

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

FLensburg / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

SEPTEMBER 2026 • KOSTENLOS

Hin & weg

WENN DER KOMPASS FERNWEH ANZEIGT

Obstkuchen-Liebe

JETZT WIRD'S FRUCHTIG IM OFEN



10 Jahre C.ulturgut



ALTER HUSUMER WEG 222 | 24941 FLENSBURG
TEL. 0461 / 99 57 71 10 | WWW.CULTURGUT.EU

Der Kia PV5 Cargo.

Bereit für das nächste Level?



mtl. leasen für

€ 229,-¹ (exkl. MwSt.)

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Der Kia PV5 Cargo passt sich den Anforderungen von Logistikunternehmen, kleinen Betrieben und Service-Profis gleichermaßen an. Modernes, praxisorientiertes Design für heutige Unternehmen trifft auf den Look zukünftiger Elektrofahrzeuge — im Kia PV5 Cargo. Mehr Raum. Effizientes Laden. Individuelle Lösungen für Unternehmen. Erlebe den Kia PV5 Cargo jetzt bei einer Probefahrt!

Kia PV5 Cargo L1H1 51,5-kWh; 89 kW; FWD; Essential, 89 kW (122 PS), schon für € 229,- (exkl. MwSt.) monatlich¹

Hauspreis	€ 31.504,20	Monatliche Leasingrate	€ 229,-
Leasingsonderzahlung	€ 4.000,-	Gesamtlaufleistung	40.000 km
Laufzeit in Monaten	48	Gesamtbetrag	€ 15.137,-

¹ Ein Angebot ausschließlich für Gewerbekunden. Alle Preisangaben exkl. gesetzlicher MwSt.

Kia PV5 Cargo Elektromotor, 89 kW, FWD, 51,5-kWh-Batterie (Strom/Reduktionsgetriebe); 89 kW (122 PS): Stromverbrauch kombiniert 19,0 kWh/100 km; CO₂-Emissionen kombiniert 0 g/km; CO₂-Klasse A. Bis zu 297 km Reichweite.²

NEHRKORN | 1934
QUALITÄT IN BEWEGUNG

Heinrich Nehr Korn GmbH & Co. KG

Zur Bleiche 49 und 52 | 24941 Flensburg
Tel. 0461-99800 | Mail: kia@nehrkorn.de
www.kia-nehrkorn-flensburg.de



¹ Ein unverbindliches Leasingbeispiel der KIA Finance, ein Geschäftsbereich der Hyundai Capital Bank Europe GmbH, Europa-Allee 22, 60327 Frankfurt am Main. Verbraucher haben ein gesetzliches Widerrufsrecht im Falle des Fernabsatzgeschäfts. Verpflichtung zum Abschluss einer Vollkaskoversicherung. Kostenpflichtige Sonderausstattung möglich. Zuzüglich Kilometerabrechnung, Überführungs-, Zulassungs- und Abmeldekosten. Alle Preisangaben exkl. gesetzlicher MwSt. Angebot gültig bis 30.09.2026.

² Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt. Die individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und können diese u. U. reduzieren.



EDITORIAL

ALTES
STAHLWERK

NEUMÜNSTER

18.
OKTOBER
2026



SAG „JA“ MESSE IN DEN HOLSTENHALLEN

Die Planung für den großen Tag steht an und Sie wollen das schönste und Beste für Ihren Tag auf die Beine stellen? Prima, wir sind für Sie da!

Wir, das Hotel Altes Stahlwerk, richtet seit über 10 Jahren Hochzeiten aus. Unser professionelles Events-Team steht Ihnen bei der Planung zur Seite. Genau dieses Team können Sie am 18. Oktober 2026 auf dem Hochzeits-Event kennenlernen. Sie haben die Möglichkeit uns Löcher in den Bauch zu fragen und einen ersten Eindruck zu bekommen welche Arrangements wir für Sie bereithalten, um für Sie einen unvergesslichen Tag zu schaffen.



Fotos: Sandra Heinitz

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dieser Ausgabe verabschieden wir uns von einem zwischenzeitlich sehr heißen und insgesamt viel zu trockenen Sommer und machen es uns allmählich gemütlich für den Herbst. Passend zur kommenden Jahreszeit halten Sie hier bereits schöne Geschichten für muckelige Lesestunden in den Händen.

WENN SICH DIE REISERITIS MELDET

Marion Laß hat mal wieder einen wahren Geschichtsschatz aufgespürt. Sie hat die 62-jährige Silke Dreyer aus Husum kurz nach ihrem Rückflug aus der Mongolei besucht und ihr die verrücktesten Abenteuer ihrer vergangenen Reisen entlockt. Diese verbringt sie nämlich nicht in einem gemütlichen 4-Sterne-Hotel mit All-Inklusive-Service. Sie schläft lieber in Jurten, balanciert über wackelige Hängebrücken in den Anden, ist live dabei, wie in Kenia eine Herde Flusspferde durch ihr Zeltcamp marschiert und verrät uns, wie es unterwegs mit der Toilette läuft ... Viel Spaß beim Lesen!

Und wenn Sie auch einen Kurzurlaub vertragen können, haben wir ein paar Tipps für Reisen vor der Haustür – in der Nebensaison. Dann ist es vielerorts nämlich besonders schön.

WILLKOMMEN, LIEBER HERBST

Damit Sie den Herbst mit all seinen gemütlichen Facetten begrüßen können, stellen wir Ihnen in unserer Rubrik „Das ist los“ wieder die schönsten (Herbst-)Märkte und viele weitere Veranstaltungen im Norden vor. Ein schöner Aspekt der bunten Jahreszeit ist das reif gewordene Obst. Frisch vom Baum, gebacken aus dem Ofen oder eingekocht auf dem Milchreis ist es doch jedes Jahr aufs Neue ein Träumchen, Äpfel, Pflaumen und Co. zu genießen. Schauen Sie mal auf unseren Rezeptseiten nach Ihrem neuen Lieblingskuchen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **C.ulturgut**. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 47.

Titel: © C.ulturgut

THEMEN

SEPTEMBER 2026

COVER | C.ULTURGUT

10 Jahre C.ulturgut 47

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße 6

Düt & Dat 8

Strahlende Septemбераussichten:

Das ist los im September 2026 12

HIN & WEG – ABER ANDERS

„Meine Kompassnadel zeigt stets in die Ferne“ –

Wenn Silke Dreyer aus Husum ihre Koffer packt,
beginnt das Abenteuer 18

Nebensaison im Norden –

die schönsten Hotspots in Schleswig-Holstein 24

Föhr erLesen: Gezeiten – alles hat seine Zeit 28

HAPPY FAMILY

Mit Schwung in den Herbst 32



34

Jetzt wird's fruchtig



18
Silke Dreyers Kompassnadel zeigt stets in die Ferne

SO SCHMECKT DER NORDEN

Jetzt wird's fruchtig 34

MODE & BEAUTY

Elevated Outerwear 40

Top Model Schleswig-Holstein:

Jetzt sind Sie gefragt 42

JA, ICH WILL!

5 Ideen für glückliche Gäste 45

10 Jahre C.ulturgut 47

Strick für die Braut 48

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Demenz oder Alzheimer –

wo liegt der Unterschied? 50

Demenz – (k)eine Frage des Alters 52

TRAUER

Erinnerungen – ein Licht in dunklen Stunden 54

HAUS, HOF, GARTEN

NordBau 2026 56

Neuer Look für alte Seele 62

Neue Heizung? Neue Regeln bei der Förderung 66



40
Elevated Outerwear

AUTO & MOBILITÄT

Wacken tankt auf..... 68

KUNST & KULTUR

Buchtipps für Schmökerstunden..... 70

Ausstellungen im September..... 72

Veranstaltungshighlights..... 76

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3

Impressum..... 82

Vorschau Oktober..... 82



62
Neuer Look für
alte Seele

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

Tipps für Kids

DAS FAMILIENMAGAZIN

AUCH ONLINE LESEN:




BUCHEN SIE JETZT
DIE KOMMENDE
WINTERAUSGABE

AUCH AUF INSTAGRAM:
@TIPPS.FUER.KIDS

Das Team von KIELerleben berät sie gern:
falkemedia Regional GmbH
0431 / 200 766 933 | info@kielerleben.de



Für jeden die passende Einlage.

DAMIT JEDER
SCHRITT
LEICHTER WIRD.



