

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

FLENSBURG / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

AUGUST 2026 • KOSTENLOS

80 Jahre Schleswig-Holstein

UNSER LAND FEIERT GEBURTSTAG

Landleben im Fokus

VOM DORFGLÜCK BIS ZUR WILDBAHN



Juweliere & Uhrmacher
BEHRENDT

Förde Fräulein's

MARRYLAND

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

14. + 15.

NOVEMBER 2026

HALLE 400 | KIEL

ZWEI TAGE.
TAUSEND IDEEN.
EIN FEST.



WERDET TEIL VON MARRYLAND!

Präsentiert euer Unternehmen, eure Produkte und Dienstleistungen direkt vor tausenden zukünftigen Brautpaaren – live auf der Messe und stark sichtbar im MARRYLAND Magazin.



DIREKTER KONTAKT

Tausende Brautpaare an zwei Tagen persönlich erreichen.



STARKE SICHTBARKEIT

Auf der Messe, im Magazin und in unseren Online-Kanälen.



INSPIRATION PUR

Werdet Teil eines Erlebnisses, das begeistert.



MEHR ERFOLG

Knüpft neue Kontakte, steigert eure Reichweite und euren Umsatz.

AUSSTELLER WERDEN!

- ✓ Präsentiert eure Marke live vor Ort
- ✓ Direkter Kontakt mit eurer Zielgruppe
- ✓ Teil des größten Hochzeitsfestivals an der Förde

SICHERT EUCH
JETZT EUREN
STAND!



ANZEIGE IM MARRYLAND MAGAZIN BUCHEN!

- ✓ Hochwertige Präsentation eurer Marke
- ✓ Als Beilage in der KIELerleben und kostenlos auf dem Festival erhältlich
- ✓ Direkt in den Händen eurer Zielgruppe

EURE MARKE
IM RICHTIGEN
UMFELD!



INTERESSE GEWECKT?

Wir beraten euch gerne zu allen Möglichkeiten, ob Messestand oder Anzeige im Hochzeitsmagazin. Meldet euch gerne bei:



Valerie Tessmann
Eventmanagement MARRYLAND



v.tessmann@falkemedia.de



Tel. 0431 200766105

GEMEINSAM MACHEN WIR EUREN AUFTRITT UNVERGESSLICH!

EIN EVENT VON

förde
fräulein



Liebe Leserin, lieber Leser,

um Dorfglück geht es in dieser Ausgabe.

Viele Städter*innen schütteln an dieser Stelle vermutlich den Kopf. Auch einige aus dem Lebensart-Team waren überrascht, als unsere Kollegin Maya Schukies von ihrem neuen Zuhause auf dem Land erzählte. Das klassische Dorfleben wird gerne mal durch den Kakao gezogen und manchmal bestätigt sich das Klischee auch. Maya beschreibt allerdings eine richtig nette Dorfgemeinschaft und zeigt, wie es funktionieren kann.

ESCAPE ROOM UND OPERATIONEN

Eine engagierte Dorfgemeinschaft bringt oft richtig tolle Ideen hervor. In Schönwohld bei Kiel zum Beispiel konnte eine Familie – auch durch den Rückhalt des Dorfes – einen Wohnwagen in einen Escape Room verwandeln und eine Berühmtheit auf rätselhafte Weise verschwinden lassen ...

Dr. Sophie Budde aus Nordfriesland hingegen rätselt in anderen Fällen. In ihre Praxis werden Wildtiere gebracht, wenn sie medizinische Hilfe benötigen. Von Wintergoldhähnchen und Krabbentauchern bis zu Eiderenten und Seeadlern hatten die Exotentierärztin und ihr Team schon zahlreiche Fälle auf dem Behandlungstisch.

EVENTS IM NORDEN

Um das Sommerglück perfekt zu machen, finden Sie auf unseren Veranstaltungsseiten schöne Ausflugsziele und Konzerttermine. Auch für Familien mit Ferienkindern haben wir Tipps zusammengestellt, um schöne letzten Ferientage erleben zu können. Genießen Sie den Sommer, machen Sie Ausflüge, sammeln Sie Erinnerungen oder schließen Sie sich Daniel Günther an. Anlässlich des 80. Geburtstags von Schleswig-Holstein wandert er nämlich an fünf Tagen im August durch die schönsten Naturparke des Landes und freut sich auf einen netten Schnack. Viel Spaß beim Stöbern!

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **Juwelier Behrendt** aus Flensburg. Mehr über das Juweliergeschäft der Zukunft erfahren Sie auf Seite 48.

Titel: © Juwelier Behrendt / Fürstenwerth Media

ALTES STAHLWERK

NEUMÜNSTER



15.
AUGUST
2026

WEINVERTIKALE TRIFFT GUSTAVS

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

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

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

UHRZEIT: 18:00 – 22:00 UHR

PREIS: 85,00 € PRO PERSON

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

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH

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

THEMEN

AUGUST 2026

**COVER | Juweliere & Uhrmacher
Behrendt GbR**

Ein Juweliergeschäft der Zukunft 48

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße 6
Düt & Dat 10
Sonnenschein zum Glücklichein:
Das ist los im August 2026 14
SH wird 80 – Echt Achtzig..... 20

DORFGLÜCK

Ein Umzug ins Blaue ... äh, Grüne 22
Rätselhaftes Verschwinden 26
Bis(s) zur Wildbahntauglichkeit..... 28



36

Pesto, Amore mio!



22

Ein Umzug ins Blaue ... äh, Grüne

HIN & WEG

Bye bye, Alltag! 30

HAPPY FAMILY

Die Lese-Rechtschreib-Schwäche aus der Box 34

SO SCHMECKT DER NORDEN

Pesto, Amore mio! 36

MODE & BEAUTY

Urlaubsmodus an!..... 44
Ein Juweliergeschäft der Zukunft 48

GESUND & FIT BIS INS ALTER

5 Tipps für ein gesundes Zahnfleisch..... 50

HAUS, HOF & GARTEN

Schöne Fugen..... 56

AUTO & MOBILITÄT

Durch die Sonne fahren..... 64

BERUF & KARRIERE

Mit KI Hand in Hand..... 68

44

Urlaubsmodus an!



KUNST & KULTUR

Ausstellungen im August.....	70
Veranstaltungshighlights.....	74

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial.....	3
Impressum	82
Vorschau September	82



20

SH wird 80 – Echt Achtzig

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



Jetzt für 84 Euro monatlich „Global Protector“ werden und einzigartige Lebensräume schützen.

Wir informieren Sie gern!

Claudia Bierhoff +49 30 311777-578

Jennifer Braunschweig +49 30 311777-842
globalprotector@wwf.de



Abschied fällt schwer.
Wir gehen den Weg
gemeinsam mit Ihnen.

24-Stunden-Trauerhilfe

☎ 0461 31 44 40

info@stryi.de

www.stryi.de

Stryi
BESTATTUNGEN

ROTE STRASSE Sommer FÜHRUNG

**jeden Dienstag im Juli & August
um 15 Uhr**

Erleben Sie die Rote Straße von ihren schönsten Seiten! Bei den Sommerführungen im Juli und August nehmen Lothar Hoppe und Jochen Güstrau Sie mit auf eine abwechslungsreiche Tour durch das „Schmuckkästchen Flensburgs“ und seine wunderschönen Höfe.

Die beiden Stadtführer erzählen Ihnen vom alten Stadttor, dem „Roten Tor“, das aus der Stadt zum berühmten Ochsenweg führte, von Hinterhofbrennereien und der Kaffeerösterei, die es schon früher im Sonnenhof gab, vom Ferkelmarkt im Roten Hof und noch viel mehr bis hin zum heutigen Stand.

Die Tour endet in den historischen Braasch-Höfen mit dem Rum Manufaktur Museum und einem köstlichen Probeschluck.

**Dauer: ca. 90 Min. | Preis: 8 Euro
(Jugendliche bis 16 Jahre kostenfrei)**

**Keine Anmeldung erforderlich,
Bezahlung beim Gästeführer!**

Start:
Nikolai-Apotheke
am Südermarkt



Zwei, die sich in der
Roten Straße richtig gut
auskennen:
Jochen Güstrau und
Lothar Hoppe



Erleben Sie die Flensburger
Rumgeschichte in unserem Museum
im 2. Innenhof:
Montag - Freitag 10.00 - 18.30 Uhr
und Samstag 10.00 - 16.00 Uhr.
Herzlich willkommen!

Rote Straße 26-28 · 24937 Flensburg · www.braasch.sh

contor
DAS DESIGNHAUS

contor | rote straÙe 24 im krusehof | 0461 1826220
onlineshop: www.contor-design.com

SOMMER SALE

NEU
IM HERBST

DAMENMODEN ✂ **ACCESSOIRES**
Backstage · OSKA/Ischiko · by basics · PRIVATSACHEN
MuseWear · TRANSIT

GEWAND HAUS

Inh. Claudia Erdmann · Rote Straße 18–20
Di.–Fr. 10–13 Uhr / 14–18 Uhr · Sa. 10–16 Uhr · Tel. 0461 245 93

Mein Schiff

**SCHÖNHEITEN DER OSTSEE
- AB/BIS KIEL**

ab **949 €****

Mein Schiff Flow
29.11.– 06.12.2026
7 Nächte
Außenkabine
Eigenanreise

Beratung und Buchung:

TUI
TUI in Flensburg
Rote Straße 19
24937 Flensburg
Tel.: 0461 - 141570
flensburg1@tui-reisebuero.de

* Im Reisepreis enthalten sind ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Entertainment und Kinderbetreuung.
** Preis p. P. im PLUS-Tarif (limitiertes Kontingent) bei 2er-Belegung einer Außenkabine An-/Abreise nach Verfügbarkeit zubuchbar.

Veranstalter: TUI Cruises GmbH · Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg · Deutschland

**Mein Schiff®
Premium-
Inklusivleistungen***

„Ich war für Sie an Bord“,
Samuel Shehata

TUI Cruises

Probieren Sie das
Gold der Karibik.

Köstliches aus
der Rumstadt
Flensburg auch
online unter
www.braasch.sh

BRAASCH RUM

Wein & Rumhaus Braasch · Rote Str. 26-28 · Große Str. 24 · Tel. 141600

ROTE STRASSE

www.rotestrasse.de

*Willkommen in der Welt der Roten Straße Flensburg. Bei uns ist der Sommer eingezogen.
Besuchen Sie uns und feiern Sie mit uns die schönsten Wochen des Jahres.*

LUST AUF EINE ZEITREISE IN FLENSBURG?

Foto: Braasch



Lust auf eine Zeitreise? Seit Juli finden in Flensburgs Roter Straße wieder die Sommerführungen mit Joachim Güstau und Lothar Hoppe statt. Dabei geht es um versteckte Höfe und Geschichten, die vom „Roten Tor“,

das aus der Stadt zum berühmten Ochsenweg führte, sowie von Hinterhofbrennereien, der alten Kaffeerösterei und dem legendären Kolonialwarenhändler „Hein Amerika“ erzählen. Erfahren Sie, wie aus sanierungsbedürftigen Gassen der 1960er das liebevoll restaurierte Kleinod der Stadt wurde. Ein Besuch der historischen Braasch-Höfe inklusive Rum-Manufaktur-Museum sowie ein Schlückchen „flüssiges Gold“ dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Treffpunkt ist im August jeden Dienstag um 15 Uhr die Nikolai-Apotheke. Dauer: ca. 90 Minuten, Preis: 8 Euro, bis 16 Jahre frei.

Foto: TUI Flensburg/
TUI Cruises

An Bord der Mein Schiff Flow



Samuel Shehata von der **TUI in Flensburg** durfte die neue **Mein Schiff Flow** persönlich kennenlernen und dabei viele Eindrücke sammeln, die weit über Prospekte und Bilder hinausgehen. An Bord konnte er selbst das besondere Wohlfühlkonzept, die großzügigen Außenbereiche, die vielfältige Gastronomie und die entspannte Atmosphäre genießen: „Gerne berate ich Sie mit persönlichen Empfehlungen aus erster Hand bei der Kabinenwahl sowie Ihrer Tagesgestaltung und freue mich darauf, meine Erlebnisse mit Ihnen zu teilen. Lassen Sie uns Ihre nächste Traumreise buchen.“ Eine umfassende Beratung zur Mein Schiff Flow und der gesamten TUI Cruises Wohlfühlflotte erhalten Sie im Büro in der Roten Straße 19 oder unter Tel.: 0461 / 14 15 70.

Herbstliche Eleganz trifft auf puren Komfort

Fotos: OSKA



Modische Klasse und nachhaltiger Tragekomfort vereinen sich in diesem Duo von OSKA. Die Jacke 6623 überzeugt in hellem Ecu mit lässiger Barrel-Silhouette, Statement-Taschen und edlem Stehkragen. Gefertigt aus 100 % mulesingfreier Premium-Schurwolle aus Österreich, garantiert der exklusive Walk langlebige Naturqualität. Perfekt dazu passt das knielange Kleid 6558 im kräftigen Farbton Scarlet. Der elastische Baumwoll-Feincord im Hemdblusen-Stil begeistert durch eine schwingende A-Linie, feminine Teilungsnähte und seinen individuellen Piece-Dyed-Farbeffekt. Erhältlich im **Gewandhaus, Rote Straße 18–20, Flensburg.**



MOON BAG RUFFLE – NACHHALTIG UND STYLISCH

Die MOON BAG RUFFLE von GOT BAG ist eine praktische und zugleich extrem modische Tasche, die teilweise aus recyceltem Nylon aus Fischernetzen gefertigt ist. Damit ist sie genauso nachhaltig wie stylisch. Der Trageriemen der Tasche ist raffbar und ermöglicht das Tragen als Umhänge- oder Schultertasche. Das geräumige Hauptfach bietet Platz für alle großen und kleinen Unentbehrlichkeiten, während die Innentasche mit dem Reißverschluss ein übersichtliches Verstauen ermöglicht. Das Volumen der Tasche umfasst 11 Liter. Sie hat die Maße 22 x 40 x 15,5 cm und ist für 69 Euro erhältlich bei **Contor, Rote Straße, Flensburg** oder online unter www.contor-design.com.



Foto: GOT BAG

ONLINE-PRÄSENZ ENTSTEHT: „NACHHALTIG.FL“

Auf dem Flensburger Nachhaltigkeitsmarkt im Juni fiel der Startschuss für eine neue digitale Plattform rund um Nachhaltigkeit und Abfallvermeidung.



Mit „Nachhaltig.FL“ entsteht eine zentrale Anlaufstelle, die die vielfältigen Angebote, Initiativen und Projekte in der Stadt sichtbar macht und den Zugang zu nachhaltigem Engagement erleichtert. In Flensburg gibt es schon heute zahlreiche Akteure, die sich für Ressourcenschonung einsetzen: Ob Repair-Cafés, Leihläden, Fairteiler, Secondhand-Angebote oder Müllsammelaktionen – vieles ist etabliert, soll künftig aber noch besser gefunden werden. „Wir haben in Flensburg viele engagierte Menschen und tolle Projekte. Was bisher häufig über einzelne Kanäle bekannt wurde, bekommt mit Nachhaltig.FL nun eine gemeinsame digitale Bühne“, sagt Heiko Ewen, Geschäftsführer des TBZ (Technisches Betriebszentrum AöR).

DIE PLATTFORM BIETET:

Interaktive Flensburg-Karte: Angebote, Reparatur- und Tauschmöglichkeiten auf einen Blick. Veranstaltungskalender: Termine rund um Umwelt- und Ressourcenschutz.

Vernetzung: Raum für Zusammenarbeit für Aktive (z. B. aus der Studentenszene) sowie Interessierte.

Die Plattform ist Teil des Flensburger Abfallvermeidungskonzepts des TBZ, das 2026/2027 mit Landesfördermitteln unterstützt wird. Neben der Vernetzung umfasst es Beratung für den Geschosswohnungsbau, eine Littering-Kampagne und den Aufbau einer „Spülbar“ mit Leihgeschirr für Feste.

NETZWERKTREFFEN AM 12. NOVEMBER 2026

Da sich die Plattform aktuell im Aufbau befindet, lädt das TBZ Flensburg alle Vereine, Initiativen, Einrichtungen und engagierten Bürger*innen zum Netzwerktreffen am 12. November 2026 ab 16.30 Uhr in die TBZ-Räumlichkeiten, Schleswiger Straße 76, ein, um Teil von „Nachhaltig.FL“ zu werden. Mehr dazu auf www.tbz-flensburg.de/de/netzwerktreffen-nachhaltigfl.

Modewandel
Mode zwischen Kunst und Design

modewandel
rote str 5-7 | 24937 flensburg
0461 97888777
shop.modewandel.de

DÜT & DAT

IM AUGUST 2026

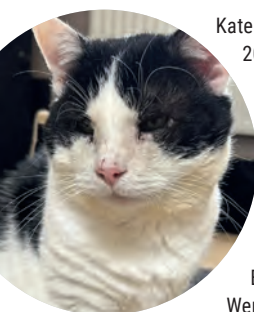
Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Gregor

LIEBEVOLLER
SCHMUSEKATER



Kater Gregor (EKH, ca. Jahrgang 2017) wartet seit Februar 2026 im Tierheim Schleswig auf Menschen, die ihm ein ruhiges und liebevolles Zuhause schenken. Der kastrierte Kater ist freundlich, aufgeschlossen und genießt ausgiebige Kuscheleinheiten. Am wohlsten fühlt er sich als Einzelprinz, denn seine Menschen möchte er ganz für sich haben. Damit es ihm gut geht, braucht Gregor dauerhaft Augenpflege. Seine neuen Besitzer sollten diese zuverlässig fortführen. Nach einer behutsamen Eingewöhnung wünscht er sich zudem Freigang.

Wer den charmanten Schmusekater kennenlernen möchte, vereinbart einen Termin beim Tierheim Schleswig unter Tel.: 04621 / 513 22 oder per E-Mail an buro@tierheim-sl.de.

DEKOTIPP

HUNDSTAGE MAL ANDERS

Mit dem Pflanzhund Dapper Dog bringt Hoff Interieur den Sommer in den Garten. Der ca. 52 x 21 x 29 cm große Vierbeiner aus wetterfestem Magnesia



sorgt für maritimes Wohlfühl-Ambiente. Bepflanzen, hinstellen und die Sonne genießen!

Foto: Hoff Interieur

BRITTA RUDOLPH IST BUNDESSPRECHERIN



Foto: Susanne Hübner / BAG

„Über das klare Votum der Kolleginnen freue ich mich sehr“, so Britta Rudolph (M.) nach der Wahl.

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Husum, Britta Rudolph, wurde auf der Bundeskonferenz der kommunalen Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten in Lübeck zur Bundessprecherin gewählt. Sie ist eine von elf Bundessprecherinnen, die die Interessen der kommunalen Gleichstellungsarbeit vor Ort auf Bundesebene vertreten, in deutschlandweiten Bündnissen und Arbeitsgruppen mitarbeitet und eigene Projekte mit Fördermitteln des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) umsetzt, wie zum Beispiel das Projekt „Ländliche Räume“, das insbesondere die Gleichstellung in nicht-städtischen Regionen in den Fokus nimmt.

JEDEN 1. MITTWOCH „WOMEN WALK“ IN SCHLESWIG

Am 5. August lädt das regionale Bündnis Frau gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schleswig zum „Women Walk“ ein. Alle interessierten Frauen sind eingeladen, für etwa eine Stunde gemeinsam unterwegs zu sein. Der „Women Walk“ findet regelmäßig am ersten Mittwoch im Monat um 17 Uhr statt. Treffpunkt ist der Rathausmarkt vor dem Rathaus. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei extremen Wetterlagen entfällt die Veranstaltung. Infos erteilt Andrea Cunow unter Tel.: 04621 / 81 41 50.



Foto: Adobe Stock



Foto: Fehmarn Feeling

TIPP DES MONATS

STEINIGE ANGELEGENHEIT

Ein Meer aus Steinen, geformt zu verschlungenen Irrwegen und verrückten Spiralen: Das ist das Steinlabyrinth von Fehmarn, eine echte Berühmtheit unter den Inselbewohner*innen und Tourist*innen gleichermaßen. Das Labyrinth wächst stetig und wird mit neuen Steinen vom naheliegenden Teichufer-Strand ergänzt. Von dort ist das Wunderwerk, das sich weiter entlang der Küste Richtung Westen erstreckt, übrigens auch ideal erreichbar. So kann man gemütlich über den Deich spazieren und das felsige Meisterwerk bewundern. Und der Teichufer-Strand? Der ist nochmal eine Schönheit für sich und ein echtes Highlight für Strandliebhaber*innen.

Mehr Tipps gibt's auf Instagram bei @fehmarneeling.



MEHR PLATZ FÜR BOULE

Seit Jahrzehnten gehört Boule fest zum Husumer Schlosspark. Regelmäßig treffen sich dort Spieler*innen aller Generationen, um die Kugeln über den Platz fliegen zu lassen. Die bestehende Spielfläche stieß jedoch an ihre Grenzen und deshalb wurde seitens der Mitwirkenden eine Vergrößerung gewünscht, die nach Abstimmung mit dem städtischen Bauamt und der Denkmalschutzbehörde den Anforderungen des historischen Schlossparks und den Bedürfnissen der Spieler*innen gerecht wird. Die Erweiterung erfolgte auf der Westseite des Platzes.

Foto: Stadt Husum

LIMITIERT

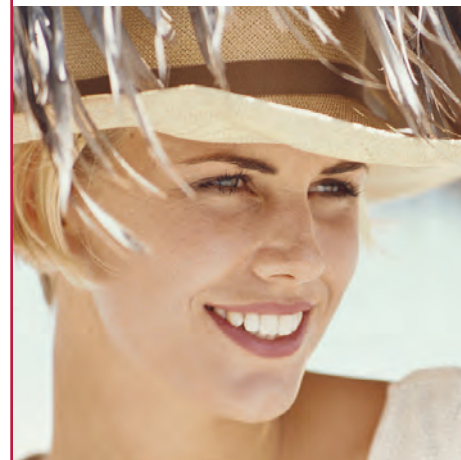
WACKEN-KATZE „HELGA“

Heavy Metal fürs Wohnzimmer: Zum 35. Wacken Open Air bringt die Design-Marke Donkey Products ein echtes Must-have für Festival-Fans heraus.

Die Design-Winkekatz MYNEKO „Helga“ tauscht die klassische Pfote gegen die legendäre Pommegabel und grüßt stilecht im tiefschwarzen „Black Metal“-Look. Ausgestattet ist sie mit dem Wacken-Logo auf dem Rücken und einem Bullhead-Print auf der Hand. Limitiert auf 5.000 Stück.



Foto: Donkey



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: Stadt Husum

ZWEI GRÜNFLÄCHEN PATENSCHAFT ZU VERGEBEN

Es sind die kleinen Dinge, die eine Stadt lebenswert machen: eine blühende Ecke, ein Ort zum Innehalten. Damit zwei städtische Grünflächen in der Süderstraße/Mönkeweg und der Lornsenstraße/Klaus-Groth-Straße schattig, grün und lebendig bleiben, sucht die Stadt neue Patinnen und Paten. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ein bisschen Zeit und Freude am Pflanzen reichen schon aus. Lust, das Stadtbild mitzugestalten und aufblühen zu lassen? Interessierte melden sich bei Birgit Tanck, Städtische Bauverwaltung, Tel.: 04841 / 666 61 02, E-Mail: birgit.tanck@husum.de.

SCHIEDSPERSON GESUCHT

In Flensburg wird eine ehrenamtliche Schiedsperson für den Schiedsgerichtsbezirk II gesucht. Die von der Ratsversammlung für 5 Jahre gewählte Person führt Schlichtungsverfahren in bürgerlichen Rechtsstreitigkeiten (z. B. Nachbarrecht, Ehrverletzung) sowie bei bestimmten Straftaten (u. a. Beleidigung, Hausfriedensbruch, Sachbeschädigung) durch. Der Bezirk liegt zwischen Bezirk I, Stadtgrenze Jarplund-Weding, Schleswiger Straße, Friedrich-Ebert-Straße und Süderhofenden (ohne diese Straßen). Bewerben können sich Flensburger*innen ab 30 Jahren mit Befähigung für öffentliche Ämter, idealerweise mit Wohnsitz im Bezirk. Bewerbungen mit Name und Adresse bis 31.08.2026 an: rechtsabteilung@flensburg.de



Foto: Adobe Stock

SCHÜLER*INNEN LIEFERN IDEEN

Wie soll der zukünftige „Schlei-Platz“ in Schleswig aussehen?

Damit beschäftigten sich 18 Geografie-Schüler*innen der Domschule bei einer Jugendbeteiligung der Stadt Schleswig. Nach einer Führung durch das Sanierungsgebiet erarbeiteten die Jugendlichen Wünsche für den neuen Platz. In Workshops vertieften sie Konzepte zu den Themen Aufenthalt, Bewegung und Freizeitgestaltung mit Fokus auf eine attraktive, klimaangepasste Gestaltung. Die Ideen fließen direkt in die weiteren Planungen ein. Der erfolgreiche Auftakt markiert den Start einer langfristigen Kooperation zwischen Stadt und Schule.



Foto: Stadt Schleswig



Foto: Stadt Schleswig

STADTMUSEUM FSJ-PLATZ ZU VERGEBEN

Wer bei Museumsarbeit nur an stille Räume denkt, wird im Stadtmuseum Schleswig eines Besseren belehrt. Das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) bietet jungen Menschen vielseitige Aufgaben – von Recherche und Social Media über Event-Organisation bis hin zur Mitarbeit im Café Friedrich. Eigene Ideen sind ausdrücklich erwünscht. Neben der Arbeit im Museum gehören auch kreative Seminarwochen zum Programm. Ab dem 1. September 2026 wird die FSJ-Stelle neu besetzt. Interessierte können sich per E-Mail mit dem Betreff „FSJ“ an stadtmuseum@schleswig.de wenden.



