

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

HAMBURG NORD / LÜBECK / NORDERSTEDT / ALSTERTAL & WALDDÖRFER / AHRENSBURG

AUGUST 2026 • KOSTENLOS

80 Jahre Schleswig-Holstein

UNSER LAND FEIERT GEBURTSTAG

Landleben im Fokus

VOM DORFGLÜCK BIS ZUR WILDBAHN



NORTEX
... zieht den Norden an!

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 das **NORTEX Mode-Center** in Neumünster. Mehr über das einzigartige Einkaufserlebnis lesen Sie auf Seite 51.

Titel: © NORTEX

WHS Hausmann®
Makler & Hausverwalter

» Wir lassen Sie nicht im Regen stehen! «



*erfolgreich
seit 1954*

WEG-VERWALTUNG

Als Familienunternehmen haben wir uns seit 1954 auf die Verwaltung von Wohnungseigentumsgemeinschaften spezialisiert.

SONDEREIGENTUMS- & MIETVERWALTUNG

Übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Wohnung oder Ihres Zinshauses mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

MAKLERVERKAUF

Jede Immobilie hat einen marktgerechten und besten Preis. Verschenken Sie kein Geld beim Immobilienverkauf.

ERFOLGREICHE VERMIETUNG

Wir finden den Wunschmieter, der zu Ihrer Immobilie passt. Von der qualifizierten Suche bis zum Mietvertragsabschluss.



Möchten Sie weitere Informationen? Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine E-Mail!

www.hausmann-hausverwaltung.de
www.hausmann-makler.de

Tel: (040) 529 600 48

THEMEN

AUGUST 2026

COVER | NORTEX Mode-Center GbR
Pures Einkaufsvergnügen bei Nortex 51

UNTERWEGS & UP-TO-DATE
Düt & Dat 6
Sonnenschein zum Glückhichsein:
Das ist los im August 2026 10
SH wird 80 – Echt Achtzig..... 18

DORFGLÜCK
Ein Umzug ins Blaue ... äh, Grüne 20
Rätselhaftes Verschwinden 26
Bis(s) zur Wildbahntauglichkeit..... 28



38

Pesto, Amore mio!



20

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! 38

MODE & BEAUTY
Urlaubsmodus an!..... 46
Pures Einkaufsvergnügen bei Nortex 51
GESUND & FIT BIS INS ALTER
5 Tipps für ein gesundes Zahnfleisch..... 52
HAUS, HOF & GARTEN
Schöne Fugen..... 58



BERUF & KARRIERE

Mit KI Hand in Hand..... 68

KUNST & KULTUR

Ausstellungen im August..... 70

Veranstaltungshighlights..... 74

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3

Impressum..... 82

Vorschau September..... 82



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 Hotелеmpfang.

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

DÜT & DAT

IM AUGUST 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Mäxchen

FREUNDLICHER
BICHON FRISÉ



Mäxchen ist ein Bichon Frisé (geb. 2023), der nach einer Sicherstellung im Tierheim Elmshorn aufgenommen wurde. Fremden begegnet er vorsichtig, gewinnt mit Geduld und ein paar Leckerchen jedoch schnell Vertrauen. Dann zeigt er sich als freundlicher und anhänglicher Begleiter. Mit anderen Hunden versteht er sich sehr gut, sodass ein souveräner Ersthund ihm die Eingewöhnung erleichtern könnte. An der Leine läuft Mäxchen bereits sicher. Das Alleinbleiben und die Stubenreinheit sollten noch in Ruhe geübt werden.

Sein Fell benötigt zudem regelmäßige Pflege. Wer Mäxchen kennenlernen möchten, sendet eine kurze Vorstellung (inkl. Telefonnummer) per E-Mail an hunde@tierheim-elmshorn.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

FSJ-BEWERBUNGEN DRINGEND GESUCHT



Die Projektbeteiligten von Verein und Kreis freuen sich über die künftige Zusammenarbeit.

Foto: Kreis Segeberg/Sabrina Müller

Der Kreis Segeberg und der FC Eintracht Norderstedt werben gemeinsam für das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) an der Norderstedter Schule am Hasenstieg. Hintergrund sind sinkende Bewerbungen – aktuell sind nur 5 von 15 FSJ-Stellen besetzt, rund 160 Schüler*innen werden dort gefördert. Geplant sind Bandenwerbung im Stadion und am Kunstrasenplatz; zudem trägt die B-Jugend das Schullogo auf den Trikots. Ein FSJ bietet Engagement und Orientierung für junge Menschen. Infos zu Einsatzmöglichkeiten und zur Bewerbung: direkt bei der Schule am Hasenstieg oder über die Website des Kreises Segeberg.

POLITIK GESTALTEN JUGEND IM KREISTAG 2026

Vom 16. bis 18. November können bis zu 80 Schüler*innen der 9./10. Klassen aus dem Kreis Segeberg Kommunalpolitik erleben. Im Planspiel werden eigene Themen (u. a. Schule, Mobilität, Umwelt) diskutiert, Anträge erarbeitet und in einer Jugendkristagssitzung beraten – begleitet von Moderator*innen aus Politik und Verwaltung. Die Teilnahme inkl. Unterkunft/Verpflegung in der Jugendakademie ist kostenfrei. Die Anmeldung läuft bis 24. September über die Schulen. Weitere Infos: www.segeberg.de/Jugend-im-Kreistag



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.



VERLOSUNG

BLUT SPENDEN, REISE GEWINNEN

Im Zeitraum vom 29. Juni bis 25. September 2026 verlost der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost unter allen Spender*innen in Schleswig-Holstein und Hamburg eine Rom-Reise für zwei (3 Nächte inkl. Frühstück und Flug) für das Frühjahr 2027. Jede Blutspende vor dem Urlaub hilft, die Patientenversorgung in der Ferienzeit zu sichern. Alle Termine: www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine

Foto: Adobe Stock

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-Winckelkatze 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



much too much
second love jewelry

Schöner Schmuck
mit Geschichte



Mit Liebe für
Sie ausgesucht

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





Foto: Adobe Stock

STADTRADELN 2026 NEUER TEILNAHMEREKORD

Vom 4. bis 24. Juni radelten in Hamburg 20.091 Menschen – so viele wie nie. Trotz wechselhaften Wetters kamen über 3,8 Mio. Kilometer zusammen, das zweitbeste Ergebnis ist nur ca. 200.000 km unter dem Rekord. Das starke Resultat zeigt: Radverkehrsförderung als Klimaschutzmaßnahme hat Rückhalt. Organisiert wurde die Aktion bereits zum achten Mal vom ADFC Hamburg; Auftakt, Touren und Aktionen begleiteten den Zeitraum. Die Siegerehrung folgt voraussichtlich Mitte September beim ADFC. Weitere Infos: www.stadtradeln.de/hamburg

MITTAGSPAUSE IM MUSEUM

Seit Juli 2026 laden die LÜBECKER MUSEEN jeden Mittwoch um 12.30 Uhr zur „Mittagspause im Museum“ ein: 30-minütige Kurzführungen in wechselnden Häusern bieten Kultur für zwischendurch – von Einblicken in Thomas Manns Lebenswelt über die Kunstsalle St. Annen bis hin zum frisch renovierten Museum Behnhaus Drägerhaus. Es gilt der reguläre Eintrittspreis, bei literarischen Terminen zzgl. 4 Euro. Der Ticketkauf vorab wird empfohlen. Überblick und weitere Infos: luebecker-museen.de/mittagspause.



Foto: Forde Fräulein

Für ein
besseres
Leben.
Für Mensch
und Tier.



www.provieh.de

ANZEIGE

HUNDE IN DER HITZE

Hunde können nicht schwitzen, daher müssen wir besonders bei hohen Temperaturen im Sommer auf unsere Vierbeiner achten. Welpen und ältere Hunde leiden besonders stark unter der Hitze. Auch die Tiere im geparkten Wagen zu lassen, kann selbst bei geöffnetem Fenster ein Risiko bergen. Man sollte auf Anstrengungen wie Joggen und Radtouren verzichten und auf genug Flüssigkeit und kühle Liegeplätze achten. Die größere Runde ist in den frühen Morgenstunden oder späteren Abendstunden empfehlenswerter und ein Bad in der See ist für alle eine willkommene Abwechslung. Für Fragen rund um das Tier und den richtigen Umgang mit der Hitze steht Ihnen die **Tierarztpraxis in Bergstedt** beratend zur Seite.



Foto: Adobe Stock

Tierarztpraxis in Bergstedt

Tierärztliche Praxis für Kleintiere – Chirurgie und Innere Medizin

NEU: FREIE SPRECHSTUNDE AM WOCHENENDE!
AKTUELLE TERMINE AUF DER HOMEPAGE!



Dr. Christina Ullmann M.Sc.
Bergstedter Chaussee 92
22395 Hamburg

Online-Termine über PetLEO



Mo.-Do. 9-13 Uhr und 16-19 Uhr,
Fr. 9-13 Uhr
040 - 644 30 690

www.tierarztpraxis-bergstedt.de

Aktuelle Infos
bei Instagram



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).

Fotos: Förde Fräulein

Förde
Fräulein

TIPP DES MONATS



ANZEIGE

25 Jahre Schönheitsfarm Hof Wunderberg

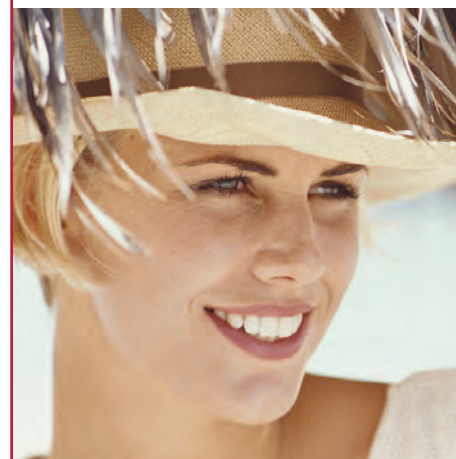


Fotos: Hof Wunderberg

2001 erfüllte sich Inhaberin Kerstin Stegert-Peters den Traum der Selbstständigkeit: Aus einem ehemaligen Bauernhof entstand eine moderne Schönheitsfarm mit über 400 Quadratmetern Wellness- und Behandlungsfläche. Seither ist die Schönheitsfarm Hof Wunderberg eine feste Adresse für hochwertige Kosmetik- und Wellnessangebote. Von Mitte September bis Mitte Oktober laden

Jubiläumswochen mit Aktionen und Überraschungen ein; ein Teil der Erlöse wird an das Frauenhaus Neumünster gespendet. Die Schönheitsfarm Hof Wunderberg dankt allen Kund*innen für ihre Treue.

Hof Wunderberg
Wunderberger Weg 2, Schillsdorf
Tel.: 04394 / 99 24 10, www.hof-wunderberg.de



**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

SONNENSCHNEIN 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.*





WENN DER STADTPARK ZU LEUCHTEN BEGINNT

PARKFUNKELN NORDERSTEDT 2026

Vom 20. bis 23. sowie vom 27. bis 30. August erstrahlt der Stadtpark beim

ParkFunkeln Norderstedt wieder in den späten Abendstunden in geheimnisvollem Glanz.

Es sind diese späten Sommerabende, an denen der Stadtpark Norderstedt seine vertraute Gestalt ablegt. Sobald es dunkel wird, entstehen zwischen Bäumen, Wegen und Lichtungen neue Bilder: geheimnisvoll beleuchtete Szenerien, schimmernde Objekte, leise Klänge und immer wieder Momente, die überraschen. Genau daraus bezieht das ParkFunkeln Norderstedt auch 2026 seinen besonderen Zauber.

Rund um die Waldbühne entfaltet sich an acht

Abenden im August ein atmosphärischer Rundgang, der den Park in ein anderes Licht rückt – im wörtlichen wie im übertragenen Sinn. Welche Installationen in diesem Jahr zu sehen sein werden, bleibt noch verborgen. Hinter jeder Biegung wartet damit ein neues Detail, ein ungeahnter Blickfang, ein Augenblick des Staunens.

Begleitet wird das Erlebnis von Live-Musik an mehreren Orten entlang des Weges. Mal zurückhaltend, mal mitreißend, öffnen sich

dabei immer neue Klangräume. Wer möchte, lässt den Abend anschließend an der Waldbühne bei kleinen Speisen und Getränken ausklingen. Das ParkFunkeln Norderstedt 2026 findet vom 20. bis 23. August sowie vom 27. bis 30. August statt. Informationen und Tickets: www.parkfunkeln-norderstedt.de

**20. bis 23. + 27. bis 30. August
Stadtpark Norderstedt**

Fotos: Jacob Sax, Hans Boehm

**PARK FUNKELN
NORDERSTEDT**

QR Code: www.parkfunkeln-norderstedt.de

**20. – 23. AUGUST 2026
27. – 30. AUGUST 2026**

PARTNER-INNEN DER VERANSTALTUNG

VR Bank in Holstein, Hamburg Airport, HUGO PFOHE, Stadtwerte Norderstedt, HEROLD CENTER, Humpels

Fehmarn Feeling

Jetzt auf Instagram!

Folgt [@fehmarneeling](#)
und verpasst
keine Ausflugstipps
und Lieblingsorte auf der
Sonneninsel Fehmarn!