Kowsky
SANITÄTSHAUS

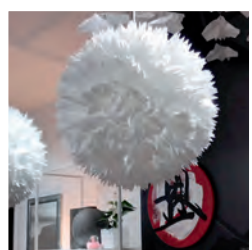
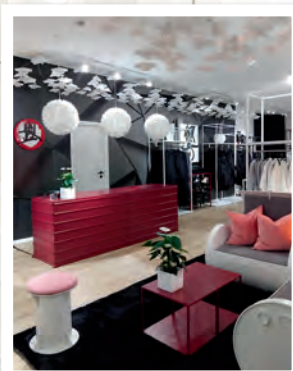
Havelstraße 6
24539 Neumünster
www.kowsky.com

kowsky_sanitaetshauss
Sanitätshaus Kowsky GmbH





Larisa Moskatova, Inhaberin von Modewandel – Mode zwischen Kunst und Design.



Modewandel
Larisa Moskatova
Rote Straße 5 – 7, Flensburg
0461 97 888 777
info@modewandel.de
www.modewandel.de
Mo.-Fr. 10.30 – 17.30 Uhr
Sa. 10.30 – 15.00 Uhr

Modewandel

MODE ZWISCHEN KUNST & DESIGN

Die Rote Straße steht für Bummeln, Genießen, Einkaufen und Schönes entdecken in den Concept Stores, Boutiquen und Gastronomien der verwinkelten Ecken und Höfe. Schon ein Blick in das längste Schaufenster der Straße macht neugierig.

Seit fast 20 Jahren dreht sich bei Modewandel alles leidenschaftlich um Mode zwischen Kunst und Design. Mit diesem einmaligen Konzept hat Larisa Moskatova eine außergewöhnliche Atmosphäre für Flensburg geschaffen, die mittlerweile Kunden weltweit anspricht, wie sie uns im Gespräch erklärt:

„Das Ladenkonzept wird von unseren Kunden regelmäßig in Großstädten wie Kopenhagen, Paris und New York verortet. Lange bevor es zum allgemeinen Trend wurde, habe ich die Firmenphilosophie für Modewandel konsequent auf Nachhaltigkeit, SlowFashion und europäische Herstellung gelegt.“ Die handverlesenen Mode- oder Designartikel, ob Kunst oder Schuhe: Alles ist zeitlos, sowohl ästhetisch als auch funktional. „Aber immer etwas Besonderes.“, betont Larisa Moskatova.

Mit dieser Mischung, gepaart mit der einfühlsamen Betreuung ihrer Kunden, erzeugt die Geschäftsfrau das unverwechselbare Modewandel-Lebensgefühl.

Bei ihrer ganzen Professionalität und ihrem enormen Erfahrungsschatz bleibt die Inhaberin aber bescheiden: „Irgendwas kann jeder, ich kann Mode und gutes Design!“, sagt Larisa Moskatova und lacht.



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



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

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





So köstlich –
und nur
für kurze Zeit:
Unser Pfälzer
Federweisser –
im September
wieder da!

1,0 l ... 5,95 €


BRAASCH
WEIN & RUMHAUS

Nur in der Roten Straße
Telefon 0461 - 14 16 00
www.braasch.sh



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



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

 SWITZERLAND



Rote Straße | Ecke Friesische Straße 1
Telefon 0461 2 36 24
optikdurchblick.de


BRILLEN · KONTAKTLINSEN

Wir rahmen Ihre Bilder





Wir haben die schönen Bilder



www.bilder-im-hof.de
ROTE Str. 16 · FLBG · ☎ 1 31 42
BILDER IM HOF



**ROTE
STRASSE**
www.rotestrasse.de

DÜT & DAT

IM SEPTEMBER 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Gregor

KUSCHELIGER PRINZ



Schmuseplatz dringend gesucht! Gregor wartet seit Februar im Tierheim Schleswig auf seine Menschen. Der etwa 2017 geborene Kater ist ein ruhiger, freundlicher und aufgeschlossener Zeitgenosse, der Streicheleinheiten besonders genießt. Sein künftiges Reich möchte Gregor allerdings nicht mit anderen Katzen teilen – als Einzelprinz fühlt er sich am wohlsten. Nach einer behutsamen Eingewöhnung soll er außerdem wieder Freigang genießen dürfen. Wichtig für seine neuen Menschen: Gregor benötigt dauerhaft Augenpflege. Wer dem verschmusten Kater ein liebevolles Zuhause schenken möchte, kann im Tierheim Schleswig unter Tel.: 04621 51322 oder buero@tierheim-sl.de einen Kennenlerntermin vereinbaren.

MOORE – BILDER IN DER VHS

Moore sind einzigartige Lebensräume, wichtige Klimaschützer und erzählen viel über die Geschichte der Landschaft. Die Volkshochschule Schleswig lädt ab 5. September zur Ausstellung „MOORE“ der Biologin und Malerin Martina Grützmaker ein. Die Ausstellung verbindet Bilder mit informativen Texten und eröffnet Besucher*innen neue Perspektiven auf diese Ökosysteme. Zur Eröffnung der Ausstellung um 10 Uhr spricht Martina Grützmaker über die Entstehung, die Nutzung und die Bedeutung von Mooren – von ihrer Rolle in der Vergangenheit bis hin zur Zukunft. Die Bilder der Künstlerin laden dazu ein, die Vielfalt und Schönheit der Moorlandschaften

wahrzunehmen und sich mit ihrer Bedeutung für Natur- und Klimaschutz auseinanderzusetzen.



„MOORE“ heißt die Ausstellung mit Werken von Martina Grützmaker.

Foto: Martina Grützmaker

ZUPFI HILFT

STRUNK ENTFERNEN

Mit Zupfi, dem Strunkentferner von GEFU, lassen sich Erdbeeren und Tomaten sauber entstrunken – schnell, präzise und ohne Fruchtverlust. Einfach ansetzen und dank leichtem Federmechanismus greifen und herausziehen – schon fertig. www.gefu.com



Foto: GEFU

NEUERSCHEINUNG

55 MEILENSTEINE DER SCHLEIREGION

Die Schleiregion blickt auf eine lange Geschichte zurück. Besonders die Wikinger haben ihre Spuren in der Natur- und Kulturlandschaft mit Städten und Dörfern hinterlassen. Kai Labrenz und Andrea Weide präsentieren im reich bebilderten Band 55 außergewöhnliche Menschen, Orte und Ereignisse, die Geschichte schrieben, Impulse verliehen und das Leben vor Ort bis heute prägen. Ulrich Graf von Brockdorff-Rantzau, Harm Paulsen oder der Weltumsegler Wilfried Erdmann, Danewerk und Hainthabu, der St.-Petri-Dom in Schleswig oder der Gortorfer Globus, die Fischer-siedlung Holm, der Heringszaun in Kappeln oder die Angeler Dampfeisenbahn – diese kurzweilige Reise in die Vergangenheit wartet mit klangvollen Namen, stolzen Bauwerken und kulturellen Highlights auf. Es sind Meilensteine der Geschichte – unterhaltsam, spannend und informativ. Das Buch „55 Meilensteine der Schleiregion“ von Kai Labrenz und Andrea Weide hat 128 Seiten und ist im Sutton Verlag erschienen.



Cover: Sutton-Verlag



TIPP DES MONATS

DEICH- SPAZIERGANG

Leuchttürme gehören zur Insel Fehmarn wie das Fischbrötchen zum Norden. Und ein Besuch bei den massiven Kollegen lohnt sich immer. Der Leuchtturm in Westermarshausen punktet nicht nur mit seinem hübschen Signalrot, sondern hat oft noch ein paar wollige Wächter um sich herum. Schafe sind auf dem Deich keine Seltenheit und geben einem direkt Ostseefeeling. Zu finden ist der Leuchtturm an der Nordwestecke von Fehmarn. Nicht weit entfernt befindet sich außerdem das Naturschutzgebiet „Nördliche Seenniederung“. Das reicht bis zum Grünen Brink. Besonders Brut- und Zugvögel finden hier einen idealen Lebensraum. Mehr Fehmarn-Tipps gibt's auf Instagram @fehmarneeling.

Foto: Fehmarn Feeling

ROTE STRASSE

ANZEIGE

Willkommen in der Welt der Roten Straße Flensburg. Besuchen Sie uns und entdecken Sie schöne Geschenkartikel und viele nützliche Dinge.

Der Gusseiserne **Mörser KIRUNA** wirkt massiv und modern. Ein Silikonring an der Unterseite schützt die Arbeitsfläche und verhindert Verrutschen. Durchmesser ca. 9,5, Höhe ca. 10 cm.



Mit der **Champagne Käse-reibe** können Käse, Schokolade oder Nüsse direkt am Tisch gerieben werden. 5 x 10 cm Durchmesser.



Die Bergen **Gewürzmühlen** aus massivem Holz haben ein einstellbares Keramikmahlwerk – rostfrei und mit 25 Jahren Garantie, 12 cm Höhe.

PRAKTISCHE KÜCHENHELPER

Crushgrind in Dänemark hat sich dem Thema Mühlen, Reiben und praktische Küchenhelfer verschrieben. So entstehen seit über 30 Jahren hochwertige Küchenutensilien in erfrischendem Design. Erhältlich sind sie bei **Contor, Rote Straße, Flensburg oder online unter www.contor-design.com**.