NEUKIRCHEN

EIN HAUS FÜR DIE JUGEND

Hallo, Zukunft! Wo bis vor Kurzem noch das in die Jahre gekommene „LaLei“-Gebäude der Jugendfreizeitstätte stand, lädt jetzt ein moderner, barrierefreier Neubau in stylischer Holzständerbauweise zum Verweilen ein. Das neue Seminar- und Workshop-Gebäude des Kreisjugendrings Schleswig-Flensburg in Neukirchen ist ein echter Hingucker geworden: nachhaltig beheizt per Wärmepumpe, ausgestattet mit flexiblen Seminarräumen, Betreuer*innen-Appartements und einer großzügigen Dachterrasse für laue Sommerabende. Gefördert mit 1,45 Mio. Euro von EU, Bund und Land ist hier ein echter Wohlfühlort für Jugendliche entstanden. „Land und Kreis haben Geld in die Hand genommen, nicht nur für Stein und Mörtel, sondern für die Zukunft des Kreises Schleswig-Flensburg. Es wurden Räume geschaffen, in denen junge Menschen Gemeinschaft lernen und Selbstständigkeit erproben können“, freute sich Landrat Dr. Wolfgang Buschmann.

AUSFLUGSTIPP

Fahrradtour entlang der Schlei

Die Schleiregion lässt sich im Sommer wunderbar auf zwei Rädern entdecken. Eine Fahrradtour entlang der Schlei führt vorbei an weiten Feldern, kleinen idyllischen Orten und traumhaften Ausblicken auf das Wasser. Unterwegs warten besondere Orte und gemütliche Genussmomente.

Weitere tolle Tipps gibt es auf foerdefraeulein.de oder auf Social Media unter [@foerde_fraeulein](https://www.instagram.com/foerde_fraeulein).



*Förde
Fräulein*

TIPP DES MONATS



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.

SONNENSCHEN ZUM GLÜCKLICHSEIN

*Der Sommer bringt Sonne, eine frische Brise und jede Menge Leben in den Norden.
Freuen Sie sich auf tolle Events in der gesamten Region. Die besten Highlights in Ihrer Nähe
finden Sie auf den folgenden Seiten.*





Skål!

DIE WIKINGER SIND LOS

Die Wikergerstadt Schleswig macht ihrem Namen vom 7. bis 9. August wieder alle Ehre.

Reisen Sie in der Zeit zurück und erleben Sie waschechte Nordmänner und -frauen in authentischem Ambiente an den Wikingertagen – so viele wie noch nie in der Geschichte des Events. Hier können Wettkämpfe, Feuershows, traditionelle Boote und viele weitere atemberaubende Spektakel bestaunt werden. Speisen wie die Wikinger*innen können Sie an den Tavernen,

dem Wikingermetschiff und zeitgenössischen Essensständen. Auch für kleine „Wikis“ hat das Wiki-Dorf eine Menge abenteuerlicher Aktivitäten zu bieten. Zahlreiche Handwerker*innen und Händler*innen laden zu einer Zeitreise in die Vergangenheit ein. Ob Waffenschmiede, Kettenhemdherstellung, Messermacherei, Trinkhornschleiferei, Töpferei, Holzschnitzer,

Pfeil- und Bogenbau, Drechslerei, Steinmetz, Lederer, Schildbauer, Färberei oder Lehmofen-Bäckerei: In der Wikergerwelt können sich alle kleinen und großen Besucher*innen in die Zeit von vor 1000 Jahren entführen lassen. Weitere Informationen unter www.wikingertage.de.

7. bis 9. August • Königswiesen, Schleswig

ANZEIGE

27. HANDGEMACHT-MARKT

Auf dem **27. Handgemacht-Kunsthändlermarkt** vom 20. bis 23. August bieten 45 Aussteller*innen am Kappeler Hafen ihre Waren zum Verkauf an. Zu entdecken gibt es Unikate von Schmuckdesigner*innen aus den verschiedensten Materialien wie Silber, Horn, Mineralien, Keramik, Edelstein, Bernstein, Holzschmuck sowie vielfältigstes Textildesign aus Leinen, Wachs, Walk und Strick mit Hüten und Taschen. Auch dabei sind Papier- und Buchbindearbeiten, Briefpapiere und Karten, naturgesiedete Seifen in einer riesigen Auswahl sowie Schmiede-, Holz- und Töpferarbeiten. Für das gastronomische Wohlergehen sorgen eine kleine Marktgastronomie mit Flammkuchen aus dem Holzofen und frischen Winzerweinen, Kaffeespezialitäten, süßen Waffeln und natürlich die anliegende Hafengastronomie. Mehr Infos und weitere Termine unter www.handgemachtmaerkte.com.

20. bis 23. August, 10 bis 19 Uhr • Hafen in Kappeln



Fotos: Handgemacht Märkte

Kappeln

45 Aussteller am Hafen

**KUNSTHANDWERK
DESIGN, SCHÖNES
& LECKERE DINGE**

Handgemacht

jeweils von 10 bis 19 Uhr

20.-23. August

www.handgemachtmaerkte.com



norla® messe Rendsburg

3.-6. September

Landwirtschaft
Haus & Garten
Ernährung
Energie

norla-messe.de

DAS IST LOS

ANZEIGE



Wir verlosen 10 x 2 Tickets in unserem Newsletter am 6. August. Registrieren Sie sich direkt und verpassen Sie keine News oder Gewinnspiele mehr: www.lebensart-sh.de/newsletter.

NORLA – DAS FAMILIEN-AUSFLUGSZIEL

Vom 3. bis 6. September findet auf dem Rendsburger Messegelände die Landwirtschafts- und Verbrauchermesse **Norla** statt. Es dreht sich alles um Landtechnik, Tierzucht, erneuerbare Energien, Ernährung, Haus und Garten. Es gibt einen extra für die Norla errichteten Milchviehstall, ein Bio-Areal, den Bauernmarkt und viele kulinarische Köstlichkeiten. Technikaffine Besucher erhalten Einblicke in die Arbeit mit Agrardrohnen und können das Training der Feuerwehr in der Technischen Hilfeleistung Landwirtschaft beobachten. Auf dem Vorführring sind Shetlandponys und Schleswiger Kaltblutpferde zu bewundern. Familien mit Kindern sind herzlich willkommen, für die jungen Messebesucher gibt es ferngesteuerte Traktoren, Kinderschminken und vieles mehr. Mehr Informationen gibt es unter www.norla-messe.de.

Tickets sind unter www.pretix.eu/norla/2026 erhältlich.

3. bis 6. September • Messegelände Rendsburg

AKTIONSTAG RUND UM MEDIEN

Am 28. August findet von 11 bis 16 Uhr die Medienmeile auf Höhe des ehemaligen Hertie-Geländes in Schleswig statt. Der Aktionstag richtet sich an Kinder, Jugendliche und alle Interessierten. Unter dem Motto „Vernetzen, Entdecken, Mitmachen“ erwartet die Besucher*innen ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Medien. Gemeinsam mit verschiedenen Partner*innen werden Möglichkeiten geschaffen, digitale Medien auszuprobieren, neue Einblicke zu gewinnen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Medienmeile wird vom Jugendzentrum Schleswig in Zusammenarbeit mit dem Offenen Kanal Schleswig-Holstein und der Jugendförderung des Kreises organisiert.

28. August • ehemaliges Hertie-Gelände, Schleswig



WAS KRABBELT DENN DA?

Teste jetzt dein Wissen mit dem NABU-Insektentrainer!

WWW.INSEKTENTRAINER.DE

Foto: NABU/CEWE/Markus Mierzejewski



Vom Herbst verzaubert!

Wenn die Tage milder werden und die Natur ihr buntes Kleid anlegt, lädt der idyllische Hof Bissenbrook am 12. & 13. September wieder zum HERBSTZAUBER ein – der stimmungsvollen Landpartie und dem perfekten Ausklang einer wunderbaren Gartensaison.

Genießen Sie ein spätsommerliches Fest, das ländlichen Charme, Lebensfreude und jede Menge Inspiration vereint. Schlendern Sie vorbei an den Ständen handverlesener Aussteller, die Schätze aus den Bereichen Gartenkultur, stilvollem Wohnen, Kunsthandwerk und Kulinarik präsentieren. Entdecken Sie liebevoll gefertigte Unikate, außergewöhnliche Pflanzen, regionale Spezialitäten, feine Manufakturwaren und viele schöne Ideen für Haus und Garten. Für die besondere Atmosphäre sorgen Live-Musik, Gaukler und der Duft herbstlicher Köstlichkeiten. Auch unsere Blumenfarm lädt zu einem kleinen Spaziergang ein und bietet Eindrücke der spätsommerlichen Dahlienpracht.

Ob Sie frische Ideen für Ihr Zuhause suchen, besondere Präsente entdecken oder einfach einen idyllischen Tag auf dem Land verbringen möchten – lassen Sie sich vom Zauber der Jahreszeit verführen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



HERBST zauber

12. + 13. September • 10-18 Uhr

Eintritt 10 € • Kinder bis 15 Jahre frei

Hof Bissenbrook • 24623 Großenaspe

Hunde sind nicht erlaubt

www.gartenzauber.com



SPENDEN, DIE BERÜHREN

Ob ein neues Fußballtor auf dem Bolzplatz, ein Kletterturm für den Spielplatz oder Musikinstrumente für die Kita – bei der Online-Spendenplattform der Sparkassen WirWunder werden kleine Wünsche zu großen Erfolgen.

Auf WirWunder entdecken Menschen Projekte, die ihr Herz berühren. Sie sehen genau, wofür ihr Geld eingesetzt wird, und erleben mit, wie aus einer Idee ein greifbares Ergebnis wird. Das verbindet: das gemeinsame Gefühl, die Region zu stärken, dort zu helfen, wo man selbst zu Hause ist, und einen direkten Unterschied zu machen.

So einfach ist es: Vereine aus Schleswig-Holstein, die gemeinnützig arbeiten und die Richtlinien der Plattform erfüllen, können ihr Projekt mit Fotos, Videos oder Geschichten vorstellen. Unterstützer*innen können direkt spenden und sehen hautnah, wie ihre Hilfe Wirklichkeit wird. Mit cleveren Social-Media-Vorlagen und

einem eigenen Newsletter-System können die Projekte zusätzlich ihre Community erreichen.

VON SPARKASSENAKTIONEN PROFITIEREN

Die Sparkassen stehen für eine lange Tradition des Helfens und des Miteinanders. Mit WirWunder treffen engagierte Menschen auf lokale Projekte voller Herzblut. Vereine und Verbände können natürlich weiterhin eine Direktförderung bei ihrer Sparkasse oder deren Stiftungen beantragen. „Wir wissen, dass Menschen, die spenden möchten, ihre Projekte gerne vor Ort unterstützen“, sagt Oliver Stolz, Präsident des Sparkassen- und



Giroverbandes für Schleswig-Holstein. „Unsere Online-Spendenplattform WirWunder bringt Menschen und Herzensprojekte zusammen. Das ist Spenden mit Wirkung – für eine starke Gemeinschaft und mehr Lebensqualität in der eigenen Heimat.“

Auf www.wirwunder.de/sh präsentieren Vereine und Organisationen ihre Projekte.

Fotos: Sparkassen- und Giroverband

MOK FAST DAS KANN NUR HUSUM!

Vom 12. bis zum 16. August veranstaltet die nordfriesische Kreisstadt wieder DAS Fest der Feste: Die Husumer Hafentage stehen vor der Tür!

Wenn drei Bühnen den Husumer Hafen zum Beben bringen und tausende gelbe Plastikenten im Außenbecken um die Wette schwimmen, weiß man an der Nordsee: Es ist wieder Hafentage-Zeit! An fünf Tagen verwandelt sich die historische Kulisse der Storm-Stadt in eine bunte Open-Air-Party-Meile voller Action, Spaß und Musik. „Das kulturelle Angebot, die lebendigen Geschäftsviertel und die historische, maritime Kulisse bieten einen einmaligen Rahmen und machen die Husumer Hafentage einzigartig“, sagt Isabel Boe, Projektleiterin für Stadtfeste bei der Messe Husum & Congress. Und sie hat recht!

SPORT UND SPEKTAKEL

Am Hafentage-Samstag geht es beim 38. CJ Schmidt Hafentagelauf sportlich zur Sache – von den KIDS-Läufen bis hin zum 10-Kilometer-Hauptlauf. Am Sonntag wartet mit dem

spektakulären Tauzieh-Turnier über den Außenhafen ein echtes Highlight auf die Gäste.

Musikalisch bringt das Fest die Küste zum Tanzen. Mit dabei sind Lokalmatadore wie Singer-Songwriter Björn Paulsen, Newcomer Gregor Hägele, Party-Garanten wie Tin Lizzy sowie am Samstagabend MARIUZZ mit seiner gefeierten Tribute-Show an Marius Müller-Westernhagen. Ob Kleinkunst mit Schmink-Piraten und Stelzenläufern, Stand-Up-Paddling im Hafen oder Sonderausstellungen in den Museen (unter anderem zu Rio Reiser!) – hier kommt die ganze Familie auf ihre Kosten.

Das Programm liegt in Husums Geschäften aus und ist online unter husumerleben.de zu finden. Los geht's täglich ab 12 Uhr. In diesem Sinne: Mok fast in Husum!

12. bis 16. August • Innenstadt & Hafen, Husum



Während der Hafentage ist immer ordentlich was los.

Fotos: Messe Husum & Congress, Andreas Mommsen

Das Rollschuhlaufen erfreut sich bei Klein und Groß besonderer Beliebtheit



ANZEIGE

Auf den „Kindertag“ freuen sich alle jungen Gäste



Der „Kindertag“ im Freilichtmuseum Molfsee bietet am 30. August Spiel, Unterhaltung und unvergessliche Erlebnisse für alle Familienmitglieder



Die vielen verschiedenen Tiere im Freilichtmuseum Molfsee sind für die Kinder immer eine Attraktion – so natürlich auch beim „Kindertag“

Großer Spaß für die kleinen Menschen

Im **Freilichtmuseum Molfsee** ist am 30. August „Kindertag“.

Von 10 bis 17 Uhr gibt es ein abwechslungsreiches Programm mit vielfältigen kreativen Mitmachstationen und Kinderaktionen.

In diesem Jahr dreht sich – frei nach dem Motto „Papp, Papp, Pappelpapp“ – beim „Kindertag“ alles um den braunen Karton. Gemeinsam wird eine riesige Pappkarton-City gebaut – eine vielgestaltige und kunterbunte Stadt. Da darf nach Herzenslust gebohrt, gesägt, gestapelt und beklebt werden. Und wer lieber etwas anderes aus Karton basteln möchte, steuert einfach die Station „Pappelpapp – Alles aus Papp & Co.“ an. Aber es gibt auch noch ganz viele weitere tolle Angebote. Da werden „Riesenseifenblasen“ mit den Künstler*innen von Weltentor kreiert und es gibt die Möglichkeit, mit dem Ponyhof Reesdorf das „Hobby Horsing“ für sich zu entdecken. Oder es geht bei Sven Petersen und Martin Liebenenthal ab in die „Bienenschule“. Bei der Station „Bunte Töpfe – Stachlige Papp“ lädt der Jugendverband SH Heimatbund zu einer Bastel- und Malaktion ein, während in der Rollenbahn in die Kiste gestiegen und abgedüst wird. An der Station „Flechten für Kinder“ können alle mit der Korbmacherei Sell ihre handwerkliche Geschicklichkeit zeigen und bei „musiculum Mobil“ warten

Musikinstrumente zum Ausprobieren auf neugierige Kinder. „Wasser marsch!“ heißt es mit der Freiwilligen Feuerwehr Molfsee. Ein besonderes Erlebnis ist das historische „Fahrrad-Karussell“ von Rolf Dunger, das nur mit Muskelkraft in den Beinen angetrieben wird und zum ersten Mal im Freilichtmuseum zu Gast ist. Und wer vor Energie weiterhin strotzt, tobt sich auf der Strohhüpfburg richtig aus. Zwischen 11 und 16 Uhr gibt es dazu noch zwei sich jeweils zur vollen Stunde abwechselnde Events. Los geht es um 11 Uhr mit dem Kasperle Theater von Harry Hoppe, worauf das Showlaufen des 1. Kieler Roll- und Eissportvereins folgt. In der Zeit vor und nach dem Showlaufen können die Kinder bei der Rollschuhdisco mitmachen und sich Rollschuhe ausleihen. Um 13 und 15 Uhr gibt es dann wieder das Kasperle Theater, dazwischen um 14 Uhr und abschließend um 16 Uhr ist dann erneut das Showlaufen angesagt.

30. August, 10-17 Uhr · Freilichtmuseum Molfsee
Hamburger Landstr. 97, landesmuseen.sh/fmm

FESTE ANFANGSZEITEN STÜNDLICHE AKTIONEN

11 Uhr Kasperle Theater
12 Uhr Showlaufen Rollschuhdisco
13 Uhr Kasperle Theater

14 Uhr Showlaufen Rollschuhdisco
15 Uhr Kasperle Theater
16 Uhr Showlaufen Rollschuhdisco

Bei schlechtem Wetter kann es zu Programmänderungen kommen.
Weitere Informationen:
landesmuseen.sh/fmm

Kindertag

Freilichtmuseum
Molfsee

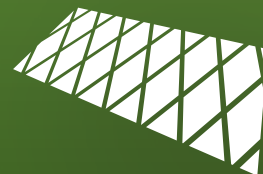


Highlight:
Karton-City



30.8.2026
10-17 Uhr

landesmuseen.sh/fmm



**Freilichtmuseum
Molfsee**

Landesmuseen SH

Sparkasse

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

PROVINZIAL

SH WIRD 80 ECHT ACHTZIG

*Am 23. August 1946 wurde Schleswig-Holstein gegründet.
2026 wird das Land zwischen den Meeren schon 80 Jahre alt.*

*Was macht den Norden eigentlich so lebenswert?
Das haben wir Ministerpräsident Daniel Günther gefragt.*

VON MIRJAM STEIN



Warum sind Sie stolz darauf, im nördlichsten Bundesland zu leben?

Es gibt ganz viele Gründe, stolz auf Schleswig-Holstein zu sein: Wir haben wunderschöne Natur, sind das Land zwischen zwei Meeren und haben einzigartige Landschaften mit weitem Blick. Bei uns im echten Norden sind Unternehmen angesiedelt, die echte Innovationstreiber sind, ob im Bereich der erneuerbaren Energien, der Medizintechnik, der maritimen Wirtschaft und der Verteidigungs- und Sicherheitsindustrie, oder der Landwirtschaft und im Tourismus. Der wichtigste Grund, stolz auf unser Land zu sein, sind aber die Menschen, die hier leben. Plietsch, bodenständig, weltoffen, ehrenamtlich hoch engagiert, empathisch und unaufgeregt. Kein Wunder, dass „typisch norddeutsch“ längst ein geflügeltes Wort ist.

Was macht Schleswig-Holsteins Geschichte besonders?

Schleswig-Holstein hat eine wechselvolle Geschichte. Unser Land zeigt, wie aus Gegensätzen Vertrauen wachsen kann, und wie gemeinsame Stärke entstehen kann, wenn man einander und auch die Unterschiede akzeptiert. Wir sind bundesweit Vorreiter im Minderheitenschutz und stolz auf die kulturelle Vielfalt, die unser Land prägt: Dänische Minderheit, friesische Volksgruppe und Sinti und Roma leben hier gleichberechtigt mit der Mehrheitsbevölkerung zusammen. In keinem anderen Bundesland gibt es diese besondere Konstellation aus zwei nationalen Minderheiten und einer Volksgruppe, die so selbstverständlich Teil des Lebens sind. Dieses Miteinander ist keine Selbstverständlichkeit. Es wurde über Jahrzehnte erarbeitet. Gerade weil Schleswig-Holstein die Spannungen und Entbehrungen früherer Konflikte kennt, hat das Land früh Konsequenzen gezogen: Seit 1990 sind Schutz und Förderung der Minderheiten und Volksgruppen in unserer Landesverfassung verankert. Und wir setzen uns weiterhin für den Schutz unserer Minderheiten ein. Denn unsere Vielfalt ist unsere Stärke.



Zum Auftakt der Sommertour wandert Günther durch Plön und die Holsteinische Schweiz.



Am 11. August endet die Sommertour an der Schlei und in den Hüttener Bergen.

Warum ist es, mit Blick auf die aktuellen Geschehnisse in der Welt, wichtig, diesen Geburtstag zu feiern?

Gerade in einer Zeit, in der weltweit wieder

Kriege toben, Grenzen in Frage gestellt und ethnische Zugehörigkeiten politisch instrumentalisiert werden, ist der Blick auf unsere eigene Geschichte von besonderer Bedeutung. Der 80. Geburtstag Schleswig-Holsteins erinnert an die Chance auf einen demokratischen Neuanfang, die uns nach dem Grauen des Zweiten Weltkriegs durch die Alliierten eröffnet wurde. Nach einer Zeit, in der Ausgrenzung, Nationalismus und territoriale Ansprüche unermessliches Leid verursacht hatten, war klar: Diese Geschichte darf sich nicht wiederholen. Menschen verband die Hoffnung auf Sicherheit, Freiheit und ein friedliches Zusammenleben. Mit der sogenannten Kieler Erklärung wurden die Rechte der dänischen und friesischen Minderheit bestätigt und das freie Bekenntnis zu einer nationalen Minderheit ausdrücklich garantiert. Dieser Geist – Freiheit, Gleichheit und Respekt – prägt unser Land bis heute. Gerade deshalb feiern wir diesen Geburtstag bewusst. Wir feiern 80 Jahre friedliches Miteinander, 80 Jahre demokratische Entwicklung und 80 Jahre gelebten

Minderheitenschutz. Wir zeigen, was unser Land stark macht, und senden damit ein klares Signal: Vielfalt, Rechtsstaatlichkeit und Zusammenhalt sind keine Selbstverständlichkeiten, sondern

Errungenschaften, die wir schützen und weiterentwickeln müssen.



Der wichtigste Grund, stolz auf unser Land zu sein, sind die Menschen, die hier leben. Plietsch, bodenständig, weltoffen, ehrenamtlich hoch engagiert, empathisch und unaufgeregt. Kein Wunder, dass „typisch norddeutsch“ längst ein geflügeltes Wort ist.

Ministerpräsident
Daniel Günther

es mir im 80. Jahr unseres Heimatlandes an. Schleswig-Holstein lebt vom Miteinander – und das können wir alle am besten erleben, wenn wir miteinander ins Gespräch kommen.

Welche Charaktereigenschaft schätzen Sie an den Schleswig-Holsteiner*innen?

Sie möchten unser Bundesland im August zu Fuß erkunden. Was wünschen Sie sich für Ihre Sommertour?

Ich freue mich sehr darauf, in unserer schönen schleswig-holsteinischen Natur unterwegs zu sein und viele neue Ecken zu entdecken. Am meisten freue ich mich aber darauf, mit den Menschen im Land ins Gespräch zu kommen. Auf dem Marktplatz zu schnacken, einen Kaffee im Vereinshaus zu trinken oder auf einen gemeinsamen Spaziergang, bei dem mir Menschen ihre Heimat und ihr ganz persönliches Schleswig-Holstein zeigen. Gemeinschaft zu erleben und neue Verbindungen zu knüpfen, darauf kommt

Die Menschen in Schleswig-Holstein sind bodenständig und tief in ihrer Heimat verwurzelt. Sie sind pragmatisch, haben einen gesunden Realitätssinn und vor allem: Man kann sich auf sie verlassen. Vielleicht bleiben wir deshalb auch vergleichsweise unaufgeregt, wenn uns mal ein unangenehmer Wind aus dem Süden entgegenweht.

Wo würden Sie gerne mal auf einer Bank sitzen und die Seele baumeln lassen?

Ich sitze am liebsten in Eckernförde auf einer Bank und schaue auf die Eckernförder Bucht. Meistens bleibt es aber nicht bei dem ruhigen Blick aufs Meer, weil ich in meinem Heimatort nicht lange anonym bleibe – dafür entwickelt sich dann immer ein netter Schnack. Genau das macht Schleswig-Holstein ja aus: die Nähe, die Offenheit, das unkomplizierte Miteinander. Im Urlaub kann ich aber eigentlich immer komplett abschalten und die Seele baumeln lassen. Dann zieht es meine Familie und mich nach Amrum oder im Sommer in die Berge.

Die wichtigste Frage zum Schluss: Welcher Belag kommt auf Ihr Fischbrötchen?

Da halte ich es ganz klassisch: Backfisch.

ECHT ACHTZIG: 80 KILOMETER FÜR 80 GEBURTSTAGE

Eine fünftägige Wanderung führt Ministerpräsident Daniel Günther über gut 80 Kilometer durch das Land. Am 3., am 4. und am 5. August sowie am 10. und 11. August legt Günther jeweils rund 17 Kilometer durch die sechs Naturparke des Landes zurück. www.schleswig-holstein.de/80-jahre-sh-wanderung

EIN UMZUG INS BLAUE ... ÄH, GRÜNE

VON MAYA SCHUKIES

Als feststand, dass Redakteurin Maya und ihr Partner die Stadt Kiel gegen das Dorfleben eintauschen würden, fiel die Reaktion aus dem Freundeskreis ungefähr so aus: „Ihr wollt WAS?!“ Verständlich, denn es ist doch eher ungewöhnlich, wenn man als (Vor-)Stadtkind mit Mitte zwanzig beschließt, in die sprichwörtliche Wallapampa zu ziehen.



Unsere Entscheidung für das Dorfleben reifte langsam und hatte mehrere Gründe. Wir wollten uns vergrößern: Nach drei Jahren fühlten sich 48 Quadratmeter schlicht zu klein an. Die Geräusche der Stadt wurden für uns von Tag zu Tag präsenter, die Parkplatzsituation war sowieso herausfordernd. Mein Freund, der ebenfalls drei Jahre lang fünfmal die Woche aus Kiel zur Arbeit pendeln musste, sagt rückblickend, er habe sicher ein halbes Jahr Lebenszeit damit verbracht, einen Parkplatz zu finden – kein Scherz! Na, und sowieso schien dieses Dorfleben ein ganz romantisches zu sein, zumindest wenn man den Beatrix-Potter-inspirierten Reels auf Instagram traut – Nebel über den Wiesen, jemand backt ein Brot in einer mintgrünen Landhausküche, Laufenten spazieren durch einen verwunschenen Blumengarten. Suchen Sie einfach mal in der App nach „Beatrix Potter“, dann wissen Sie, was ich meine. Demnach standen also alle Zeichen auf Grün für unseren Umzug. Zweifel gab es trotzdem: Was, wenn

es uns doch zu einsam wird? Was, wenn wir keinen Anschluss finden? Was, wenn unsere Freundschaften in Kiel darunter leiden? Zum Glück konnten wir uns bald von diesen Sorgen verabschieden.