Einfach QR-Code
scannen und
auf Folgen
klicken!

DAS IST LOS



ANZEIGE

Foto: Beiersdorf

Landmarkt

mit traditioneller Pferdeshow

Der **Landmarkt** auf dem Landgestüt Traventhal lädt wieder zum Stöbern ein. Händler*innen und Handwerker*innen präsentieren ihre Waren, traditionelle Handwerkskunst, Mode und liebevoll ausgewählte Geschenkkideen. Die beeindruckende Pferdeshow Doma Clásica präsentiert zudem klassische Reitkunst auf dem Gestüt und zeigt die besondere Harmonie zwischen Mensch und Pferd. Für Kinder sind Pippi Langstrumpf und ihr Pferd „Kleiner Onkel“ sowie Obelix zu Gast. Dazu gibt es Ponyreiten, die Traventhaler Alpakas, eine Kinder-Eisenbahn und das Hasendorf. Für kulinarischen Genuss sorgen Landbier, Erbsensuppe aus dem Kessel, Spezialitäten vom Holzkohlegrill sowie frische Torten und Kuchen. Geöffnet sind auch die Wunderkammer (Eintritt 5 Euro) und das Kutschenmuseum (Eintritt frei) mit der Sonderausstellung „Susanna im Bade“ – dem berühmten Werk von Jacopo Tintoretto (1555) in einer Neuinterpretation von Harry Beiersdorf. Der Eintritt zum Markt kostet 7 Euro, für Kinder unter 12 Jahren ist er frei.

5. und 6. September, 10 bis 18 Uhr • Landgestüt Traventhal

ANZEIGE



Foto: NORLA

Wir verlosen 10 x 2
Tickets in unserem
Newsletter am 6.
August. Registrieren
Sie sich direkt und ver-
passen 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

3.-6. September

Landwirtschaft
Haus & Garten
Ernährung
Energie

norla-messe.de



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





Das LUV Shopping Einkaufszentrum ist bequem erreichbar, bietet kostenloses Parken und mittlerweile sogar E-Ladesäulen



Die gemütliche Strand-Area lädt zum Entdecken ein ...

Neues aus dem LUV

Im **LUV Shopping Einkaufszentrum** in Lübeck gibt es wieder so einige Neuigkeiten zu entdecken. Vom 10. bis 22. August findet dort auch das KI-Kunstfestival statt, wo Besucher*innen neue Technologien kennenlernen können.

Regenwetter in Lübeck? Kein Problem! Im LUV Shopping finden Besucher*innen das perfekte Indoor-Ausflugsziel für die ganze Familie. Bummeln Sie entspannt durch die Gänge, lassen Sie die Kids in den Spielecken toben oder entdecken Sie tolle neue Looks in den vielseitigen Stores. Nach dem Shoppen wartet die gemütliche Strand-Area auf Sie: Setzen Sie sich in einen der Strandkörbe, lassen Sie die Füße im Sand baumeln und genießen Sie einen Moment Ruhe, während die Kleinen die niedliche Meeresdeko erkunden.

ENTSPANNTE ANREISE

Die kostenlosen Parkplätze machen den Ausflug noch stressfreier! Der Ausbau der E-Ladesäulen schreitet ebenfalls voran. Mittlerweile gibt es 8 Ladepunkte bei Hornbach (davon sechs 300 kW CCS und zwei 400 kW CCS Ladepunkte) und 12 Tesla Supercharger auf der A-Parkfläche – zugänglich für alle Elektrofahrzeuge mit CCS-Anschluss über die Tesla-App. Ebenso vorhanden sind ganze 20 Ladesäulen von EnBW. Wer mit der Bahn anreisen möchte, kann das direkt über den eigenen Bahnhalt tun. Der hat auch direkten Zugang zum LUV.

ERSTES KI-KUNSTFESTIVAL

Vom 10. bis 22. August verwandelt sich das LUV

Lübeck in einen Ort, an dem Kunst, Kreativität und moderne Technologien aufeinandertreffen. Das KI-Kunstfestival bietet Besucher*innen die Möglichkeit, die vielfältigen Facetten Künstlicher Intelligenz in der Kunst auf interaktive und inspirierende Weise zu entdecken. Ein besonderes Highlight sind die Live-Events und Workshops am 15. und 22. August, die jeweils von 10 bis 18 Uhr stattfinden und spannende Einblicke sowie die Gelegenheit bieten, KI-gestützte Kunst selbst auszuprobieren. Besucher*innen erwartet eine spannende Mischung aus Ausstellungen, Mitmachangeboten, Workshops und Live-Erlebnissen, die zum Staunen, Ausprobieren und Mitdiskutieren einladen.

TECHNOLOGIEN ERLEBEN

Zu den Höhepunkten des Festivals gehören eine Ausstellung mit Werken aus klassischer und KI-generierter Kunst, interaktive Workshops zur Bild- und Musikgestaltung mit Künstlicher Intelligenz sowie spannende Einblicke in die Chancen, Möglichkeiten und Herausforderungen von KI in der Kunst. Live-Performances regionaler Künstler*innen zeigen, wie Musik, Kreativität und Künstliche Intelligenz miteinander verschmelzen und zahlreiche weitere kreative Aktionen und Erlebnisse für die ganze Familie holen sowohl große als auch kleine Gäste ab.



... und bietet Entspannung, wenn man mal eine Pause vom Bummeln braucht.

Ziel ist es, Berührungängste gegenüber Künstlicher Intelligenz abzubauen und aufzuzeigen, wie Technologie kreative Prozesse bereichern kann, ohne die menschliche Kreativität zu ersetzen. Ob Kunstliebhaber, Technikinteressierte, Familien oder Neugierige – das Festival bietet zahlreiche Möglichkeiten, die Kunst von morgen aktiv zu erleben und selbst kreativ zu werden. Mehr Infos zum LUV Shopping gibt es unter www.luvshopping.de oder bei Facebook und Instagram.

10. bis 22. August
LUV Shopping, Lübeck

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

Das „Eppendorfer Achtel“ kehrt zurück

Zum dritten Mal verwöhnt das Eppendorfer Achtel als Wein- und Streetfoodfest vom 14. bis 16. August die Eppendorfer Sinne unter freiem Himmel.



Der Name ist Programm: Ein „Achtel“ Wein – traditionell 0,125 Liter – steht sinnbildlich für entspannten, stilvollen Genuss. Namhafte Winzer*innen wie das Weingut Bischel, der Elfenhof, die STEIN Manufaktur, Weinhaus Glock sowie das Weingut Acker-Holdenried präsentieren ihre edlen Tropfen – eine Entdeckungsreise durch verschiedene Anbaugebiete Deutschlands. Neu in diesem Jahr: Weingut Kummer sowie das Weingut Felix Kahren.

FOOD UND FUN

2026 steht neben dem Weinangebot besonders die ausgebaute Streetfood-Meile im Fokus:

Internationale Köstlichkeiten – von herzhaft bis süß, deftig bis vegan – machen das Achtel auch geschmacklich zu einem Erlebnis. Die Speisen werden frisch und direkt vor Ort zubereitet, mit Liebe zum Detail und dem Anspruch, höchste Qualität unter freiem Himmel zu servieren. Dabei sind viele Nationalitäten – Streetfood aus Bolivien, Afrika, Korea, den USA, Indien, England, Syrien, Italien, Frankreich und natürlich Deutschland. Etliche Speisen sind zudem auch vegan, vegetarisch und glutenfrei.

STIMMUNG IN EPPENDORF

Ein mobiles Livemusik-Programm mit Singer-

Songwriter*innen und Akustik-Duos begleitet das Wochenende klangvoll. Hinzu kommen liebevoll dekorierte Sitzbereiche, die zum Verweilen einladen. Kreative Verkaufsstände aus den Bereichen Schmuck, Mode, Wohnaccessoires, Illustration und Fotografie runden das Erlebnis ab. Auch für die kleinen Gäste wird gesorgt: Beim Kinderschminken entstehen tierische Kunstwerke und bunte Fantasiewesen – ein Highlight für Familien. Der Eintritt ist frei.

**14. bis 16. August
zwischen Eppendorfer Baum und Haynstraße,
Hamburg-Eppendorf**

Foto: bergmanngruppe.de

EUTINER STADTFEST mit Großflohmmarkt

Das Eutiner Stadtfest mit Großflohmmarkt verwandelt vom 14. bis 16. August die historische Altstadt von Eutin in eine lebendige Erlebniswelt. Im Mittelpunkt steht der traditionsreiche Großflohmmarkt, der zu den größten seiner Art in Ostholstein zählt. Ein eigener Kinderbereich zwischen Schloss und Schlossterrassen bietet Raum für einen Kinderflohmmarkt sowie Mitmachaktionen und Spielangebote. Livemusik sorgt an verschiedenen Standorten für die passende sommerliche Stimmung, während kulinarische Angebote von herzhaft bis süß zum Verweilen einladen.

14. bis 16. August • Eutiner Innenstadt



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

CRAFT BEER DAYS

Am 14. und 15. August verwandelt sich das Kulturwerk am See in einen lebendigen Treffpunkt für Braukunst, Genuss und Austausch.

Mehr als 20 Aussteller*innen aus ganz Norddeutschland bringen ihre Klassiker und kreativen Neuinterpretationen mit und laden zum Probieren ein – von kleinen 0,1-Liter-Tastings bis zu größeren Ausschankgrößen. Ergänzt wird das Angebot durch individuell abgefüllte

Dosen und Flaschen direkt von den Brauereien. Auch alkoholfreie Alternativen sind selbstverständlich Teil des Angebots. Für die passende Grundlage sorgt die Food-Area mit einer vielfältigen Auswahl: von Bratwurst und Burgern über Kartoffelgerichte und Champignon-Pfannen bis hin zu süßen Highlights wie Softeis und Crêpes. Abgerundet wird das Event durch ein buntes Bühnenprogramm mit Musik, Unterhaltung und spannenden Einblicken in die Welt der Braukunst.

14. und 15. August • Kulturwerk am See, Norderstedt

PRIWALL FESTIVAL 2026 ELF TAGE SOMMER AM WASSER

*Das Priwall Festival bringt eine neue sommerliche Festivalatmosphäre nach Travemünde. Besucher*innen erwartet eine hochwertige Mischung aus Live-Musik, Straßenkunst, Open-Air-Kino und kulinarischen Angeboten – eingebettet in die besondere Kulisse des Priwalls.*

Wenn die Sonne langsam hinter dem Hafen versinkt, wird die Wasserbühne zum Herzstück des Festivals. Livebands, professionelle Bühnen- und Tontechnik sowie die besondere Kulisse aus Wasser, Segelmasten und Abendhimmel sorgen für unvergessliche Konzertmomente direkt am Hafen. Moderne Luftakrobatik, Walk-Acts, Jonglage und poetische Straßenkunst machen die Promenade zur offenen

Bühne. Tägliche Performances schaffen spontane Festivalmomente für Groß und Klein und sorgen entlang der Promenade immer wieder für Überraschungen. Sobald der Tag in warmes Abendlicht taucht, verwandelt sich die LED-Wand am Wasser in ein Open-Air-Kino. Gezeigt werden Sommerklassiker, Wunschfilme und besondere Filmabende in entspannter Hafenatmosphäre. Das Priwall Festival ist

Treffpunkt und Sommerwohnzimmer zugleich. Foodtrucks, Bars, Loungeflächen und stimmungsvolle Lichtinstallationen schaffen eine entspannte Atmosphäre zwischen Wasser, Musik und Kulinarik. Mehr Infos und Programm unter www.travemuende-tourismus.de.

**13. bis 23. August
Priwallpromenade, Travemünde**



Foto: Adobe Stock

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

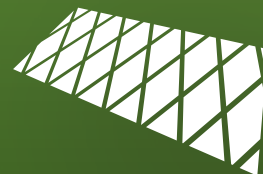


Highlight:
Karton-City



30.8.2026
10-17 Uhr

landesmuseen.sh/fmm



**Freilichtmuseum
Molfsee**

Landesmuseen SH

 **Sparkasse**

PROVINZIAL

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

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.





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.

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: Almhof

ANZEIGE

LANDLUFT, GENUSS UND ABENTEUER

Ein Ausflugsziel, das Groß und Klein begeistert: Auf dem Erlebnisbauernhof freuen sich viele Tiere über Streicheleinheiten, die Strohbürg lädt zum Toben ein, und bei einer Treckertour können Sie die Gegend erkunden. Entspannen Sie sich danach im Hofcafé bei einer Tasse Kaffee mit hausgemachten Torten und Kuchen. Noch bis Oktober hat auch das Maislabyrinth geöffnet: Auf der Suche nach sechs Stempelstationen helfen Sie Kommissar Kolbe, das Geheimnis der verschwundenen Vogelscheuche zu lösen. Neu für Erwachsene: Das Outdoor-Escape-Game „Augen auf beim Eierkauf“ verbindet knifflige Rätsel mit Bauernhof-Charme. Hier ist Köpfchen gefragt.

Almhof • Almtweg 37, Appen
Tel.: 0176 / 23 43 35 46 • www.almhof.de



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.