Fotos: Crushgrind

RÄTSELSPASS SUDOKU-DUO

Quelle: www.sudoku-aktuell.de

	2						5	
		8	7	2				
	1		4	5			8	
3							9	6
6						8	4	1
			1		4			
			2		1	7		
					7	4		
	5	3						

5				3		6	7	
9	4			7				
				9		3	5	
3		1	9					
	5	2	4					1
		7	1					2
	2				8			
					6	4		
1	3	4				5		

REGELN: Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind. Jede Zeile, Spalte und jeder Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal. In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben. Da jede Zahl pro Zeile, Spalte und Block nur einmal vorkommen darf, können durch vorgegebene Zahlen die Positionen für andere Zahlen dieses Wertes ausgeschlossen werden. Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können!

Die Lösungen finden Sie auf der Seite 11.



Daunendecken und Genuss direkt von der Gänsefarm

Dithmarscher Gänsemarkt

Willkommen beim Dithmarscher Gänsemarkt – hier verbinden sich hochwertige Bettwaren, traditionelle Handarbeit und kulinarischer Genuss.

Wer Wert auf Qualität, persönliche Beratung und echte Handarbeit legt, ist in der Daunensube genau richtig. Direkt von der Gänsefarm entstehen hier nämlich hochwertige Daunendecken und Kopfkissen, die mit viel Sorgfalt gefertigt werden – für himmlischen Schlaf und ein wunderbar kuscheliges Gefühl.

HOCHWERTIGE MANUFAKTUR

Ob als besondere Geschenkidee, für das eigene Schlafzimmer oder als individuelle Sonderanfertigung: Das Team vor Ort berät Sie persönlich und findet mit Ihnen gemeinsam die passende Lösung. Unterschiedliche Größen,

Füllungen und Wünsche können individuell umgesetzt werden. Auch Ihre lieb gewonnenen Bettwaren sind hier in guten Händen: Bei der fachgerechten Bettenreinigung werden Daunen und Federn schonend gereinigt, aufbereitet und wieder frisch gemacht. Verbinden Sie Ihren Einkauf doch mit einem schönen Ausflug aufs Land! Genießen Sie die leckeren Gänse Spezialitäten und hausgemachten Torten und erleben Sie die Manufaktur direkt vor Ort. Schauen Sie hinter die Kulissen, lassen Sie sich beraten und entdecken Sie, wie aus hochwertigen Naturmaterialien kuschelige Lieblingsstücke entstehen.

AUCH ONLINE ERHÄLTLICH

Die hochwertigen Produkte können Sie übrigens auch ganz bequem online bestellen. Entdecken Sie das gesamte Sortiment unter www.gaensebetten.de. Handarbeit, Qualität und persönliche Beratung – direkt von der Gänsefarm. Das Team vom Dithmarscher Gänsemarkt freut sich auf Ihren Besuch!

Dithmarscher Gänsemarkt
Hauptstr. 1, Gudendorf
Tel.: 04859 / 445
www.gaensebetten.de
www.gaensemarkt.de

Fotos: Dithmarscher Gänsemarkt

Dithmarscher Gänsemarkt

EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR GROSS UND KLEIN

Farmküche & Gartencafé, Markthalle,
 Daunendecken-Manufaktur, Strohscheune &
 Spielplatz

Geöffnet April – Dezember; Di – So, 10 – 17 Uhr
 Infos auf gaensemarkt.de

 @dithmarscher.gaensemarkt
 Hauptstr. 1, 25693 Gudendorf



Daunendecken
 und -kissen:
 Verkauf &
 Reinigung!



AUSFLUGSTIPP

Ein Tag voller Glück in Glückstadt

Glückstadt macht seinem Namen alle Ehre: Zwischen historischen Häusern, kleinen Läden, bunten Blumen und dem Hafen gibt es jede Menge zu entdecken. Dazu eine ordentliche Portion Matjes und schon ist der entspannte Tagesausflug perfekt.

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

SUDOKU-LÖSUNGEN

4	2	6	9	1	8	3	5	7
5	3	8	7	2	6	9	1	4
9	1	7	4	5	3	6	8	2
3	4	1	8	7	5	2	9	6
6	7	5	3	9	2	8	4	1
2	8	9	1	6	4	5	7	3
8	9	4	2	3	1	7	6	5
1	6	2	5	8	7	4	3	9
7	5	3	6	4	9	1	2	8

5	1	8	2	3	4	6	7	9
9	4	3	6	7	5	2	1	8
2	7	6	8	9	1	3	5	4
3	6	1	9	8	2	7	4	5
8	5	2	4	6	7	9	3	1
4	9	7	1	5	3	8	6	2
6	2	5	3	4	8	1	9	7
7	8	9	5	1	6	4	2	3
1	3	4	7	2	9	5	8	6

Das Sudoku finden Sie auf der Seite 9.

KRIMINALFALL IM HOLZPUZZLE

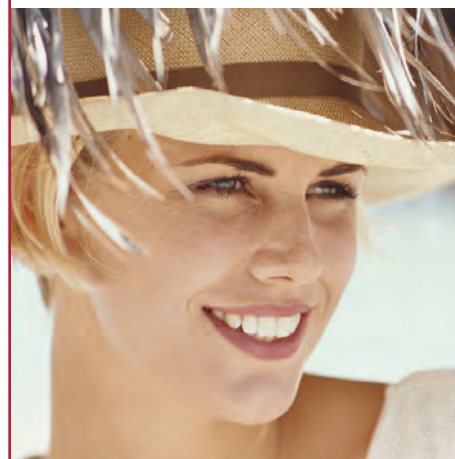
Puzzle zusammensetzen und die Mordwaffe finden

Sherlock Holmes muss sich von der Baker Street 221B nach Westminster begeben, um seine Erkenntnisse zu einem merkwürdigen Fall zu präsentieren. Scotland Yard fehlt ein wichtiges Detail: Wie genau wurde der Mord begangen? Dieses Krimi-Puzzle verbindet Puzzlespaß mit Escape-Game-Feeling. Zuerst das Holzpuzzle zusammensetzen, danach beginnt die Ermittlungsarbeit: Die geheimen Teile müssen gefunden und die Tatwaffe rekonstruiert werden. Spaß für Familien, Puzzlefans und Hobby-Detektiv*innen ab 10 Jahren. frechverlag, 19,99 Euro.



Cover: frechverlag

IMPLANTAT
IMPLANTAT
komplett®



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

STRAHLENDE September- aussichten

Während der September bereits den Herbst einläutet, sind wir noch gar nicht bereit, uns vom Sommer zu verabschieden. Doch allmählich wird es Zeit.

Damit Ihnen der Übergang leichter fällt, zeigen wir Ihnen auf den kommenden Seiten, was in Ihrer Region los ist.



Foto: Adobe Stock

Das größte Lichterfest
Schleswig-Holsteins

NOK ROMANTIKA

*Am 5. September erstrahlen bei der NOK Romantika wieder Augen der Besucher*innen im Schein von unzähligen LED-Lichtern, Leuchtstäben, Leuchtarmbändern und Laternen.*

Das Lichterfest zwischen Brunsbüttel und Kiel findet immer am ersten Samstag im September bei spätsommerlichem Wetter statt. Der Nord-Ostsee-Kanal wird in romantisches Licht getaucht. In den größeren Städten und an vielen Fährstellen wird gefeiert. Auch kleine Gemeinden machen mit, Familien, Vereine, Clubs

und Grüppchen sind dabei. Es gibt schöne Programme, bunte Wasserspiele auf beleuchteten Fähren und eine Lichterfahrt des Raddampfers Freya auf dem Kanal. Das Ausflugsschiff legt um 19 Uhr am Kreishafen in Rendsburg ab und fährt nach Kiel zum Bahnhofskai, Ankunft ca. 23.30 Uhr. An Bord gibt es Livemusik und ein

exklusives Dinnerbuffet. Tickets und Infos gibt es unter www.adler-schiffe.de. Eine Übersicht über alle Veranstaltungen zur NOK Romantika gibt es unter www.nok-sh.de.

5. September
entlang des Nord-Ostsee-Kanals



Foto: Adobe Stock



Foto: Gemeinde Leck

BÜRGERFEST IN LECK

Vom 4. bis zum 6. September verwandelt sich die Innenstadt der Gemeinde Leck wieder in eine bunte Festmeile. Der Bürgerfestverein Leck e. V. lädt Einheimische, Gäste, Familien und Freund*innen herzlich zum Bürgerfest ein. Eine bunte Meile mit Vereinen, Aussteller*innen und Flohmarkt sowie Live-Musik auf zwei Bühnen und Tanz auf der Straße – das alles ist Bürgerfest in Leck. Auf die Familien wartet bunte Unterhaltung inklusive Kindertheater. Kulinarische Köstlichkeiten und regionale Spezialitäten, Attraktionen für Groß und Klein sowie das große Entenrennen am Sonntag gehören zum Programm. Beim Entenrennen sind tolle Preise zu gewinnen. www.buergerfestverein.de.