ANKOMMEN UND ANSCHLUSS FINDEN

Zugegeben: Wir hatten im wahrsten Sinne des Wortes einen echten Heimvorteil. Unsere neue Wohnung ist Teil einer kleinen Hofgemeinschaft – zwei weitere Parteien plus unsere Vermieter*innen. Die haben zum Glück gar nicht lange gefackelt und uns direkt in die wichtigsten Nachbarschafts-WhatsApp-Gruppen geworfen und dort kurz vorgestellt. Und plötzlich wirkte das gemeinsame Weihnachtsbaumschmücken auf dem Dorfplatz mit der Nachbarschaft viel weniger einschüchternd. Wir wurden super

herzlich empfangen und wussten nach der ersten halben Stunde, wer zu wem gehört, wer wo wohnt und wer sich wo engagiert. Unsere Nachbar*innen von gegenüber (inzwischen enge Freund*innen) hatten diesen Kickstart nicht und sind kreativ geworden: An Silvester sind sie nach Rummelpott-Tradition durchs Dorf gezogen, haben an den Türen geklingelt, einen Spruch aufgesagt und den ein oder anderen Kurzen abgestaubt. So haben auch wir uns kennengelernt. Der Abend endete um vier Uhr morgens in ihrer Küche – wie sich das eben für den Start einer guten Geschichte gehört. Heute kochen und grillen wir regelmäßig zusammen, machen Ausflüge und gehen gemeinsam zum Sport. So kann man's halt auch machen! P. S.: Mittlerweile sind sie über die Connection zu uns natürlich auch in den elementaren WhatsApp-Gruppen gelandet. Am Ende findet sich eben alles. ▶

Das neue Zuhause im Grünen: Maya und ihr Partner tauschten 48 Quadratmeter Altbauwohnung gegen 100 Quadratmeter Wohnraum auf dem Dorf.



Mit der neuen Wohnung auf dem Land kam auch der erste eigene Garten dazu.



Die erste eigene Ernte: Radieschen, Frühkartoffeln und Himbeeren aus dem nahegelegenen Wald.

► DORFFESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN

Topografisch wohnen wir jetzt im reinsten Bullerbü: Wald und Naturpark quasi vor der Haustür, ideal für eine kurze Feierabend-Radtour, einen Spaziergang oder sogar zum Pilzesammeln und Himbeerenpflücken. Pure Landidylle eben! Was uns bei all der Romantik aber komplett entgangen ist: Das Dorfleben ist zwar entschleunigter und ruhiger, aber definitiv nicht unspektakulär. Jedenfalls nicht, wenn man den Veranstaltungskalender ernst nimmt. Denn: Hier steppt regelmäßig der Bär: Maifeuer, Dorffest, Sportwoche – you name it. Ich muss aber gestehen: Bisher haben wir es nur auf eine von etlichen Dorffeten geschafft – Asche auf unsere städtischen Häupter. Dafür ist unsere Dorffeten-Bucket-List für 2026 verheißungsvoll: Eine 80er-Jahre-Motto-party und das alljährliche Dorffest in unserer Straße haben wir uns schon dick im Kalender markiert. Apropos: Ganz stilecht haben wir

bereits einen Discofox-Tanzkurs im Nachbarort absolviert, um dorffetenfest zu sein – und beim Maifeuer mit einer fulminanten Pur-Hitmix/Wolfgang-Petry-Einlage gegläntzt (das hoffe ich zumindest). Generell sind wir hier aktiver, als wir es in der Stadt jemals waren. Klar gab's dort von allem viel: Kulinarik, Kultur, Sport, Shopping. Selbst der pickepackevollste Dorfkalender kann da nicht mithalten. Vielleicht ist dies aber genau das Geheimnis. Denn wie sagt man so schön: „Weniger ist mehr.“ Man informiert sich viel öfter über das, was im Dorf und in der Umgebung passiert, nimmt Vereinsangebote wirklich wahr und geht einfach hin.

EINE*R FÜR ALLE, ALLE FÜR EINE*N

Beeindruckend ist für mich auch der Zusammenhalt im Dorf. In den WhatsApp-Gruppen greift man sich selbstverständlich unter die Arme: „Wer hat Kinderschminke?“, „Kann mir jemand zwei Eier leihen?“, „Möchte

jemand Erdbeerpflanzen-Ableger?“ – und zack, steht jemand vor der Tür. Und wenn ausnahmsweise mal Weihnachten und Ostern auf einen Tag fallen und niemand aushelfen kann, gibt es einen Self-Service-Dorfladen: 24/7 geöffnet, mit allem Nötigen (und, ehrlich gesagt, noch deutlich mehr). Außerdem kommen die Menschen im Dorftreff zusammen, es gibt Sportgruppen, Aktionen, Netzwerke, die Freiwillige Feuerwehr, eine Dorfhilfe, um Unterstützung für hilfsbedürftige Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zu leisten, und so viel mehr. Übrigens verfügt das Dorf sogar über eine eigene App sowie eine Bikesharing-Station.

ZWISCHEN STADT UND LAND: VON SEHNSUCHT UND ZUFRIEDENHEIT

Sicher, die Stadt hat uns viel gegeben: Spontantität, kurze Wege, Auswahl bis zur Überforderung. Und ja, manchmal erwische ich mich beim Vermissen. Ich mochte es, in unter zehn Minuten bei meiner besten Freundin auf der Matte zu stehen. Ich mochte es, mir praktisch an jeder Ecke einen Kaffee holen zu können, ich mochte die Nähe zum Meer, die vielen Restaurants und Bars ... Das fehlt mir gelegentlich. Tauschen möchte ich gerade trotzdem nicht. Denn das Landleben gibt uns Raum, Ruhe und neue Routinen, die richtig guttun. Der Kopf ist aufgeräumter, die Wohnung auch. Es ist schon ein Unterschied, ob sich der Krimskrams auf 48 oder 100 Quadratmetern verteilt. Am Ende hat sich Gott sei Dank auch gezeigt: Eine echte Freundschaft hält eine Distanz von 45 Kilometern locker aus. Mehr noch: Wir haben sogar neue, ganz wundervolle Freund*innen dazugewonnen. Aus unserem Umzug ins Blaue ist ein Zuhause im Grünen geworden. Und das fühlt sich gerade genau richtig an.

Immer was los auf dem Dorf – vom Maifeuer bis zur gemeinschaftlichen Fahrradtour.



Für junge Landeier

GEMEINSAM GESTALTEN

Die Landjugend bringt junge Menschen aus der Region zusammen und schafft einen Ort, an dem Freundschaften, Gemeinschaft und Zusammenhalt wachsen können. Durch gemeinsame Veranstaltungen,

Projekte und ehrenamtliches Engagement können Jugendliche Verantwortung übernehmen und das Dorfleben aktiv mitgestalten. So entstehen nicht nur unvergessliche Erlebnisse, sondern auch ein starkes Netzwerk, das das Leben auf dem Land bereichert und die Zukunft der Dörfer nachhaltig stärkt. Unter www.landjugend.de finden Sie aktuelle Projekte, die Landesverbände und vieles mehr.



Foto: Adobe Stock

Für Frauen in Notsituationen

MOBILE HILFE BEI GEWALT

Jede 4. Frau erlebt mindestens einmal im Leben physische oder sexuelle Gewalt. Beratungsstellen und Frauenhäuser befinden sich hauptsächlich in größeren Städten, sodass der ländliche Raum von Hilfsangeboten kaum profitiert. Unzureichende Anbindungen, lange Wegstrecken und Abhängigkeit vom Partner sowie Kontrolle verhindern, dass Frauen in größere Städte fahren können, um dort Hilfe zu suchen. Seit 2021 helfen die LAND-GRAZIEN Frauen und Kindern, die psychischer, physischer und ökonomischer Gewalt ausgesetzt sind. Das Beratungsmobil ist in ländlichen Regionen Schleswig-Holsteins unterwegs, sodass die Betroffenen sich diskret an die LAND-GRAZIEN wenden können. Gleichzeitig fördert die als Handwerkerauto getarnte Beratungsstelle Sicherheit und Privatsphäre. Mehr Infos unter www.land-grazien.de.



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

Für Partymäuse und Aufgeschlossene

IN BESTER GESELLSCHAFT

Die Party um die Ecke ist eine gute Gelegenheit, um die Nachbarschaft kennenzulernen. Bei einem kühlen Bierchen lässt es sich gut über den aktuellen Tratsch klönen und vielleicht entstehen sogar erste Bekanntschaften. In vielen Dörfern sind zurzeit Straßenflohmärkte angesagt. Auf diesem Weg kann man nicht nur Dinge verhökern, sondern auch eine Runde durch den Ort schlendern und mit anderen Verkäufer*innen schnacken. Wer eine feste Anlaufstelle sucht, ist im Gemeindehaus richtig. Dort finden oftmals Kurse zu verschiedenen Themen statt – von Mutter-Kind-Kursen über Sportkurse bis hin zu Inklusionsprojekten. Schauen Sie mal auf der Website Ihrer Gemeinde.

Dort finden Sie alle Termine und Freizeitangebote.



Foto: Adobe Stock

Für Engagierte

FREIWILLIG AM (BRAND-)HERD

Die Freiwillige Feuerwehr hilft nicht nur in Notsituationen, sondern ist ein wichtiger Bestandteil des Gemeindelebens. Die Mitglieder sind im Einsatz für die Sicherheit der Mitmenschen und leisten einen wertvollen Beitrag für das Zusammenleben im Dorf – ob bei Bränden, Unfällen, Unwettern oder technischen Hilfeleistungen. Neben den Einsätzen gehören regelmäßige Übungen, Aus- und Weiterbildungen sowie die Mitgestaltung von Veranstaltungen zum Vereinsleben. Auch Kinder können sich schon engagieren. Manche Feuerwehren haben auch eine Jugendfeuerwehr, in der sich die jungen Gemeindemitglieder einbringen können und feuerwehrtechnisches Wissen erlangen.



In zweieinhalb Räumen kann in diesem Wohnwagen geknobbelt und ermittelt werden.

Rätselhaftes VERSCHWINDEN

In einem Wohnwagen in Schönwohld können Sie sich in der Rolle von Dr. Watson auf die rätselhafte Suche nach Sherlock begeben. Und dabei hat Familie Basedow, die den Escape-Wohnwagen entwickelt hat, schon viele witzige Geschichten erlebt.

VON MIRJAM STEIN

Lebensart im Norden: Wie kamt ihr auf die Idee, eigene Escape-Räume zu entwickeln, und wie seid ihr in das Escape-Business gestartet?

Melanie Basedow: Wir haben bei uns im Dorf einen lebendigen Adventskalender. Im Dezember finden also Aktivitäten unterschiedlichster Art statt, und 2019 haben wir uns entschieden, einen Escape-Room in der Kapelle von Schönwohld aufzubauen. Wir haben drei Monate daran gearbeitet, um ihn an einem Wochenende durchzuführen. Während der Coronazeit mussten wir natürlich pausieren, aber danach haben wir noch zweimal die Kapelle genutzt. Das hat den Leuten so gut gefallen, dass sie vorgeschlagen haben, daraus ein Business zu machen. Und wir haben uns überlegt, wie wir

die Idee ohne viele Fixkosten umsetzen können.

Wie hat eure Nachbarschaft reagiert?

Melanie: Wir haben aus unserem Dorf sehr viele positive Rückmeldungen bekommen und wurden immer gefragt, wann der nächste Escape-Room stattfindet. Das hat sehr viel Freude bereitet und über Spendensammlungen ist einiges an Geld zusammengekommen. Das Dorf hat uns sehr viel Rückhalt gegeben, um die Idee weiterzuverfolgen.

Entwickelt ihr eure Escape-Rooms gemeinsam als Familie?

Keno Basedow: Ja, das ist schon ein Projekt, das wir mit der ganzen Familie machen: Melanie und unsere Tochter Mia leben ihre Kreativität

aus und überlegen sich die ganzen Rätsel und wie die Inneneinrichtung aussehen soll. Ich habe viel Freude daran, Elektronik-Rätsel zu basteln, die dann im Escape-Raum zum Einsatz kommen. Und unser Sohn Kimi kümmert sich viel um Werbung auf Instagram und Co. und ist in dem Bereich unser Ass.

Wie lief der Umbau?

Melanie: Unseren Wohnwagen haben wir online gebraucht gefunden. Leider war er nicht ganz regendicht, sodass wir ihn zuerst renovieren mussten. Insgesamt haben wir für den Umbau und die Renovierung ungefähr ein Jahr benötigt. Neben unserer normalen Berufstätigkeit haben wir am Nachmittag und an den Wochenenden am Wohnwagen gebaut. Wir waren viel

in Baumärkten, auf Flohmärkten und bei den Kleinanzeigen unterwegs, um das Material zusammenzusuchen. Im Dezember 2024 konnten wir den Escape-Room mit zweieinhalb Räumen in Betrieb nehmen. Man kann ihn gemütlich mit zwei bis fünf Personen spielen.

Wie habt ihr den Fall entwickelt?

Keno: Als Erstes hatten wir mit Sherlock Holmes die grobe Geschichte für einen Detektiv-Escape-Room. Sherlock Holmes ist der Klassiker, an den man beim Rätseln denkt. Und dann haben sich die Rätsel nach und nach ergeben und es entwickelte sich ein roter Faden, bis alles zu einer Gesamtgeschichte zusammenpasste. Teilweise haben wir bestehende Spiele in Rätsel umgewandelt, teilweise haben wir Retro-Charakter integriert, zum Beispiel mit einem Scheibentelefon.

Hattet ihr besonders lustige oder überraschende Erlebnisse mit Besucher*innen?

Keno: Wir hatten einen Besucher, der sofort in die Rolle von Sherlock gesprungen ist. Er hat sich alle Sachen angezogen, um so wie Sherlock auszusehen, und alle sollten ihn nur noch mit Sherlock ansprechen. Der ist voll in seiner Rolle aufgegangen. Dann hatten wir zwei Gäste, die noch nicht so

vertraut miteinander waren, und wir glauben, dass das wohl das erste Date war. Es gibt doch nichts Besseres, als sein erstes Date in einem Escape-Room zu verbringen.

Und es gibt teilweise das Phänomen, dass die Eltern den Kindern sagen wollen, worauf zu achten ist. Dabei sind die Kinder viel schneller und finden Dinge viel besser. Die Kinder sehen die Dinge mit anderen Augen und sind nicht zurückhaltend. Sie zerpfücken alle Gegenstände und finden alles, was es zu finden gibt.

Der Wohnwagen steht nicht nur in eurem Garten, sondern ihr besucht auch andere Locations. Wofür kann man den Wohnwagen noch nutzen?

Melanie: Den Escape-Room kann man entweder für einen halben oder für einen ganzen Tag buchen, für vier oder acht Durchgänge à 60 Minuten. Das wird für ganz unterschiedliche Events gebucht: Firmenfeiern, Hochzeiten, Stadtfeste oder Team-Building zum Beispiel.

Was begeistert euch am Rätseln?

Keno: Wir sind eine Familie, die gerne privat Pub-Quiz macht, Hitster spielt, und so weiter. Am Rätseln gefällt uns gut, dass man das gemeinsam macht und man viele Rätsel nicht alleine lösen kann, sondern nur, indem man gut zusammenarbeitet und kommuniziert.

Wenn Sherlock Holmes selbst euren Escape-Room besuchen würde – wie würde er sich fühlen?

Melanie: Also, Sherlock würde sich in unserem Escape-Room sehr wohlfühlen. Er würde es sich erst mal mit Dr. Watson gemütlich machen und eine schöne Tasse Tee vor dem Kamin trinken. Und dann hat er ja einen Fall um die Ohren, den es zu lösen gilt, sodass ihm bei uns auf alle Fälle nicht langweilig wird.

Auf eurem Grundstück steht schon ein zweiter Wohnwagen bereit. Wann öffnet sich dessen Tür?

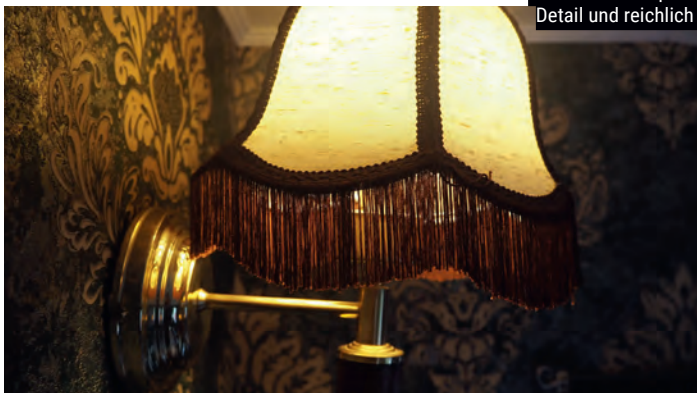
Keno: Der Escape-Room ist so weit hergerichtet, die Tapeten sind schon an der Wand und die ersten Rätsel sind auch fertig. Jetzt geht es darum, die restliche Inneneinrichtung fertigzustellen und noch weitere Rätsel zu bauen. Wir rechnen mit der Fertigstellung Ende des Jahres. Also können wir voraussichtlich Anfang nächsten Jahres die ersten Buchungen für den neuen Escape-Room-Wohnwagen entgegennehmen.

Wir werden auf jeden Fall dabei sein.

Mehr Informationen zu den Escape-Wohnwagen und die Buchung finden Sie unter www.derollt.de.



Melanie und Keno Basedow und ihre Kinder haben den Escape-Room mit viel Liebe zum Detail und reichlich Knobelspaß bestückt.



BIS(S) ZUR WILDBAHN-TAUGLICHKEIT

Ob Seeadler, Ringelnatter oder Wintergoldhähnchen – wenn Wildtiere Hilfe brauchen, landen sie oft auf dem Behandlungstisch von Dr. Sophie Budde. Die Tierärztin aus Bordelum hat sich auf Exoten spezialisiert und kümmert sich mit großem Engagement auch ehrenamtlich um verletzte Wildtiere.

VON MIRJAM STEIN

Die Wildtiere kommen in einer eigenen Quarantänestation unter, damit sie nicht neben einem Papageien sitzen müssen.

Wussten Sie eigentlich, dass Eiderentenmännchen ordentlich beißen und kratzen können? Dr. Sophie Budde hat diese schmerzliche Erfahrung schon einige Male gemacht. Das hält die Exotentierärztin aber nicht davon ab, 50 bis 100 Wildtiere im Monat medizinisch zu behandeln. In dem kleinen Örtchen Bordelum bei Bredstedt hat Sophie vor sieben Jahren ihre eigene Praxis eröffnet und inzwischen ist sie eine wichtige Ansprechpartnerin für Exoten in Schleswig-Holstein. Teilweise kommen ihre Patienten auch aus Hamburg und Dänemark. Um die zahlreichen kranken und verletzten Wildtiere kümmert sie sich zusätzlich zum Praxisalltag ehrenamtlich, finanziert durch Spenden.

EINE SCHLANGE IN DER KITA

Angefangen hat ihre Begeisterung bereits im Kindergartenalter. Nachdem ein Mann mit einer Boa zu Besuch war, wollte sie unbedingt Schlangenärztin oder -forscherin werden. Während der Schulzeit absolvierte sie ein Praktikum bei einer Schlangenfarm und merkte im anschließenden Veterinärstudium schnell,

dass sie sich auf Reptilien spezialisieren möchte. Auch Vögel, die den Reptilien anatomisch sehr ähneln, interessierten sie im Studium besonders. So ergab sich die ungewöhnliche Spezialisierung ihrer Praxis auf den gesamten tierischen Komplex, bevor die Evolution der Säugetiere begann. Kurz gesagt: Sie behandelt alle Tiere, die kein Fell haben: Ringelnattern, Frösche, Vögel etc.

HERAUSFORDERUNG EXOT

Aus medizinischer Sicht findet sie die Exoten spannender, weil sie noch weniger Symptome zeigen als Säugetiere und vieles unerforscht ist. Dadurch muss man oftmals ausprobieren, was funktioniert. „Man versucht zum Beispiel, sich an der Kleintier- oder auch Humanmedizin entlangzuhangeln und überlegt sich, welche Behandlung bei einem Vogel oder Reptil sinnvoll sein könnte. Nicht zu allen Problemen findet man Beispiele in der Literatur.“

Die medizinische Behandlung der Wildtiere sieht sie schlicht als ihre moralische Verpflichtung, weil sie das Know-how hat. „Es ist so

ein Glücksgefühl, wenn man ein geschwächtes Tier aufpäppelt oder erfolgreich operiert, sodass es wieder wildbahntauglich wird und man es in die Freiheit entlassen kann“, erzählt die aufgeschlossene Frau begeistert. Auch Stadttauben respektiere und behandle sie so wie Tiere, die eine*n Besitzer*in haben. „Auch wenn es für meinen Geldbeutel nicht das Beste ist“, ergänzt sie lachend.

Der kleine Krabbentaucher war ein echter Herzensbrecher. Leider war er schon zu geschwächt.





Auch kleine Patienten werden in der Praxis in Bordelum medizinisch versorgt.



In der Voliere können Patienten gesund werden und wieder Kraft tanken.



Dr. Sophie Budde und Tierärztin Sabrina Erdmann versorgen die Wildtiere mit viel Engagement.

BESONDERE GÄSTE DER PRAXIS

In der Praxis an der Westküste waren schon beeindruckende Tiere zu Gast. Der größte Patient sei ein Seeadler gewesen. Drei bis fünf Fälle kommen pro Jahr zu ihr, weil sie Opfer von Windkraftanlagen werden. Die großen Vögel fliegen sehr langsam und genau auf der Höhe der rotierenden Blätter. In Erinnerung blieben ihr fast alle Fälle, aber einer hat sie besonders beschäftigt. Dieser Seeadler hatte einen gebrochenen Flügel, aber schien auf den ersten Blick erfolgsversprechend, sodass sie sich für eine OP entschied, um den Flügel mit Metallpins wiederherzustellen. Als der Vogel allerdings narkotisiert war, stellte sich heraus, dass der Bruch an einer kleinen, von außen nicht sichtbaren Stelle offen war und in der Tiefe bereits Maden das Gewebe zersetzen. Wegen dieser Infektion musste sie die schwere Entscheidung treffen, ihn gehen zu lassen. Ein anderer, emotionaler Fall ist ihr ebenfalls sehr nahgegangen. Im vergangenen Jahr ist ein Krabbentaucher bei Bordelum angespült worden. Diese niedlichen Vögel sehen aus wie Pin-

guine und leben eigentlich im nordatlantischen Eismeer. Im Winter ziehen sie in Richtung Island, Großbritannien und Skandinavien. Der schwarz-weiße Vogel wurde nach einem großen Sturm angespült und war bereits stark abgemagert, weil er vermutlich über Tage hinweg versucht hatte, wieder auf Kurs zu kommen. Er wog nur noch 80 Gramm und ist trotz schneller Behandlung nach zwei Stunden verstorben. Es gibt aber auch Fälle mit einem guten Ende. Der leichteste Patient war ein Wintergoldhähnchen, der kleinste in Deutschland lebende Vogel. Der fünf Gramm leichte Vogel ist gegen eine Scheibe geflogen und war aufgeplustert. Mit Schmerzmitteln und einigen Stunden Ruhe konnte er wieder in die Freiheit entlassen werden.

AUSWILDERN IM EIGENEN GARTEN

Ursprünglich kommt die Tierärztin aus Stendal in Sachsen-Anhalt. Ein Roadtrip entlang Deutschlands Küsten führte sie an die Nordsee: „Ich fand es hier in Nordfriesland so schön und die Leute sind so nett, weil jeder per Du ist. Und

da habe ich mir gesagt: Hier bleibe ich.“ Das Landleben hat für die Exoten- und Wildtierärztin enorme Vorteile. In ihrem großen Garten kann sie mit Wildvögeln besser agieren und sie direkt vor Ort wieder freilassen. Außerdem wollte sie schon immer auf einem Bauernhof leben und hat jetzt einen Gnadenhof mit Hühnern und Gänsen, Katzen, Hunden, Papageien aus dem Tierschutz, Waschbären und vielen mehr. Auf einer Koppel hinter dem Haus möchte sie bald eine noch schönere Umgebung schaffen zum Auswildern. Ihre Arbeit für die Wildtiere finanziert sie über Spenden von den Menschen, die die Wildtiere vorbeibringen. Damit sie zukünftig auch Spendenbescheinigungen ausstellen kann, ist sie dabei, einen Verein zu gründen. Im Gegensatz zu klassischen Wildtierhilfen kümmert sie sich aber nur um die medizinische Versorgung der Tiere. Um sie im Anschluss päppeln zu lassen, arbeitet sie mit vielen Wildtierhilfen im Umkreis zusammen, die ihr wiederum Patienten zur Behandlung vorbeibringen. Damit die Zusammenarbeit funktioniert, ist viel Vernetzungsarbeit notwendig, um beispielsweise über das Wildtiertaxi eine Fahrkette zu organisieren.

WAS KANN MAN TUN, UM WILDTIEREN ZU HELFEN?

Wenn man zum Beispiel einen Vogel gefunden hat, kann man diesen in einen Karton mit Löchern setzen und an einen kühlen und luftigen Ort stellen. Wichtig ist, Ruhe zu bewahren. Gerne Futter und Wasser anbieten, aber nichts einflößen, denn die Wildtierfütterung kann schnell falsch sein. Unter www.wildvogelhilfe.org kann man herausfinden, um welches Tier es sich handelt und wie man ihm helfen kann. Wenn sich der Vogel berappelt, kann man ihn in die Freiheit entlassen. Wenn nicht, kann man sich Hilfe bei Wildtiervereinen oder Tierärzten für eine erste Einschätzung holen.

Bye bye, Alltag!

*Egal, wohin wir uns drehen: Überall verstecken sich Sehnsuchtsorte,
die entdeckt werden wollen. Also, ab auf die Reise!*



REISEN, DIE GUT TUN

Natürliche Materialien, viel Licht und durchdachte Architektur machen diese fünf BIO HOTELS zu besonderen Rückzugsorten, die zeigen, wie zeitgemäße Architektur Mensch und Natur gleichermaßen in den Mittelpunkt rückt.



1

TAUBERS BIO VITAL-HOTEL, SÜDTIROL

Ein neues Haupthaus in moderner Vollholzbauweise verbindet klimafreundliches Bauen mit zeitlosem Design. Maßgefertigte Möbel aus heimischer Erle, natürliche Materialien und Upcycling-Elemente schaffen eine warme Atmosphäre, in der sich die alpine Landschaft bis ins Innere des Hauses fortsetzt.