Für junge Entdecker*innen

ABENTEUER UND GEMEINSCHAFT



Foto: Adobe Stock

Bei den Pfadfinder*innen erleben Kinder und Jugendliche Gemeinschaft, Abenteuer und unvergessliche Momente in der Natur. In Gruppenstunden, Zeltlagern und spannenden Aktionen lernen sie Teamgeist, Verantwortung und Selbstständigkeit. Gleichzeitig entstehen Freundschaften, die oft ein Leben lang halten. Die Pfadfinder*innen fördern Werte wie Respekt, Hilfsbereitschaft und Zusammenhalt – und bieten jungen Menschen einen Ort, an dem sie sich ausprobieren, wachsen und gemeinsam etwas bewegen können. Unter www.pfadfinden.de finden Sie weitere Informationen zur Mitgliedschaft.

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

ANZEIGE



Neu auf Hof Reiherstieg:

Das Hühnermobil

Frisch, regional und tierisch gut geschützt:

Auf Hof Reiherstieg in Henstedt-Ulzburg legen eigene Hennen jetzt beste Hof-Eier.

Wer den Hofladen von Familie Geist besucht, schätzt das liebevoll ausgewählte Sortiment an regionalen Lebensmitteln und Spezialitäten. Nun gibt es neben den Galloway-Rindern, die regelmäßig bestes Fleisch liefern, ein weiteres tierisches Highlight auf den Wiesen: das brandneue Hühnermobil! Darin genießen 220 Legehennen und vier Hähne beste Freilandhaltung. Für die Sicherheit der gefiederten Truppe sorgt dabei eine ganz besondere Security: Drei Ziegen wohnen als natürlicher Herdenschutz direkt bei den Hühnern, um Greifvögel zuverlässig auf Abstand zu halten. Die frischen Hof-Eier gibt es dann direkt im Hofladen. Zudem ergänzen sie das vielseitige Angebot des praktischen 24/7-Automaten direkt am Eingang – ideal für den flexiblen Einkauf mit regionaler Qualität. Mehr Infos unter www.hof-reiherstieg.de.



Fotos: Familie Geist

HOF Laden

REIHERSTIEG

Reiherstieg 1, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 - 42 19
www.hof-reiherstieg.de

DO + FR 9 - 18 UHR & SA 8 - 13 UHR

NEU!
24/7 Automat
mit vielen frischen Produkten
wie Milchprodukte, Grillfleisch,
Mettwurst, Marmeladen, Butter,
Eier, Gewürzgurken etc.
Direkt am Eingang des Hofladens!

Lieblingsplatz FÜR LANDGENUSS

Regional einkaufen, hausgemachtes Bauernhofeis genießen und Kultur erleben: Der **Hof der Familie Steffens** in Ahrensböök vereint all das an einem Ort.

Weit über die Grenzen Ostholsteins hinaus ist das handgemachte Bauernhofeis des Familienbetriebs bekannt. Doch es gibt auf dem Hof von Dörte und Mike Steffens noch viel mehr zu entdecken. Etwa den liebevoll gestalteten Hofladen, der ein wahres Schaufenster der kulinarischen Vielfalt Schleswig-Holsteins ist. Mit großer Sorgfalt wählt Familie Steffens Waren regionaler Erzeuger aus. Dazu gehören u. a. Produkte vom Travenhof aus Reinfeld und der Horster Meierei, Spezialitäten von der Grevenkoper Pute, feine Schokoladen aus Kappeln sowie Käsespezialitäten von Betrieben der KäseStraße Schleswig-Holstein. Außerdem locken hübsche Deko für zu Hause und kreative Geschenkideen.

CAFÉ & KULTUR IM KUHSTALL

Wer sich am Wochenende eine besonders genussvolle Landpartie gönnen möchte, verbindet den Einkauf mit einer Pause im Hofcafé. Hier werden Kaffee, Kuchen und das beliebte Bauernhofeis serviert – bei herrlichem Blick über die Felder. Der frühere Kuhstall ist zugleich eine außergewöhnliche Bühne. Am 28. August um 19 Uhr und am 30. August um 18 Uhr gastiert dort erneut das Theater Fidelio – diesmal mit der Komödie „Wer ist denn hier schwanger?“. Karten für den unterhaltsamen Theaterabend sind bereits im Hofladen erhältlich. Weitere Informationen und Termine gibt es unter www.bauernhofeis-steffens.de.



Fotos: Dörte Steffens

Bauernhof-Eis

Das Geschmackserlebnis direkt vom Bauernhof



Öffnungszeiten Hofladen:

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

Hofcafé geöffnet:

Sa. & So.: 12.30-18.00 Uhr

Die ganz besondere Eisverkostung

Freitag: 07.08.26. 18 Uhr
Freitag: 21.08.26. 18 Uhr
Freitag: 04.09.26. 18 Uhr
Freitag: 25.09.26. 18 Uhr
Samstag: 31.10.26. 14 Uhr

Nur mit Anmeldung

Land-Frühstücksbuffet

Sonntags: 09 Uhr
30.08., 27.09., 01.11., 06.12.

Theater im alten Kuhstall

Fr.: 28.08., 19 Uhr, So.: 30.08., 18 Uhr

Krimi-Abendbrotbuffet

Fr.: 18.09., 19 Uhr, Fr.: 20.11., 19 Uhr

Krimi-Frühstückbuffet

So.: 20.09., 10 Uhr, So.: 22.11., 10 Uhr

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



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

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



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?

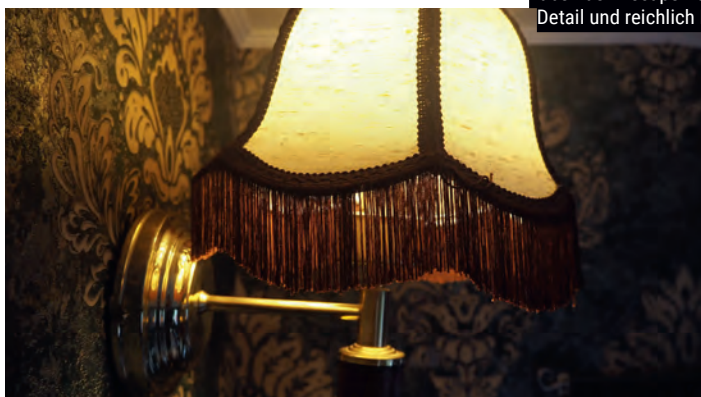
Keno: Der Escape-Room ist so weit hergerichtet, die Tapeten sind schon an der Wand und die ersten Rätsel sind auch fertig. Jetzt geht es darum, die restliche Inneneinrichtung fertigzustellen und noch weitere Rätsel zu bauen. Wir rechnen mit der Fertigstellung Ende des Jahres. Also können wir voraussichtlich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





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

SPÄTSOMMERFREUDEN



Der Spätsommer ist die ideale Zeit, mit dem **Reisering Hamburg** Natur und Kultur von ihrer schönsten Seite zu erleben. Dabei verbinden Busreisen Komfort, Nachhaltigkeit und gesellige Reiseerlebnisse. Ein besonderer Tipp: die Städtereise nach Paris. Im September sind die Temperaturen besonders angenehm, und die Metropole lässt sich wunderbar auf eigene Faust erkunden. Optional ergänzt ein Ausflugspaket mit Stadtrundfahrt, Lichterfahrt auf der Seine sowie Besuchen von Versailles, Barbizon und Monets Garten das Programm. Übernachtet wird im zentral gelegenen 3*-Hotel Touring (6.-12.9., ab 1.356 Euro p. P. im DZ/ÜF). Ebenfalls reizvoll ist die zehntägige Reise an den Molvenosee im Trentino. Das direkt am Wasser gelegene 3*-Grand Hotel Molveno lädt zum Entspannen ein. Ausflüge an den Gardasee, nach Trient und eine Dolomiten-Rundfahrt runden das Reiseerlebnis ab (4.-13.9., ab 1.815 Euro p. P. im DZ/HP). Mehr Infos beim Reisering Hamburg in der Konrad-Adenauer-Allee 78 in Hamburg, unter Tel.: 040 / 280 39 11 oder auf www.reisering-hamburg.de.

Foto: Adobe Stock

REISERING HAMBURG

Mit dem Bus auf Erlebnistour...

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

8 Tage Donaumetropole Wien	16.08.-23.08.	€ 1.578,-
4 Tage Kurztrip Stettin	20.08.-23.08.	€ 672,-
6 Tage Elsass & Vogesen	26.08.-31.08.	€ 1.113,-
5 Tage Ostseebad Damp	30.08.-03.09.	€ 1.059,-
10 Tage Waldmichelbach im Odenwald	01.09.-10.09.	€ 1.431,-
10 Tage Molveno-See (Italien)	04.09.-13.09.	€ 1.815,-
7 Tage „Stadt der Liebe“ - Paris	06.09.-12.09.	ÜF € 1.356,-
16 Tage Rundreise Südtirol im 5*-Bus	16.09.-02.10.	€ 2.860,-
10 Tage Berge und mehr erleben: Maria Alm	24.09.-03.10.	€ 1.939,-
8 Tage Flusskreuzfahrt Erlebnis Donau	23.10.-30.01. VF ab	€ 2.494,-

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm.

"Einfach mal raus" Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

05.08. & 17.09.	Niendorf & Wakenitz-Schiffahrt inkl. Mittagessen	€ 104,50
11.08. & 04.09.	Seebucken-Panorama an der Ostsee inkl. Mittagessen	€ 100,50
22.08.	Karl-May-Festspiele am Segeberger Kalkberg	€ 76,50

Busreisen mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf Bf. & Ahrensburg Bf.

Alle Reisen mit maximal 25 Gästen, Einzelplatzgarantie und 2 Reisebegleitungen.
Außerdem verfügt der Bus über eine Hebebühne, falls die Treppen im Bus zu steil sind...

27.09.-30.09.	Ostseebad Grömitz inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 932,00
04.10.-06.10.	Büsum & Meer... inkl. Taxiservice, Halbpension & Ausflüge	€ 938,00
19.10.	Tagesfahrt Kranich-Einflug im Bauernmoor inkl. Mittagessen	€ 112,00

Reisering Hamburg RRH GmbH • Adenauerallee 78 • 20097 Hamburg
040 - 280 39 11 (HH-ZOB) oder 040 - 721 32 00 (Bergedorf)
www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro

SAND SKULPTUREN TRAVEMÜNDE



Zeitreise

**14. MÄRZ BIS
01. NOVEMBER 26**

TÄGLICH 10 - 18 UHR

TRAVEMÜNDER LANDSTRASSE 306
TRAVEMÜNDE / LÜBECK

[www.SANDSKULPTUREN-
TRAVEMUENDE.de](http://www.SANDSKULPTUREN-TRAVEMUENDE.de)

HIN & WEG



CAMPING MIT WAU-EFFEKT

*Ob am Meer, in den Bergen oder am See:
Auf hundefreundlichen Campingplätzen genießen Mensch
und Vierbeiner entspannte Urlaubstage in der Natur.*

Gemeinsam die Natur genießen, lange Spaziergänge unternehmen und abends entspannt vor dem Wohnmobil liegen: Camping ist für viele Hundebesitzer die ideale Urlaubsform. Damit sich auch der vierbeinige Begleiter rundum wohlfühlt, lohnt sich die Wahl eines entsprechend ausgestatteten Campingplatzes.

Nicht jeder Campingplatz bietet die gleichen Voraussetzungen für eine Auszeit mit dem geliebten Vierbeiner. Die Urlaubswelt „Urlaub mit Hund“ von LeadingCampings hilft dabei, passende Campingresorts in ganz Europa zu finden. Viele Anlagen verfügen über praktische Extras

wie Hundeduschen, großzügige Freilaufflächen oder kostenfreie Hundekotbeutel. Manche bieten sogar Hundepools oder Agility-Parcours, auf denen sich die Vierbeiner austoben können.

Zu besonders hundefreundlichen Anlagen zählen unter anderem das Union Lido Mare in Italien, der Hvidbjerg Strand Feriepark in Dänemark sowie das Alpengamping Nenzing in Österreich. Dort steht einem entspannten Campingurlaub für Mensch und Hund nichts mehr im Wege. Mehr Infos und viele weitere hundefreundliche Ziele in ganz Europa gibt's unter www.leadingcampings.com.

TIPPS FÜR CAMPING MIT HUND

UNTERLAGEN DABEIHABEN:

Impfpass, EU-Heimtierausweis und wichtige Kontaktdaten des Tierarztes gehören ins Gepäck.

SICHER UNTERWEGS:

Genügend Pausen während der Anreise einplanen und immer frisches Wasser bereithalten.

VERTRAUTES MITNEHMEN:

Liebblingsdecke, Körbchen und Spielzeug helfen dem Hund, sich schnell einzuleben.

LEINENREGELN

BEACHTEN:
Auf vielen Campingplätzen gilt Leinenpflicht – die Platzordnung vorher prüfen.

OBACHT BEI HITZE:

Im Sommer für ausreichend Schatten sorgen und den Hund nie im Fahrzeug zurücklassen.

ZECKENSCHUTZ:
Besonders beim Camping in Wald- und Wiesengebieten ist guter Zeckenschutz wichtig.



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: Lichtundfächer



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 bietet 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.