4. bis 6. September • Hauptstraße, Leck

Herbstzauber

In Friedrichstadt wird die gemütliche Jahreszeit traditionell mit dem Herbstzauber begrüßt. Der Marktplatz des Holländerstädtchens verwandelt sich in einen bunten Herbstmarkt mit Live-Musik, Trachtentanz, köstlichen Leckereien aus Topf und Pfanne und Keramik Kunst. Zahlreiche Töpfereien und Keramikwerkstätten aus ganz Deutschland, Dänemark und Belgien präsentieren ihre Werke auf dem „Grünen Markt“. Das Bühnenprogramm beim Herbstzauber gestaltet die Stapelholmer Tanz- und Trachtentanzgruppe mit befreundeten Trachtengruppen. An beiden Tagen tanzen unterschiedliche Gruppen aus ganz Schleswig-Holstein auf einer zentralen Tanzfläche und präsentieren ihre eindrucksvollen Trachten. Darüber hinaus dürfen sich die kleinen Besucher*innen auf den Auftritt der Kindertanzgruppe und über eine bunte Kinderspielzeile freuen.

12. und 13. September • Marktplatz Friedrichstadt



Foto: Stadt Friedrichstadt

TAG DES OFFENEN DENKMALS 2026

Dieses Jahr ist es am 13. September soweit: Dann laden am Tag des offenen Denkmals wieder tausende historische Bauwerke in ganz Deutschland zum Besuchen ein. Jedes Jahr brechen beim größten Kulturevent Deutschlands mehrere Millionen Besucher*innen zu Streifzügen durch die Vergangenheit auf. Das von der Deutschen Stiftung Denkmalschutz ausgegebene Motto „NetzWERKE: Denkmale & Infrastruktur“ legt dieses Jahr den Fokus auf Bewegung, Austausch und Verbindungen, die durch Denkmale erzeugt oder begünstigt werden. Eine Übersicht über alle Veranstaltungen gibt es unter www.tag-des-offenen-denkmals.de.

13. September • ganz Deutschland



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

HERBSTZAUBER AUF HOF BISSENBROOK

Wenn der Sommer langsam in den Herbst übergeht, öffnet der idyllische Hof Bissenbrook bei Großenaspe wieder seine Tore zum Herbstzauber. Am 12. und 13. September erwartet Besucher*innen eine stimmungsvolle Landpartie rund um Garten, Wohnen, Genuss und ländliche Lebensart. Zwischen den alten Hofgebäuden und der langen Lindenallee präsentieren über 130 handverlesene Aussteller Pflanzen, Gartenaccessoires, Wohnideen, Mode, Kunsthandwerk und besondere Dinge, die man nicht überall findet. Ausgewählte Gärtnereien bringen Stauden, Gräser, Gehölze und viele schöne Pflanzen für den spätsommerlichen Garten mit nach Bissenbrook. Dazu kommen liebevoll gefertigte Einzelstücke, Schönes für Haus und Garten sowie kulinarische Spezialitäten von herzhaft bis süß.

12. und 13. September • Hof Bissenbrook
Bissenbrook 4, Großemaspe • www.gartenzauber.com

Foto: GARTENZAUBER

ANZEIGE



Foto: Jörg Lempelius

13. HERBSTMARKT AUF GUT OESTERGAARD

Vom 11. bis 13. September lädt Familie Lempelius zum 13. Herbstmarkt auf das idyllische Gut Oestergaard nahe der Flensburger Förde ein. Täglich von 10 bis 18 Uhr verwandeln sich die historische Kulturscheune und das weitläufige Gelände in einen lebendigen Marktplatz. Rund 140 Aussteller aus Deutschland und Dänemark präsentieren eine Vielfalt aus individuellem Kunsthandwerk, Gartendekoration, Pflanzen und erlesenen Antiquitäten wie Silber oder Vintage-Möbeln. Ein buntes Rahmenprogramm rundet das Wochenende ab: Neben Live-Musik von Gerry Doyle gibt es am Samstag und Sonntag Ponyreiten und Kinderaktionen, gefolgt von einer Vorführung der Teckelfreunde am Sonntag. Regionale Kulinarik sorgt für das leibliche Wohl. Der Eintritt kostet 7 Euro (bis 15 Jahre frei), Parkplätze sind kostenlos. Mehr Infos finden Sie unter www.gut-oestergaard.de.

11. bis 13. September, jeweils 10 bis 18 Uhr
Gut Oestergaard, Steinberg



Landpartie zum Sommerausklang ...

Herbstmarkt 2026

11. bis 13. September von 10 – 18 Uhr
Eintritt: 7 Euro • Kinder bis 15 Jahre frei

- Kunsthandwerk in der Scheune und im Außengelände
- Schönes für Haus und Garten sowie Antikes
- Spezialitäten von Direktvermarktern aus der Region
- Herbstliches Rahmenprogramm
- Deutscher Teckelklub (am Sonntag)
- Mitmach-Aktionen und Ponyreiten für Kinder

Wir freuen uns auf euren Besuch!

Gut Oestergaard

Zwischen Flensburg und Kappeln:
Ferienhof Gut Oestergaard, Oestergaard 2, 24972 Steinberg
Weitere Infos unter: www.gut-oestergaard.de





ANZEIGE

Saisonstart in den Herbst

Septemberhighlights bei Nortex

LANGER FREITAG: „OKTOBERFEST“

Unter dem Motto „Oktoberfest“ lädt das Nortex Mode-Center herzlich zum „Langer Freitag“ ein. Kommen Sie zum entspannten Einkaufen vorbei und entdecken Sie die aktuellen Herbstkollektionen. Wer im Dirndl oder Janker vorbeikommt, kriegt als kleine Aufmerksamkeit ein Lebkuchenherz geschenkt. Für die passende Flechtfrisur sorgt vor Ort das Profiteam von „Glen's Hair“. Wer möchte, kann seine Treffsicherheit im Laser-Schießkino auf dem Parkplatz testen. Genießen Sie auch kulinarische Spezialitäten wie klassische Brezn oder leckere Flädlesüppchen und nutzen Sie Ihre Chance auf einen Gewinn bei der großen Verlosung.

18. September, 17 bis 21 Uhr



BARBOUR-MODENSCHAU

Nortex liebt Barbour: Über 1000 Jacken der britischen Traditionsmarke führt das Modehaus im Sortiment. Wer die Modelieblinge hautnah erleben möchte, ist bei der Barbour-Modenschau am 26. September genau richtig. Gemeinsam mit der Hamburger Agentur Fashion Time International präsentiert Nortex ein Programm voller Überraschungen. Sechs professionelle Models zeigen die neuen Herbstkollektionen mit aktuellen Jacken, stilvollen Kombinationen und passenden Accessoires. Die ca. 20-minütigen Modenschauen starten um 12 und 14 Uhr. Karten gibt es für 10 Euro online oder an der Nortex-Kundeninformation.

26. September, 12 und 14 Uhr

Mehr Infos sowie einen Überblick über weitere Veranstaltungen bei Nortex finden Sie unter www.nortex.de/events.



Mit Nortex
in den Herbst!



Große E-Auto-Schau

04 & 05. September 2026, 10-18 Uhr

Aktuelle Modelle zahlreicher Marken kennenlernen, beraten lassen und gründlich vergleichen – bei bester Stimmung und Abwechslung für die ganze Familie.



Langer Freitag

18. September 2026, 17-21 Uhr

„Wir feiern Oktoberfest“ – entdecken Sie neue Kollektionen, attraktive Aktionen, kulinarische Genüsse & unsere große Verlosung. Entspannt einkaufen in lockerer Atmosphäre.



BARBOUR-Wochen

23. September - 06. Oktober 2026

Die größte Auswahl an Barbour-Kleidung im Norden für Sie und Ihn. In unserer bewährten Wachs-Aktion können Sie Ihre getragene Barbour-Jacke für 59€ nachwachsen lassen.



BARBOUR-Modenschau

26. September 2026, 12 & 14 Uhr

Mit der Hamburger Agentur Fashion Time präsentieren wir Ihnen die aktuellen Herbstkollektionen. Tickets sind für 10€ an der Kundeninfo sowie auf www.nortex.de erhältlich.

NORTEX
... zieht den Norden an!

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

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





mohltied!

GREEN MARKET

So, 13. September

10 bis 18 Uhr
Eckernförde · Hafen

www.mohltied.de



Eintritt frei!