Direkt vor der Tür laden die Dolomiten zu Wanderungen, Radtouren und Naturerlebnissen zu jeder Jahreszeit ein.

PUSTERTALER STR. 7, KIENS/ST. SIGMUND, ITALIEN,
WWW.TAUBERS-VITALHOTEL.COM



2

NATURHOTEL CHESA VALISA, KLEINWALSERTAL

Entschleunigung steht hier im Mittelpunkt. Das neue AlpinSPA mit Naturteich, großzügigen Ruheräumen und Schwebeliegen eröffnet Rückzugsorte mit Blick auf die Berge. Besonders stimmungsvoll ist die Yoga-Plattform mitten auf einer Blumenwiese, auf der der Tag mit Alpenpanorama beginnt. Das Kleinwalsertal lockt anschließend mit unzähligen Wanderwegen und im Winter mit bestens präparierten Loipen.

GERBEWEG 18, HIRSCHGEGG, ÖSTERREICH,
WWW.NATURHOTEL.AT



3

BIOHOTEL RUPERTUS, LEOGANG

Im Rupertus ist Nachhaltigkeit kein Gestaltungstrend, sondern Teil des gesamten Konzepts. Holz, Lehm- und Kalkputze sowie natürliche Farben schaffen ein angenehmes Raumklima, hochwertige Möbel sorgen für zeitlose Eleganz.

Nach einem Tag in den Bergen – ob auf dem Bike, zu Fuß oder auf Skiern – wird das Hotel selbst zum Ort der Erholung.

HÜTTEN 40, LEOGANG, ÖSTERREICH, WWW.RUPERTUS.AT



4

LINDENGUT, RHÖN

Das LindenGut zeigt, wie selbstverständlich Nachhaltigkeit Teil eines erholsamen Urlaubs sein kann. Die Gebäude wurden nach baubiologischen Kriterien errichtet, seit 2025 ergänzt eine Bio-Außensauna im Gässgarten das Angebot. Ökostrom, Regenwassernutzung und eine Pflanzenkläranlage gehören ebenso zum Konzept wie die enge Verbundenheit mit der Natur. Das UNESCO-Biosphärenreservat Rhön lädt direkt vor der Haustür zu Wanderungen und erholsamen Auszeiten ein.

KOHLSTÖCKEN 4, DIPPERZ, WWW.LINDENGUT.DE



5

AQUA BAD CORTINA, SÜDTIROL

Im Aqua Bad Cortina wohnt man praktisch mitten im Holz.

Als Italiens erstes Hotel in vollständiger Holzbauweise der Energieklasse A wurde es ohne Leim oder chemische Zusätze errichtet – für ein besonders gesundes Raumklima.

Die beeindruckende Kulisse der Dolomiten beginnt direkt vor der Tür: Der Naturpark Fanes-Sennes-Prags gehört zu den schönsten Wander- und Wintersportregionen Südtirols.

STRADA FANES 40, ST. VIGIL IN ENNEBERG, ITALIEN,
WWW.AQUABADCORTINA.IT



ANZEIGE



Erholung im Grünen

Ruhige Lage, viel Komfort und die Ostsee ganz nah: Die Ferienwohnung Schmidt in Waabs lädt zu entspannten Urlaubstagen ein.

Wer in der Nähe der Eckernförder Bucht Ruhe und Natur sucht, ist in der Ferienwohnung Schmidt in Waabs genau richtig. Die liebevoll eingerichtete Unterkunft liegt idyllisch in einer kleinen Sackgasse und bietet von der eigenen Terrasse einen freien Blick ins Grüne. Zwei Schlafzimmer, eine voll ausgestattete Küche und ein großzügiges Badezimmer mit einer extragroßen Badewanne sorgen dafür, dass sich Paare, kleine Familien oder Freunde rundum

wohl fühlen. Auch kleine Gäste kommen auf dem hauseigenen Spielplatz auf ihre Kosten. Der Strand ist mit dem Fahrrad in etwa 15 Minuten erreichbar, Einkaufsmöglichkeiten liegen ebenfalls nur wenige Minuten entfernt. Wer Lust auf einen Stadtbummel hat, erreicht Eckernförde in rund 20 Autominuten. Die Gastgeberfamilie legt großen Wert darauf, ihren Gästen eine entspannte Auszeit zu ermöglichen und steht bei Fragen oder Wünschen jederzeit gern mit



Rat und Tat zur Seite. Mehr Infos bei Familie Schmidt unter Tel.: 0170 / 4991787 oder über den QR-Code auf booking.com.

Fotos: Ferienwohnung Schmidt

KEIN STRANDWETTER...
...und trotzdem
Lust zum Baden?

FÖRDELAND THERME
Badespaß und Wellness
für die ganze Familie!



Sandwigstr. 1A
24960 Glücksburg
www.foerdeland-therme.de
Tel.: 04631 444070

ANZEIGE

WASSERSPASS & ERHOLUNG

In der **Fördeland Therme Glücksburg** verschmelzen spritzige Abenteuer und erholsame Momente zu einer tollen Auszeit. Herzstück ist der 31 °C warme Erlebnisbereich, dessen Wasserattraktionen zum ausgiebigen Abtauchen und Verweilen einladen. Wer es sportlicher mag, kann im 26 °C warmen Sportbecken in Ruhe seine Bahnen ziehen. Ein besonderes Highlight für Mutige ist die 105 Meter lange Black-Hole-Rutsche, die mit Lichteffekten und ordentlich Tempo für den nötigen Adrenalinschub sorgt. Im liebevoll gestalteten Kinderbereich können die Kleinsten gemeinsam mit den Figuren Johnny und Emma sicher planschen. Derweil finden Erwachsene im großen Saunabereich einen Rückzugsort für absolute Tiefenentspannung. Und bei gutem Wetter locken der schöne Außenbereich sowie die Beach-Area. Ausgelassene Familienzeit ist in der Fördeland Therme sicher! Mehr Infos: www.foerdelandtherme.de



Foto: Fördeland Therme



11^{60*}
€

von **mehr erleben**

nach **Meer erleben**



Mal zusammen zum Strand, mal ein Ausflug in die Region: mit dem Schleswig-Holstein-Ticket.

bahn.de/sht

* 34 Euro für die erste reisende Person + 6 Euro je mitfahrende Person (max. 4 Mitfahrende). Montags bis freitags ab 9 Uhr bis 3 Uhr des Folgetages; samstags, sonntags und an Feiertagen schon ab 0 Uhr.



Die neue Best-of-Box ist die siebte im Programm Barrierefreie Schule und bündelt die eindrucklichsten Übungseinheiten aus den anderen thematischen Paketen.

Die Lese-Rechtschreib-Schwäche aus der Box

*Barrieren im Alltag erleben: So hilft die neue Barribox Best-of Schüler*innen und Lehrkräften, mehr Verständnis für andere zu entwickeln.*

In der 5a der IGF Friedrichsort Kiel steht eine besondere Stunde an. An fünf Stationen sollen die Kinder sich dem Thema Barrieren nähern. Zur Hilfe haben sie Gegenstände aus der neuen Barribox, die an dem Tag zum ersten Mal in den Dienst genommen wird. Der Englischlehrer Julian Lehmann erklärt genau, was auf die Kinder zukommt. „Wie fühlt es sich an, wenn ich zum Beispiel nicht gut sehen kann – das wollen wir heute ein bisschen ausprobieren. Und das sollt ihr dann hier im Protokoll aufschreiben“, stellt er vor. Matthis, Bilal und Leonard eilen zur ersten Station und setzen sich die Dunkelbrillen auf, die eine eingeschränkte Sicht simulieren. Einer greift sich den Taststab. „Das müssen wir nacheinander machen!“, ruft Melvyn. Mit sichtbarer Motivation verteilen sich die anderen Kinder in dem geräumigen, offenen Lernraum. „Das macht doch keinen Sinn!“, ruft Bennet von einer anderen Station. Er bearbeitet mit seiner Grup-

pe gerade die Aufgabe zum Lesen. Die Buchstaben P, B, D und T sind im Text wild durcheinander gewürfelt. „Ziel der Übung ist es, die Erfahrung einer Lese-Rechtschreib-Schwäche zu simulieren und für andere nachvollziehbar zu machen“, erklärt Inken Schnaase. Sie leitet das Programm Barrierefreie Schule am IQSH und hat die Barriboxen mitentwickelt.

IDEEN FÜR DEN UNTERRICHT

Nach der Schulstunde dürfen endlich die Referendare, die im Rahmen der Ausbildungsveranstaltung „Wissen über Sonderpädagogik nutzen“ die Unterrichtsstunde beobachten und kritisch besprechen, die Einheiten ausprobieren. Ihr Protokoll und ihre Arbeitsaufträge sind deutlich komplexer als die der Kinder. „Es dauert so lange!“, bringt es Katharina Debney auf den Punkt, als sie den Treppenlift und den Rolli ausprobiert hat. „Nicht nur, dass alle einen anstarren, man hält auch noch alle auf“, fasst sie

zusammen. Kein Wunder, dass viele Jugendliche versuchen, ihre Einschränkungen um jeden Preis zu verstecken. „Ich nehme heute mit, dass

Bennet und Piet bearbeiten die Station „Reizüberflutung“ zum autistischen Spektrum.



Fotos: lichtungsfelder



Im Anschluss an die Hospitation werden die Aufgaben der Barribox von den Lehrkräften im Vorbereitungsdienst erprobt.

BARRIBOX BEST-OF

Wie es sich anfühlt, schlecht sehen zu können oder im Rollstuhl durch den Schulflur zu fahren, können Schülerinnen und Schüler mit Materialien aus der Barribox nachspüren.

Das Material soll helfen, Verständnis für Kinder mit Einschränkungen zu entwickeln und so Barrieren an Schulen abzubauen.

Lehrkräfte oder interessierte Personen können an 14 Standorten in Schleswig-Holstein kostenlos die Boxen ausleihen.

Sechs Themen – Autismus, Bewegen, Bücher, Hören, Sehen und Lernen-Verstehen – und jetzt die neue Best-of-Box stehen zur Verfügung.

Weitere Infos: barrierefreie-schule-sh.de

es wohl viele innere Kämpfe gibt, von denen ich bisher nichts geahnt habe“, reflektiert Franziska Lehnart später in der Nachbesprechung. Jede und jeder hat mannigfaltige Ideen entwickelt, wie sich die Barribox in ihre jeweiligen Unterrichtsfächer einbauen ließe: Wahrnehmung und Täuschung im Philosophie-Unterricht biete sich an, Teilhabe in WiPo oder Weltkunde, Lesestrategien oder Vorgangsbeschreibungen

für Deutsch, Lernsystematik und konzentriertes Arbeiten für alle Fächer und natürlich Akzeptanz zum Kennenlernen. Inken Schnaase ist zufrieden: „Wenn es uns gelingt, mit diesem einfachen Material die Kinder zu sensibilisieren, dass sie im Umgang miteinander und mit unserer Gesellschaft empathischer werden, dann ist wirklich viel gewonnen.“ Mehr dazu unter www.schleswig-holstein.de/iqsh.

ANZEIGE

LUSTIGE IRRWEGE DURCHS MAISFELD



Noch bis zum 6. September heißt es auf Gut Oestergaard wieder: Orientierungssinn testen und Stempel sammeln. Zum 26. Mal öffnet das **Maislabyrinth auf Gut Oestergaard** seine Wege durch rund 360.000 Maispflanzen auf einer Fläche von 3,6 Hektar. Ein etwa 3.500 Meter langes Wegenetz führt zu mehreren Stempelstationen, die gefunden werden wollen. Wer alle entdeckt, darf sich am Ausgang über eine süße Belohnung freuen. Eine Aussichtsplattform verschafft zwischendurch den nötigen Überblick. Das jährlich wechselnde Motiv wird von den Familien Lempelius und Erichsen geplant und präzise ins Feld geätzt. Geöffnet ist das Maislabyrinth täglich von 10 bis 19 Uhr, der Eintritt beträgt 5 Euro pro Person. Besonders spannend wird es bei den Gespensternächten am 28. August und 4. September, wenn die Suche von 21 Uhr bis Mitternacht im Dunkeln stattfindet. Mehr Infos unter www.gut-oestergaard.de.

Foto: Jörg Lempelius





Ein ganz besonderes Naturerlebnis:

Das Maislabyrinth an der Ostsee

11. Juli bis 06. September täglich 10–19 Uhr direkt an der B 199

- 5 Euro Eintritt je Besucher
- Gruppenrabatt ab 20 Personen
- Stempelralley – Spiel und Spaß
- Kaffee, Eis, Getränke und mehr ...
- **Gespenssternächte:** 28. August + 04. September ab 21 Uhr

Gut Oestergaard (24972 Steinberg)
www.gut-oestergaard.de oder
www.erichsen-steinberg.de





Wir versichern Ihren Lebensweg! Schulze & Baumgart GbR

PESTO, *Amore mio!*

Schluss mit Fertigprodukten:

Selbstgemachtes Pesto ist der absolute Aroma-Booster

für sommerliche Gemüsegerichte.

Frisch gemixt und voller Geschmack!

GEMÜSEFRITTATA MIT BASILIKUMPESTO

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Penne
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 150 g Champignons
- 10 Eier
- 150 ml Milch

- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 150 ml natives Olivenöl extra
- 100 g schwarze Oliven, entsteint
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Mandelkerne
- 2 Kugeln Burrata (à ca. 100 g)
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und vierteln.

2. Penne abgießen und abtropfen lassen. Eier und Milch verquirlen, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Salz und Pfeffer unterrühren. Je 1 EL Öl in zwei Pfannen erhitzen. Je die Hälfte von Paprika, Zucchini und Champignons darin kurz scharf anbraten. Penne auf die Pfannen verteilen, jeweils die Hälfte der Eimasse dazugießen. Jeweils einige Oliven dazugeben und alles bei kleiner Hitze stocken lassen. Frittata nach Belieben wenden und von der anderen Seite ebenfalls braten.

3. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Beides mit Mandeln sowie übrigem Öl pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Burrata abtropfen lassen. Frittata mit je 1 Burrata anrichten, mit Pesto beträufeln und servieren.

TOMATENMINESTRONE

MIT RUCOLA-PECORINO-PESTO

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stange Lauch
- 200 g Staudensellerie
- 250 g bunte Kirschtomaten
- 120 ml natives Olivenöl extra
- 800 g geschälte Tomaten (Dose)
- 2 Lorbeerblätter
- 500 g passierte Tomaten (Dose)
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 300 g Mini Pipe Rigate
- 400 g Cannellinibohnen (Dose)
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Rucola
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Sellerie waschen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren.

2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Lauch und Sellerie darin andünsten. Dann grob zerkleinerte Dosentomaten und Lorbeer dazugeben, passierte Tomaten und Brühe dazugießen. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

3. Inzwischen die Mini Pipe Rigate nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Bohnen und Kirschtomaten 3 Minuten vor Ende der Minestrone-Garzeit mit in den Topf geben.

4. Die Sonnenblumenkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Knoblauch schälen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Diese drei Zutaten und das übrige Öl fein pürieren. Den Pecorino unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta in die Minestrone geben. Das Gericht mit dem Rucolapesto beträufelt servieren.



BAVETTE-BROKKOLI-SALAT

MIT PESTO-ROSSO-DRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Bavette
- 50 g Rosinen
- 600 g Brokkoli, in Röschen
- 4 Sardellenfilets in Öl (Glas)
- 1 TL Kapern in Lake (Glas)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g getrocknete Softtomaten
- 100 g Pinienkerne geröstet
- 75 ml natives Olivenöl extra
- 2 EL Balsamicoessig
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Bavette nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Rosinen in ein Sieb geben. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Über die Rosinen abgießen, abschrecken und alles abtropfen lassen. Sardellen und Kapern fein hacken. Knoblauch schälen.

2. Getrocknete Tomaten, Knoblauch, die Hälfte der Pinienkerne sowie Olivenöl und Essig in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Parmesan unterrühren und das Pesto mit Pfeffer würzen. Mit Kochwasser bis zur gewünschten Konsistenz verrühren, mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Salat mit den übrigen Pinienkernen bestreuen und servieren.



FROZEN SARTI-SPRITZ

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML)

- 600 g Crushed Ice
- 300 ml Sarti Rosa (Aperitivo)
- 150 ml gut gekühlter Prosecco
- 30 ml Limettensaft
- 150 ml Sprudelwasser
- 1 Bio-Limette in Scheiben
- Minze zum Garnieren



Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und 10 Sek. auf höchster Stufe mixen. In Gläser füllen, mit Limettenscheiben und Minze garnieren.

FROZEN SOLERO-LIMES

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML)

- 500 g Mango (TK) in Stücken
- 100 ml Wodka
- 100 ml Maracuja-Sirup (z. B. von MONIN)
- 100 g Crushed Ice
- Saft von 1 Limette
- Minze zum Garnieren



Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und 20 Sek. auf höchster Stufe mixen. Sollte die Masse noch zu fest sein, nochmals 5–10 Sek. länger mixen. In Gläser füllen und mit Minze garniert servieren.

Eiskalt anstoßen

*Trendige Spritz-Getränke mal anders –
die Favoriten aus der Redaktion.*

FROZEN LIMONCELLO-SPRITZ

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À 300 ML)

- 180 g Crushed Ice
- 100 g Zitronensorbet
- 100 ml gut gekühlter Prosecco
- 80 ml Limoncello
- Bio-Zitrone in Scheiben und Minze zum Garnieren

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und 10 Sek. auf höchster Stufe mixen. In Gläser füllen und mit Zitronenscheiben und Minze garniert servieren.



FROZEN GRAPEFRUIT-SPRITZ

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER (À 300 ML)

- 300 g Crushed Ice
- 150 ml Prosecco
- 100 ml „Pampelle“ (franz. Aperitif)
- Bio-Grapefruit in Scheiben
- Minze zum Garnieren

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und 10 Sek. auf höchster Stufe mixen. In Gläser füllen und mit Grapefruit-scheiben und Minze garniert servieren.



JETZT PLÄTZE SICHERN! XMAS-Party im Alten Stahlwerk

Am 12. Dezember steigt im **Hotel Altes Stahlwerk** in Neumünster wieder die beliebte XMAS-Party mit weihnachtlichem Dinnerbuffet.

Wer die Weihnachtszeit gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen, Freunden oder der Familie feiern möchte, sollte sich schon jetzt den 12. Dezember im Kalender markieren. Dann lädt das Alte Stahlwerk in Neumünster zur stimmungsvollen XMAS-Party in festlich geschmückter Atmosphäre ein.

Um 18 Uhr wird das weihnachtliche Dinnerbuffet eröffnet. Freuen dürfen sich die Gäste auf kalte und warme Wintergerichte vom Buffet und aus der Frontküche sowie die beliebten süßen Leckereien des Hauses. Ab 22 Uhr sorgt DJ Michael Blohm mit Partymusik für beste

Stimmung auf der Tanzfläche. Im Preis von 99 Euro pro Person sind neben dem Buffet auch eine dreistündige Getränke-Flatrate mit Wein, Bier, Softdrinks, Säften sowie Kaffee- und Teespezialitäten enthalten.

Wer den Abend entspannt ausklingen lassen möchte, kann das Arrangement „Stay the Night“ (siehe Infokasten rechts) buchen. Für alle, die später dazustoßen möchten, gibt es ab 21.30 Uhr das Partyticket für 20 Euro (ohne Getränke-Flatrate und Buffet). Zum Vorglücken lohnt sich ein Besuch an der Weihnachtshütte mit kleinen Leckereien und Drinks.



STAY THE NIGHT

- Teilnahme an der XMAS-Party mit Sektempfang und DJ Blohm
- Teilnahme am weihnachtlichen Dinnerbuffet inkl. Getränke-Flatrate für drei Stunden
- 1 Übernachtung in gebuchter Kategorie
- Genuss und Entspannung in der Finn-Sauna und in der RelaxLounge
- inkl. kuscheligem Bademantel und Badeslippers während des Aufenthalts
- Tagesbonuskarte für das Designer Outlet Neumünster (10 % auf den Einkauf)

PREISE PRO GAST: 172 EURO IM DZ KAT. M, 182 EURO IM DZ KAT. L ODER 172 EURO IM EZ

Hotel Altes Stahlwerk
Rendsburger Str. 81, Neumünster,
Tel.: 04321 / 556 00, www.altes-stahlwerk.com

Foto: Chadliwa Hartwig

HOTEL Alter Kreisbahnhof

★★★
SUPERIOR
HOTEL

GLEIS 9
RESTAURANT

**Essen. Feiern.
Gut gehen lassen.**



Königstraße 9 • 24837 Schleswig
Tel. 04621 / 30 200
www.hotel-alter-kreisbahnhof.de

KOCHBUCH-TIPP

MEHR GEMÜSE, MEHR GENUSS



Gemüse kann so viel mehr als Beilage sein: In ihrem Kochbuch zeigt Stefanie Hiekmann, wie unkompliziert und abwechslungsreich vegetarische Küche gelingt. Über 150 Rezepte – von cremiger Butter-nut-Suppe über Pasta mit 10-Minuten-Gemüse-Hack und Pilz-Crostinis bis zum saftigen Karottenkuchen – machen Lust aufs Nachkochen. Mehr als 350 Tauschoptionen sorgen für zusätzliche Vielfalt, praktische

Tipps und clevere Küchenhacks helfen dabei, Geschmack und Nährstoffe optimal herauszuholen. Ein inspirierendes Kochbuch für alle, die das ganze Jahr über abwechslungsreich, gesund und genussvoll kochen möchten.

Stefanie Hiekmann: Jeden Tag Gemüse
DK Verlag, 224 S., 25 Euro

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



ASR FRYER Club

**Dein Airfryer.
Dein Club. Deine App.**

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

www.airfryer.club/welcome-regio

**EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!**



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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



René Verse und Nils Henkel gehören ebenfalls zu den Gastköchen.



Marvin Böhm ist beim Auftakt dabei.



Im Romantik Hotel Kieler Kaufmann startet das SHGF in die neue Saison.



Bjarke Jeppesen kommt aus Dänemark vorbei.

40 JAHRE SCHLESWIG-HOLSTEIN GOURMET FESTIVAL AUFTAKT IN KIEL

*Vier Jahrzehnte Genusskultur, internationale Spitzenköche
und Gastgeber aus dem Norden: Das Schleswig-Holstein Gourmet Festival
feiert in der Saison 2026/2027 sein 40-jähriges Bestehen.*

Von August bis März bringt das älteste Gourmetfestival Deutschlands erneut ausgezeichnete Köchinnen und Köche in die Mitgliedsbetriebe zwischen Nord- und Ostsee – mit 36 Veranstaltungen, 20 Gastköchen und mehreren besonderen Jubiläumsformaten.

START IM KIELER KAUFMANN

Der festliche Auftakt findet am 30. August im Romantik Hotel Kieler Kaufmann statt. Im Restaurant Ahlmanns empfängt Küchenchef Lasse Knickrehm ein hochkarätiges Köche-Quintett. Mit dabei sind Nils Henkel aus dem Hotel Papa Rhein in Bingen, René Verse aus dem Tipken's by Nils Henkel auf Sylt, Marvin Böhm aus dem

neu eröffneten Restaurant Buoy in Hamburg sowie Bjarke Jeppesen vom Munkebjerg Hotel in Dänemark. Böhm und Jeppesen feiern dabei ihre Premiere beim Schleswig-Holstein Gourmet Festival; Jeppesen wurde 2024 in Dänemark zum „Koch des Jahres“ gekürt.

GENUSS ZWISCHEN DEN MEEREN

Auch die weiteren frühen Termine zeigen, wie vielfältig die Jubiläumssaison angelegt ist: Am 19. September lädt das SHGF unter dem Motto „40 Jahre Genuss zwischen den Meeren“ zu einer Bustour zwischen Schleswig, Friedrichstadt und St. Peter-Ording ein. Ausrichter sind das Romantik Hotel Waldschlösschen, die

Holländische Stube und das StrandGut Resort, die gemeinsam ein Vier-Gänge-Menü überwiegend aus heimischen Produkten gestalten. Am 25. Oktober folgt ein weiterer Höhepunkt, wenn Marco Müller, Deutschlands aktuell höchst bewerteter Koch, in der Orangerie des Maritim Seehotels in Timmendorfer Strand zu Gast ist. Seit seiner Gründung 1987 verfolgt das Festival das Ziel, Schleswig-Holstein, seine Gastgeber und die hochwertigen Produkte des Landes kulinarisch sichtbar zu machen. Die Veranstaltungen kosten je nach Haus zwischen 185 und 299 Euro inklusive Fünf-Gänge-Menü und begleitender Getränke. Buchungen laufen über die jeweiligen Mitgliedsbetriebe, weitere Informationen gibt es unter www.gourmetfestival.de.



*Brombeeren, Zwetschgen, Pflaumen oder späte Himbeeren:
Der Spätsommer ist Hochsaison für selbst gemachte Konfitüren.
Mit diesen fünf Tipps gelangen sie besonders aromatisch.*

1 NUR REIFE FRÜCHTE VERWENDEN

Je reifer das Obst, desto intensiver das Aroma. Überreife oder angeschlagene Früchte sollten jedoch aussortiert werden, da sie den Geschmack beeinträchtigen und die Haltbarkeit verkürzen können. Frisch geerntet schmeckt's am besten.

2 KREATIV KOMBINIEREN

Spätsommerfrüchte harmonieren wunderbar miteinander. Brombeeren und Apfel, Zwetschgen mit Zimt oder Pflaumen mit Vanille sorgen für neue Geschmackserlebnisse. Auch Kräuter wie Rosmarin oder Thymian setzen feine Akzente.

3 SORGFÄLTIG STERILISIEREN

Saubere Gläser sind das A und O. Sie sollten vor dem Befüllen gründlich gereinigt und mit kochendem Wasser oder im Backofen sterilisiert werden. So bleibt die Marmelade deutlich länger haltbar.

4 GELIERPROBE NICHT VERGESSEN

Vor dem Abfüllen lohnt sich eine Gelierprobe: Dafür einen Teelöffel Konfitüre auf einen kalten Teller geben. Wird sie nach kurzer Zeit fest, ist sie fertig. Falls nicht, einfach noch ein bis zwei Minuten weiterkochen.

5 DUNKEL UND KÜHL LAGERN

Nach dem Verschließen die Gläser kurz auf den Kopf stellen und anschließend an einem dunklen, kühlen Ort lagern. Licht und Wärme lassen Farbe und Aroma schneller verblassen – der Vorrat bleibt so lange lecker.