NEUE SHOW IM PLANETARIUM



In der neuen Show „Wasser überall – Versteckt im Universum“ gehen Kinder ab sechs Jahren und ihre Familien gemeinsam mit dem neugierigen Seeotter Sedna und dem listenreichen Kormoran Toklo den Geheimnissen des Wassers auf die Spur. Schnell erkennen sie, dass es das lebensspendende Element nicht nur auf der Erde gibt. Es ist an vielen Orten des Universums verborgen. Die neue Familienveranstaltung im Hamburger Planetarium wird durch einen moderierten Live-Teil ergänzt. In diesem erkundet das junge Publikum den aktuellen Sternenhimmel über Hamburg – auf dass sich die Fantasie der Kinder in der kommenden Nacht selbst in ferne Weiten des Kosmos aufmacht. Tickets sind für 12,30 Euro, ermäßigt 7,70 Euro, über www.planetarium-hamburg.de erhältlich.

ANZEIGE

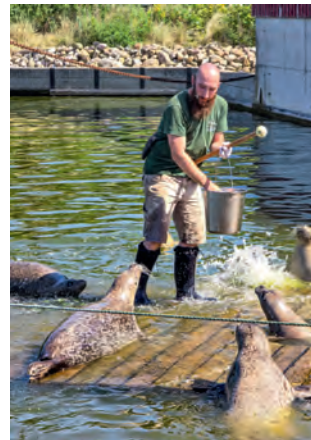


Foto: Angela Matthes, Wolfgang Straub (2)

TIERE HAUTNAH ERLEBEN

Im **Westküstenpark & Robbarium** in St. Peter-Ording erwartet Besucher*innen ein besonderer Ort für Naturerlebnisse und Tierbegegnungen mit Waschbär, Schlange und anderen Bewohnern. Highlights sind die täglichen Schaufütterungen der Seehunde in Deutschlands größtem Seehundbecken sowie die beliebten Alpaka-wanderungen. Weitere tägliche Schaufütterungen bieten spannende Einblicke in das Verhalten der Tiere sowie wichtige Themen rund um Natur- und Artenschutz. Wer noch tiefer eintauchen möchte, kann an spannenden Erlebnisführungen teilnehmen und ausgewählte Tiere hautnah kennenlernen. Ein unvergessliches Erlebnis ist ein ganzer Tag als Tierpfleger*in, inklusive aktiver Mitarbeit und Seehundfütterung. Mehr Infos unter www.westkuestenpark.de.



Sommerspaß mit der Familie

Zehn Tipps für entspannte Ausflüge an der Ostküste von Schleswig-Holstein: ruhigere Orte und Unternehmungen zwischen Glücksburg, Holsteinischer Schweiz und Lübecker Bucht.

1



Schöne Aussichten in Holnis.

Foto: Oliver Franke

GLÜCKSBURG: Holnis-Spitze mit Blick nach Dänemark

Am nördlichen Rand der Region liegt Glücksburg mit der Halbinsel Holnis. Ein Weg führt bis an die Spitze der Landzunge, von der aus sich der Blick über die Flensburger Förde bis nach Dänemark öffnet. Der Abschnitt eignet sich für Spaziergänge am Wasser und bleibt auch in der Hauptsaison vergleichsweise ruhig.

2

KIELER FÖRDE UND PROBSTEI: Straußenfarm Ostseeblick in Hohenfelde

Unweit der Ostseeküste können auf der Straußenfarm Ostseeblick in Hohenfelde die größten Vögel der Welt aus nächster Nähe beobachtet werden. Auf den Weiden und in den Ställen leben Strauße in verschiedenen Altersstufen. Hinzu kommen Einblicke in Aufzucht und Fütterung. Ein Hofladen bietet Produkte aus eigener Herstellung an. Die Farm ist gut mit einem Ausflug an die Strände der Probstei kombinierbar.

3



Im Ostsee Info-Center können Groß und Klein die Ostsee erkunden.

Foto: Oliver Franke

ECKERNFÖRDER BUCHT: Ostsee Info-Center am Hafen

Direkt an der Hafenpromenade von Eckernförde informiert das Ostsee Info-Center über die Unterwasserwelt der Ostsee. In Aquarien, Ausstellungen und Mitmachstationen erhalten Gäste Einblicke in Meerestiere, Küstenformen und den Schutz des Lebensraums. Das Angebot richtet sich an Familien ebenso wie an interessierte Einzelreisende und ergänzt den Bummel durch die Altstadt und am Strand.

Foto: Adobe Stock

4

HOHWACHTER BUCHT: Kranichrundwanderweg und Kranichturm

Rund um Hohwacht führt ein Kranichrundwanderweg durch Feuchtwiesen und am Großen Binnensee entlang. Von einem Kranichturm aus lassen sich Zug- und Rastvögel in Ruhe beobachten, besonders in den Morgen- und Abendstunden. Der Weg ist gut ausgeschildert und bietet eine ruhige Alternative zu den Stränden der Hohwachter Bucht.

OSTSEESPIITZE: Naturerlebnis- und Achtsamkeitspfad in Großenbrode



In Großenbrode können Sie den Tag am Strand ausklingen lassen.

Foto: Oliver Franke

In Großenbrode verläuft ein Naturerlebnis- und Achtsamkeitspfad durch die Küstenlandschaft. Entlang des Rundwegs laden Stationen dazu ein, genauer hinzusehen, hinzuhören und die Umgebung bewusst wahrzunehmen. Der Weg eignet sich für einen ruhigen Spaziergang abseits des Trubels und kann gut mit einem Strandtag an der OstseeSpitze verbunden werden.

5

FEHMARN: Audioguide-Rundtour



Per Audioguide die Insel Fehmarn entdecken.

Foto: Thies Rietz Images

Auf Fehmarn führt ein Audioguide über mehrere Stationen hinweg rund um die Insel. An markanten Punkten erzählen Hörbeiträge von der Geschichte, besonderen Gebäuden, Häfen und Landschaften. Gäste können sich ihre Route individuell zusammenstellen und bekannte ebenso wie weniger bekannte Orte Fehmarns in eigenem Tempo erkunden.

7



Erst übers Wasser schipperrn, dann die Ortschaften erkunden und ein Eis schlecken.

Foto: MaTS GmbH Anne Weise

HOLSTEINISCHE SCHWEIZ: 5-Seen-Fahrt zwischen Malente, Eutin und Plön

Im Binnenland der Holsteinischen Schweiz zählt die 5-Seen-Fahrt zu den klassischen, aber dennoch oft unterschätzten Ausflugsmöglichkeiten. Die Schifffahrt verbindet mehrere Seen und Orte wie Malente, Eutin und Plön miteinander. Während der Fahrt eröffnen sich immer wieder neue Blicke auf Uferwälder, Hügel und kleine Buchten. Die Fahrt lässt sich mit einem Aufenthalt in den historischen Ortskernen und Spaziergängen an den Seeufern kombinieren.

8

BOSAU AM GROSSEN PLÖNER SEE: Dunkersche Kate mit Garten

Bosau liegt direkt am Großen Plöner See und bietet mit der Dunkerschen Kate einen ruhigen Ort im Grünen. Das historische Gebäude ist von einem Garten mit Obstbäumen, Sträuchern und Beeten umgeben, in dem Sitzplätze zum Verweilen einladen. Der Besuch eignet sich als Ziel für einen Spaziergang am Seeufer oder als Zwischenstopp bei einer Radtour durch die Holsteinische Schweiz.

9

LÜBECKER BUCHT: Gut Sierhagen mit Palmenhauscafé

Zwischen Neustadt in Holstein und den Stränden der Lübecker Bucht liegt das Gut Sierhagen inmitten von Feldern und Wäldern. Auf dem historischen Ensemble befinden sich Hofgebäude, Gutsпарк und eine Gärtnerei. Im ehemaligen Palmenhaus ist ein Café untergebracht, das Kaffee, Kuchen und kleine Speisen anbietet. Spazierwege rund um das Gut ermöglichen eine ruhige Auszeit im Grünen, die sich gut mit einem Strandbesuch in der Lübecker Bucht verbinden lässt.

10

OSTSEEFERIENLAND: Steilküste Dahme und Leuchtturm Dahmeshöved

Zwischen Ostsee und Feldern bietet die Steilküste bei Dahme einen weiten Blick über die Küste. Ein Weg führt oberhalb der Kliffs entlang bis zum Leuchtturm Dahmeshöved, der als markanter Orientierungspunkt an der Küste gilt. Unterwegs laden kleinere Abzweige zu Abstechern an den Strand ein. Der Abschnitt ist weniger belebt als die zentralen Strandbereiche und eignet sich für Spaziergänge mit Aussicht.

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 Vorglühen 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



Kaffeegenuss mit Stil

Kompakt, vielseitig und elegant: Die neue De'Longhi Rivelia Start bringt modernes Design und gleich zehn Kaffeespezialitäten in die Küche.

Mit der Rivelia Start erweitert De'Longhi seine Vollautomaten-Serie um ein kompaktes Modell, das heiße und kalte Kaffeespezialitäten auf Knopfdruck zubereitet. Zehn Kaffee- und Milchgetränke – vom klassischen Espresso und Cappuccino bis zu Iced Espresso und Cold Brew dank Over-Ice-Funktion – stehen zur Auswahl.

Besonders praktisch ist das Bean Switch System: Zwei Bohnenbehälter ermöglichen den schnellen Wechsel zwischen unterschiedlichen Kaffeesorten, etwa für kräftigen Espresso am Morgen und entkoffeinierten Kaffee am Abend. Das integrierte LatteCrema-System bereitet cremigen Milchschaum automatisch zu und reinigt sich an-

schließend selbst. Individuelle Einstellungen für Aroma, Temperatur und Getränkemenge sorgen für persönlichen Genuss. Auch optisch überzeugt die Rivelia Start mit klaren Linien und den fünf matten Farben Sand Beige, Arctic White, Onyx Black, Jade Green und Umber Brown. Die Maschine ist ab sofort für 699,90 Euro erhältlich.

Foto: De'Longhi

DIE WASSER- FLASCHE DER ZUKUNFT!

Die neue VILSA-Frischeschutzflasche.
PET mit einer hauchdünnen Glasschicht
für reinsten Geschmack.





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.

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

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

**VIHARISA**

Hose mit weitem
Bein in der Farbe
Birch

**VIESTA**

Ärmelloses Midi-Jeanskleid mit
Reißverschluss am Rücken

**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



Studierende sind genau Ihre Zielgruppe?

Sie suchen die Fachkräfte von morgen oder wollen junge Menschen generell auf sich aufmerksam machen? Dann sind Sie bei FIETE genau richtig.



Dieses Magazin ist der beste Weg, um Studierende in Kiel und Umgebung zu erreichen – und natürlich zu begeistern.

Anzeigen- und
Redaktionsschluss
03. September

Erscheinungs-
termin
30. September

falkemedia Regional GmbH
Exerzierplatz 3
24103 Kiel
Tel.: 0431 / 200 766 50
info@kielerleben.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)

FARBE, FORM, GEFÜHL MODE MIT HALTUNG AUS SKANDINAVIEN

Zeitlos, farbstark und bewusst gefertigt: Die schwedische Designerin Gudrun Sjödén steht seit den 1970ern für textile Handwerkskunst, klare Werte und Looks mit Charakter.

Auf einem Bauernhof nahe Norrtälje begann eine Geschichte, die Mode und Handwerk bis heute zusammenbindet. Früh an der Stockholmer Kunsthochschule geprägt, entschied sich Gudrun Sjödén in den späten 1960ern gegen kurzlebige Trends und für textile Qualität. 1974 gründete sie ihr eigenes Label – mit dem Anspruch, natürlich zu arbeiten, Kollektionen ganzheitlich zu denken und mit Farbe Lebensfreude in den Alltag zu bringen. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Das Unternehmen wird mehrheitlich von Frauen geführt und arbeitet mit nahezu 400 Mitarbeitenden weltweit. Verkauft wird über Kataloge, den Onlineshop und 23 Konzeptläden. Im Zentrum stehen langlebige Materialien, klare Schnitte und farbstarke Designs, die sich nicht jedem Trend beugen – Mode für Menschen mit eigenem Stil.

HERBSTKOLLEKTION 2026: CHARMANTE KAROS IN LEBENDIGEN FARBEN

Inspiziert von den Webtraditionen in Coimbatore, Indien, interpretiert die aktuelle Kollektion klassische Karos neu. Verschiedene Webkaros werden zu größeren und kleineren Flächen kombiniert, wodurch lebendige Farbspiele und vielseitige Looks entstehen. Eine Karo-Strickjacke aus einem Alpakawollgemisch ergänzt das Programm. Dazu kommen Basics und wärmende Accessoires: Schals, Tücher, Strümpfe und Strumpfhosen in feinen Mustern sowie farbstarke Schuhe, eigens entworfen und in Portugal handwerklich gefertigt.

KONZEPTLADEN IN HAMBURG

Auch in Hamburg ist Gudrun Sjödén zu finden, in ihrem Konzeptladen an der Adolfsbrücke, direkt am Fleet. Dort gibt es alles, was Modelfans lieben: farbenfrohe Modelle mit tollen Mustern und außergewöhnlichen Schnitten, kombistarke Basics, fröhliche Heimtextilien sowie eine kompetente und individuelle Beratung. Eine kleine Kaffee-Ecke sorgt für gemütliche Pausen. Besonders charmant: die umweltfreundliche KleiderTauschHütte. Kundinnen bringen gut erhaltene Stücke der Marke mit, tauschen sie gegen andere Teile oder erhalten einen Gutschein für den nächsten Einkauf.