IN KOOPERATION MIT



Veranstalter: Eckernförde Touristik und Marketing GmbH · veranstaltungen@ostseebad-eckernfoerde.de

DAS IST LOS



Foto: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH

ANZEIGE

REGIONALER GENUSS BEIM GREEN MARKET

Traditionell am letzten Tag des GREEN SCREEN Naturfilm-Festivals steht Eckernförde ganz im Zeichen des regionalen Genusses. Beim „mohltied! GREEN MARKET“ am Sonntag, 13. September, haben Lebensmittel aus dem echten Norden an der Hafenspitze ihren großen Auftritt. Um 10 Uhr eröffnet Michael Keller, der neue Geschäftsführer der Eckernförde Touristik & Marketing GmbH, den Markt. Bis 18 Uhr präsentieren sich gut 40 Direktvermarkter*innen, Manufakturen und Gastronom*innen aus Schleswig-Holstein mit ihren Produkten. Ob Fisch oder Fleisch, Obst oder Gemüse, Bier oder Brand, Honig oder Marmelade, Eier oder Milch, Saft oder Wasser: Auf dem bunten Marktplatz an der Wasserkante informieren die Genussbotschafter*innen des Nordens persönlich über ihre Produkte – und laden zum Entdecken, Verkosten und Einkaufen ein. Der Eintritt ist wie immer kostenfrei.

www.ostseebad-eckernfoerde.de

13. September, 10 bis 18 Uhr · Hafenspitze, Eckernförde

ANZEIGE

NEUE MESSE: E-MOBILITÄT

Eine Probefahrt im E-Auto oder ein Übungsparcours mit dem E-Bike – mit der neuen Publikumsmesse zur E-Mobilität im Norden bietet die Messe Husum & Congress ein Programm für die ganze Familie. Am 26. und 27. September geht es um neue Entwicklungen und praktische Lösungen bei E-Fahrzeugen. Die eMotion HUSUM liefert Infos zu Fahrzeugen, Ladeinfrastruktur, intelligenten Energiesystemen und begleitenden Services. Mit dabei sind auch die Stadtwerke Husum, denn neben Themen der Finanzierung und der Versicherung von E-Autos geht es auch um die Infrastruktur. Auf der Ausstellungsfläche präsentieren sich Autohäuser und Fahrradexperten sowie andere Unternehmen. Die Messe ist jeweils von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist kostenlos.

26. und 27. September, 10 bis 17 Uhr · Messe Husum & Congress



Foto: Messe-Husum Pixabay

eMotion
HUSUM

**Die neue Messe für
E-Mobilität im Norden**

26. + 27. September 2026
Messe Husum & Congress



**Der Eintritt
ist frei!**

e-motion-husum.de



ANZEIGE

Vom 3. bis zum 11. Oktober herrscht im Freilichtmuseum Molfsee wieder eine ganz besondere Herbstmarktstimmung

Flanieren, Schauen, Genießen, Mitmachen – der Herbstmarkt bietet viele Erlebnisse für die ganze Familie

Die historischen Gebäude – wie hier die Holländermühle – und die wunderschöne Natur des Museumsgebiets bilden die herrliche Kulisse des Herbstmarktes



Zauberhafter Herbstmarkt

Vom 3. bis zum 11. Oktober lädt auch dieses Jahr wieder das **Freilichtmuseum Molfsee** täglich von 10 bis 18 Uhr zu seinem bunten und bei Groß und Klein beliebten Herbstmarkt ein.

Zum Duft von frisch gerösteten Mandeln, Apfelkuchen und Kaffee, Rübenmus, geräuchertem Fisch und vielen anderen regional gefertigten Köstlichkeiten präsentieren sich zwischen den liebevoll hergerichteten historischen Häusern auf dem Museumsareal gut 130 Aussteller*innen. Sie bieten regionale Produkte an, kuschelig warme Kleidung für Erwachsene und Kinder, gewohnt hochwertiges Kunsthandwerk, sowie Pflanzen und Herbstdeko für Haus und Garten. Die Nordbauern Schleswig-Holstein mit verschiedenen regionalen Erzeugern und Direkt-Vermarktern laden zu einem bunten Bauernmarkt auf dem Herbstmarkt ein. Wie immer stehen selbstproduzierte Waren im Vordergrund.

LEBENDIGES MUSEUM

Mitmach-Aktionen für Kinder, das Haus des Jahres und die letzten Wochen der Rebecca Louise Law-Ausstellung – das Museum zeigt sich vielseitig und bietet allen Gästen viele

Kultur-Erlebnisse. Neben der Stroh Hüpfburg können Kinder unter Anleitung Herbstliches basteln und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Im Haus des Jahres 2026, das erstmalig für Besuchende zugänglich ist, gibt es Anschauliches zum Thema „Reepschlägerei“ und neue Verweilmöglichkeiten an der „längsten Tafel Molfsees“.

DER EINTRITT

Der Museumseintritt und damit auch für den Herbstmarkt beträgt für Erwachsene 14 Euro (erm. 12 Euro), Kinder und Jugendliche zahlen 5 Euro und die Familienkarte kostet 29 Euro. Wer ab Mitte September über die Internetseite des Museums Landesmuseen SH – Freilichtmuseum Molfsee ein Online-Ticket für den Herbstmarkt erwirbt, kommt erfahrungsgemäß schneller ans Ziel.

3.-11.10., tägl. 10-18 Uhr, Freilichtmuseum Molfsee/Jahr100Haus, Hamburger Landstr. 97, Molfsee, www.freilichtmuseum-sh.de

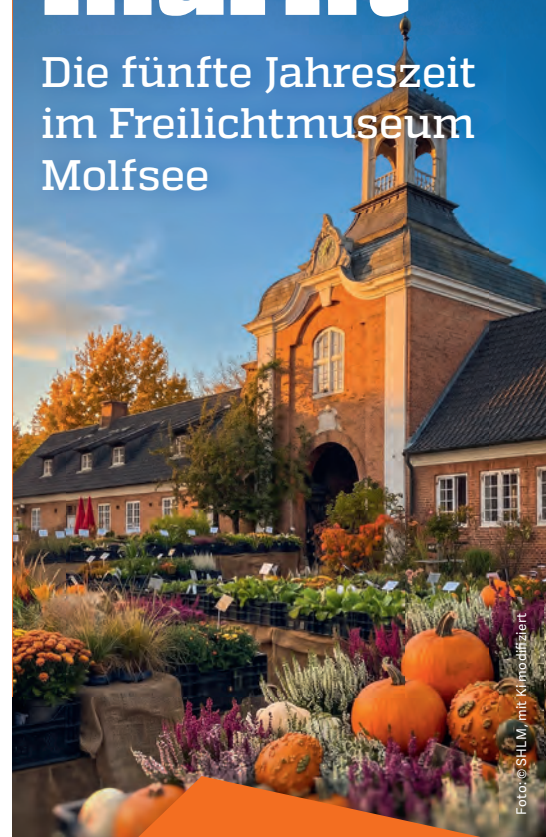
AUF ZUM HERBSTMARKT

Anreise mit ÖPNV und Rad

Das Museum, die Gemeinde Molfsee und der Kreis Rendsburg-Eckernförde bitten eindringlich darum, auf Grund der eingeschränkten Parkplatz-Situation am Museum (an den Wochenenden steht der Parkplatz am Landesamt für Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume, Hamburger Chaussee 25, Flintbek, zur Verfügung) die Angebote des ÖPNV in Anspruch zu nehmen. An allen Veranstaltungstagen verkehren die Busse der Linien 780/790/795 zwischen dem Hauptbahnhof Kiel und der Gemeinde Flintbek und werden so zum beliebten und zuverlässigen Herbstmarkt-Shuttle. Darüber hinaus steht direkt am Museum ein Fahrradparkplatz zur Verfügung. Und auch die beliebten Leihräder der Sprottenflotte sind in Molfsee wieder mit von der Partie.

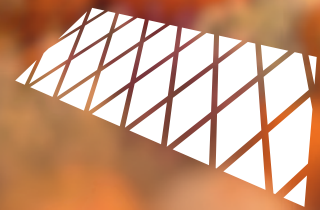
Herbstmarkt

Die fünfte Jahreszeit im Freilichtmuseum Molfsee



3.-11.10.2026
täglich 10-18 Uhr

Inkl. vieler musealer Mitmachaktionen!



Freilichtmuseum Molfsee

Landesmuseen SH

freilichtmuseum-sh.de

Sparkasse

PROVINZIAL

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

„MEINE KON ZEIGT STETS



Wenn Silke Dreyer ihre Koffer packt, geht es auf Abenteuer-Tour. Die 62-jährige Husumerin reist seit über 30 Jahren durch die Welt und hat schon zahlreiche Länder der Erde besucht. Gerade ist sie aus der Mongolei zurück.



Silke Dreyer liebt es, fremde Kulturen zu entdecken.