GRUNDREZEPT

ZUTATEN FÜR 5 GLÄSER À 250 ML:

- 1 kg vorbereitetes Obst
- 500 g Gelierzucker 2:1
- optional: 1–2 EL Zitronensaft

Obst waschen, putzen und nach Wunsch klein schneiden. Mit Gelierzucker und Zitronensaft in einem großen Topf verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Ab Kochbeginn 3–4 Minuten sprudelnd kochen lassen (Packungsangaben beachten). Gelierprobe machen. Anschließend sofort randvoll in sterilisierte Gläser füllen, fest verschließen und kurz auf den Deckel stellen. Nach dem Abkühlen kühl und dunkel lagern.

Tipp: Wer weniger Süße mag, kann Gelierzucker 3:1 verwenden – besonders geeignet für sehr süße Früchte wie Pflaumen oder Zwetschgen.

REDUZIERTER LOOKS FÜR FREIE TAGE

URLAUBS- MODUS AN!

Sommermode zeigt sich in dieser Saison unkompliziert. Schnitte mit Bewegungsfreiheit prägen das Bild – geeignet für Tage, die ruhiger verlaufen. Die neue Kollektion von VILA etwa setzt auf weiche Silhouetten, fließende Kleider und entspannte Denim-Kombinationen, die sich alltagstauglich kombinieren lassen. Leichte Stoffe mit dezentem Glanz und feiner Struktur setzen zurückhaltende Akzente. In der Farbpalette dominieren Weiß und kühle Blautöne, ergänzt um einzelne Rotnuancen. Das Ergebnis sind Looks für freie Tage, reduziert, komfortabel und unaufgeregt.

VIJUSTINE
Kurzärmeliges
Midikleid mit
Schnallen-Detail
in der Farbe
Tawny Port

VICARLA
Ärmelloses
Maxikleid mit
Taschen und
Rundhalsaus-
schnitt in der
Farbe Black
Beauty

VIBELFIE

Hemd mit 3/4 Ärmeln
in der Farbe Little
Boy Blue

VIMAVEN

Rundhals-Ober-
teil mit kurzen
Ärmeln in der
Farbe Coffee
Bean

**VIESTA**

Ärmelloses Midi-Jeanskleid mit
Reißverschluss am Rücken

**VIHARISA**

Hose mit weitem
Bein in der Farbe
Birch

**VIMAVEN**

Eleganter
Spitzen-Maxi-
rock in der
Farbe Coffee
Bean

**VIMODALA**

Kurzärmeliges
Maxikleid
mit seitlicher
Raffung und
Runhalsaus-
schnitt

**VIKELLY**

High Waist Straight Fit
Jeans im Five-Pocket-
Style in der Farbe
Medium Blue Denim

**VIJINKE**

Kurzes Trägerkleid in
der Farbe Burnt Brick

**VIMASTRIBA**

Ärmelloses Oberteil mit Schößchen
in der Farbe Black Beauty

**VIJAF**

Demin-Jacke mit ge-
knöpfter Vorderseite
in der Farbe Medium
Blue Denim

**VIMASTRIBA**

Hose im lässi-
gen Barrel-Fit
mit 7/8-Länge

**VILEA**

Asymmetrisches Spitzen-
Top in der Farbe Birch

**VICREEK**

Kurzärmeliges Jeanshemd in der
Farbe Medium Blue Denim





**GOLD
SCHMIEDE**



REICH

- Anhänger in Weißgold mit Brillanten -

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

Mühlenholz 26 · Flensburg/Fruerlund
Tel. 04 61 - 3 33 39



**WERDEN SIE JETZT GASTFAMILIE UND
ENTDECKEN SIE ZU HAUSE DIE WELT!**

Als Gastfamilie für eine*n von über 500 Austauschschüler*innen aus aller Welt erleben Sie eine neue Kultur in den eigenen vier Wänden. Vorbereitet und begleitet werden Sie von der erfahrenen Austauschorganisation Youth For Understanding (YFU). Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

gastfamilien@yfu.de | www.yfu.de | 040 22 70 02 -0

**Hilfetelefon
„Gewalt gegen Frauen“**

116 016

anonym • kostenfrei

24/7 erreichbar • mehrsprachig

Online-Beratung: www.hilfetelefon.de



**Hilfetelefon 116 016
Gewalt gegen Frauen**
www.hilfetelefon.de

MODE & BEAUTY



Gut beHÜTet im Sommer

Sonne im Gesicht, Style auf dem Kopf: Im Sommer sind Kopfbedeckungen nicht nur nice to have. Sie machen jeden Look rund und erfüllen bestenfalls eine wichtige Schutzfunktion.

Die klassische Cap tritt gerade etwas zurück, dafür rücken neue Favoriten nach. Groß in dieser Saison: Hüte in Strohoptik, gern in moderner Bucket-Hat-Form. Leicht, luftig, urlaubstauglich. Und ja: Der Bucket Hat selbst bleibt uns auch erhalten – von cleanem Canvas bis zur Leinenstruktur. Ebenfalls ganz vorn dabei: Headscarfs aus fließender Seide oder Satin. Schimmern schön und liefern sofort Urlaubs-Vibes – ganz gleich, ob zum Kleid oder zum weißen T-Shirt. Je nach Webart schützen die Headscarfs unsere Kopfhaut vor der Sonne, nicht aber Gesicht und Nacken.

HOT THIS SEASON: NETZ-HÄKEL-MÜTZEN

Mega lässig zu Tanktop und Slipdress, aber ebenfalls wichtiger Hinweis: Durch die grobe Masche lassen sie viel Licht durch und ersetzen keine „echte“ Kopfbedeckung. Damit ist die Häkelmütze vielmehr Stylepiece als Schutz.

EIN WORT ZUM SONNENSCHUTZ

Scheitel, Ohren und Nacken verbrennen fix. Im Idealfall werfen der Schirm oder die Krempe Schatten auf Gesicht und Nacken. Achten Sie auf dichte Webart. Helle Töne halten die Hitze besser fern.



Fotos: Adobe Stock (2)



Offen getragen & schön gepflegt

Sonne, Sandalen, Strandspaziergänge – der Sommer zeigt unsere Füße so offen wie keine andere Jahreszeit. Höchste Zeit, sie urlaubsfit zu machen: mit sanftem Peeling gegen raue Stellen, gezielter Hornhautpflege, reichhaltiger Feuchtigkeit und einem Hauch Glanz für die Nägel. Denn gepflegte Füße fühlen sich nicht nur besser an, sie sehen im Lieblingssandalen-Look auch einfach schöner aus – vom Citybummel bis zur Promenade bei Sonnenuntergang.



INTENSIVE FEUCHTIGKEITSPFLEGE

Formulierung mit Rosskastanienextrakt, Traubenkernöl, Sheabutter und Menthol zur Pflege beanspruchter Haut. Die Fußcreme regeneriert strapazierte Füße und regt die Durchblutung an.

www.asambeauty.com



2-IN-1 SEIFEN-PEELING

Die Seifen-Peeling-Kombination „Pumice Power“ verbindet Reinigungstenside mit feinporigem Abrieb: entfernt lose Hautschüppchen und säubert gleichzeitig. Bio-Orangenöl steuert einen frischen Duft bei. www.lush.com



STÄRKENDER PFLEGELACK

Zart getönter Lack „Nail Smoothie“, der eine glatte Schutzschicht bildet und die Nageloberfläche stabilisiert. Eignet sich für ein gleichmäßigeres Erscheinungsbild und kann Absplitterungen vorbeugen.

www.gitticonsciousbeauty.com

PFLEGEDES PEELING

Das Peeling mit Bimssteingranulat löst verhornte Partien und glättet raue Zonen, etwa an Fersen.

www.asambeauty.com



KLÄRENDE FUSSMASKE

Würzige Maske mit Papaya, Kartoffeln und Nelken für müde Füße. Diese Fußmaske ist eine tiefenreinigende und absorbierende Pflegekur, die Zehen, Sohlen und Fersen zart macht – als ergänzender Schritt nach Reinigung/Peeling. www.lush.com



GLÄNZENDES FINISH

Pflegelack mit Hyaluronsäure und Vitamin C für optische Ebenmäßigkeit und Glanz im Farbton „Apricot Glow“ mit leicht rosigem Schimmer – dezent im Ergebnis.

www.gitticonsciousbeauty.com





JUWELIER BEHRENDT ERÖFFNET
WEGWEISENDES LADENKONZEPT

EIN JUWELIERGESCHÄFT DER ZUKUNFT

Seit der Gründung 1999 steht **Juwelier Behrendt** im CITTI-PARK Flensburg für Qualität, Kompetenz und persönlichen Service. Aus dem klassischen Juweliergeschäft ist in den vergangenen Jahren ein modernes Servicezentrum für Schmuck, Uhren, individuelle Anfertigungen und Edelmetallankauf geworden.

Bereits vor eineinhalb Jahren starteten Geschäftsführer Sascha Behrendt, Architekt Jürgen Wustmann (Hückeswagen) und das Ladenbauunternehmen Hemann (Stemwede) die Planung eines außergewöhnlichen Projekts. Ziel: nicht nur modernisieren, sondern ein neues Ladenkonzept entwickeln, das den wachsenden Anforderungen des Marktes – insbesondere dem stetig größer werdenden Servicebereich – gerecht wird.

UMBAU IM LAUFENDEN BETRIEB

Von April bis Juni 2026 wurde das Konzept umgesetzt – bei durchgehend geöffnetem Geschäft. Mitgeschäftsführer Kai Behrendt

begleitete die Realisierung; das gesamte Team sorgte dafür, dass der Betrieb ohne Unterbrechung weiterlief. Über clevere Provisorien blieb der Verkauf gesichert: Der Trauringbereich zog vorübergehend in ein Wohnmobil, Uhren und Schmuck wurden auf einem professionellen Messestand in der Mall präsentiert. Kund*innen zeigten viel Verständnis und Zuspruch.

MEHR FLÄCHE, BESSERE ABLÄUFE

Das Ergebnis ist ein bundesweit einzigartiges Geschäftskonzept. Um zusätzliche Arbeitsplätze für Werkstatt und Direktservice zu schaffen, ohne Verkaufsfläche zu verlieren, entstand innerhalb der vorhandenen Räume eine

Bewährte Werte, neues Konzept: Bei Juwelier Behrendt werden Sie erstklassig beraten.



Ein Blick hinter die Kulissen der neu gestalteten Serviceempore.



ANZEIGE

zweite Ebene auf Stahlkonstruktion. So wurde der Servicebereich spürbar erweitert, die großzügige Präsentationsfläche blieb erhalten.

INNOVATIVES FÖRDERSYSTEM

Ein weiteres Highlight – in Deutschland einmalig: Ein industrielles Fördersystem verbindet Werkstatt, Service und Verkauf. Die kurzen Wege beschleunigen Abläufe und verbessern den Kundenservice deutlich.

DESIGN MIT CHARAKTER

Gestalterisch setzt Juwelier Behrendt auf hochwertige Materialien und einen modernen Mix aus Wohn- und Industriestil. Warme Elemente

Fotos: Juwelier Behrendt, Fürstenwerth Media



Modern, hochwertig, elegant: Das Ringhaus nach der Umgestaltung.



Einmalig in Deutschland: das industrielle Fördersystem als Schnittstelle zwischen Werkstatt, Service und Verkauf.

treffen auf markanten Stahl – eine Atmosphäre, die elegant, einladend und authentisch wirkt. Mitarbeitende wie Kund*innen nehmen das neue Konzept durchweg positiv auf.

INVESTITION IN DIE ZUKUNFT

Mit modernen Prozessen, innovativer Technik und optimierten Arbeitsabläufen stärkt Juwelier Behrendt seinen schnellen, effizienten Service – ohne den persönlichen Charakter und die individuelle Beratung aus den Augen zu verlieren. Entstanden ist weit mehr als ein neu gestaltetes Ladenlokal: ein wegweisendes Juweliergeschäft, das traditionelle Handwerkskunst mit innovativen Ideen verbindet – und zeigt, wie der stationäre Fachhandel auch künftig erfolgreich sein kann.

Juweliere und Uhrmacher Behrendt GbR

Langberger Weg 4, Flensburg

Tel.: 0461 / 57 00 766

www.juwelier-behrendt.de, auch auf Instagram (@juwelierbehrendt) und Facebook

Wer gesundes Zahnfleisch erhalten will, muss sich um die Zwischenräume kümmern. Zahnseide hilft dabei.



PRAKTISCHE SCHRITTE FÜR DEN ALLTAG

5 Tipps für ein gesundes Zahnfleisch

Zahnfleischrückgang ist weit verbreitet: Etwa 50 bis über 80 Prozent der Erwachsenen sind an mindestens einer Stelle davon betroffen – und mit dem Alter steigt das Risiko.

Gesundes Zahnfleisch ist die Grundlage für starke Zähne und ein strahlendes Lächeln. Und rechtzeitiges Handeln ist entscheidend, denn ist das Zahnfleisch einmal zurückgegangen, folgen häufig Zahnschmerzen, Überempfindlichkeiten und Karies. Laut der privaten Krankenversicherung Debeka gibt es fünf effektive Tipps, um das Zahnfleisch vor Entzündungen und Rückgang zu schützen:

Zähne morgens und abends mindestens zwei Minuten mit einer weichen bis mittelharten Zahnbürste und fluoridhaltiger Zahnpasta put-

zen. Wichtig: Viele putzen mit zu viel Druck – in der Annahme, es werde sauberer. Zu starker Druck verletzt das Zahnfleisch. Stattdessen auf sanfte, kreisende Bewegungen in einem 45-Grad-Winkel setzen.

ZAHNPFLEGE – ZWEIMAL TÄGLICH

Extra-Tipp: Zahnbürste alle drei bis vier Monate wechseln, spätestens, sobald die Borsten fransen. Abgenutzte Bürsten sammeln mehr Bakterien. Eine elektrische Zahnbürste mit Drucksensor hilft, Überbürsten zu vermeiden.

ZAHNZWISCHENRÄUME TÄGLICH REINIGEN

In den Zahnzwischenräumen sammeln sich besonders viele Bakterien an, die Entzündungen auslösen können. Diese Bereiche erreicht die Zahnbürste nicht. Deshalb: Zahnzwischenräume täglich reinigen. Zahnseide und Interdentalbürsten entfernen Zahnbelag, bevor er zu hartnäckigem Zahnstein wird.

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

Selbst bei bester Pflege zu Hause bildet sich

Zweimal täglich Zähne putzen – das ist wichtig! Die Zahnbürste sollte alle drei bis vier Monate gewechselt werden.



Zahnstein, den nur der Zahnarzt entfernen kann. Eine professionelle Zahnreinigung alle sechs Monate beugt Zahnfleischrückgang vor. So erkennt die Zahnärztin oder der Zahnarzt Probleme frühzeitig. Bei erhöhtem Risiko oder in stressigen Phasen sind kürzere Abstände sinnvoll.

GESUNDE ERNÄHRUNG UND AUSREICHEND WASSER

Auch was wir essen und trinken beeinflusst unsere Zahngesundheit. Daher am besten Zucker reduzieren: Er fördert die Vermehrung schädlicher Bakterien. Außerdem Vitamine tanken: Vitamin C und D stärken das Zahnfleisch und reduzieren Entzündungen im Mundraum; Calcium unterstützt Zähne und Knochen.

Omega-3-Fettsäuren (Fisch, Algenöl): Omega-3 hemmt das Wachstum von Zahnbelag und verringert das Risiko für Entzündungen.

Viel Wasser trinken: Es spült Bakterien weg und hält den Speichelfluss aufrecht – ein natürlicher Schutz vor Entzündungen. Verzicht auf Nikotin: Rauchen erhöht das Risiko für Zahnfleischentzündung. Stressmanagement: Entspannung für Zähne und Zahnfleisch.

THEMA STRESS ...

Stress ist ein unterschätzter Risikofaktor für Zahnfleischprobleme. Er schwächt das Immunsystem, fördert Zähneknirschen und führt oft zu vernachlässigter Mundhygiene. Atemübungen, Meditation und Yoga helfen, Stress langfristig abzubauen. Progressive Muskelentspannung löst Verspannungen – auch im Kiefer. Regelmäßige körperliche Aktivität baut Stresshormone ab und stärkt das Immunsystem. Ausreichend Schlaf unterstützt die Regeneration und stärkt die Abwehrkräfte. Wer nachts mit den Zähnen knirscht, sollte unbedingt mit seiner Zahnärztin bzw. seinem Zahnarzt sprechen. Eine Aufbisssschiene schützt Zähne und Zahnfleisch vor übermäßiger Belastung.



Für größere Lücken zwischen den Zähnen sollte eine Interdentalbürste zum Einsatz kommen.

Fotos: Adobe Stock / Debelka Krankenversicherung

Zahnschmerzen am Wochenende?

NEUE LANDESWEITE RUFNUMMER

LANDESWEITE
NUMMER

Zahnärztlicher Notdienst
Schleswig-Holstein:
Tel.: 0431 / 260 92 69 69



Foto: Adobe Stock

Wer am Wochenende oder an Feiertagen dringend zahnärztliche Hilfe benötigt, kann künftig schnell und unkompliziert die passende Anlaufstelle finden.

Passend zum Ferienstart schaltete die Zahnärztekammer Schleswig-Holstein am 1. Juli eine einheitliche Rufnummer für den zahnärztlichen Notfallbereitschaftsdienst im gesamten Bundesland frei: Tel.: 0431 / 260 92 69 69. „Unter dieser Nummer erfahren Patient*innen, welche Zahnarztpraxen aktuell Notdienst haben“, erläutert Kammerpräsident Dr. Michael Brandt. „Nach Eingabe der Postleitzahl nennt das System automatisch die nächstgelegene zuständige Praxis. Damit entfällt die bisherige Suche nach unterschiedlichen lokalen Telefonnummern.“

EINE NUMMER FÜR GANZ SCHLESWIG-HOLSTEIN

„Gerade in einer akuten Situation, wenn die Schmerzen unerträglich werden, brauchen Patient*innen schnelle und verlässliche Informationen.

Die neue landesweite Rufnummer schafft genau diese Klarheit: eine Nummer, einheitlich für ganz Schleswig-Holstein“, erklärt Dr. Claudia Stange aus dem Vorstand der Zahnärztekammer Schleswig-Holstein. „Mit der Vereinheitlichung wird der zahnärztliche Notfallbereitschaftsdienst in Schleswig-Holstein patientenfreundlich organisiert.“ Wichtig für Patient*innen: Sie können frei entscheiden, welche der notdiensthabenden

Praxen sie aufsuchen. Ergänzend zur neuen Telefonnummer können Patient*innen auf der Website www.zahnaerztlicher-notdienst-sh.de die aktuellen Notdienstpraxen interaktiv auch auf einer Karte finden.



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



NEUE LEITUNG IN DER ALLOHEIM SENIOREN-RESIDENZ „SÜDERBRARUP“

Alloheim Senioren-Residenz „Süderbrarup“

Mit frischem Blick und viel Erfahrung übernimmt Henry Knipp die Leitung der Alloheim Senioren-Residenz in Süderbrarup. Im Interview erzählt er von seinem Werdegang, seinen Zielen und davon, was ihm für die Zukunft der Residenz besonders wichtig ist.

„Vielleicht stellen Sie sich zu Anfang vor und erzählen etwas über sich und Ihren Werdegang in der Pflege.“

Ich bin mittlerweile 45 Jahre alt, habe eine tolle Ehefrau und drei tolle Kinder. Nach meinem Abitur in Baden-Württemberg hatte ich meine ersten Berührungspunkte mit der Altenhilfe im Rahmen meines Zivildienstes. Die damalige Pflegedienstleitung bot mir einen Ausbildungsplatz zur Pflegefachkraft an und dann ging es verhältnismäßig schnell, Staatsexamen, dann Praxiserfahrung sammeln und ein Studium des Pflegemanagements. Nach dem Studium war der Umzug in den Norden ein Traum, den wir uns erfüllen wollten und konnten.

„Wie kam es zu Ihrem Wechsel als neuer Residenzleiter bei der Alloheim Senioren-Residenz in Süderbrarup?“

Der Kontakt zu Frau Tickenheinrich, unserer Recruiterin, besteht bereits seit einiger Zeit. In verschiedenen Gesprächen habe ich sie als eine Persönlichkeit kennengelernt, die das Unternehmen mit großem Engagement vertritt. Gleiches galt für Herrn Phillip Sommer, unseren Regionalleiter, der ebenfalls sehr engagiert für das Unternehmen und die Pflege eintritt. Als sich die Möglichkeit ergab, die Senioren-Residenz in Süderbrarup kennenzulernen, war mein Interesse daher sofort geweckt. Die Gespräche vor Ort, die Atmosphäre der Einrichtung und die Begegnungen mit den Mitarbeitenden haben meinen positiven Eindruck bestätigt. Für mich war schnell klar, dass ich hier die Chance habe, gemeinsam mit einem engagierten Team die Zukunft der Residenz aktiv mitzugestalten.

„Welche Ziele möchten Sie in den ersten Monaten vor Ort erreichen, und wie möchten Sie dabei die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner weiter fördern?“

Mein Ziel ist es, die vielen Stärken der Einrichtung weiter auszubauen und gemeinsam mit den Mitarbeitenden die Zusammenarbeit und die Abläufe kontinuierlich weiterzuentwickeln. Besonders wichtig sind mir dabei ein offener Austausch und ein vertrauensvolles Miteinander.

Im Mittelpunkt stehen selbstverständlich unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Sie sollen sich bei uns nicht nur gut versorgt, sondern vor allem zuhause fühlen. Dazu gehören eine hohe Pflegequalität, persönliche Zuwendung und ein abwechslungsreiches Leben in der Gemeinschaft. Gleichzeitig möchte ich die vielen positiven Aspekte unserer täglichen Arbeit noch stärker sichtbar machen.

„Was ist aus Ihrer Sicht das Besondere an der Alloheim Senioren-Residenz in Süderbrarup?“

Besonders beeindruckt hat mich die ruhige und naturnahe Lage der Residenz am Ortsrand von Süderbrarup. Diese Umgebung bietet unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein hohes Maß an Lebensqualität und schafft eine angenehme Atmosphäre.

Darüber hinaus erlebe ich hier einen starken Gemeinschaftssinn und ein persönliches Miteinander. Die Verbundenheit der Menschen in der Region spiegelt sich auch im Alltag der Einrichtung wider. Genau diese Nähe und Herzlichkeit machen für mich den besonderen Charakter des Hauses aus.

„Wie wollen Sie das Team motivieren und weiterentwickeln?“

Pflege lebt von Menschen, die ihre Arbeit mit Engagement und Verantwortung ausüben. Deshalb ist es mir wichtig, zuzuhören, Vertrauen zu schaffen und die Mitarbeitenden in ihrer täglichen Arbeit bestmöglich zu unterstützen.

Ich möchte Rahmenbedingungen schaffen, in denen sich jeder fachlich und persönlich weiterentwickeln kann. Wertschätzung, Verlässlichkeit und eine offene Kommunikation sind für mich die Grundlage einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Gleichzeitig möchte ich die Mitarbeitenden darin bestärken, ihre Ideen einzubringen und Verantwortung zu übernehmen. Denn gute Pflege entsteht immer durch starke Teams.

„Wo sehen Sie die Einrichtung und insbesondere die Pflege in fünf Jahren, und welchen Beitrag möchten Sie persönlich dazu leisten?“

Ich sehe die Alloheim Senioren-Residenz „Süderbrarup“ in fünf Jahren als eine etablierte und geschätzte Adresse für Pflege und Betreuung in der Region. Die Einrichtung bietet großes Potenzial, ihre Stärken weiter auszubauen und sich als moderner und lebenswerter Ort für ältere Menschen zu positionieren.

Mein persönlicher Beitrag besteht darin, gemeinsam mit den Mitarbeitenden diese Entwicklung aktiv zu begleiten und die Residenz als offenen und einladenden Lebensort weiterzuentwickeln. Gleichzeitig möchte ich die Verbindung zur Gemeinde und zur Region stärken. Eine Senioren-Residenz ist immer Teil des gesellschaftlichen Lebens vor Ort – und genau diese Rolle möchte ich gemeinsam mit allen Beteiligten weiter ausbauen.

Alloheim Senioren-Residenz „Süderbrarup“
Lornsenstraße 3 | 24392 Süderbrarup
+49 4641 988968-0 | suederbrarup@alloheim.de



BLUT SPENDEN UND MIT GLÜCK EINE ROM-REISE GEWINNEN

*Erfahrungsgemäß sinkt bei sommerlicher Hitze die Bereitschaft, Blut zu spenden. Außerdem sind viele Spender*innen in Urlaub. Doch der Bedarf an Blutkonserven in Kliniken bleibt konstant hoch.*

Vom 29. Juni bis zum 25. September bietet der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost allen Spender*innen in Schleswig-Holstein und Hamburg mit einer Verlosungsaktion einen zusätzlichen, sommerlichen Anreiz, Blut zu spenden: Die Gewinner*innen können sich über eine Reise nach Rom für zwei Personen mit drei Übernachtungen inkl. Frühstück und Flug freuen, die im Frühjahr 2027 stattfinden wird. Eine Blutspende vor dem Urlaub ist damit nicht nur eine einfache Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen und gleichzeitig zur Sicherstellung der Patientenversorgung in der Ferien-

zeit beizutragen, sie bietet sogar eine Gewinnchance für eine unvergessliche Reise.

MEHRERE REISEN IM VERSORUNGSGEBIET

Für alle DRK-Blutspendetermine wird um die Buchung einer festen Spendezeit vorab gebeten. Informationen zur DRK-Blutspende unter der kostenlosen Hotline Tel.: 0800 / 119 49 11. Es werden mehrere Reisen im gesamten Versorgungsgebiet des DRK-Blutspendedienst Nord-Ost (Berlin, Brandenburg, Hamburg, Sachsen, Schleswig-Holstein) verlost. Teilnahme-



bedingungen gibt es bei den jeweiligen Spendetermen. Wissenswertes rund um das Thema Blutspende ist im digitalen Blutspende-Magazin www.blutspende.de/magazin zu finden. Alle DRK-Blutspendetermine in Schleswig-Holstein und Hamburg unter www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine.

Neue Impulse für Körper und Seele

Neues Kursprogramm für Krebsbetroffene und Angehörige startet ab August.