Gudrun Sjödén Konzeptladen Hamburg
Adolfsbrücke 9-11 / Neuer Wall
20457 Hamburg
gudrunsjoden.com

Montag-Freitag 10-19 Uhr
Samstag 10-18 Uhr



Das Team des Gudrun Sjödén Konzeptladens in Hamburg freut sich auf Ihren Besuch!



* Der Rabatt gilt bis 26.09.2026, nur im Konzeptladen Hamburg und ab 30 Euro Mindesteinkaufswert. Er ist nur einmal einlösbar und nicht mit anderen Rabattaktionen kombinierbar. Geschenkkarten und Barauszahlung sind von der Aktion ausgeschlossen. Den Gutschein bitte ausschneiden und an der Kasse abgeben.



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 Reinigungstenseide mit feinporigem Abrieb: entfernt lose Hautschüppchen und säubert gleichzeitig. Bio-Orangenöl steuert einen frischen Duft bei. www.lush.com



STÄRKENDER PFLEGE Lack

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.gitticonsconsciousbeauty.com

PFLEGENDES 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.gitticonsconsciousbeauty.com



PURES EINKAUFsvergnügen BEI NORTEX

Riesige Auswahl, ehrliche Beratung: Das Modehaus NORTEX begeistert seit über 50 Jahren die Menschen im Norden.

Sommer, Sonne, Strand und Meer – diesen Vierklang kennen und lieben die Menschen in Schleswig-Holstein. Wer dazu mal eine Abwechslung sucht, ob Urlauber*in oder heimisch an der Waterkant, ist bei NORTEX stets herzlich willkommen: Das Modehaus in Neumünster bietet ein einzigartiges Einkaufserlebnis.

BEWÄHRTES FINDEN, NEUES ENTDECKEN

Hier können Kund*innen aktuelle, stilvolle und langlebige Bekleidung von 240 internationalen Modemarken in einer großen Vielfalt an Größen und Passformen entdecken. Und zwar ganz entspannt, ohne Enge und Gedränge, auf 10.000 Quadratmetern Verkaufsfläche: NORTEX führt Damen- und Herrenmode für jede Saison und jedes Wetter, zum festlichen Anlass ebenso wie für Beruf und Freizeit. Alles unter einem Dach.

Bei der Auswahl und Anprobe unterstützen erfahrene Berater*innen. Sie sorgen kompetent, ehrlich und mit viel Herz dafür, dass die Kun-



Bei NORTEX finden Sie stets eine einzigartige Auswahl an Größen und Passformen.



Fachkundige Beratung mit Geduld und Freude bei NORTEX.

den sich individuell verstanden und erstklassig beraten fühlen. Nicht ohne Grund bleiben etliche Stammkunden NORTEX seit vielen Jahren treu. So wird der Besuch im Modehaus zum Einkaufsvergnügen ...

JETZT SSV-SCHNÄPPCHEN SICHERN!

Übrigens: Im Sommerschlussverkauf bietet NORTEX aktuell viele tausend Teile besonders preiswert an. Ab sofort sind ausgewählte Blusen, Hemden, Poloshirts, Hosen, Stepp- und Funktionsjacken, Schuhe und vieles mehr in typisch hochwertiger NORTEX-Qualität um 30, 40 und sogar bis zu 60 Prozent herabgesetzt. Unser Tipp: Jetzt namhafte Markenmode in sommerlichen Qualitäten auswählen – zum Beispiel für den Urlaub oder auch

schon für die Übergangszeit.

Als inhabergeführtes, verlässliches Familienunternehmen legt NORTEX großen Wert darauf, dass alle Besucher*innen ihren Einkauf genießen und sich rundum wohlfühlen können. Beispiele dafür sind das Café-Bistro mit Frühstücksbuffet und wechselnden Tagesgerichten, das hauseigene Änderungsatelier, die stets besetzte Kundeninformation und die extra breiten, kostenlosen Parkplätze vorm Haus. Das NORTEX Mode-Center freut sich auf Ihren Besuch – herzlich willkommen!



Hier erfahren Sie mehr über das breite Angebot von NORTEX.

NORTEX Mode-Center GmbH & Co. KG

**Grüner Weg 9–11, Neumünster
Tel.: 04321 / 870 00**

www.nortex.de, info@nortex.de

Montag–Freitag: 9–19 Uhr

Samstag: 8.30–19 Uhr



Erst frühstücken, dann shoppen: Besuchen Sie das Café-Bistro, etwa für das Frühstücksbuffet.

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.



**Johanniter
Wunsch-Ambulanz**

Wir erfüllen letzte
sehnliche Wünsche



**Jetzt
spenden!**

UNSER BUCHTIPP

DIE BESTE ERNÄHRUNG FÜR DEINE SCHILDDRÜSE



Bei Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion ist die Ernährung oft der Gamechanger: Sie hilft gegen Entzündungen, gleicht den Hormonhaushalt sowie den Blutzucker aus und stabilisiert das Körpergewicht. Iwonna Riesenfeld und Kira Bandmann, beide Expertinnen für Schilddrüsenerkrankungen, geben im Ratgeber „Die beste Ernährung für deine Schilddrüse“ ihr Wissen aus der Praxis weiter. Betroffene erfahren, warum Schilddrüsenhormone so tiefgreifend wirken, was Autoimmunprozesse im Körper auslösen und welche Rolle Ernährung,

Darmgesundheit und Stress dabei spielen. Das Buch enthält über 70 entzündungshemmende, nährstoffreiche und hormonfreundliche Rezepte – vom Frühstück bis zum Abendessen. Die Schilddrüsen-Ernährungsformel zeigt, worauf es wirklich ankommt. Mit Mikronährstoffen, Bewegung und einem guten Stressmanagement können Betroffene ihr Lebensgefühl transformieren – hin zu mehr Energie und Leichtigkeit.

Iwonna Riesenfeld/Kira Bandmann, Die beste Ernährung für deine Schilddrüse, Hashimoto und Schilddrüsenunterfunktion: Die Formel gegen Müdigkeit, Gewichtszunahme, Stimmungstiefs & Brainfog. TRIAS Verlag, Stuttgart, 176 S., 40 Abbildungen, 24 Euro

ANZEIGE

Dr. Christiane Behrendt

Haut in guten Händen



Dr. Christiane Behrendt

Hautärztin Allergologie · amb. Operationen · Lasermedizin
Mesotherapie · med. Kosmetik · Anti-Aging-Therapie · PDT

Am Rosengarten 13 · 23701 Eutin · Tel. 0 45 21 / 7 96 75 55
Termine nur nach Vereinbarung

www.kielerhautaerztin.de

Wir führen eine moderne ästhetische Dermatologie mit
Lasertherapie, Fruchtsäurepeeling,
Salizsäurepeeling sowie Faltenkorrekturen und operativen
ästhetischen Eingriffen durch.



HAUTKREBSVORSORGE

Zu wenig Sonne lässt uns blass aussehen, zu viel kann eine ernsthafte Schädigung der Haut verursachen. Vor allem der nordische Typ mit heller Haut und blonden Haaren ist gefährdet, ebenso der rothaarige keltische Typ. Auch das Alter spielt eine Rolle: Ältere Menschen sind häufiger von Hautkrebs betroffen. Unterschieden wird zwischen hellem und schwarzem Hautkrebs. Die ersten Anzeichen für hellen Hautkrebs sind in der Regel ungewöhnliche, aber relativ harmlose Hautveränderungen, wie zum Beispiel kleine raue, helle oder rötliche Veränderungen der Haut, Knötchen, Höcker oder Flecken. Es ist wichtig, diese Veränderungen so früh wie möglich zu erkennen, um das Risiko einer Hautkrebserkrankung zu minimieren. Nur 20 Prozent der Menschen gehen zur Hautkrebsvorsorge. Die photodynamische Therapie ist eine vergleichsweise unkomplizierte und schonende Therapiemöglichkeit bei weißem Hautkrebs und stellt eine Alternative zu operativen Eingriffen dar. Eine großflächige Behandlung ist möglich, bei der Schäden in ihrer Gesamtheit behandelt werden können.



Die photodynamische Therapie ist effektiv, schonend, erkennt noch unsichtbare Tumore und lässt diese gleichzeitig absterben. Sie repariert das betroffene Gewebe und ist Prophylaxe zugleich. Mehr Infos unter www.kielerhautaerztin.de.

Foto: Adobe Stock



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

KIELER AUGENÄRZTIN MIT
BLICK FÜRS GANZE

SEHEN UND GESEHEN WERDEN

*In ihrer Kieler Praxis betreut Augenärztin Dr. med. Susanne Fabel Menschen mit den verschiedensten Anliegen; auch Angstpatient*innen und Kinder. Hier geht es um unsere Augen, und darum, zu sehen und gesehen zu werden.*

Wir investieren in unsere Entspannung, buchen Yoga-Retreats und achten auf ein balanciertes Mindset. Doch wie steht es um unser wichtigstes Sinnesorgan – unsere Augen? Sie leisten täglich Höchstleistung zwischen Screens, Blaulicht und Alltagsstress. Die Kieler Augenärztin Dr. med. Susanne Fabel beweist in ihrer Privatpraxis, dass High-Tech-Medizin und Entschleunigung perfekt harmonisieren. Wer die stilvoll gestaltete, rollstuhlgerechte Praxis betritt, darf erstmal durchatmen. Dr. Fabel hat einen Ort der Ruhe geschaffen, der den Patient*innen die Anspannung nimmt. Ihr Credo? Ganzheitlichkeit! „Ärztin sein bedeutet für mich, Menschen aufmerksam zu begegnen und ihre Beschwerden im Zusammenhang mit ihrem gesamten Leben zu betrachten“, sagt sie.

SCHULMEDIZIN TRIFFT NATURHEILKUNDE

Die Basis jeder Behandlung bildet eine moderne, präzise Diagnostik. Bei Bedarf ergänzt Dr. Fabel diese durch sanfte Naturheilkunde und Akupunktur. Ob bei trockenen Augen oder zur Unterstützung im stressigen Bildschirm-Alltag – der Blick richtet sich immer auf den ganzen Menschen, seinen Lebensstil und seine Ernährung.

EIN ORT FÜR GROSS UND KLEIN

Ein Augenarztbesuch bedeutet für einige Men-

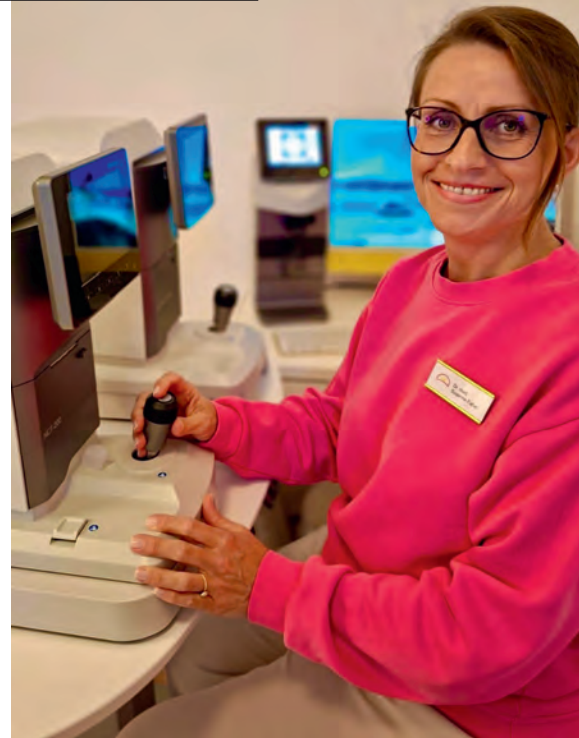
schen Stress. Dr. Fabel nimmt hier bewusst das Tempo raus. Mit viel Empathie, verständlichen Erklärungen und einer ruhigen Atmosphäre finden hier auch Angstpatient*innen, sensible Menschen und Kinder einen geschützten Rahmen, in dem sie sich wohlfühlen können.

ZEIT ALS QUALITÄTSMERKMAL

Dr. Fabel kombiniert präzise Schulmedizin mit moderner Naturheilkunde und Akupunktur, um die Ursachen von Beschwerden nachhaltig zu ergründen – ob bei der Vorsorge, der Kinderaugenheilkunde oder komplexen Fragestellungen. Als Privat- und Selbstzahlerpraxis arbeitet sie unabhängig von engen Zeitbudgets. So bleibt Raum für das, was zählt: gründliche Zuwendung. Auch gesetzlich Versicherte nutzen diesen Service gern als Selbstzahler-Leistung (IGeL) – etwa für eine ausführliche Zweitmeinung. Das Konzept begeistert: Über 150 Fünf-Sterne-Bewertungen auf Google und Jameda sprechen eine klare Sprache. Ein Feedback, für das die Medizinerin zutiefst dankbar ist, denn es zeigt ihr, dass ihre Philosophie aufgeht.