VON MARION LASS

Haben Sie schon mal Piranhas im Orinoco geangelt und gegessen? Oder sich morgens in einem indischen Fluss gewaschen? Auch aufregend: ein Toilettengang in der afrikanischen Steppe, bei dem eine Gruppe Löwen in einiger Entfernung brüllt ... Wenn Silke Dreyer von ihren Urlaubsreisen nach Hause kommt, hat sie meistens kleine Abenteuer im Gepäck, denn Länder wie Dänemark oder Frankreich gehören eher nicht zu ihren Reisezielen. Sie liebt Erlebnisse, und die führen sie in die ganze Welt.

VON GUATEMALA BIS KIRGISTAN

Die Husumerin hat mit ihren 62 Jahren schon etliche Länder bereist, von denen die meisten Menschen nicht einmal wissen, wo genau sie liegen. Unter anderem ging es nach Kirgistan, Guatemala, Myanmar (ehemals Birma), Patagonien, Äthiopien, Tansania, Namibia, Peru, Bolivien, Ladakh oder Madagaskar. Und während Sie, liebe Leser*innen, wahrscheinlich erst einmal googeln, um zu schauen, wo zum Beispiel Kirgistan liegt, lässt mich die quirliche Weltenbummlerin in ihr Handy schauen. Es ist voll mit Fotos von fremden Ländern, fremden

Menschen und Landschaften, die einen ganz besonderen Zauber mit sich bringen.

„Nach all den Jahren meiner Reiseritis habe ich mich in die schroffen, kargen Berge verliebt“, sagt Silke Dreyer. „Ich komme gerade zurück aus der Mongolei und bin geflasht von der Landschaft dort – von der Weite, den Bergen und der Wüste“, schwärmt sie – noch frisch aufgetankt von den Eindrücken, die sie dort gewonnen hat.

„REISERITIS IST MEIN HOBBY“

Wie man auf die Idee kommt, seinen Urlaub in der Mongolei zu verbringen, möchte ich wissen. „Ich reise schon so lange – seit 1994. Es ist neben dem Garten mein Hobby. Wenn es irgendwie geht, versuche ich wenigstens alle zwei Jahre, wenn nicht sogar jedes Jahr, auf Reisen zu gehen. Man lernt während der Tour viele Menschen kennen und tauscht sich auch danach weiter aus. Die Kontakte bleiben bestehen. Sabine aus Frankfurt zum Beispiel habe ich in Kambodscha kennengelernt. Wir waren jetzt schon viermal zusammen los. Natürlich hat es auch schon mal die eine oder andere Doku gegeben, die mich inspiriert hat: Als ich bei-

spielsweise von dem Goldenen Fels in Kyaiktiyo hörte, musste ich einfach hin“, schmunzelt die 62-Jährige. „Aber vielfach sind es auch die Mitreisenden, die sich melden und fragen, ob ich nicht vielleicht Lust hätte, mitzukommen. Tja, und dann meldet sich meine Reiseritis und geistig ist mein Koffer schon gepackt“, erzählt sie lachend. Sind mehr Frauen unterwegs oder auch Männer und Paare? „Das ist ganz unterschiedlich. Je nach Tour.“ Und wie läuft das auf dem Toilettengang – mitten in der Wildnis? „Ha, das wollen immer alle wissen“, lacht die 62-Jährige und lüftet das Geheimnis: „Die Männer nach links, die Frauen nach rechts.“

„MAN SOLLTE SCHON FIT SEIN“

Wie alt oder jung sind die Reisenden auf so einer Tour? „Das ist ganz unterschiedlich, von 38 bis 74 Jahren ist alles vertreten. Ich bin mit 62 tatsächlich noch nicht die Älteste. Aber fit muss man schon sein für solche Touren, denn wir wandern in den Bergen oder müssen Hängebrücken überqueren. Ich hatte tatsächlich einmal heftige Probleme mit der Höhe. Das war in Bolivien. Wir wollten zum Titicacasee, der auf

COMPASSNADEL IN DIE FERNE“

★ Mongolei

Die Jurten sind kompakt und schnell zu beheizen. Sie dienen als Unterkunft im Sommer und im Winter.



Ausflug in die „singenden Dünen“. Sie erstrecken sich über 80 Kilometer.

rund 3800 Metern Höhe liegt. Da musste ich leider abbrechen. Drei Tage lang habe ich das Bett gehütet und war natürlich gefrustet. Aber es ging nicht anders. Auf der Rücktour hat mich meine Gruppe dann wieder abgeholt und es ging weiter zum Amazonas-Tiefland.“

HALBES DOPPELZIMMER, GANZER SPASS

Meistens bucht die Husumerin ein halbes Doppelzimmer. „Das ist günstiger und ich bin noch nie enttäuscht worden“, sagt sie. Viele ihrer „Mitbewohnerinnen“ sind inzwischen gute Freundinnen geworden. „Manchmal fahren wir sogar ein weiteres Mal zusammen los. Gerade letzte Woche hat sich bei mir eine Mitreisende gemeldet, die mich ein paar Tage besuchen kommt.“

In diesen Lederbeuteln wird die gegorene Stutenmilch aufbewahrt.



Weite Teile der Mongolei sind karg und dünn besiedelt. Die Städte sind hunderte Kilometer entfernt.



MONGOLEI

Silke Dreyer auf einer alten Inkabrücke in den Anden.

Die Sache mit dem Doppelzimmer ist bei den Erlebnisreisen natürlich immer nur dort gegeben, wo auch ein Hotel in der Nähe ist. „Wir sind meistens mit einer kleinen Reisegruppe von sechs bis zwölf Personen unterwegs und werden per Bus oder Jeep mitten ins Land und unters Volk gebracht. Es kann passieren, dass wir bei Einheimischen schlafen und frühmorgens im Stall die Hühnereier einsammeln, um gemeinsam mit ihnen das Frühstück vorzubereiten. Ich liebe das!“

GERÜCHE, GERÄUSCHE UND FARBEN

Gerade die fremden Gerüche, Geräusche und Farben haben es der Husumerin angetan. „Ich sauge das alles in mir auf“, sagt sie. In der Mongolei hat sie gerade das Leben in einer Jurte kennengelernt und ist beeindruckt, mit wie wenig die Mongolen auskommen. „Es gibt in der Jurte nur wenig Mobiliar, und auf den Tisch kommt Kamelfleisch mit Reis oder gegorene Stutenmilch oder Yakjoghurt – und das jeden Tag“, schmunzelt sie. „Im Sommer müssen die Herden in die Berge. Dann werden die Jurten abgebaut und in 1800 Metern Höhe wieder aufgebaut. Es ist praktisch ein Tiny-House to go.“ Weite Teile der Mongolei sind karg und dünn besiedelt. Die Städte sind hunderte Kilometer entfernt. „Nichts erinnert an zu Hause. Die schroffen Landschaften dort strahlen Ruhe aus, sie erden mich“, sagt sie, und es schwingt ein kleines bisschen Wehmut mit. „Man ist wie in einer anderen Welt – irgendwie unwirklich. Ich glaube, ich muss da noch mal hin.“

SINGENDE DÜNEN UND VULKAN-TOUREN

In der Mongolei hat sie unter anderem die 80 Kilometer langen „singenden Dünen“ besichtigt, den Vulkan Khorgo (Koroll) bewandert und das Kloster Ongiin Chiid besucht, es liegt in der Wüste Gobi. „Wie einfach das Leben dort ist! Es gibt für jeden Arbeit, aber keiner verfällt in



Hektik. Und am Abend sitzen alle zusammen in der Jurte und essen gemeinsam. Alles ist entschleunigt.“

Die Jurten, die der Reisegruppe in der Mongolei zugeteilt wurden, waren der Husumerin fast schon ein wenig zu luxuriös. „Ich mag es lieber authentisch“, sagt sie. Aber sie weiß auch, warum der Standard hoch war: „Die Menschen möchten den Tourismus dort ankurbeln und erhoffen sich mehr Reisende.“

Die Familien in ihrem ganz persönlichen Habitus zu erleben, reizt sie besonders. Mal war sie in der afrikanischen Steppe dabei, als gerade ein Fest gefeiert wurde, dann war sie Zeugin einer festlichen Ringkampf-Zeremonie in der Mongo-

lei. „Man ist immer irgendwie mittendrin. Die Menschen dort sind auch neugierig auf uns. Sie freuen sich auf Besucher*innen und beziehen uns mit ein.“

KLEINE UND GROSSE ABENTEUER

Etliche kleine Abenteuer hat die 62-Jährige schon erlebt. Ihre allererste Tour führte sie 1994 nach Guatemala und Mexiko. Dort war sie mit einer Reisegruppe von sechs Personen mit Zwei-Mann-Zelten unterwegs. Ein kleiner Bus mit Fahrer fuhr sie, die Zelte und das Kochgeschirr quer durchs Land. Die Husumerin erinnert sich noch gut daran, dass sie auf der Rückreise mitten in die Fronten des mexika-

PERU

Machu Picchu in Peru. Die Stadt der Inkas liegt auf circa 2430 Metern Höhe.