Ob Bewegung, Entspannung, Kreativität oder fundierte Informationen für den Alltag mit Krebs: Mit ihrem neuen Kursprogramm bietet die Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. ab August wieder kostenfreie Angebote für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen. Neben vielen bewährten Kursen erwarten die Teilnehmenden neue Formate, Hybridvorträge sowie mit Bad Segeberg ein weiterer Kurs-Standort im Land.

INSGESAMT 10 KURS-STANDORTE

Das Kursprogramm findet damit an zehn Standorten in Schleswig-Holstein statt: Bad Segeberg, Brunsbüttel, Eckernförde, Flensburg, Heide, Husum, Kiel, Lübeck, Neumünster und Rendsburg. Ziel ist es, Betroffenen und Angehörigen möglichst wohnortnah Unterstützung, Austausch und neue Kraftquellen anzubieten.

WORKSHOPS UND TANZTHERAPIEN

Auch inhaltlich gibt es zahlreiche Neuerungen. In Lübeck lädt der neue Kurs „Deep Relax“ dazu ein, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Ebenfalls neu ist ein Angebot zur „Tanztherapie“. In Bad Segeberg unterstützt der Workshop „Innere Ressourcen stärken“ dabei, persönliche Kraftquellen zu entdecken. Ein besonderes Angebot erwartet Interessierte in Rendsburg: Ein „Theater-Workshop für Betroffene und Angehörige“ eröffnet einen kreativen Raum, um Erlebtes auszudrücken und Gemeinschaft zu erleben.

ONLINE-, PRÄSENZ- UND HYBRID-VORTRÄGE

Ergänzt wird das Kursprogramm durch Online-, Präsenz- und Hybrid-Vorträge mit Themen wie Ernährung, Schwerbehindertenausweis, Arbeit



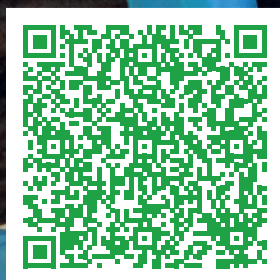
Sich selbst wieder spüren, neue Energie tanken und achtsam in Bewegung kommen: Der Workshop „Meeresatem – Yogatherapie für deine Kraft“ richtet sich an Krebspatient*innen, die nach belastenden Zeiten sanft in ihre Kraft zurückfinden möchten.

und Krebs sowie Familienplanung und Sexualität bei Krebs. Neben den neuen Angeboten bleiben auch beliebte Kurse Bestandteil des Programms. Dazu gehören u. a. Yoga, Kunst- und Kreativangebote, Gedächtnistraining, Fatigue-Kurse sowie weitere Bewegungs- und Entspannungsangebote. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Eine Übersicht gibt es unter www.krebsgesellschaft-sh.de/termine.



WIR SIND DA, WO GESUNDHEIT UNBEZAHLBAR IST.

Die German Doctors sind ehrenamtlich weltweit
im Einsatz und bilden vor Ort Gesundheitskräfte aus.



**DEINE
SPENDE
WIRKT.**



IBAN DE93 3702 0500 0400 0800 02
Stichwort: Gesundheit weltweit

german-doctors.de

Moosfrei und elegant durch den Sommer

SCHÖNE FUGEN



Der August beschert uns noch einmal heiße Tage. Da läuft nicht nur die Grillsaison auf Hochtouren – auch die Natur in unseren Pflasterritzen erreicht ihren Wachstums-Höhepunkt. Wie Sie moosfrei und elegant durch den Sommer kommen, zeigen diese fünf Methoden für makellose Auffahrten und Terrassen.

Nach Wochen voller Sonne und erfrischendem Sommerregen sprießen Löwenzahn, Moos, Algen und Co. in den Fugen von Terrasse und Auffahrt noch einmal recht üppig hervor. Die chemische Keule hat im Outdoor-Wohnzimmer längst Hausverbot. Clevere Ästhetik*innen setzen auf nachhaltige Lösungen, die den Steinen ihren edlen Look zurückgeben. Hier sind die fünf effektivsten Methoden für einen makellosen Outdoor-Auftritt.

DIE THERMISCHE ZERSTÖRUNG: HITZE STATT CHEMIE

Wer Unkraut nachhaltig loswerden will, muss dessen Proteinstruktur angreifen. Spezielle Gasbrenner oder Infrarot-Geräte eignen sich hierfür perfekt. Das Geheimnis: Das Unkraut muss nicht komplett verbrannt werden. Es genügt, die Blätter für wenige Sekunden zu erhitzen, bis die Pflanzenzellen platzen. Innerhalb weniger Tage vertrocknet die Pflanze mitsamt ihrer Wurzel vollständig und lässt sich einfach wegfegen.

Vorteil: Extrem rückenschonend und umweltfreundlich.



Ein gepflegter Terrassenboden trägt maßgeblich zur Optik bei.

DIE MECHANISCHE EVOLUTION: ELEKTRISCHE FUGENBÜRSTEN

Der klassische Fugenkratzer wird inzwischen oft durch die elektrische Fugenbürste mit rotierenden Aufsätzen ersetzt. Sie nimmt die harte Arbeit ab. Je nach Steinart wählt man eine schonende Nylonbürste (für weiche Beton- oder Natursteine) oder eine kraftvolle Stahldrahtbürste (für robuste Klinker). Sie reinigen die Ritzen mechanisch bis in tiefere Schichten, ohne dass man auf den Knien rutschen muss.

Vorteil: Hohe Effizienz bei minimalem Kraftaufwand.

DER KOCHEND-WASSER-TRICK: DIE NULL-EURO-GEHEIMWAFFE

Ein echter Insider-Tipp aus Omas Zeiten: Kochendes Wasser. Wenn Sie Nudeln oder Kartoffeln kochen, schütten Sie das heiße Wasser nicht in den Abfluss, sondern direkt über das Unkraut in den Fugen. Die extreme Hitze denaturiert die pflanzlichen Eiweiße augenblicklich und zerstört selbst tief



Ob Terrasse oder Auffahrt – die Fugen sauber zu halten, ist erfahrungsgemäß sehr zeitaufwändig.



Große Platten, wenig Fugen. Ein kluger Trick, um große Mengen an Unkraut zu vermeiden.

sitzende Samen. Nach dem Abkühlen lässt sich das abgestorbene Grün mühelos entfernen.

Vorteil: Kostengünstig, simpel und effektiv.

DER HOCHDRUCKREINIGER: MIT KÖPFCHEN STATT PUREM DRUCK

Der Hochdruckreiniger verspricht schnelle Resultate, birgt aber Risiken. Wer mit maximaler Bar-Zahl direkt in die Fugen hält, spült nicht nur den Schmutz, sondern auch das gesamte Fugenbett heraus. Verwenden Sie stattdessen einen speziellen Flächenreiniger-Aufsatz mit rotierender Haube. Dieser verteilt den Druck gleichmäßig, verhindert Spritzwasser an Hauswänden und schützt die Substanz der Steine.

Wichtig: Fugen nach dem Trocknen unbedingt neu einsanden.

FESTE FUGE: PRÄVENTION DURCH FESTEN FUGENMÖRTEL

Sie möchten das Problem ein für alle Mal lösen? Dann besetzen Sie den Platz dauerhaft. Sogenannter Pflasterfugenmörtel (auch als feste Fuge bekannt) wird flüssig eingekehrt und härtet elastisch aus. Er bleibt wasserdurchlässig, versiegelt die Fuge jedoch komplett gegen Flugsamen und Wurzeln. Unkraut hat hier keine Chance mehr. In den Folgejahren reicht ein einfacher Besen vollkommen aus.

Vorteil: Langfristige und pflegeleichte Variante.

ACHTUNG BEI VERMEINTLICHEN HAUSMITTELN!

Im Internet kursieren oft Tipps, Essig oder Salz gegen Unkraut einzusetzen.



Da sind sie wieder, die Kräuter der Natur. Jetzt ist es Zeit für – ja wofür eigentlich?

Auf versiegelten Flächen wie Terrassen und Auffahrten ist dies in Deutschland sowie in vielen anderen Ländern gesetzlich verboten (Pflanzenschutzgesetz).

Da die Stoffe nicht versickern können, gelangen sie über die Kanalisation direkt und ungefiltert in unsere Gewässer. Zudem greifen Säuren empfindliche Natursteine und Beton irreparabel an.



Das Verschleimen von Fugen schützt für einen längeren Zeitraum vor Wildwuchs.



Viele schwören auf das Abbrennen der Pflanzen.



Andere wiederum gehen klassisch-mechanisch vor.



Wiederum andere versuchen es mit Wasserdruck.

WANN SOLLTE MAN SANIEREN?

Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Badsanierung? Auf jeden Fall, bevor irgendwelche Schäden teuer werden. Aber was sind weitere Indizien dafür, dass es an der Zeit ist, eine Sanierung durchzuführen?

Was macht Ihr Bad? Ist es noch gut? Signale dafür, dass das Bad in die Jahre gekommen ist und eine Renovierung benötigen könnte, können lockere Fliesen, Feuchtigkeitsschimmelflecken, poröse Silikonfugen oder aber eine Elektrik ohne FI-Schutz sein. Das sind schon deutliche Einladungen, sich die Situation einmal genauer anzusehen. Nachhaltige Updates machen den Umbau ebenfalls sinnvoll, z. B. mit sparsamen Armaturen und Toiletten, effizienter Warmwasserbereitung, besserer Lüftung und fugenarmen Oberflächen für weniger Pflege.

Ein neues Bad hat schon seine Reize und viele Vorteile, die dafür sprechen, eine Sanierung in Angriff zu nehmen.



VERSCHIEDENE LEBENSPHASEN

Aber auch Lebensphasen können – was die Renovierung des Bades angeht – ausschlaggebend sein. Zum Beispiel, wenn der Familienzuwachs Stauraum und robuste Oberflächen erfordert oder man als Best Ager von ebenerdigen Duschen und rutschhemmenden Belägen profitieren möchte. Auch wer eine Wohnung oder ein Haus verkaufen oder vermieten möchte, steigert mit einem frisch renovierten Bad die Attraktivität und den Wert der Immobilie.

BUDGET UND VERFÜGBARKEIT

Natürlich entscheiden auch das Budget und die Verfügbarkeit mit. Teil-sanierungen starten meist im mittleren vierstelligen Bereich, Komplett-sanierungen liegen oft im fünfstelligen Bereich – durchaus auch mal in die Höhe getrieben von Leitungsänderungen und/oder besonderen Materialwünschen.

MACHEN SIE DEN CHECK

Checken Sie also durch: Gibt es Schäden? Passt das Bad noch zum Alltag? Stehen Veränderungen an? Haben Sie Planungszeit?

Bei mehrmaligem „Ja“ lohnt sich der Start in die Planungen. So wird aus „irgendwann“ ein fester Termin – und Ihr neues Bad rückt Tag für Tag ein bisschen näher. Am besten, Sie holen sich Hilfe bei den Fachleuten.



Fotos: Adobe Stock

Wir lieben Häuser!

**MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER
SKANDINAVISCHER BAUWEISE**

Schwedenhäuser
VIERCK



BAHNHOFSTRASSE 53 • 24966 SÖRUP • TEL.: 04635-2929-0 • WWW.VIERCK.DE

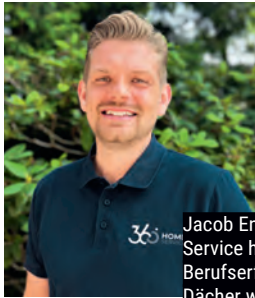
DACHREINIGUNG ZUM ERSCHWINGLICHEN PREIS

Viele Hausbesitzer*innen träumen von einem Dach,
das wieder wie neu aussieht. Das gibt es auch.

Jacob Enggaard von **360 Home Service** hat die Lösung!

„Wenn es um Dächer und Fassaden geht, scheint Hochdruckreinigung für viele die naheliegendste Lösung zu sein, doch sie hat ihren Preis: gerissene Ziegel, eintretendes Wasser und ein Dach, das nach ca. zwei Jahren wieder dreckig wird“, sagt Jacob Enggaard.

„Die 4.000-Euro-Investition – oder noch mehr – fühlt sich dann wie rausgeworfenes Geld an.“ In Dänemark reinigt kaum noch jemand



Jacob Enggaard von 360 Home Service hat in seinen 15 Jahren Berufserfahrung über 100.000 Dächer wieder chic gemacht.

sein Dach mit Hochdruck, weiß er. Stattdessen setzt man auf eine schonende Methode: eine Algen- und Moosbehandlung, die auf Dach oder Fassade aufgesprüht wird und Algen, Moos sowie Flechten bis zur Wurzel absterben lässt. Den Rest übernimmt die Natur: Wind und Wetter spülen das Material in den folgenden Monaten fort.

ALGEN- UND MOOSBEHANDLUNG

„Der beste Zeitpunkt für eine solche Behandlung ist im Herbst oder Winter, wenn das raue Wetter die Hauptarbeit übernimmt. Je nach Ausmaß der Infektion ist das Dach zum nächsten Sommer sauber – ohne gerissene Ziegel, Lecks und umweltschädliche Chemikalien“, erklärt Jacob Enggaard.



360 Home Service setzt auf eine Behandlung, die Algen, Moos und Flechten bis zur Wurzel absterben lässt. Den Rest übernimmt die Natur.

Von den Hausbesitzer*innen verlangt die Methode nur eines: Geduld. Der Prozess dauert neun bis zwölf Monate, bis das Ergebnis sichtbar ist. „Da unsere Methode im Gegensatz zur Hochdruckreinigung die Poren nie öffnet, ist auch keine Imprägnierung nötig. Dafür startet die Behandlung bereits ab 299 Euro für Dach und Fassade.“

GARANTIE-VERSPRECHEN

Jacob Enggaard hat in seinem Berufsleben schon mehr als 100.000 Dächer behandelt, davon über 10.000 in Schleswig-Holstein. Er sichert das Ergebnis mit einer Garantie ab: „Zeigen sich nach der Behandlung keine ersten Anzeichen der Wirkung, wiederholen wir die Arbeit kostenlos. Fragen Sie gerne an, wir arbeiten in ganz Schleswig-Holstein und Hamburg!“

Frühbucher-Rabatt: 10% bei Buchung bis 21. August 2026.

Dach & Fassadenreinigung

Ab nur
299 €
inkl. MwSt.

Wirksamkeit
garantiert

100%
Zufriedenheits
Garantie

🚗 Keine Anfahrtkosten

📍 In ganz Schleswig-Holstein & Hamburg für dich da!



Jetzt mit Floristik

Ihr regionaler Pflanzenanbieter!

Mo.-Fr. 9:00 – 18:00 Uhr | Sa. 9:00 – 16:00 Uhr

Dalsgaard
... eine wachsende Freude!

Holnisser Landstr. 22
24975 Ausacker-Dammende
Tel.: 04634 - 930681 | www.dalsgaard.de
© [f/baumschuledalsgaard](https://www.facebook.com/baumschuledalsgaard)

**Für ein besseres Leben.
Für Mensch und Tier.**



PROVIEH
respektiere leben.

www.provieh.de

Schon Minuten können tödlich sein
„Nur mal eben kurz“ – zu lang für Hunde!



Bei Hitze im Wageninneren können Hunde ihre Körpertemperatur nur schlecht regulieren. Folgen können Organschäden oder sogar der Tod sein.

Mehr unter: PETA.de/Hund-Hitze-Auto

PETA



Akkutischleuchte AUS VOLLHOLZ

Wer kennt das nicht? Es ist Spätsommer und man möchte entspannte Abende vor dem Wohnmobil, auf dem Boot oder auf der Terrasse genießen, aber leider wird es so früh dunkel.

Eine Lampe wäre jetzt gut! Das Tischler-StartUp SpeicherArt aus Achterwehr bei Kiel bietet eine gelungene Alternative zu Plastiklampen und Kabelsalat: die Akkutischleuchte aus Vollholz. Sie ist kabellos, dimmbar, mit massivem Stahlfuß und langlebiger, energieeffizienter LED-Technologie. Sie ist in verschiedenen Ausführungen ab 99 Euro zu haben und bestellbar unter www.speicherart.de. SpeicherArt – das sind Fynn Kuhleemann und Knud Röder, die sich seit 2024 auf nachhaltige Designlampen aus Massivholz spezialisiert haben und ihre Produkte ausschließlich über ihre Homepage vertreiben. Einzigartig sind ihre Pendelleuchten aus formverleimtem Massivholz, die individuell konfigurierbar sind. Mehr unter www.speicherart.de.

JETZT MITMACHEN!

Wir verlosen
**3 X 1
AKKUTISCHLEUCHTE**
im Lebensart-Newsletter
am 19. August 2026.
Registrieren Sie sich
direkt und verpassen
Sie keine News
oder Gewinnspiele mehr:
[www.lebensart-sh.de/
newsletter](http://www.lebensart-sh.de/newsletter).
Teilnahmeschluss ist
der 28. August 2026.



GEWINNSPIEL

Fotos: SpeicherArt (2)

RÄUME GEWINNEN Persönlichkeit

Die **Galerie RIECK** auf der Carlshöhe in Eckernförde bietet nicht nur vorzügliche skandinavische Kunst an, sondern berät Sie auch gern hinsichtlich der Wirkung einzelner Werke in Ihrem eigenen Zuhause.

Kunst ist mehr als ein ästhetisches Detail – sie prägt Räume, Atmosphäre und nicht zuletzt das eigene Wohlbefinden. Studien zeigen, dass bereits das Betrachten von Kunst positive Effekte haben kann: etwa auf Emotionen, Reflexion und das eigene Erleben. Doch wie findet man das passende Werk – und den richtigen Platz dafür? Genau hier setzt die Galerie Rieck in Eckernförde an. Seit den frühen 1990er Jahren hat sich die Galerie auf skandinavische Kunst spezialisiert und präsentiert heute ein breites Spektrum von der klassischen Moderne bis zu Zeitgenössischem. Im Fokus stehen dabei nicht nur das Kunstwerk oder die Künstler*innen, sondern ebenso deren Wirkung im Raum. „Die beste Galerie ist das eigene Zuhause“ - genau aus diesem Grund bietet die Galerie individuelle Beratung, Probehängungen oder auch gemeinsam passende Platzierungen zu finden.

Foto: Galerie RIECK



Kunst macht Ihr Zuhause zu einem besonders schönen Ort

So kann der Besuch bei RIECK über den klassischen Galeriebesuch hinausgehen. Die wechselnden Ausstellungen in Eckernförde bieten Inspiration – mit sorgfältig ausgesuchten Werken aus dem Norden Europas. Wer sich darauf einlässt, entdeckt schnell: Kunst im eigenen Umfeld ist kein Luxus, sondern eine Bereicherung – und mit der richtigen Begleitung auch eine sehr persönliche Erfahrung. Unter www.galerie-riECK.de stehen Ihnen weitere Informationen zur Galerie RIECK zur Verfügung.

Orient Kunst Galerie

Inh. Mehran Hooshyar

Flensburg

- gegenüber von der dänischen Kirche

**Jetzt
bis zu**

70%

**- auch auf Wäsche
und Restauration.**



Große Str. 30 • 24937 Flensburg • Deutschland

Rufen Sie uns an: **0461 66353771**

✉ E-Mail: hooshyar1@web.de





Für die Flensburgerin Sigrun Römer ist es Zeit für einen Neuanfang. Dazu gehört auch der Verkauf ihrer Villa.

WARUM JETZT DIE ZEIT FÜR NEUE WEGE IST

Zwischen Aufbruch und Abschied

Ein neues Buch, ein Haus mit Geschichte und der bewusste Schritt in einen neuen Lebensabschnitt: Im Interview spricht Rechtsanwältin und Unternehmerin Sigrun Römer über unternehmerische Resilienz, die Kraft von Veränderungen und darüber, warum echte Zukunft immer dort beginnt, wo Menschen den Mut haben, weiterzugehen.

Am 1. September erscheint ihr Buch „10.000 Wendepunkte – Was Unternehmen stark macht, lange bevor alles auf dem Spiel steht“. Was möchten Sie mit diesem Buch mitgeben?

Dieses Buch zeigt, wie aktives, prosperierendes Unternehmertum gelingt – gerade unter herausfordernden Umständen. Es ist geprägt durch Praxisfälle aus vier Jahrzehnten meiner Arbeit. Aus ihnen destilliere ich Erfolgszäsuren, die für jeden Menschen umsetzbar sind, der unternehmerisch tätig ist. Zum ersten Mal wird dabei die gesamte unternehmerische Timeline abgebildet – von den ersten Vorüberlegungen über Gründung und Aufbau bis zur Professionalisierung und zur Krisenbewältigung. Fachlich fundiert. Psychologisch tief. Persönlich zugewandt. „Zukunft ist gestaltbar. Auch und gerade dort,

Zukunft ist gestaltbar. Auch und gerade dort, wo andere bereits das Ende sehen.

Sigrun Römer

wo andere bereits das Ende sehen.“ So beginnt mein Vorwort. Das Buch ist vorbestellbar unter www.amazon.de/dp/3690662966.

Wen wünschen Sie sich als Leserschaft?

Alle auf der unternehmerischen Timeline – von der Gründerin bis zur gestandenen Unter-

nehmerin, Führungskräfte und auch Mitarbeitende. Alle, die verstehen wollen, wie aus Krisen Neues entsteht.

Sie sind Rechtsanwältin und Fachanwältin für Insolvenz- und Sanierungsrecht sowie für Steuerrecht. Warum arbeiten Sie zusätzlich als Coachin?

Als Konkursverwalterin war ich Krisenmanagerin und Unternehmerin im weitesten Sinne – und das erforderte Teamplay. Mit Mitarbeitenden, mit Gläubigern, mit Betriebsleitungen, mit Behörden. Diese Arbeit führte mich zu einer Erkenntnis: Juristische Klärung schafft Ordnung, doch sie kann sabotierende Denk- und Verhaltensmuster nicht ändern. Dafür wollte ich meinen Klientinnen und Klienten wirksame Werkzeuge anbieten, um

Wendepunkte kann man nicht halb gehen.

Sigrun Römer

Gestaltungsfähigkeit zu gewinnen. Meine Ausbildung als systemischer Coach und NLP-Master habe ich im hypnosystemischen Ansatz nach Dr. Gunther Schmidt vertieft. Was mich überzeugt: minimalinvasiv und zugleich tiefgreifend wirksam. Ich arbeite nicht mit Ratschlägen. Ich aktiviere Kompetenzen, die längst vorhanden sind. Als Rechtsanwältin ordne ich den Rahmen. Als Coachin öffne ich den Raum, in dem die bessere Version sichtbar wird.

Sie veröffentlichen ein Buch und verkaufen gleichzeitig ihr langjähriges Zuhause. Warum ist jetzt der richtige Zeitpunkt, loszulassen?

Nach vierzig Jahren stiller Arbeit gehe ich jetzt in die Sichtbarkeit: Buch, Bühne, Seminare. Wendepunkte kann man nicht halb gehen. Ich habe mein Leben lang meiner inneren Stimme vertraut. Eine Postkarte, die ich einmal geschenkt bekam, brachte es auf den Punkt: Es kommt der Augenblick „Jetzt“ – und dann muss man losgehen. So ist es mit diesem Haus.

Warum haben Sie sich 1999 für diese Villa entschieden?

Ein Haus, groß genug zum Leben und Arbeiten – mit Geschichte. Diese Villa von 1923 hatte beides: Reformarchitektur, Massivbauweise, Walmdach mit Schieferschindeln, das Haupthaus denkmalgeschützt. Und die Ruhe der Westlichen Höhe, mit dem Mühlenfriedhof gegenüber.

Was fasziniert Sie an diesem Ort?

Die Substanz. Fischgrätparkett, Stuckdecken, Holzbalkendecken, eine Holzterrasse aus dem Baujahr, Gewölbendecken im Souterrain. Ein Haus, das gebaut wurde, um zu bleiben.

Gibt es einen Lieblingsplatz?

Zwei. Unter der 100-jährigen Rotbuche im Garten – mein Denkraum. Und im Konferenzraum meiner Kanzlei, in dem so viele Ideen und

Idyllisch im Grünen und trotzdem zentral: Die Villa bietet nicht nur schöne Räumlichkeiten, sondern auch einen großen Garten.



Am 1. September erscheint das Buch „10.000 Wendepunkte“ von Sigrun Römer. Mehr Infos zum Unternehmensratgeber finden Sie unter www.sigrun-roemer.de.

Träume meiner Mandantinnen und Mandanten Wirklichkeit geworden sind.

Was macht dieses Haus atmosphärisch besonders?

Als wir 1999 kauften, sagten uns die Vorbesitzer: „Dieses Haus ist ein glückliches Haus.“ So habe ich es all die Jahre erlebt. Ein Ort der Freiheit und der Schönheit, ein Raum für Kreativität und Ideen. Ein pures Kraftzentrum.

Für wen soll das Haus ein neues Zuhause werden?

Für Menschen, die Substanz schätzen. Die einen Ort der Ruhe und der Kraft suchen, an dem immer wieder Neues geschaffen werden kann.

Wie sieht Ihr Leben in fünf Jahren aus?

Stille und Öffentlichkeit zugleich. Ein Zuhause am Meer, eines in der Stadt. Ich werde schreiben, lehren, auf Bühnen stehen. Ausgesuchte Mandate. Und in den Zwischenräumen: mein Mann, mein Hund „Puschel“ und ich – irgendwo am Wasser, hin und wieder tanzend.

HARD FACTS ZUR VILLA

Baujahr 1923 · Wohnfläche ca. 323 m² · Nutzfläche ca. 72 m² · Gewerbefläche ca. 176 m² · Grundstück ca. 1 644 m² · 15 Zimmer · Massivbauweise, Walmdach mit Schieferschindeln · Haupthaus denkmalgeschützt

Ausstattung:

Fischgrätparkett, Holzbalkendecken, Stuck, Sauna, unterkellert, Glasfaser · Energieträger Fernwärme (es besteht keine Energieausweispflicht)

Lage:

Westliche Höhe Flensburg – gegenüber Mühlenfriedhof, Nähe Christiansenpark, Marienhölung, Flensburger Förde

Bei Interesse an der Immobilie erreichen Sie Brocks Immobilien unter Tel: 0461 / 50 09 71 00 oder info@brocks-immobilien.de.

Zum Exposé:



Durch die Sonne fahren

Cruisen Sie mit Ihrem Neuwagen durch den Sommer und ab in den Urlaub.



DER WEG ZUM FÜHRERSCHEIN

Warum die Auto-Mobilität immer teurer wird

Monatelanges Warten und Kosten im vierstelligen Bereich: Die Jagd nach der Fahrerlaubnis ist in Deutschland zur Geduldsprobe geworden. Das neue ACV-Magazin nimmt die Hürden unter die Lupe.