**Dr. med. Susanne Fabel, Fachärztin
für Augenheilkunde, Naturheilverfahren
Praxis für Privatpatienten und Selbstzahler,
Ganzheitliche Augenheilkunde
Düppelstraße 60, 24105 Kiel
Telefon 0431 / 88 60 80 90
www.augenblickmaldrfabel.com**

Bei Dr. med. Susanne Fabel geht es immer um Ganzheitlichkeit. Die Kieler Medizinerin behandelt auch Angstpatient*innen.

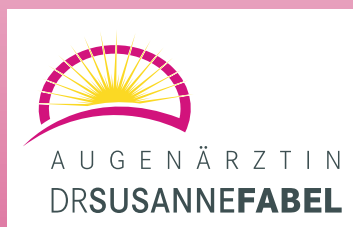


SCHÖNE FEEDBACKS

Die Bewertungen der Kieler Ärztin sprechen für sich. Dort stehen Kommentare wie: Hier wird man wirklich gesehen – Was für eine Wohlfühl-Praxis – Endlich mal ganzheitliche Begutachtung mit Gespräch über Ernährung, Zustand meiner Lebenssituation etc. Ich wurde ‚gesehen‘! – Andere Praxen können sich hier gerne orientieren, wie es heute gehen kann. – Menschliche Geborgenheit. Ruhige, entspannte Atmosphäre ohne Hektik und Zeitdruck – Die Praxis ist außergewöhnlich gepflegt und stilvoll eingerichtet – Eine Praxis, in der man sich medizinisch und menschlich bestens betreut fühlt – Hervorragend organisiert, neueste Technik und eine höchst angenehme Raumgestaltung, die für Entspannung sorgt. Für die Feedbacks ist Dr. Fabel sehr dankbar. „Mein Konzept geht auf“, freut sie sich.



Drei Jahre ganzheitliche Augenheilkunde in Kiel



Dr. med. Susanne Fabel
Fachärztin für Augenheilkunde
Naturheilverfahren
Düppelstraße 60, 24105 Kiel

Telefon 0431 - 88 60 80 90
Mobil 0176 - 2462 6546
praxiskiel@augenblickmaldrfabel.com
www.augenblickmaldrfabel.com



Praxis für Privatpatienten und Selbstzahler

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.

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



Ein gepflegter Terrassenboden trägt maßgeblich zur Optik bei.



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 Verschlemmen 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.

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen

Tel. 0 46 42 / 96 580 80

www.schaeferwagen-manufaktur.de

Meyer's Mühle
Hamburgs Fachmarkt
für Gartenmöbel

/// Vielfalt /// Service /// Qualität

Saison-Endspurt



**20% – 50%
Rabatt**

für viele vorrätige
Gartenmöbel
in der 3000 qm großen
Ausstellung
in Norderstedt,
Rugenbarg 51

täglich von 10⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

meyers-muehle-gartenmoebel.de

HAUS, HOF & GARTEN

ANZEIGE



DAS PARADIES IM EIGENEN GARTEN

Ob zum Entspannen, Arbeiten oder um seinem Hobby nachzugehen – der Garten ist für viele das kleine Paradies, der kuschelige Rückzugsort. Highlight jeder grünen Oase ist natürlich ein **Schäferwagen** der gleichnamigen **Manufaktur aus Oersberg**

in Angeln. Die Wagen punkten mit nostalgischer Form und moderner Ausstattung, sind ganzjährig nutzbar und sehr beliebt als Garten-Cottage, Badekarre, Saunawagen, Atelier oder Gästezimmer im Freien. Hier lässt sich die heimische Oase in vollen Zügen genießen.

Nähere Informationen unter Tel.: 04642 / 965 80 80 oder www.schaeferwagen-manufaktur.de.



Fotos: Schäferwagen Manufaktur

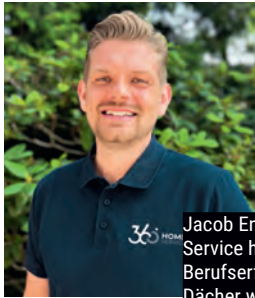
DACHREINIGUNG ZUM ERSCHWINGLICHEN PREIS

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!



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, Probearrangierungen oder auch gemeinsam passende Platzierungen zu finden.

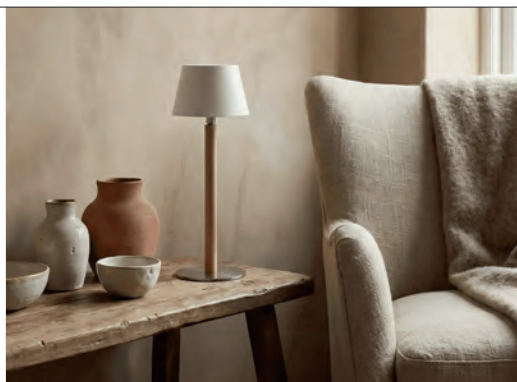


Kunst macht Ihr Zuhause zu einem besonders schönen Ort

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.

Foto: Galerie RIECK

Foto: SpeicherArt (2)



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 Kuhlemann 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

UNSER BUCHTIPP

DOPAMINE STYLE

Mehr Farben für ein glückliches Zuhause

Schaffen Sie sich ein fröhliches Zuhause mit der Kraft der Dopamin-Dekoration! Farben, Muster und Texturen regen unsere Wohlfühl-Hormone an, fördern die Motivation und steigern das Wohlbefinden. In diesem inspirierenden Guide teilt Innenarchitektin Rachel Verney (alias @the_shoestring_home) kreative Ideen, Farblehre und praktische DIY-Projekte für jedes Budget – vom Fliesen streichen bis zum Upcycling. Mit leicht verständlichen Schritten können Sie sich daran machen, ein Kopfteil zu polstern, Fliesen zu streichen, einen Cocktailschrank upzucyclen oder Ihre eigene Pergola zu bauen. Der ultimative Leitfaden für Ihren persönlichen, farbenfrohen Rückzugsort.



Rachel Verney, Dopamine Style – Mehr Farben für ein glückliches Zuhause, Midas Verlag, 224 S., 24 Euro

Cover: Midas Verlag



Foto: STILLSEGLER

KÜHLBOX, HOCKER ODER TISCH

Die Kühlbox EMILIA von STILLSEGLER ist der stilvolle Begleiter für entspannte Sommertage. Ob Picknick, Grillabend oder Seen-Ausflug – sie verbindet zeitloses Design mit durchdachter Funktion. Mit ihrem witterungsbeständigen Teakholz-Deckel wird sie zum edlen Blickfang und lässt sich flexibel als Beistelltisch oder Hocker nutzen. Der Korpus aus leichtem, robustem EPP ist von wetterfestem Markenacryl umhüllt und wird durch handgenähte Ledergriffe veredelt. Mit 40 Litern Fassungsvermögen bei kompakten Maßen (60 x 40 x 30 cm) wiegt sie nur 4,5 kg. Erhältlich ist die Kühlbox in Kirschrot, Taubenblau und Olive online unter www.stillsegler.com.

JG
JENS
GOTTSCHALK GmbH

Ihr Partner für erstklassiges Handwerk

Heizung | Bad | Sanitär | Dachsysteme

Jens Gottschalk GmbH | Niewisch 2 | 22848 Norderstedt
T 040 528 28 68 | www.jensgottschalk.de

Wenn das Licht Gestalt annimmt

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



LINGUA – Mehrfarbige Pilz-Außenlampe, Polyethylen

Im Fokus des Designs stehen natürliche Materialien wie geflochtene Pflanzenfasern. Diese Strukturen brechen das Licht auf dezente Weise und erzeugen dadurch ein Spiel aus Licht und Schatten, das dem Außenraum optische Tiefe verleiht. Kombiniert werden die organischen Texturen mit geradlinigen, zeitgenössischen Formen, um eine zeitlose Ästhetik zu erzielen. Die Farbpalette unterstreicht diese Harmonie: Natürliche Farbtöne, inspiriert von Sand, Erde oder Pflanzen, schaffen eine beruhigende Atmosphäre, während hellere oder sonnigere Nuancen den Außenbereich subtil und charaktervoll akzentuieren.

ADRIANA – Außen-Stehlampe, Rattan



Außenlampe RINELLA, Polypropylen



MALFA – Kabellose Leselampe für den Außenbereich, Seegras

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

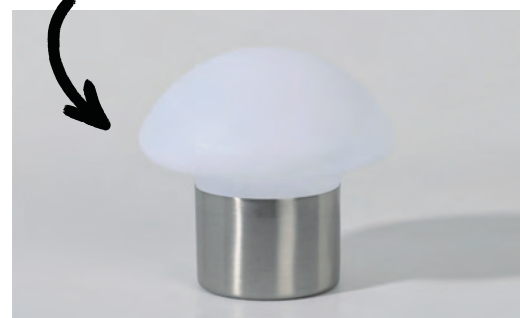
2 und 3:
NILS – Kabellose, berührungsempfindliche Außenlampe in Blau oder in Gelb, ABS-Kunststoff



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



MANOLO – Tragbare Außenlampe in Rosa oder Grün, Polypropylen



NO WAR

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



GREENPEACE

act.greenpeace.de/friedensmanifest

MUST HAVES

FÜR DEN SOMMER



SPIESHALTER GRANDCHEF

Spießhalter GrandCHEF – geeignet für die Zubereitung von 8 Spießen im Backofen bzw. 4 Spießen auf dem Grill, die Spieße lassen sich im Halter leicht drehen. Maße: B 20,5 cm x H 7,5 cm x T 20 cm, UVP 11,90 Euro. Ideal in Kombination mit Bratspieß PRESTO, 25 cm, 6 Stück. www.tescoma.de



POWER-GRILL PARTY TIME

Der tragbare Power-Grill PARTY TIME mit Turbo-Lüfter ist 5 Minuten nach dem Anzünden der Holzkohle grillbereit. Er lässt die Außenschale während des Grillvorgangs nicht heiß werden. Das Grillrost hat Griffe, so dass Holzkohle nachgelegt werden kann.

Der Lüfter wird mit 4 AA-Batterien 1.5 V angetrieben, UVP 149,90 Euro, www.tescoma.de

DOPPELPFANNE I-PRESTO

Zweiteilige Induktionspfanne mit Antihafbeschichtung zum beidseitigen Braten von Speisen. Geeignet für die Zubereitung von hohen Omeletten wie Tortillas, Frittatas, gefüllten Teigtaschen, Gemüse- oder Reisgerichten. Auch separat als einzelne klassische Bratpfannen verwendbar.

Für alle Herdarten inkl. der Induktionsherde; spülmaschinenfest.

UVP: 49,90 Euro, www.tescoma.de



FRISCHHALTEGLAS FÜR KRÄUTER

Das Kräuteraufbewahrungs- und Frischhalteglas von Kilner® verlängert die Frische von Kräutern wie Basilikum, Petersilie oder Minze um bis zu drei Wochen. Kräuter mit Stielen bleiben dank eines Silikonstabs und einer Scheibe mit unterschiedlich großen Öffnungen stabil und aufrecht im Wasser stehen. Das Glas eignet sich für die Aufbewahrung im Kühlschrank und auf der Arbeitsfläche (ohne Sonneneinstrahlung). Im Set enthalten sind Anleitung und Rezeptvorschläge. Füllmenge: 1 Liter, Material: Glas, Silikon, UVP 19,95 Euro. Erhältlich im Fachhandel und unter www.a-fine.de

FÄCHERKARTOFFEL-SCHNEIDER HASSEL

Mit dem Fächerkartoffelschneider HASSEL werden Kartoffeln in kunstvolle Beilagen zum Spargel verwandelt. Der Schneider ermöglicht ein einfaches Auffächern von Kartoffeln und anderen Gemüsesorten, um sie anschließend individuell mit Käse, frischen Kräutern oder Quark zu verfeinern. So entstehen neue Kreationen rund um den Spargel.

UVP 19,95 Euro, erhältlich bei www.gefu.com



KEIMGLAS SENSE

Für alle, die ihr Essen gerne mit bekömmlichen Sprossen garnieren, hat Tescoma das Keimglas SENSE entwickelt. Darin kann man seine eigenen Keimlinge produzieren. Das spülmaschinenfeste Glas verfügt über einen Kunststoff-Deckel mit Belüftungsöffnungen, die ein Mikroklima für die Keimung schaffen. Die Samensorten, die man ganz nach Wunsch hinein gibt, benötigen nur eine Grundpflege durch Abspülen und Wasserwechsel während der Keimung. UVP 11,90 Euro, www.tescoma.de





falkemedia
GREEN CAMPUS

DEUTSCHLANDS NACHHALTIGES MEDIENHAUS



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

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



Jährlich
100 Mio.
Video Views*

Diese Marken
vertrauen uns:



BOSCH

ZauberTopf



SIEMENS



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

Ruft einfach mal durch!



0431 20076600



t.moeller@falkemedia.de

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

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.