Die Salzterrassen von Maras liegen in den peruanischen Anden im Heiligen Tal der Inkas, etwa 40 Kilometer nordwestlich von Cusco.



Dies ist ein landwirtschaftliches Forschungsareal der Inka.



Der Inka-Rail (oben) bringt die Menschen in die Region von Machu Picchu, der Rest erfolgt per Bus und zu Fuß.



Ein typisches Bild in den Straßen von Cusco.

★ Peru

nischen Bürgerkriegs gerieten und mit weißer Fahne durch das Kriegsgebiet fahren mussten. Man könnte meinen, dass dieser Vorfall ihren Erlebnisdrang gebremst hätte, aber sie hat sich davon nie beeindrucken lassen. Die Reiselust war immer stärker.

„Am Lake Baringo in Kenia spazierte morgens mal eine Herde Flusspferde durch unser Zeltcamp“, berichtet sie. „Wir mussten uns alle ganz ruhig verhalten und warten, bis die mächtigen Tiere wieder im Wasser waren. Ein Mitreisender war auf einen Baum geklettert und musste dort ausharren. Da rutscht einem schon das Herz in die Hose, denn die Mutterkühe können ziemlich unangenehm werden ...“, gibt die Weltenbummlerin zu. „Sowas kann mal passieren. In den meisten Fällen fühle ich mich jedoch sicher, und spätestens in Momenten wie zum Beispiel beim Urlaub auf den Galápagos-Inseln in der Unterwasserwelt zwischen farbenprächtigen

Korallen und bunten Meeresbewohnern werde ich voll entschädigt. Das sind einfach unvergessliche Erlebnisse!“

WENIGE REGELN UND VORSCHRIFTEN

Begeistert ist sie immer wieder davon, wie die Menschen in ihren Reiseländern das Leben meistern. „Bei uns in Deutschland ist ja irgendwie alles geregelt. Dort, wo ich hinreise, nimmt das Leben einfach seinen Lauf. Vielleicht ist es das, was mich triggert?“, fragt sie sich oft. „Unser Leben in Europa ist ja meistens durchstrukturiert, es gibt Regeln und Vorschriften. Aber im Urlaub darf es für mich gerne ein bisschen bunt zugehen. Je chaotischer, desto besser“, lacht sie und berichtet von einem Vorfall in Venezuela: „Dort sind wir mal mit einem Boot unterwegs gewesen, und viele Meilen von der Küste entfernt ging unserem Bootsführer

der Sprit aus. So etwas würde einem in Deutschland doch nie passieren“, schmunzelt sie. Und dann? Was passierte? „Wir haben auf ein Boot gewartet, das uns hilft. Irgendwann kam ein Fischerboot vorbei, und dann wurde der Sprit mit einer Colaflasche von einem Boot zum anderen befördert. So läuft das da.“

Viele schöne Bilder aus fremden Kulturen hat sie im Gepäck, wenn sie nach Hause kommt. „Aber die Kinder, die uns mit fröhlichen Gesängen während des Aufenthalts in Madagaskar begleitet haben, sind mir noch besonders in Erinnerung. Wir haben zusammen Strichmännchen im Sand gemalt und gesungen. Afrika ist ein wunderschöner Kontinent und sehr sehenswert“, schwärmt die Husumerin.

KLEINE SCHATTENSEITEN

Die einzigen Schattenseiten, die sie in all den Jahren erlebt hat, waren ein Diebstahl in



„Herrlich! Die Seele baumeln lassen in den Bergen von Kirgistan“, sagt Silke Dreyer.

Botswana, bei dem ihr nachts der Rucksack samt Digitalkamera aus dem Zelt gestohlen wurde, und ein Raub in Quito, der Hauptstadt von Ecuador. „Da war für einen Mitreisenden von uns dann am zweiten Tag alles weg. Aber man hilft sich gegenseitig, wenn man unterwegs ist. Und jeder hat dazu beigetragen, dass er weiterreisen konnte.“ Seit dem Diebstahl der Kamera fotografiert die 62-Jährige meistens nur noch mit ihrem Smartphone. „Es ist viel leichter und man hat es immer bei sich“, sagt sie.

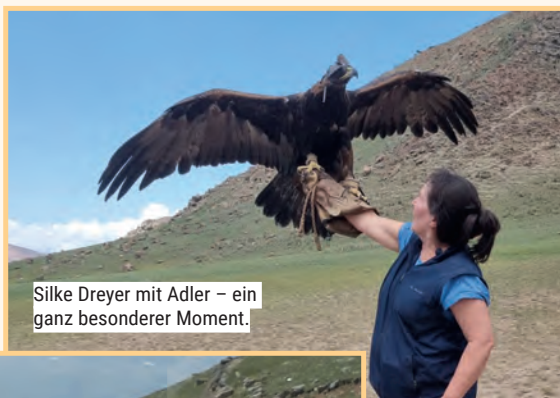
REISEEQUIPMENT UND IMPFUNGEN

Apropos ... was sollte man denn einpacken, wenn man auf eine Erlebnisreise geht? „Ich nehme eine Taschenlampe, Sonnen- und Mückenschutz, meinen Schlafsack, Trekking-schuhe und Kleidung nach dem Zwiebelprinzip mit sowie – nicht lachen – Klopapier, denn das gibt es dort, wo wir hingehen, oftmals nicht.“ Auch was Impfungen angeht, gibt es einiges zu beachten. Die Husumerin hat alle Impfungen, die man auch in Deutschland braucht, und zusätzliche Impfungen gegen Tollwut, Cholera, Dengue, Gelbfieber, japanische Enzephalitis,



Kirgistan ist ein karges, aber wunderschönes Land.

★ Kirgistan



Silke Dreyer mit Adler – ein ganz besonderer Moment.

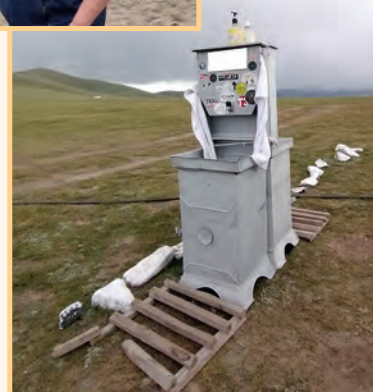
Beim Waschen hat man die beste Aussicht – mit Blick in die Weite.



Abends wird in der Jurte gemeinsam gegessen.



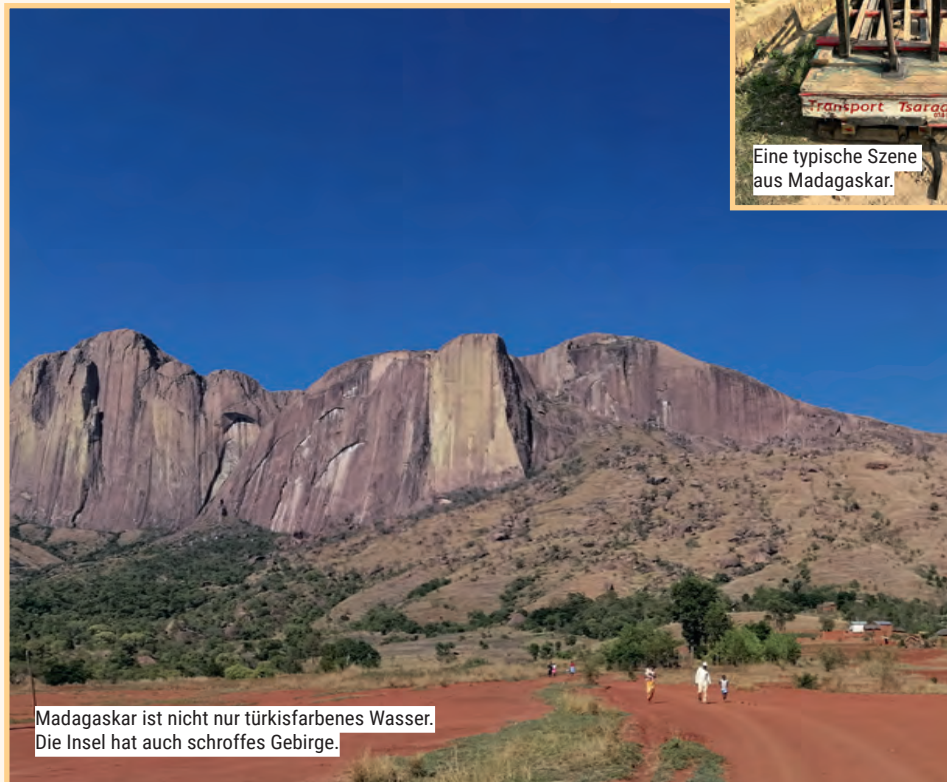
Die Pferde werden im Sommer auf die Hochebenen getrieben und alle nehmen Rücksicht.