Wer heute in Deutschland den Führerschein machen möchte, braucht einen langen Atem und ein gut gefülltes Bankkonto. Mehrere tausend Euro Kosten, lange Wartezeiten und monatelange Vorbereitung bestimmen den Weg zur eigenen Mobilität. Obwohl die Bundesregierung mit einer Reform gegensteuern will, bleibt die

Lage für Fahrschüler*innen angespannt. In seiner neuen Titelgeschichte „Bye-bye Eltern-taxi“ analysiert der ACV Automobil-Club Verkehr gemeinsam mit Experten aus der Praxis – darunter Fahrlehrer*innen und ein TÜV-Prüfer*innen – die Ursachen der Kosten- und Zeitexplosion. Gleichzeitig wirft das Magazin einen Blick auf europäische Nachbarn, um bezahlbare und einfachere Lösungsansätze aufzuzeigen.

ALLTAGS-SPARER UND RICHTIGES STAU-VERHALTEN

Neben dem Titelthema bietet die aktuelle Ausgabe eine breite Palette an praktischen Ratgebern und Testberichten für die Ferienzeit. In der Rubrik „Mobil“ werden unter dem Motto „5

unter 5“ aktuelle Fahrzeuge vorgestellt, die sich mit weniger als fünf Litern Benzin auf 100 Kilometern begnügen. Passend dazu erweitert der Club sein digitales Angebot: Zusammen mit Influencer Marc Pelzer wurden der Hyundai Santa Fe und der Škoda Elroq einem Video-Alltagstest unterzogen. Die interaktive Online-Version des vierteljährlich erscheinenden Magazins steht mit vielen Zusatzinhalten kostenlos auf der Website des ACV unter „PROFIL digital“ bereit.



Foto: Adobe Stock

Lust auf Hyundai



Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

**11x Top
Verkauf & Service
für Sie im Norden**

NORD-OSTSEE AUTOMOBILE

VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

Hyundai Center Flensburg Zur Bleiche 46, 24941 Flensburg, T 0461 509 098 0

Lust auf Leistung – Center in Flensburg, Heide, Husum, Schleswig, Marne, Itzehoe, Neumünster, Hamburg-Harburg, Hamburg-Bergedorf, Schwarzenbek, Bad Belzig

hyundai.nord-ostsee-automobile.de

 **HYUNDAI**

Mobilität und Service in Ihrer Region

Vom kompakten Stadtfahrzeug bis zum leistungstarken SUV bietet die **Autohaus Stien GmbH** für jeden Anspruch die passende Lösung. Lernen Sie das Team und die Modelle bei der Norla kennen.

Die Autohaus Stien GmbH ist ein familiengeführtes Unternehmen, das seinen Ursprung in Bergenhusen hat und sich seit 2005 zusätzlich mit einem Verkaufspunkt in Kropp in der Fabrikstraße 1, direkt an der B77 zwischen Rendsburg und Schleswig, präsentiert. Als Mazda Servicepartner verfügt die Werkstatt über modernste Diagnosetechnik und entsprechend geschulte Mitarbeiter, um sämtliche Arbeiten für diese Marke durchzuführen, mit der sie seit 1972 verbunden ist. Der Schwer-

punkt liegt seit Jahren bei dem Hersteller KGM (vormals SsangYong). Der koreanische SUV- und Allradspezialist besticht durch ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis. Die Produktpalette bietet Fahrzeuge mit bis zu 3,5 t Zuglast, Hybrid- und E-Fahrzeuge, aber auch Benziner im kompakten Bereich bereits ab 18.990 Euro. Ergänzt wird das Angebot durch Aixam-45-km/h-Leichtkraftfahrzeuge, die bereits ab 15 Jahren gefahren werden dürfen, sowie Motorroller der Marke Royal Alloy.



KENNELNERN BEI DER NORLA

Auch in diesem Jahr ist die **Autohaus Stien GmbH** wieder vom 3. bis 6. September auf der Norla in Rendsburg vor Ort. Im Block A Stand 06 erhalten Sie einen guten Überblick und können sich ungezwungen über alle verfügbaren Modelle informieren. Weitere Informationen zu den Leistungen finden Sie unter www.autohaus-stien.de oder zu den Öffnungszeiten in Kropp oder Bergenhusen.

Fotos: Autohaus Stien GmbH

Neu bei uns: KGM. SUVs made in Korea.



Mehr als 70 Jahre Erfahrung im Automobilbau, Allradexperte, SUV-Spezialist – das ist KGM.

Mit markantem Design, moderner Technik und erstklassiger Qualität zu einem attraktiven Preis wissen die SUVs und Pick-Ups von KGM auf ganzer Linie zu überzeugen. Machen Sie sich selbst ein Bild und lernen Sie die gesamte KGM Modellpalette bei uns kennen.

Actyon: Kraftstoffverbrauch kombiniert: 9,0–6,1 l/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 205–138 g/km; CO₂-Klasse G–E.
Musso EV: Stromverbrauch kombiniert: 26,0–23,0 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse A.

Jetzt bei uns Probe fahren.

KGM
Enjoy with Confidence

norla[®]
Block A Stand/06

Autohaus Stien
Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp
www.autohaus-stien.de



Der KGM Actyon. Das elegante SUV-Coupé: Charisma serienmäßig.



Abbildung enthält aufpreispflichtige Sonderausstattungen.

KGM Actyon

1.5 GDI Turbo Benzin 120 kW (163 PS),
6-Gang-Schaltgetriebe und 2WD, Core
Ausstattungslevel, Farbe grand white

Unser Angebot

36.880 €

inkl 1.100 € Fracht

KGM Garantie: 5 Jahre Herstellergarantie oder bis zu 100.000 km (das zuerst Erreichte gilt).
Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers.

Kraftstoffverbrauch Actyon Benzin 2WD 6AT (WLTP kombiniert) in l/100 km: 8,5;
CO₂-Emissionen (WLTP kombiniert) in g/km: 194; CO₂-Klasse G.

Jetzt bei uns Probe fahren.

KGM
Enjoy with Confidence

Autohaus Stien
Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp
www.autohaus-stien.de

GmbH

Mit KI HAND IN HAND

*Die Künstliche Intelligenz ist in vielen Unternehmen bereits Teil des Alltags.
Nutzen auch Sie die neuen Möglichkeiten besonders smart.*



AI READY

BRINGT KI IN DEN MITTELSTAND UNSERER REGION

Vom Tourplaner bis zum Gütesiegel-Check



AI READY aus Schönkirchen bei Kiel hilft mittelständischen Unternehmen dabei, Künstliche Intelligenz mit wirtschaftlichem Nutzen im Tagesgeschäft einzusetzen. Los geht es meist mit einem AI Use Case Workshop, in dem Teams herausarbeiten, wo KI im eigenen Betrieb wirklich Zeit spart. Im Anschluss werden maßgeschneiderte KI-Systeme entwickelt und die Mitarbeitenden geschult. Frischen Rückenwind gibt eine aktuelle Auszeichnung: Das Deutsche Innovationsinstitut für Nachhaltigkeit und Digitalisierung (diind) hat AI READY mit dem Siegel „Unternehmen der Zukunft“ ausgezeichnet.

WIE DAS IN DER PRAXIS AUSSIEHT, ZEIGEN DREI BEISPIELE AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN:

Bei der Konzertagentur Wolff Concerts, die jährlich über 270 Veranstaltungen europaweit orga-

nisiert, war Geschäftsführer Philipp Neumann Wolff zunächst skeptisch: KI klang spannend, aber wie sie ihm konkret helfen sollte, blieb unklar. Nach dem Workshop entschied er sich für ein KI-System zur Tourplanung. Der Fachbereich Gütezeichen der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein entwickelte drei konkrete Ideen: die Vor- und Aufbereitung von Social-Media-Inhalten einschließlich der Erstellung von Postings, die Optimierung der eigenen Website sowie die Strukturierung von Planungsabläufen und die Verteilung von To-dos.

Auch bei der Anton Willer GmbH & Co. KG zeigte sich im Workshop schnell: Es gibt viele Stellen, an denen Zeit verloren geht oder Wissen versickert. Am Ende standen klare Prioritäten und erste Umsetzungsschritte. Der gemeinsame Nenner: kleine, konkrete Anwendungsfälle, die sich zügig umsetzen lassen.



Dass der Ansatz trägt, zeigt AI READY im eigenen Haus: Als Teil der falkemedia-Gruppe spart das Unternehmen durch eigene KI-Prozesse bereits über 1.800 Arbeitsstunden im Jahr. Mehr unter www.ai-ready.de.

AUSSTELLUNGEN

IM AUGUST 2026

ANZEIGE

Künstler und Visionär

Noch bis zum 4. Oktober zeigt das **Museum Eckernförde** die Ausstellung „Wenzel Hablik – Ein Universalkünstler zwischen Wiener Moderne und Expressionismus“.

Der Maler, Grafiker und Kunsthandwerker Wenzel Hablik (1881 – 1934) hat wie kaum ein anderer deutscher Künstler im frühen 20. Jahrhundert ein vielfältiges Gesamtkunstwerk geschaffen. Er entwickelte eine expressive und farbtintensive Formsprache, die seinen Weg vom Wiener Jugendstil über den Expressionismus bis hin zur Neuen Sachlichkeit erkennen lässt. Seit 1907 lebte er in Itzehoe. Die Ausstellung beginnt mit Landschaftsgemälden, die den Einfluss von Jugendstil und Symbolismus auf den Künstler erkennen lassen. Bald zeigte sich seine Leidenschaft für Naturphänomene wie das Meer, seine Farbigkeit und urtümliche Kraft ebenso wie für den Himmel mit seinen atmosphärischen Lichtereignissen. In Gemälden und Grafikzyklen entwickelte Hablik utopische Fantasien einer aus Kristallen gestalteten



Wenzel Hablik – Föhr, Sonnenaufgang, Winter, 1909



Wenzel Hablik – Tischlampe, um 1919

Welt, die ihn als Vertreter der expressionistischen Gestaltungsavantgarde ausweisen.

Wenzel Hablik übertrug seine visionären Ideen auf das Kunsthandwerk und architektonische Konzepte. Zierobjekte aus Metall wirken durch ihre differenzierten Lichtbrechungen. Die zusammen mit seiner Frau ausgeführten Möbelbezugsstoffe und Kleidung sind geprägt durch rhythmische Formen und Farbkontraste. Dass Habliks Gestaltungen raumgreifend werden konnten, belegen die ausgestellten Möbel sowie Entwürfe für extravagante, buntfarbige Interieurs.

Geöffnet ist das Museum Eckernförde Dienstag bis Sonntag jeweils von 11 bis 17 Uhr (feiertags 14.30 bis 17 Uhr). Das Begleitprogramm und weitere Informationen finden Sie unter www.museum-eckernfoerde.de.



BESONDERER LESETIPP

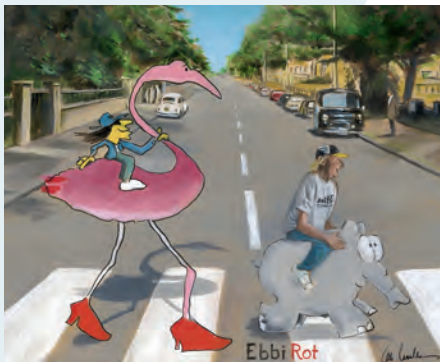
DIE VÄTERLICHE SEITE

Die Autorin Anne Berest zeigt sich ein zweites Mal mit dem Buch „Vatertage“ als Meisterin des autobiografischen Familienromans. Nachdem sie in ihrem vorhergehenden Roman „Die Postkarte“ der berührenden Geschichte der mütterlichen Linie nachgegangen ist, widmet sich Anne Berest hier nun der väterlichen Seite. Beginnend mit ihrem Urgroßvater Eugène, der eine landwirtschaftliche Genossenschaft in der Bretagne gründete, über ihren Großvater Eugène, der Lehrer und Bürgermeister von Brest wurde, bis zu ihrem Vater Pierre erforscht sie als Ich-Erzählerin wieder ihre Familiengeschichte. Mit ihrem Vater, einem Wissenschaftler, der unheilbar an Krebs erkrankt ist, kommt Anne nach dessen langer Unnahbarkeit endlich ins Gespräch und erfährt dabei sehr viel über die früheren Ereignisse. So ist „Vatertage“ ein Mehrgenerationen- und Familienroman sowie zugleich eine punktuelle französische Geschichte des 20. und beginnenden 21. Jahrhunderts.

Anne Berest: Vatertage. Piper Verlag, 448 S., 25 Euro

Fotos: © Wenzel-Hablik-Stiftung Itzehoe

Cover: zero-media.net, München, Foto: Anne Berest



Otto Waalkes – Ebbi Rot – Flamingo



James Rizzi – Let's take a trip to the tropics



Udo Lindenberg – Realität ist nur eine Illusion, die sich durch Mangel an Alkohol einstellt

Sommer-Highlights

In ihrer Galerie **ArtHus Eckernförde** präsentiert Jutta Lehmann-Kranenburg vorzügliche Kunst namhafter internationaler Künstler*innen.

Wer Eckernförde besucht, kommt am ArtHus als erster Adresse für moderne humorvolle Kunst nicht vorbei. Schon beim Betreten der hellen Galerieräume am Ochsenkopf empfangen einen Werke von Künstlern wie den beiden Deutschen Udo Lindenberg sowie Otto Waalkes und den beiden US-Amerikanern James Rizzi sowie Ed Heck. Sie alle eint, dass ihre Bilder – und im Falle von Rizzi und Heck auch die keramischen Skulpturen – eine beglückende Lebensfreude

ausstrahlen und mit ihrer eindrucksvollen Farbigkeit wunderbare Blickfänger sind. Stets ist im ArtHus Eckernförde von diesen Künstlern eine breite Palette an Druckgrafiken und Unikaten erhältlich. Und natürlich gibt es auch die Edition des Lindenbergischen Eierlikörs mit den prägnanten, von Udo gestalteten Etiketten. Zu den vier Künstlern gesellen sich Professor Ottmar Hörl mit seinen hintersinnigen Skulpturen, besonders beliebt sind seine Hasen, Erdmännchen sowie Zwerge, und der erfolg-

reiche deutsche Pop-Art-Künstler Michel Friess, dessen Bilder auf Aluminium immer für große Aufmerksamkeit sorgen. Und dann vertritt Jutta Lehmann-Kranenburg neben weiteren Künstler*innen auch den einzigartigen Jahrhundertkünstler Armin Mueller-Stahl, von dem sie ebenfalls immer Druckgrafiken und Unikate zum Erwerb vorrätig hat. Es stehen für Sie unter www.arthus-eckernfoerde.de weitere Informationen zu der großartigen Galerie und den Künstler*innen zur Verfügung.

Fotos: © Walentowski Galerien (2) / © Art Licensing International GmbH (1)

ANZEIGE



KUNST IN BOSAU

Die historische Dunkersche Kate im kleinen Ort Bosau wird auch im August wieder zum Treffpunkt für Kunst- und Kulturinteressierte. In der liebevoll restaurierten Reetdachkate wechseln die Ausstellungen im Wochentakt und präsentieren die Vielfalt regionaler Kunst – von Malerei und Fotografie über Holz- und Metallarbeiten bis hin zu Glas- und Textilkunst. Den Auftakt macht vom 6. bis 9. August die Gemeinschaftsausstellung „Kunststücke“. Sechs Kunstschaffende zeigen ihre individuellen Arbeiten und vereinen unterschiedlichste Techniken unter einem Dach. Unter dem Titel „Kreativ und handgemacht“ präsentiert Hans Dunse vom 12. bis 16. August seine Arbeiten. Vom 20. bis 23. August zeigt die Hutzfelder Malgruppe eine Auswahl ihrer aktuellen Werke. Den Abschluss bildet vom 26. bis 30. August die Ausstellung „Objekt und Fotografie treffen auf Malerei/Aquarell“.

Im August • Dunkersche Kate, Bosau

ARTHUS
Eckernförde

SOMMER-HIGHLIGHTS

WERKE VON
UDO LINDBENBERG, OTTO WAALKES,
MICHEL FRIESS, ARMIN MUELLER-STAHN, UVM...



Ausstellung und Verkauf | Langebrückstr. 10 (Eingang Straße Ochsenkopf) | 24340 Eckernförde
Inh. Jutta Lehmann-Kranenburg | Mail kontakt@arthus-eckernfoerde.de | www.arthus-eckernfoerde.de
Öffnungszeiten: Mi. – Sa. 11 – 17 | Und nach Vereinbarung | Mo. und Di. geschlossen

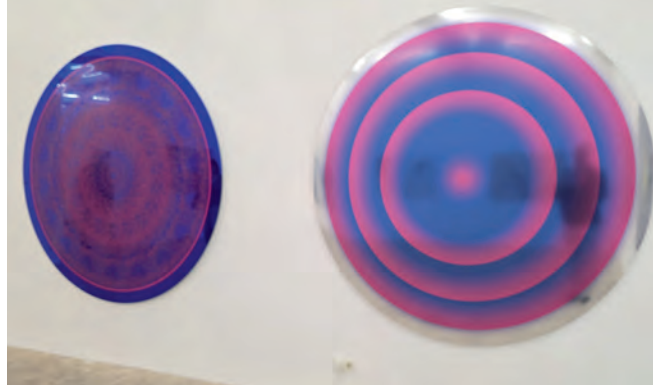
Fot. TIP Anne Weise

PREISWÜRDIG

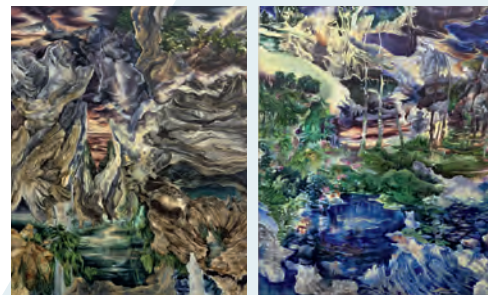
Junge Kunst aus Italien steht bis zum 30. August im Fokus der Stadtgalerie Kiel, die die Ausstellung zum italienischen Kunstpreis Premio Volker Walter Feierabend-Stiftung (vormals Premio Fondazione VAF) zeigt.

Die diesjährige Schau „XI. Premio Volker Walter Feierabend-Stiftung. Aktuelle Positionen italienischer Kunst“, die durch ihre große Bandbreite künstlerischer Positionen begeistert, präsentiert in der Landeshauptstadt Werke von 15 italienischen Künstler*innen. Zwölf von ihnen nehmen am Wettbewerb teil. Zu sehen sind in der Wettbewerbsausstellung beeindruckende aktuelle Positionen italienischer Kunst aus den Bereichen Malerei, Skulptur, Fotografie, Grafik, Installation und Neue Medien.

Der Kunstpreis wird seit 2003 von der Stiftung verliehen. Ziel ist es, „innovative Positionen aktueller italienischer Kunst zu fördern und in Deutschland durch Verleihung eines Preises, durch Ausstellungen und Publikationen zu vermitteln“. Die Stadtgalerie Kiel ist der zentrale Ausstellungsort dieser elften Ausgabe und zeigt die Wettbewerbsausstellung zum neunten Mal in ihren Räumlichkeiten. Künstler*innen bis zum 40.



Zwei Werke von „The Prism“ (Stefano Simontacchi)



Zwei Bilder von Alice Faloretti

Lebensjahr konnten sich online für den Förderpreis bewerben. Von über 100 Kandidat*innen aus ganz Italien wurden zwölf Künstler*innen für die Teilnahme an der Wettbewerbsausstellung ausgewählt, drei weitere Künstler sind außer Konkurrenz vertreten.

Unter www.kiel.de/de/kultur_freizeit/stadtgalerie finden Sie weitere Informationen.

Fotos: Heiko Buhr



© Dr. Martin Stock und Wilfried Dunckel – Inseln im Nordatlantik



© Dr. Martin Stock und Wilfried Dunckel – Inseln im Nordatlantik

Großartige Fotografien

Das Stadtmuseum Schleswig präsentiert bis zum 30. August die vom Fotoclub Schleswig e. V. konzipierte Ausstellung „Inseln im Nordatlantik“ mit Fotografien von Dr. Martin Stock und Wilfried Dunckel.

Die Inselwelt des Nordatlantiks übt auf viele Menschen eine besondere Faszination aus. Regionen wie die Äußeren Hebriden, die Färöer, Irland oder Island beeindruckten durch ihre archaischen Landschaften, steilen Küsten, dramatischen Fjorde und weiten Horizonte. Wind, Nebel und ständig wechselnde Lichtverhältnisse prägen diese einzigartigen Naturräume und verleihen ihnen ihren unverwechselbaren Charakter. In den vergangenen Jahren haben die beiden Naturfotografen Dr. Martin Stock und Wilfried Dunckel diese Inseln wiederholt bereist. Dabei entstanden eindrucksvolle Aufnahmen von Moorlandschaften, zerklüfteten Küsten, weißen Sandstränden, vulkanisch geprägten Landschaften und

spektakulären Lichtstimmungen. Die Fotografien zeigen die raue Schönheit des Nordens ebenso wie die besondere Atmosphäre dieser abgelegenen Regionen. „Uns faszinieren die Extreme dieser Landschaften – das Zusammenspiel von Licht, Wetter und Weite. Unsere Bilder sind persönliche Interpretationen dieser einzigartigen Naturräume“, beschreiben die Fotografen ihre Arbeit. Die Ausstellung umfasst hochwertige Fine-Art-Prints auf Hahnemühle-Papier, die durch ihre besondere Qualität und Detailtiefe überzeugen. Weitere Informationen gibt es unter www.fotoclub-schleswig.de sowie www.stadtmuseum-schleswig.de.



WO SEEKARTEN ZU KUNST WERDEN

Ein besonderer Ort am Meer, der Lieblingshafen oder die Küste, mit der viele Erinnerungen verbunden sind: Die maritimen Kunstwerke von **Susanne Reibe** halten solche persönlichen Geschichten auf ganz besondere Weise fest. In ihrem Atelier verwandelt die Künstlerin Seekarten in individuelle Unikate. Kombiniert mit Geisternetzen, Tauen und liebevoll gestalteten Acrylzeichnungen entstehen Werke mit einer unverwechselbaren künstlerischen Handschrift. Jedes Bild bringt ein Stück Meer in die eigenen vier Wände und eignet sich auch als persönliches Geschenk – etwa zur Hochzeit, oder als bleibende Erinnerung an einen besonderen Ort. Im Atelier steht eine Auswahl verschiedener Seekarten zur Verfügung, aus denen das passende Motiv gewählt werden kann. Darüber hinaus gibt es bereits fertige Kunstwerke zu entdecken. Vielleicht wartet darunter schon das neue Lieblingsstück für dein Zuhause. Mehr: www.sreibeart.de sowie auf Instagram und facebook unter Susanne Reibe/sReibeArt.

Foto: Susanne Reibe

UNSER LESETIPP

JUDITH MALINA UND DAS „LIVING THEATRE“



1947 gründeten die in Kiel geborene Judith Malina (1926-2015) und Julian Beck (1925-1985) in New York das „Living Theatre“, eine der bedeutendsten Experimentaltheatergruppen weltweit. Das anarchistische, in seinen Inszenierungen auf Publikumsaktivierung ausgerichtete „Living Theatre“ ist gesellschaftskritisch, pazifistisch und anti-autoritär wie das Kollektiv selbst. Anna Opel folgt in ihrem Buch „Now!“ den abwechslungsreichen Lebensspuren von Judith Malina, die untrennbar mit der vielfältigen Geschichte und Entwicklung des „Living Theatre“ verbunden sind. Ob in den USA, in Frankreich, Italien oder anderswo, Judith Malina – und Julian Beck – erregten mit ihrer Schauspielgruppe stets großes Aufsehen. Dabei stießen sie auf viel Unverständnis und Ablehnung, hatten ständig Geldsorgen und mussten gegen mannigfaltige Widerstände kämpfen. Aber sie waren beide eben durch und durch Theatermenschen mit einem starken Veränderungswillen.

Anna Opel: Now! Aviva Verlag, 291 S., 24 Euro

Cover: Judith Malina in „Many Lovers“ von William Carlos Williams (1959), © Estate of Judith Malina

GALERIE



sReibeArt

KUNST MIT FARBE UND WORTEN



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

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

Weitere Infos unter: www.sreibeart.de



Öffnungszeiten:

Mittwoch	14.00 – 18.00
Donnerstag	14.00 – 18.00
Samstag	11.00 – 18.00

und nach Vereinbarung



Hauptstraße 4a · 24245 Großbarkau
0151-18364555 · susannereibe.art@gmail.com



RIECK

CARLSHÖHE

GALERIE

für skandinavische und nordische Kunst



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

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM AUGUST 2026

Foto: Perets - Rahul Pandit (1)



HIMMEL AUF ERDEN

Große Gefühle und eine gehörige Portion Humor: Das theater23 bringt mit der Uraufführung von Viola Tharandts romantischer Komödie „Himmel auf Erden“ ein echtes Kultur-Highlight auf die schwimmende Seebühne im Naturbad Falkenwiese. Das Stück bietet ein spritziges Spiel voller Tiefgang, Witz und überraschender Wendungen. Im Zentrum der Handlung stehen zwei Welten, die unterschiedlicher kaum sein könnten: Wenn der wohlhabende Hotel-Erbe und leidenschaftliche Hobby-Trickbetrüger Kai auf die geheimnisvolle Neila trifft, fliegen sofort die Funken – samt einem handfesten Blechschaden als turbulenter Auftakt.

Neila scheint ihr Gedächtnis komplett verloren zu haben, während Nächstenliebe für den Egozentriker Kai bisher ein absolutes Fremdwort war. Dennoch führt das Schicksal die beiden gegensätzlichen Charaktere immer wieder zusammen, bis sie vor einer folgenschweren Wahl stehen. Vor der malerischen Kulisse des Naturbads entfaltet sich eine mitreißende Geschichte über Vorurteile, Mitgefühl und die Magie unverhoffter Begegnungen. Mehr Infos, weitere Termine und Karten unter www.theater23.de.