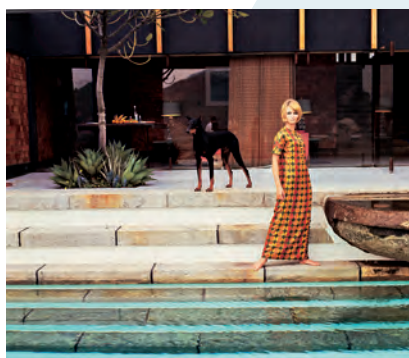
AUSSTELLUNGEN

IM AUGUST 2026

Zum 100. Geburtstag

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

F.C. Gundlach erlangte Bekanntheit durch seine weltweit erstellten Modelfotografien. Als einflussreicher Fotograf und wichtiger Teil eines Netzwerks in der Mode-, Kunst- und Kulturszene war er beteiligt an der Produktion und Rezeption deutscher Modemagazine und prägte mit zahlreichen Covermotiven die Darstellung von Mode und die damit verbundenen gesellschaftlichen Vorstellungen von Geschlecht und Identität. Die Ausstellung beleuchtet Gundlachs vielfältiges Schaffen und lotet dabei Kontinuitäten, aber auch Brüche seiner persönlichen ebenso wie gesellschaftlicher fotokultureller Entwicklungen aus. Ihr Ziel ist es, das Schaffen von F.C. Gundlach in einen umfassenden Kontext zu setzen und seine Bedeutung für die Entwicklung der Fotografie im Spannungsfeld von Auftrag, Kunst und Technik herauszustellen. Neben den ikonischen



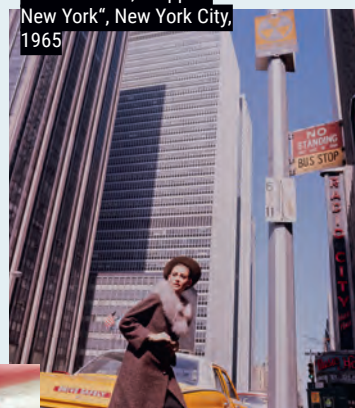
F.C. Gundlach – Gunel Person in der Villa von Sérgio Bernardes, Rio de Janeiro, 1963

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



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

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



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

Fotografien sind in der Schau auch unveröffentlichte Schwarzweiß- und Farbaufnahmen von F.C. Gundlach sowie Werke von seinen Vorbildern, Weggefährter*innen und Nachfolger*innen zu sehen. Sie können sich unter www.buceriuskunstforum.de weitergehend informieren.

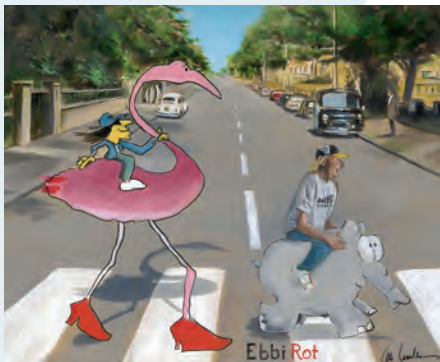


BESONDERER LESETIPP

DER ALCHEMIST VON DER PFAUENINSEL

Johannes Kunckel (1635-1703), geboren im schleswig-holsteinischen Ascheberg, war ein Alchemist, also einer der Vorläufer dessen, was heute wissenschaftlich als Chemie bezeichnet wird. Neben dem Versuch, Gold zu machen, hat er wunderschöne Preziosen aus Rubinglas hergestellt. 1678 bekam Kunckel einen Ruf nach Brandenburg, wo ihn der Große Kurfürst Friedrich Wilhelm (1620-1688) förderte. Kunckel machte seinem Dienstherrn mit seiner Glaskunst bis zu dessen Ableben große Freude, sich aber vor Ort zugleich auch viele einflussreiche Feinde. Diese neiden ihm die fürstliche Gunst, die in der Schenkung der Pfaueninsel ihren Höhepunkt fand. Nach dem Tod Friedrich Wilhelms war es mit dem guten Leben in Brandenburg für Kunckel vorbei. Florian Illies, begnadet guter Erzähler historischer Begebenheiten, der Fakten und Fiktion überaus gekonnt zu vermischen weiß, lässt uns an der Brandenburger Zeit Kunckels in „Träume aus Feuer“ auf wahrlich „magische“ Weise teilhaben – ein herrliches, unvergessliches Lektüreerlebnis.

Florian Illies: Träume aus Feuer, Pfaue Insel Verlag, 143 S., 20 Euro



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.



Martina Junker – Tripleurospermum inodorum 7



Martina Junker – Matricaria chamomilla 7

Blumig

Noch bis zum 16. August lädt die Künstlerin Martina Junker zur Kunstausstellung „Blütenflair“ in das Elbmarschenhaus in Haseldorf ein. Die Schau präsentiert stimmungsvolle, florale Kunstwerke, die den Blick für die Schönheit der Natur schärfen und dazu anregen, ihre positive Wirkung auf unser Wohlbefinden neu zu entdecken. In einer Zeit, in der der Alltag zunehmend von Technik geprägt ist, gewinnt das bewusste Erleben der Natur immer mehr an Bedeutung. Genau hier setzt Martina Junkers künstlerische Arbeit an. „Mit meiner Kunst möchte ich den Zauber der Natur einfangen“, sagt die Künstlerin selbst. Ihre betörenden Werke spiegeln Optimismus, Leichtigkeit und Lebensfreude wider – Eigenschaften, die sich in der Anmut und Lebendigkeit hübscher Blüten auf besondere Weise zeigen. Weitere Informationen stehen Ihnen unter elbmarschenhaus.de zur Verfügung.

ARTHUS
Eckernförde

SOMMER-HIGHLIGHTS

WERKE VON
UDO LINDBENBERG, OTTO WAALKES,
MICHEL FRIESS, ARMIN MUELLER-STAHl, 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



Der Barkenhoff, Wohn- und Atelierhaus von Heinrich Vogeler, gehört zu den zentralen Plätzen der Worpsweder Künstlerkolonie.

EIN ORT DER KUNST

In diesem Jahr wäre Paula Modersohn-Becker, die heute wohl bekannteste Protagonistin der Künstlerkolonie Worpswede, 150. Jahre alt geworden – ein guter Anlass, den schönen Ort und die verschiedenen Ausstellungshäuser dort zu besuchen.

VON HEIKO BUHR



Auf dem Bild „Sommerabend“, das in der Großen Kunstschau ausgestellt ist, sind unter anderem die Worpsweder Paula Modersohn-Becker, Otto Modersohn, Martha und Heinrich Vogeler sowie Clara Westhoff zu sehen.

Worpswede liegt unweit nordöstlich von Bremen. Hier hat sich eine der weltweit bekanntesten Künstlerkolonien um die Jahrhundertwende angesiedelt. Fritz Mackensen (1866-1953) kam 1884 als erstes Mitglied hierher, es folgte 1889 ein gemeinsamer Besuch mit Otto Modersohn (1865-1943) sowie Hans am Ende (1864-1918). Zu den drei Vorreitern stießen bald Fritz Overbeck (1869-1909) sowie Heinrich Vogeler (1872-1942). Auch eine Reihe von bedeutenden Künstlerinnen wie Ottilie Reylaender (1882-1965), Clara Westhoff (1878-1954) und natürlich Paula Modersohn-Becker (1876-1907) wirkten in Worpswede.

ZWEI MUSEEN

Direkt am Hauptparkplatz in der Bergstraße befinden sich zwei Museen: die Große Kunstschau Worpswede sowie die Worpsweder Kunsthalle.

Die Große Kunstschau Worpswede umfasst einen Bau aus den 1970er-Jahren sowie die ursprüngliche, von Bernhard Hoetger entworfene Große Kunstschau mit dem alten Eingangsbereich und der Rotunde. Der Höhepunkt der hier aktuell präsentierten Bilder ist Heinrich Vogelers Meisterwerk „Sommerabend“ (1899-1905). Aber auch Paula Modersohn-Beckers „Halbakt einer sitzenden Bäuerin“ (um 1900), Fritz Mackensens „Trauernde Familie“ (1896), Carl Vinnens „Mondnacht“ (1900) oder Fritz Overbecks „In den Wiesen II“ (1904) sind überaus eindrucksvoll. Die älteste Kunstinstitution in Worpswede ist die Worpsweder Kunsthalle, wo zurzeit ein besonderes Augenmerk auf die Kunststiftung Friedrich Netzel gelegt wird. „Blühende Obstbäume (im Mai II)“ (o. J.) von Fritz Overbeck, „Frühling in Worpswede“ (um 1902), „Porträt Ilse Hahn-Stoermer“ sowie „Por-

trät Hilde Leonhardt (Mädchenporträt)“, beide 1916 und 1921 von Heinrich Vogeler gemalt, stechen hier heraus.

ZWEI WOHN- UND ARBEITSHÄUSER

Zum Barkenhoff, dem Wohn- und Atelierhaus von Heinrich Vogeler, ist es ein kleiner Fußmarsch, an dessen Ende das wunderschöne Gebäude des „Birkenhofs“ mit seinem hübsch angelegten Garten, dem Interieur und einer grandiosen Sammlung von Vogelers Werken unterschiedlichen Schaffensphasen den Weg reichhaltig entlohn. In diesem Jahr werden außerdem in einer Sonderschau Menschenbilder gezeigt. Im „Haus im Schluf“ wiederum, einem aus drei Gebäuden sowie einem herrlichen Gartengrundstück bestehenden Ensemble, hat Martha Vogeler (1879-1961), die erste Gattin von Heinrich Vogeler, mit ihren drei Töchtern



Die Worpsweder Kunsthalle gehört zu den vier Häusern des Museumsverbundes Worpswede.

Dieses Gebäude gehört zum dreiteiligen Ensemble des „Haus im Schluh“ und war das Wohnhaus von Martha Vogeler.



In einem der drei Häuser im „Haus im Schluh“ hängt das großartige Bild „Frühling“ von Heinrich Vogeler.

gelebt und gearbeitet. Heute kann ihre Handweberei sowie ein Teil der Möbel und Bilder aus dem Barkenhoff, die sie nach dem Ende der Ehe bekommen hat, besichtigt werden. Das herausragende Bild ist hier „Frühling“ (1897) von Heinrich Vogeler.

DIE EIGENSTÄNDIGEN

Neben den vier Ausstellungshäusern des Worpsweder Museumsverbundes gibt es noch zwei privat geführte Museen, die überaus empfehlenswert sind. Etwas versteckt im Grünen befindet sich die 1926 gebaute „Käseglocke Worpswede“, ein absolut ungewöhnliches, tatsächlich an eine Käseglocke erinnerndes Gebäude. Es beherbergt Mobiliar, das von Heinrich Vogeler und Bernhard Hoetger entworfen wurde, und Kunst und Kunsthandwerk verschiedener Künstler*innen. Der Star der „Käseglocke Worpswede“ ist jedoch das Gebäude selbst. Letzteres könnte auch für das Modersohn-Haus gelten, welches heute zusammen mit einem neueren Anbau das fantastische „Museum am Modersohn-Haus“ beherbergt. Im ehemaligen Wohnhaus der Modersohns und einem Anbau von 1997 kann – neben altem Mobiliar – die exzellente Sammlung mit Werken der Worpsweder Künstlergruppe entdeckt werden, die Bernhard Kaufmann und sein Sohn Dr. Wolfgang Kaufmann (gemeinsam mit seiner Ehefrau Sigrun) zusammengetragen haben. Es sind wahrlich vorzügliche Bilder von Fritz Mackensen, Otto Modersohn, Hans am Ende, Paula Modersohn-Becker, Heinrich Vogeler und anderen zu sehen. Dazu gibt es hier viele fotografische und andere Dokumente sowie anhand von Texttafeln auch weitergehende Informationen.



Blick in den modernen Anbau und die vorzügliche Sammlung des „Museum am Modersohn-Haus“.

Die Käseglocke ist ein außergewöhnliches Gebäude am Waldrand mit einer schönen Ausstellung innen.



INFOS ZU WORPSWEDE

MEHR ERFAHREN

Zum Museumverbund Worpswede:
www.worpswede-museen.de

Zur Käseglocke:
www.freunde-worpswed.es.de

Zum Museum am Modersohn-Haus:
www.museum-modersohn.de

Zum Künstlerdorf Worpswede:
worpswede.de



In diesem Haus wohnte und starb Paula Modersohn-Becker. Heute befindet sich hier samt Anbau das „Museum am Modersohn-Haus“.

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. Infos 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

Kulturgenuss MIT DEM THEATERBUS

Der **Theaterbus von inkultur** ermöglicht Kulturerlebnisse ohne Anreisestress. Ein maßgeschneiderter Service bringt Theaterfans direkt zu den großen Hamburger Bühnen und sicher zurück.



Foto: inkultur – Hamburger Volksbühne e. V.

Vorhang auf für ein echtes Rundum-sorglos-Erlebnis: Auch in der Spielzeit 2026/27 steuern die beliebten Theaterbusse von inkultur – Hamburger Volksbühne e. V. wieder die glanzvollsten Kulturstätten der Metropole an. Ob ein Konzert in der Elbphilharmonie, große Oper oder packendes Schauspiel auf den renommierten Theaterbühnen – hier trifft hochkarätiger Kunstgenuss auf pure Bequemlichkeit. Moderne Reisebusse sammeln die Vorstellungsbesucher*innen in einigen Hamburger Stadtteilen sowie im Umland ein und chauffieren sie nach dem Schlussapplaus sicher wieder heim. Die lästige Parkplatzsuche, dunkle Abendfahrten oder das Warten auf die Bahn gehören damit der Vergangenheit an.