7. August, 20 Uhr • Naturbad Falkenwiese, Lübeck

Foto: OT Weiß

SOMMERKONZERTE

Im August gehen die Sommerkonzerte in der Rendsburger Stadtkirche St. Marien in die zweite Runde. Immer mittwochs um 18.10 Uhr erwartet das Publikum bei freiem Eintritt ein abwechslungsreiches Programm – bei sommerlichen Temperaturen in der angenehm kühlen, historischen Kirche, einem Meisterwerk der Gotik. Den Auftakt gestalten am 5. August Philipp Broda (Saxofon, Foto u.) und Axel Riemann (Klavier) mit „Jazz und andere Verwandte“ sowie Musik von Duke Ellington und eigenen Kompositionen. Am 12. August folgt Alexander Bytchkov mit „Akkordeon total“ und Werken von Bach, Pergolesi, Scarlatti und weiteren Komponisten. Am 19. August stehen „Lieder für die Seele“ mit Sängerin Eva Schneiderreit (Foto o.) und Pianist Volker Linhardt auf dem Programm. Den Abschluss gestalten am 26. August Trompeter Lukas Paulenz und Volker Linhardt an den beiden Orgeln mit Werken aus Barock, Klassik und Romantik.

Immer mittwochs im August, 18.10 Uhr • St. Marien-Kirche, Rendsburg



Fotos: Eva Schneiderreit privat; Lars Kruse

EMELIE & FRIENDS

Bereits zum dritten Mal gastiert die Band Emelie & Friends im Sportheim Langwedel. Das Quartett mit Emelie Ehlert (Gesang, Gitarre, Bass), Ulli Ehlert (Keyboard), Marco Kai (Bass, E-Gitarre) und Peter Borm (Schlagzeug) präsentiert einen abwechslungsreichen Mix aus Songs der 1960er-Jahre bis heute – von den Beatles über Amy Winehouse bis zu Cyril. Unterstützung gibt es erneut von Gastsänger Rudi Schmedemann, der ebenfalls einige Titel beisteuert. Freuen dürfen sich die Besucher auf einen stimmungsvollen Abend mit Live-Musik und kühlen Getränken. Der Eintritt kostet 10 Euro (nur Abendkasse). Anmeldung unter kultur-am-brahmsee@langwedel-sh.de oder telefonisch unter 0175 / 415 05 64.

8. August, 20 Uhr • Sportheim, Langwedel



LIA JOHAM



Gemeinsam mit ihrer Band präsentiert die Pop-Soul-Künstlerin erstmals ihre aktuellen Songs live – darunter bereits veröffentlichte Titel ebenso wie bislang unveröffentlichte Stücke. Kraftvolle Vocals, groovige Rhythmen und gefühlvolle Balladen prägen den Sound, der Einflüsse aus klassischem Soul mit modernem Pop verbindet. In ihren Songs erzählt Lia Joham von den Höhen und Tiefen des Lebens und zwischenmenschlichen Beziehungen – ehrlich, emotional und mitreißend. Das Publikum darf sich zudem auf einige musikalische Überraschungen freuen. Mehr Infos und Tickets unter www.hebebu-ehne.de.

13. August, 19.30 Uhr • Hebebühne, Hamburg

Foto: Lia Joham



NESTERVAL: DAS SCHIFF

Mit „Das Schiff“ entführt das preisgekrönte queere Theaterkollektiv Nesterval das Publikum auf der MS Stubnitz in eine immersive Parallelwelt. Ausgangspunkt ist die Rettung einer havarierten Luxusyacht – daraus entwickelt sich ein packendes Gesellschaftsexperiment über Macht, Privilegien und menschliche Abgründe. Zwischen Maschinenraum und Captain's Dinner verschwimmen die Grenzen zwischen Oben und Unten, während das Publikum selbst Teil der Crew wird. Historische Bezüge, Popkultur und politische Themen verschmelzen zu einem außergewöhnlichen Theatererlebnis. Mehr Infos, weitere Termine und Karten unter www.stubnitz.com.

9. August, 19 Uhr • MS Stubnitz, Hamburg

HINDEMITH-PREIS

Zeitgenössische Musik voller Spannung und Emotionen steht im Mittelpunkt dieses besonderen SHMF-Konzerts. Mit dem Hindemith-Preis wird in diesem Jahr die Berliner Komponistin Birke Bertelsmeier (Foto) ausgezeichnet. Die Jury würdigt ihre „künstlerische Souveränität“ sowie ihre kreative und reflektierte Tonsprache, die immer wieder überrascht und staunen lässt. Auf dem Programm stehen Werke der Preisträgerin sowie Kompositionen von Paul Hindemith und Benjamin Scheuer. Es musizieren das renommierte Asasello Quartett und das Trio „Pony Says“. Karten gibt es für 18 Euro unter www.shmf.de.

12. August, 19.30 Uhr • KulturForum, Kiel



Foto: Manu Theobald

Riff Rock Night

MIT US-POWER

Nach der Sommerpause startet **Gerd's Juke Joint** in Joldelund mit einer energiegeladenen Rocknacht in die zweite Jahreshälfte – inklusive internationalem Headliner.



Wenn in Gerd's Juke Joint wieder die Verstärker aufgedreht werden, ist eines sicher: Die zweite Jahreshälfte beginnt laut. Am Samstag, 29. August, kehrt die beliebte Riff Rock Night zurück und bringt mit Leilani Kilgore aus Nashville einen international gefeierten Act nach Joldelund. Die US-amerikanische Sängerin, Gitarristin und Songwriterin verbindet druckvollen Rock mit einer kräftigen Bluesnote, markanten Riffs und einer mitreißenden Bühnenpräsenz. Musikmagazine wie Guitar World oder Blues Matters loben ihre Live-Qualitäten, außerdem stand sie bereits mit Größen wie Buddy Guy auf der Bühne. Den Auftakt des



Konzertabends übernimmt das Power-Rock-Trio „The Shophonks“. Die drei Musiker aus dem Erzgebirge setzen auf groovigen Rock mit Blues-Einflüssen und spürbarer 70er-Jahre-Note. Ihr Debütalbum sorgte auch international für Aufmerksamkeit.

Einlass ist ab 19 Uhr, Konzertbeginn um 20 Uhr. Tickets kosten 25 Euro im Vorverkauf zzgl. Gebühren und 30 Euro an der Abendkasse. Karten sind über Eventim und zahlreiche Vorverkaufsstellen in Schleswig-Holstein erhältlich. Mehr Infos unter www.jukejoint.joldelunder.de.

Fotos: E. Tezza/Fresh & Exposure, Brian Schaarschmidt

RIFF ROCK NIGHT

Live im nördlichsten **Guitar Heroes Club** Deutschlands



Sa., 29. AUGUST 2026

LEILANI KILGORE (US)

SHOPHONKS (D)

Gerd's Juke Joint • Bahnhofstr.1 • 25862 Joldelund
 29. 8. - VVK: 25 € / AK: 30 € • Einlass 19.00 Uhr, Beginn 20.00 Uhr
 Karten bei www.jukejoint.joldelunder.de/tickets.html und www.eventim.de
 Info-Hotline: 0172 - 977 47 08 • www.facebook.com/gerdsjukejoint • www.jukejoint.joldelunder.de

GUITAR HEROES FESTIVAL

Und schon einen Ausblick in den September in Joldelund: An drei Tagen steht Gerd's Juke Joint ganz im Zeichen erstklassiger Gitarrenmusik. Beim Guitar Heroes Festival treffen Bluesrock, Rockabilly, Southern Rock und Blues auf internationale Spitzenmusiker. Mit dabei sind Julian Sas aus den Niederlanden, James Oliver (Foto) aus Großbritannien mit zwei unterschiedlichen Shows, die Leif de Leeuw Band mit ihrer gefeierten Allman Brothers Tribute Show sowie Bad Temper Joe zum musikalischen Frühschoppen. Das mehrfach als „Bestes Festival“ ausgezeichnete Event verspricht wieder ein Wochenende voller virtuoser Gitarrenklänge und mitreißender Live-Musik. Das gesamte Programm und Tickets unter www.jukejoint.joldelunder.de.

18. bis 20. September • Gerd's Juke-Joint, Joldelund



Foto: Disto Pictures

FLENSBURGER HOFKULTUR

Kulturgenuss in den schönsten Höfen der Stadt

Musik, Literatur und besondere Orte: Die Flensburger Hofkultur geht in die heiße Phase. Im August warten internationale Gäste, lokale Talente und besondere Entdeckungen.



Ob Stummfilmkino mit Ralph Turnheim, die überaus talentierte Neuentdeckung Sara Bax oder das kostenlose Kinderkonzert von Deniz & Ove – die Flensburger Hofkultur hat im August Kultur vom Feinsten zu bieten.

Mit dem August erreicht die Flensburger Hofkultur ihren Höhepunkt. Bereits seit Ende Juli verwandeln sich versteckte Innenhöfe, historische Plätze und ungewöhnliche Spielorte in stimmungsvolle Bühnen. Das Festival lädt inzwischen zum 32. Mal dazu ein, Flensburg von einer anderen Seite kennenzulernen – mit Konzerten, Lesungen und besonderen Formaten, die internationale Künstlerinnen und Künstler ebenso zusammenbringen wie die regionale Kulturszene.

Viele Veranstaltungen sind bereits ausverkauft, doch gerade jetzt lohnt sich ein Blick auf die verbliebenen Highlights. Ein besonderer Geheimtipp ist am 6. August um 20.30 Uhr Stefanie Boltz mit ihrem Programm „Midsummer Poem“. Im atmosphärischen Pastoratshof verbindet die Sängerin bekannte Sommerlieder mit

Lyrik von Hermann Hesse und Rainer Maria Rilke. Gemeinsam mit Cellist Nenad Uskokovic entstehen fein verwobene Klanglandschaften zwischen Jazz, Pop und Poesie.

Ein außergewöhnliches Kinoerlebnis folgt am 8. August im Künstlerhof. Dort vertont der Wiener Leinwand-Lyriker Ralph Turnheim den Stummfilmklassiker „Der Hund von Baskerville“ live mit Stimme, Reimen und viel Humor – ein Abend, der Krimi, Theater und Film auf ungewöhnliche Weise verbindet. Los geht es um 21 Uhr.

Zu den spannendsten Neuentdeckungen zählt außerdem Sara Bax & Band am 20. August um 20.30 Uhr im Brasseriehof. Die niederländische Sängerin, die Jazz und Pop in Arnheim studierte, verbindet Singer-Songwriter-Sound mit Jazz-, Latin- und Chanson-Einflüssen. Ihre

mehrsprachigen Songs schaffen eine intime Atmosphäre und machen das Konzert zu einem besonderen Erlebnis für alle, die neue musikalische Stimmen entdecken möchten. Am selben Tag gehört der Brasseriehof am Nachmittag den jüngsten Gästen: Deniz & Ove präsentieren um 14.30 Uhr ein kostenloses Kinderkonzert voller Mitmachspaß und humorvollen Alltagsgeschichten für die ganze Familie.

Ein ganz neues Format ist „Flens345“ am 22. August. Unter dem Motto „Drei Bands. 45 Minuten. Ein Hof.“ wird der Hof der Flensburger Brauerei zum Festival im Festival. Mit Jule Sösemann, Soulshine und Frankly zeigt der Abend, wie vielseitig und lebendig die Flensburger Musikszene ist.

Das gesamte Programm und Tickets sind erhältlich unter www.flensburger-hofkultur.de.

SOUNDS'N'FURY

Sounds'n'Fury steht für Rock, Funk und Soul mit eigener Handschrift. Die siebenköpfige Band verleiht bekannten Songs mit fünfstimmigem Satzgesang, viel Groove und Percussion einen unverwechselbaren Klang. Ob elektrisch oder unplugged – jeder Titel wird individuell neu arrangiert und sorgt für beste Stimmung. Auf dem Programm stehen Klassiker von Eric Clapton, Prince, David Bowie, Bruce Springsteen, Earth, Wind & Fire oder den Bee Gees ebenso wie Hits von Bruno Mars, Pharrell Williams, Snow Patrol und Walk the Moon. Mehr Infos und Karten unter www.muehle-munkbrarup.de.

21. August, 19 Uhr • Mühle, Munkbrarup



Foto: Sounds'n'Fury



Foto: Andreas Mommisen

MM & THE BLUES ROCKETS

Am 22. August landen Michael Mehrens & The Blues Rockets im Kulturkeller Husum – zumindest nach eigener Aussage direkt von einer intergalaktischen Weltraumtournee. Musikalisch geht es bodenständig weiter: Die Band präsentiert eine swingende Mischung aus Chicago-, Texas- und Westcoast-Blues, gewürzt mit Rock 'n' Roll. Inspiriert von Größen wie Little Walter, Chuck Berry oder den Fabulous Thunderbirds entsteht ein abwechslungsreicher Streifzug durch den Blues der 1950er bis 1980er Jahre. Frontmann Michael Mehrens und seine hochkarätig besetzte Band garantieren jede Menge Groove und Spielfreude. Karten gibt es für 22 Euro in der Schlossbuchhandlung oder an der Abendkasse. Mehr Infos unter www.kulturkeller-husum.de.

22. August, 20 Uhr • Kulturkeller, Husum

SCHUBYS BUCHTIPP

Das fesselnde Thriller-Phänomen

Mit der „Mindf*ck-Series“ schuf die unter dem Pseudonym S. T. Abby schreibende Bestsellerautorin C. M. Owens eine ebenso temporeiche wie fesselnde Thrillerreihe. Nun sind die ersten beiden Bände auf Deutsch erschienen.

SECRET – DU SOLLST MICH FÜRCHTEN

Die junge erfolgreiche Lana Myers lebt zurückgezogen in Virginia. Niemand würde vermuten, dass sie die meistgesuchte Serienkillerin des Landes ist. Ihre Opfer: Männer, die alle aus derselben Kleinstadt stammen. In einer dunklen Nacht vor zehn Jahren begingen sie ein unaussprechliches Verbrechen, und Lana hat grausame Rache geschworen. Dicht auf den Fersen ist ihr ein Spezialteam des FBI unter der Leitung von Agent Logan Bennett. Als Logan in einem Café eine attraktive junge Frau kennenlernt, ahnt er nicht, dass er dabei ist, eine Killerin in sein Leben zu lassen.

S. T. Abby: Goldmann, 240 S., 12 Euro

BLOOD – DU SOLLST BEREUEN

Lana Myers ist jung, erfolgreich und seit Kurzem in einer glücklichen Beziehung mit dem FBI-Agenten Logan Bennett. Alles scheint perfekt. Was Logan aber nicht weiß: Lana ist die meistgesuchte Serienmörderin des Landes. Ihr Motiv ist Rache an einer Gruppe Männer, die ihr vor zehn Jahren unsagbares Leid angetan haben. Noch kann sie ihre wahre Identität geheim halten, doch Logan und sein Profiler-Team arbeiten unermüdlich an ihrem Fall. Ein einziger Fehler könnte Lanas Vergeltungsplan zum Einsturz bringen. Und sie ihre große Liebe kosten. Besonders seit Logans Kollegin Hadley sie im Visier hat ...

S. T. Abby: Goldmann, 224 S., 12 Euro



Ein fulminanter, kurzweiliger Serienauftakt, der im zweiten Band das hohe Spannungsniveau mühelos hält – ein nervenaufreibender Tanz auf Messers Schneide.
***** 5 von 5 Sternen

FOLK, ROCK UND JAZZ-TRADITION

Live-Musik auf Gut Oestergaard

Der Kultursommer auf Gut Oestergaard nimmt im August richtig Fahrt auf. Mit vier hochkarätigen Terminen verwandelt sich das historische Anwesen in Steinberg in ein Mekka für Musikfans.

Den Auftakt macht am 7. August um 20 Uhr ein Abend voller Spiel- freude. Die Flens-Folk-Night bringt den Charme handgemachter Musik nach Steinberg. Besucher*innen dürfen sich auf ein abwechslungsreiches Programm freuen, das die Brücke zwischen traditionellen Klängen und modernen Einflüssen schlägt. Es spielen „The Ceilidh Projekt“ und „4 hand reel“. Am 9. August um 11 Uhr wird's gesellig: Die „Holiday Jazz-Band“ bittet zum Tanz und Mitschnippen. Bei New Orleans Jazz und Dixieland wird der Gutshof zur Open-Air-Bühne.

Wenn am 14. August um 20 Uhr die Riffs von „Satisfaction“ durch die Scheune hallen, ist „STONE“ am Werk. Die Band zelebriert das Erbe der Rolling Stones mit einer Energie und Authentizität, die das Publikum

direkt in die goldene Ära des Rock'n'Roll versetzt. Fans von Marius Müller-Westernhagen kommen am 21. August um 20 Uhr beim Konzert der Band „Pfefferminz“ voll auf ihre Kosten, wenn die großen Deutschrock-Hymnen mit viel Herzblut und der nötigen Portion „Dreck“ in der Stimme präsentiert werden. Karten sind im Vorverkauf über Reservix sowie an den bekannten VVK-Stellen der Region erhältlich.

Mehr Infos unter www.gut-oestergaard.de.

Rolling Stones pur liefert am 14. August die Band „STONE“.



Foto: Jörg Lempelius

SEBASTIAN SCHNOY



Sebastian Schnoy kennt Hamburg wie kaum ein anderer: Der gebürtige Hamburger, Historiker und Kabarettist widmet seiner Heimatstadt ein ebenso humorvolles wie kenntnisreiches Bühnenprogramm. Mit scharfem Witz und spannenden Anekdoten erzählt er von St. Pauli, der Alster und den Eigenheiten der Hansestadt. Warum sagt man „auf“ statt „in“ St. Pauli? Weshalb kümmert sich Hamburg so hingebungsvoll um seine Alsterschwäne? Und welche kuriosen Geschichten verbinden Persönlichkeiten wie Heidi Kabel, Helmut Schmidt oder Konrad Adenauer mit der Stadt? Ein Abend voller Humor, Geschichte und echter Hamburg-Liebe.

28. August, 20 Uhr • Alma Hoppes Lustspielhaus, Hamburg

SOULFLY

Mit SOULFLY kehrt am 31. August eine der prägendsten Bands des Extreme Metal ins Flensburger Roxy ein. Seit der Gründung durch Max Cavalera nach dem Ende von Sepultura verbindet die Formation kompromisslose Härte mit Tribal-Rhythmen und Einflüssen aus Thrash-, Death- und Groove Metal. Im Gepäck hat die Band ihr aktuelles Album „Chama“, das die Wurzeln von SOULFLY mit frischer Energie verbindet. Fans erwartet ein intensiver Konzertabend voller wuchtiger Riffs, kraftvoller Grooves und der mitreißenden Live-Präsenz, für die SOULFLY seit Jahrzehnten weltweit gefeiert werden.

Mehr Infos und Tickets unter www.roxy-concerts.de.

31. August, 20 Uhr • Roxy, Flensburg



Foto: Soulfly



Foto: Antonio Andrade

ANTONIO ANDRADE TRIO

Antonio Andrade zählt zu den renommiertesten Flamenco-Gitaristen der Gegenwart. Mit seiner Flamenco Company begeistert der gebürtige Andalusier seit Jahrzehnten das Publikum auf fünf Kontinenten. Verwurzt in der Tradition seiner Heimat und inspiriert von seinem Onkel, der Flamenco-Legende José Menese, verbindet er authentischen Flamenco mit kreativen Einflüssen.

Produktionen wie Mi Andalucía, Flamenco meets Tango oder Memories of the Alhambra stehen für Leidenschaft, Virtuosität und kulturellen Austausch. Seine Konzerte sind eine eindrucksvolle Hommage an die Seele des Flamenco und seine zeitlose Ausdruckskraft. Mehr Infos und Tickets für 25 Euro zzgl. Gebühr unter www.speicher-husum.de.

28. August, 20.30 Uhr • Speicher, Husum



Foto: Karl-Heinz Haase

MOCKY & DIE RAZZZELBANDE

Ein geheimnisvolles Paket aus dem All sorgt bei Mocky für jede Menge Wirbel. Während die neugierige Möwe Ove auf einen leckeren Tiefkühlfish hofft, ahnt Mocky, dass die Überraschung der Razzzelbande etwas ganz anderes bereithält. Das interaktive Puppentheater „Mocky & die Razzzelbande – Die Überraschung aus dem All“ lädt Kinder ab vier Jahren zum Mitsingen, Mittanzen, Mitlachen und Beatboxen ein. Karten unter www.tivoli.de.

30. August, 11.30 Uhr • Schmidtchen, Hamburg

BLUES-FRÜHSCHOPPEN

Blues, Boogie und Ragtime sorgen auf dem Heidbarghof für beste Frühschoppen-Stimmung. Bluesgitarrist Martin Friedenstab begeistert mit seinem markanten Slide-Spiel, erdigen Soli und authentischem Gesang im Stil des Mississippi-Blues. Gemeinsam mit dem Sylter Musiker André Closius, der Blues, Boogie und Ragtime mit Fingerpicking-Gitarre und Mundharmonika interpretiert, bildet er ein eingespieltes Duo. Ergänzt wird das Konzert vom Hamburger Waschbrett-Virtuosen Gunther Andernach.

30. August, 12 Uhr • Heidbarghof, Hamburg



Foto: Heidbarghof

VOKTETT HANNOVER

Klanggenuss im Konzerthaus am Schloss: Das Voktett Hannover, eine der national führenden A-cappella-Formationen, gastiert in Kiel. Mit dem Programm „Nocturne“ widmet sich das Voktett Hannover den Facetten und Geheimnissen der Nacht, von der Dämmerung bis zum Morgengrauen. Das Programm spannt einen Bogen von der Renaissance bis zur Gegenwart und verbindet Werke von Thomas Tallis, Josquin Desprez und Giovanni Pierluigi da Palestrina mit Musik von Strauss, Rachmaninoff und zeitgenössischen Kompositionen. Infos und Karten: www.theater-kiel.de

6. September, 18 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel



Foto: Nadja Mahjoub



NORDEN – THE NORDIC ARTS FESTIVAL

Magische Tage an der Schlei

Zwei verlängerte Wochenenden voller Musik, Literatur, Kunst und Street-food: Das NORDEN Festival bringt vom 27. August bis 6. September wieder Leben auf die Schleswiger Königswiesen.

Wenn sich der Sommer langsam verabschiedet, beginnt in Schleswig eines der beliebtesten Kulturereignisse des Jahres. An insgesamt acht Tagen verwandelt das NORDEN Festival die Königswiesen direkt an der Schlei in eine bunte Bühne für Musik, Literatur, Kunst und Begegnungen. Das besondere Konzept verbindet nordisches Lebensgefühl mit entspannter Festivalatmosphäre und zieht längst Gäste aus dem ganzen Norden an.

Das Line-up kann sich auch 2026 sehen lassen: Indie-Pop-Künstlerin Alli Neumann (Foto r.), die norwegischen Indie-Stars Kakkaddafakka, „Die Höchste Eisenbahn“ aus Berlin mit Moritz Krämer und Francesco Wilking (Foto m.), Jan Plewka und ON! aus Kiel (ehemals Tequila & the Sunrise Gang) zählen zu den musikalischen Höhepunkten auf der Schleibühne. Auf der Gartenbühne feiern die DJs „Beauty & The



Beats“ und Katja Ruge ihre NORDEN Premiere. Im Kulturzelt warten zudem mehr als 20 Lesungen: Bestseller-Autor*innen wie Linda Zervakis, Lars Haider, Anne Siegel und Stephan Schäfer treffen auf ausgezeichnete Newcomer wie Dara Brexendorf, Dominik Bloh und Martina Behm.

Zudem laden poetische Fahrradakrobatik, internationales Straßentheater, kreative Workshops, Yoga, Stand-up-Paddling und das beliebte und diesmal sogar noch größere Familienareal „Lüttland“ zum Mitmachen und Entdecken ein.

Die acht Meter hohe Riesenschaukel „Kiiking“ sorgt ebenso für staunende Gesichter wie das abendliche Lichtkunstfestival NORDEN Lights, das die Königswiesen in eine faszinierende Kulisse verwandelt. Dazu kommen Streetfood, gemütliche Loungebereiche und der einmalige Blick auf die Schlei – beste Voraussetzungen für unvergessliche Spätsommertage.

Tickets gibt es bereits ab 15 Euro zzgl. Vorverkaufsgebühren im NORDEN Onlineshop. Für Familien ist ein vergünstigtes Angebot erhältlich. Das gesamte Programm und weitere Infos unter www.norden-festival.com.





IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

Grafik:
Sandra Huege, Nicolas Rexin, Maren Ubat, Sonja Woldt

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Illustrationen:
Adobe Stock

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtauflage:
Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats

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

Abonnement: 12 Ausgaben plus Prämie unter www.lebensart-sh.de/abo

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 01. SEPTEMBER



BERUF, KARRIERE & WEITERBILDUNG

Wir geben Orientierung für die Jobsuche in Schleswig-Holstein und zeigen Wege, wie Sie sich beruflich weiterentwickeln können. Dabei blicken wir in unterschiedliche Berufsfelder, nennen Anlaufstellen für Qualifizierung und teilen praxisnahe Tipps für Bewerbung und Netzwerken. Passend dazu gibt's auch noch Stellenanzeigen aus dem Norden!

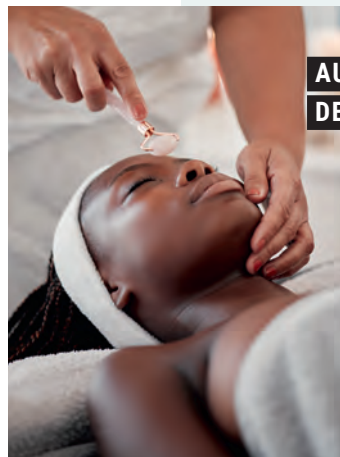
TRAUMHOCHZEIT IM NORDEN

Von Location bis Styling: Wir stellen ausgewählte Anbieter*innen vor, die eine persönliche Traumhochzeit möglich machen. Dazu geben wir Hinweise zur entspannten Planung, sprechen über aktuelle Trends bei Kleidern, Frisuren und Dekoration und zeigen, worauf es am großen Tag wirklich ankommt.



AUSZEIT ZWISCHEN DEN MEEREN

Im Alltag bleibt Erholung oft auf der Strecke – dabei sind Pausen wichtig, um Körper und Geist zu regenerieren, Stress zu reduzieren und neue Energie zu sammeln. Ob Day Spa, Therme, Retreat am Meer oder kleine Praxis um die Ecke: Wir zeigen Adressen, die Ruhe schenken und neue Energie geben.



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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



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)

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 1964

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

Meyersche.de



**NEU
im Handel
NUR
24,90 €**

*Diese Gerichte
schmecken allen
am Tisch*

Foto: Julia Eickmeyer

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

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