Hinter den Kulissen läuft dafür die kreative Programmregie: Sobald die neuen Spielpläne feststehen, wird für jeden Abfahrtsort ein eigener, facettenreicher Kulturmix zusammengestellt. Von spritzigen Komödien über opulente Ballette bis hin zu klassischen Konzerten ist alles dabei. Die Eintrittskarten kommen bequem per Post oder E-Mail, sodass der gesamte Organisationsaufwand entfällt. Diese gemeinsamen Ausflüge wecken echte Lebensfreude, verbinden Menschen und machen jeden Theaterabend zu einem unvergesslichen Gemeinschaftsevent. Beratung unter Tel.: 040 / 227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Mehr Infos unter www.theaterbus-hamburg.de.

LIA JOHAM



Foto: 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 gibt's unter www.hebeuehne.de.

**13. August, 19.30 Uhr •
Hebeuehne, Hamburg**

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam
besondere
Momente
erleben!

Ab Ahrensburg, Ammersbek, Bad Oldesloe, Bargteheide, Bergstedt, Dellingsdorf, Duvenstedt, Glashütte, Großhansdorf, Itzstedt, Kayhude, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Lübeck, Mölln, Norderstedt, Ohlstedt, Poppenbüttel, Rahlstedt, Ratzeburg, Rhen, Sasel, Schwarzenbek, Tangstedt, Travemünde, Trittau, Volksdorf, Wellingsbüttel, Wohldorf-Ohlstedt u.a.

www.Theaterbus-Hamburg.de

Weitere Infos:
Tel. 040 - 227 006 66
theaterbus@inkultur.de

EIN ABO – ALLE THEATER!
Ein Service der Hamburger Volksbühne e.V.

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



Foto: Alexandra Thompson

BLUES POWER TRIO



Blues trifft deutschsprachigen Rock: Im Goldbekhaus sorgt das BluesPower Trio mit Abi Wallenstein, Matthias Schlechter und Martin Bohl für einen Konzertabend voller Spielfreude und mitreißender Grooves. Gitarrenlegende Abi Wallenstein zählt seit Jahrzehnten zu den prägenden Figuren der deutschen Blues-Szene und begeistert mit virtuosem Spiel und trockenem Humor. Als Support ist ExPoorter dabei. Die Band verbindet deutschsprachigen Rock im Stil der Hamburger Schule mit Indie-, Pop- und weiteren Einflüssen und überrascht mit eigenwilligen Songs und musikalischen Zitaten. Tickets kosten im Vorverkauf 15 Euro zzgl. Gebühren, an der Abendkasse 22 Euro.

22. August, 19.30 Uhr • Goldbekhaus, Hamburg

Foto: Ellen Coenders



Foto: JazzWerk

JAZZWERK BIG BAND

Mit fantasievollen Arrangements, packenden Grooves und großer Spielfreude eröffnet die JazzWerk Big Band die neue Saison im Nica Jazz Club. Unter der Leitung des Hamburger Pianisten und Komponisten Dirk Bleese präsentiert das Ensemble einen mitreißenden Querschnitt aus Modern Mainstream und Contemporary European Jazz – mal mit feinsinnigem Swing, mal mit rockigen Beats oder Latin-Einflüssen. Als Special Guest ist Sängerin Malwina Richter zu erleben. Gemeinsam mit der Big Band interpretiert sie Chansons von Friedrich Holländer neu und verleiht den zeitlosen Liedern im orchestralen Big-Band-Sound eine frische, moderne Klangfarbe. Mehr Infos und Karten unter www.nica-jazzclub.de.

21. August, 20 Uhr • Nica Jazz Club, Hamburg

DER HUND VON BASKERVILLE

Auf der Adelsfamilie Baskerville lastet ein dämonischer Fluch. Seit Sir Hugo im Jahre 1742 ein Mädchen erstach, treibt sich ein monströser, heulender Hund in den Mooren herum, die das Familienanwesen umgeben. Und zwar immer dann, wenn einem Baskerville der Tod droht. Als schließlich Sir Charles Baskerville tot aufgefunden wird, fürchtet der letzte Überlebende des Clans und Erbe des Familienbesitzes, Sir Henry, um sein Leben. Doch gibt es ihn wirklich, den Hund von Baskerville? Der brillianteste Detektiv aller Zeiten und sein treuer Gehilfe Dr. Watson wollen das Geheimnis lüften ... Mehr Infos, weitere Termine und Tickets unter www.imperial-theater.de.

20. August, 20 Uhr • Imperial Theater, Hamburg



Foto: G2 Baraniak

FISCH FÖR VEER – EIN LETZTES MAHL

Die zu den beliebtesten und erfolgreichsten Schauspielen der letzten Jahrzehnte zählende Kriminalkomödie „Fisch für veer – Ein letztes Mahl“ von Wolfgang Kohlhaase und Rita Zimmer ist vom 30. August bis zum 30. Oktober im **Ohnsorg-Theater** in Hamburg zu sehen.

Beinahe 30 Jahre und somit sein halbes Leben ist der Diener Rudolf den ob eines Brauerei-erbes überaus wohlhabenden Schwestern Charlotte, Cäcilie und Clementine treusorgend ergeben – sowohl im Haushalt als auch in amourösen Angelegenheiten. Zusammen verbringen sie gerade in einem märkischen Landhaus den Sommer. Aber Rudolf hat nun genug von der jahrzehntelangen Plackerei und bittet die Damen deshalb um vorzeitige Auszahlung des ihm versprochenen Erbes, um endlich seine so sehr ersehnte Weltreise antreten zu können. Aber die drei Schwestern denken überhaupt nicht daran, ihr Versprechen einzulösen, ihn testamentarisch zu bedenken und ihr Vermögen mit ihm zu teilen. Und so droht

Rudolf, sein Geheimnis auszuplaudern, womit wiederum ein köstlich-böses Spiel um Macht, Kontrolle und ums Überleben seinen Anfang nimmt.

Mit ihren durchtriebenen, gewitzten Figuren und überraschenden Wendungen hält das herrliche Lustspiel das Publikum auf wunder-volle Weise bis zur letzten Minute in Atem. „Fisch für veer – Ein letztes Mahl“ ist in der Inszenierung von Marc Becker mit Oskar Ketelhut, Beate Kiupel, Birte Kretschmer sowie Meike Meiners ein grandioser Spaß und ein Bühnenvergnügen besonderer Güte.

30. August bis 30. Oktober
Ohnsorg-Theater, Hamburg



Der Diener Rudolf serviert den Schwestern Charlotte, Cäcilie und Clementine in der Komödie „Fisch für veer – Ein letztes Mahl“ im Ohnsorg-Theater ein ganz besonders Gericht

OHNSORG-THEATER ÜNNERWEGENS

AUF REISEN

Alle, die „Fisch für veer – Ein letztes Mahl“ nicht bis zum 30. Oktober sehen können, haben noch einmal Anfang 2027 Gelegenheit, die Komödie der Extraklasse zu erleben, denn das Ohnsorg-Theater kommt am 17. Januar mit dem Stück ins Theater Elmshorn, am 19. Januar ins Lichtwerk Theater im Körber-Haus Hamburg, am 31. Januar ins Elbeforum Brunsbüttel sowie am 9. Februar ins Schauspielhaus Kiel. Unter www.ohnsorg.de erfahren Sie weitere Termine, wo das Lustspiel außerdem noch aufgeführt wird.

Foto: © Sinje Hasheider

SEBASTIAN SCHNOY



Foto: 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? Mehr Infos und Tickets unter www.almahoppe.de.

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

OIDORNO

Zehn Jahre Oidorno – das wird gefeiert! Was einst als scherzhafte Idee während eines Hamburger Politgruppen-Wochenendes begann, hat sich längst zu einer festen Größe der Punkrock-Szene entwickelt. Die Band selbst bezeichnet sich augenzwinkernd als „bandgewordenen Kneipenwitz“, doch aus dem Gag wurde schnell mehr: energiegeladene Konzerte, treue Fans und jede Menge Leidenschaft. Zum Jubiläum geht Oidorno 2026 auf eine exklusive Tour mit neun Konzerten. Ein Abend voller rauer Punkrock-Hymnen, Humor und mitreißender Live-Energie ist garantiert. Mehr Infos und Tickets unter www.fabrik.de.

21. August, 20 Uhr Fabrik, Hamburg



Foto: Paul Kummer

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, der als feste Größe der Hamburger Musikszene gilt. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Mehr Infos unter www.heidbarghof.de.

30. August, 12 Uhr • Heidbarghof, Hamburg



Fotos: Heidbarghof, Martin Friedenstab





LANDGESTÜT TRAVENTHAL

GROSSER
Landmarkt

Haus&Garten, Mode
Kunsth Handwerk, Pflanzen

5. + 6. September

23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de

HISTORISCHER  HENGSTSAAL



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 Tiefkühlfisch 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 von vier bis sieben Jahren zum Mitsingen, Mittanzen, Mitlachen und Beatboxen ein. Mit Musik, Mitmachaktionen und Mr. Beatbox entsteht ein kurzweiliges Abenteuer, bei dem das junge Publikum selbst Teil der Geschichte wird. Mehr Infos und Karten unter www.tivoli.de.

30. August, 11.30 Uhr • Schmidtchen, Hamburg

DIE INSURGENTINNEN

Drei Frauen in der Lebensmitte haben genug vom braven Alltag – und gründen kurzerhand eine revolutionäre Zelle. Klingt verrückt? Ist es auch. In „Die Insurgentinnen“ treffen schwarzer Humor, Schauspiel und Tanz auf die große Frage, warum man seine Träume eigentlich immer auf später verschiebt. Gemeinsam mit einem eher unfreiwilligen Mitstreiter stellen die selbst ernannten Rebellinnen Konventionen auf den Kopf und sorgen für reichlich Chaos. Die Eigenproduktion des Hamburger Sprechwerks ist eine ebenso witzige wie bissige Komödie über Idealismus, Mut und den Wunsch, das Leben noch einmal ordentlich aufzumischen. Mehr Infos, weitere Termine und Karten unter www.sprechwerk.hamburg.

Premiere: 26. August, 20 Uhr • Hamburger Sprechwerk, Hamburg



Foto: G2 Baranik



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.





Foto: Hannah Juanita

HANNAH JUANITA & BAND

Hannah Juanita verließ Anfang zwanzig ihre Heimat Tennessee, um die Welt zu entdecken. Auf der Suche nach sich selbst reiste sie umher, lebte von Gelegenheitsjobs und verbrachte viele Nächte singend am Lagerfeuer – ohne Karrierepläne. Zurück in Nashville, nur mit Hund, Gitarre und Herzscherz-Songs, fand sie schnell ihren Platz in der Live-Szene. Mit ihrem klassischen Old-School-Sound wurde sie zur festen Größe der Country-Szene. Nun stattet sie Hamburg einen Besuch in der Nochtwache ab. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.nochtspeicher.de.

26. August, 20.30 Uhr • Nochtwache, Hamburg

LES PAPILLONS

Les Papillons sprengen mühelos jede Genreschublade. Ihre Programme sind weder klassisches Konzert noch Kabarett oder Comedy, sondern eine mitreißende Mischung aus Musik, Humor und verblüffender Bühnenkunst. Mit virtuosen Collagen verwoben die beiden vielfach ausgezeichneten Schweizer Musiker Zitate aus rund hundert bekannten Musikstücken zu überraschenden Geschichten voller Witz und unerwarteter Wendungen.

So treffen Pop und Klassik auf einzigartige Weise aufeinander. Zum 20-jährigen Bühnenjubiläum präsentieren Les Papillons ihr neues Programm „SUPERNOVA!“. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.kbh-marne.de.

29. August, 19.30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus, Marne



Foto: Les Papillons

SCHUBYS BUCHTIPP

Das fesselnde Thriller-Phänomen

Mit der „Mindf*ck-Serie“ 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

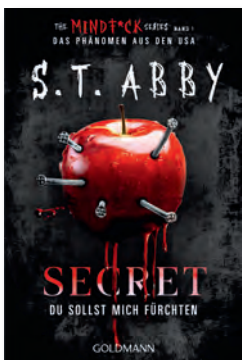
Die junge erfolgreiche Lana Myers lebt zurückgezogen in Virginia. Niemand würde vermuten, dass sie die meistgesuchte Serienkillerin des Landes ist. Ihre Opfer: Männer, die alle aus derselben Kleinstadt stammen. In einer dunklen Nacht vor zehn Jahren begingen sie ein unaussprechliches Verbrechen, und 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

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.



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

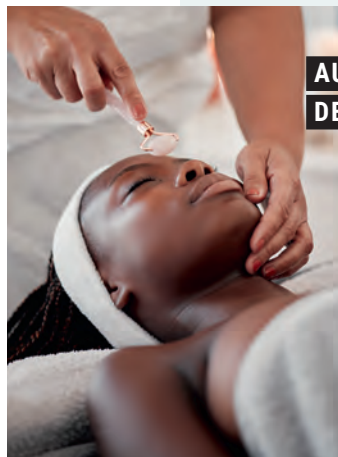


BERUF, KARRIERE & WEITERBILDUNG

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 1996

Hugendubel
Das Lesen ist schön!

Mayersche.de

monsieur
cuisine
by ZauberMix

FAMILIEN KOCHBUCH

EASY-PEASY ALLE HAPPY
SCHNELLE & EINFACHE
REZEPTE FÜR JEDEN TAG

STRESSFREI-TIPPS
Entspannt
durch
die Woche!

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