KIRGISTAN

Madagaskar hat auch wunderschöne Strände.

★ Madagaskar



Madagaskar ist nicht nur türkisfarbenes Wasser. Die Insel hat auch schroffes Gebirge.



Eine typische Szene aus Madagaskar.



Auf Madagaskar leben Lemuren. Diese Tiere gehören zu den Halbaffen. Sie kommen in freier Wildbahn nur auf dieser Insel vor.

MADAGASKAR

Meningokokken, Hepatitis A und B. „Wichtig ist eine ausführliche Reiseberatung beim Arzt, und das natürlich mit entsprechender Vorlaufzeit. Das kann ich nur empfehlen!“

Wie sieht es mit Vorbereitungen aus? „Ja, unbedingt. Ich lese im Vorfeld viel über die Reiseroute und die jeweiligen Orte auf der Tour. Dann ist man ganz gut vorbereitet.“

KOSTBARKEIT WASSER

Wenn man so bunt unterwegs ist, ändert sich auch der Blick auf die Welt. „Diese Reisen machen etwas mit einem. Wer gesehen hat, wie kleine Kinder aus Pfützen trinken oder kilometerweit Wasserkanister schleppen, oder dass jeden Tag das gleiche Gericht auf dem Speiseplan steht, betrachtet unser Luxusleben in Europa mit anderen Augen. Ich habe erlebt, wie mühselig meine Gastgeber*innen das Wasser in ihre bescheidenen Hütten transportiert haben.

Seitdem gehe ich mit Trinkwasser sparsamer um. Man erlebt auf solchen Reisen auch extreme Armut. Dadurch stellt man viele Dinge, die für uns normal sind, in Frage und sieht, in welchem Überfluss wir leben.“

NÄCHSTE TOUR: KAPVERDEN

Ihr nächstes Ziel sind die Kapverden. „Im Herbst geht es los“, sagt sie und freut sich auf Bergwandern, weiße Sanddünen und viele Begegnungen mit den Bewohner*innen dort. „Das Schöne an meinen Reisen ist der enge Kontakt zu den Einheimischen. Man bekommt wirklich viel mit.“ Auf die Frage, wie lange sie diese Art von Reisen noch machen möchte, kommt mit einem lauten Lachen: „Jetzt noch mal alles mitnehmen, und später gucke ich mir Europa in aller Ruhe an.“ Und noch mal kurz zum Piranha: Wie schmeckt er denn? „Gut, wie ganz normaler Fisch.“

WAS SOLLTE INS GEPÄCK?

Handy, Taschenlampe, Sonnen- und Mückenschutz, Schlafsack, Trekking-schuhe und Kleidung nach dem Zwiebelprinzip sowie Toilettenpapier.

WELCHE IMPFUNGEN BENÖTIGT MAN?

Für ihre Touren hat die Husumerin alle Impfungen, die man auch in Deutschland braucht, sowie zusätzliche Impfungen gegen Tollwut, Cholera, Dengue, Gelbfieber, japanische Enzephalitis, Meningokokken, Hepatitis A und B. Man sollte sich rechtzeitig informieren, was die Bestimmungen des Reiselandes vorgeben.

NEBEN- SAISON IM NORDEN

Warum erst wieder auf warmes Wetter warten, wenn es bei uns im Norden doch so viel zu entdecken gibt? Wir sind uns sicher: Auch (und vielleicht gerade) in der kälteren Jahreszeit bringen Strand, Meer und Binnenland ihren ganz eigenen Zauber mit sich.

Wenn der erste Herbstwind die Gischt aufpeitscht und die Blätter durch die Luft wirbelt, leeren sich die beliebten Urlaubsorte bei uns im Norden allmählich. Eine entspanntere Atmosphäre stellt sich ein, während der Trubel langsam abebbt und Gemütlichkeit einkehrt. Aber nicht nur die Ruhe ist ein echter Vorteil für alle, die sich für eine Auszeit abseits der Saison entscheiden.

Auch Unterkünfte können Sie in der Nebensaison oft zu günstigeren Preisen buchen. Ebenso sind begehrte Restaurants weniger überlaufen und haben eher mal ein Plätzchen frei. Ein weiterer Pluspunkt für alle Hundebesitzer*innen: An fast allen Urlaubsorten an Nord- und Ostsee werden zwischen dem 1. November und dem 31. März die Strände auch für Fellnasen freigegeben. Informieren Sie sich dennoch über eine mögliche Leinenpflicht vor Ort.

Weite, Wind und Wellen-
rauschen: Genießen Sie eine
Auszeit in der Nebensaison,
wie etwa auf Amrum (li.)
oder in SPO.



Die Nebensaison erleben ...

Die Lübecker Bucht überzeugt auch off season mit zahlreichen Sinnesfreuden und Aktivitäten.



... AN DER LÜBECKER BUCHT

Auch wenn sich die Strände allmählich leeren und eine gemütliche, ruhigere Stimmung aufzieht, hält die Lübecker Bucht noch immer zahlreiche Aktivitäten und Sinnesfreuden für Besucher*innen bereit. Hier kommen drei Tipps für Ihre Auszeit an der Lübecker Bucht:

TIPP 1: ENTDECKEN SIE EIN JUWEL FÜR KERAMIKFANS

Die Töpferei im alten Bahnhof Gleschendorf, betrieben von Keramikmeisterin Barbara Wedde-Stephan und Modelleur Otto Stephan, ist Anlaufstelle für Keramikliebhaber*innen, auf der Suche nach Töpferkursen und kreativen Köpfen, die Aufträge annehmen und umsetzen. Während der kalten Jahreszeit ist es hier besonders gemütlich. Der knisternde Kamin sorgt für wohlige Wärme, wenn draußen eine kühle Herbstbrise weht.

TIPP 2: GENIEßEN SIE EINE KAFFEPAUSE IM HOFCAFÉ ... ODER AM MEER!

Ein wahres Schlaraffenland für alle Naschkatzen versteckt sich mitten im Herzen von Neustadt in Holstein: das Café der Marienhofanlage. Hier

mischt sich gemütliches Ambiente mit einer Auswahl an selbstgebackenen Kuchen und gutem Kaffee. Apropos Kaffee: Absolute Tradition an der Lübecker Bucht ist übrigens auch der „erste Kaffee des Tages“. Die Tourismus-Agentur Lübecker Bucht lädt zu festen Terminen (siehe Veranstaltungskalender) dazu ein, gemeinsam den Sonnenaufgang über dem Meer zu genießen.

TIPP 3: GEHEN SIE AUF ENTDECKUNGSTOUR DURCH NEUSTADT IN HOLSTEIN

Ein Einkaufsbummel durch die beschaulichen Gassen von Neustadt in Holstein ist der krönende Abschluss für Ihren Ausflug: Hier reißen sich viele süße, inhabergeführte Geschäfte aneinander. Anschließend können Sie ganz entspannt die Brückstraße hinunterschlendern, gemütlich am Binnenwasser sitzen und den charmanten Neustädter Hafen auf sich wirken lassen.

Weitere Ausflugstipps und Inspirationen rund um Kiel und Schleswig-Holstein finden Sie unter www.foerdefraeulein.de und auf Instagram: [@foerde_fraeulein](https://www.instagram.com/foerde_fraeulein).

... AUF SYLT

Auch wenn in der Nebensaison viele Lokale und Örtlichkeiten in die Pause gehen und das Angebot etwas kleiner ausfällt, hat Sylt im Herbst und Winter dennoch einiges auf Lager. Eine Auswahl:

TIPP 1: BEGEBEN SIE SICH AUF GROSSE FAHRT

An Bord eines Ausflugsschiffes erleben Sie die Nordsee samt ihrer Bewohner ganz nah. Besonders begehrt sind etwa die Seehundstouren, die ab Hörnum sogar ganzjährig starten. Für Jung und Alt ist es ein echtes Highlight, die neugierigen Nordseebewohner aus nächster Nähe zu beobachten.

TIPP 2: ERLEBEN SIE EINE GEFÜHRTE TOUR

Auch im Winter gibt es zahlreiche naturkundliche Führungen mit Locals auf der Insel. Die perfekte Gelegenheit, um Sylts einzigartige Natur aus einer ganz neuen Perspektive kennenzulernen. Bei geführten Dünen- und Wattwanderungen erleben Sie die faszinierende Pflanzen- und Tierwelt samt ihrer Lebensräume ganz nah. Das Erlebniszentrum Naturgewalten bietet regelmäßig solche spannenden Touren an.

TIPP 3: GÖNNEN SIE SICH EINE WELLNESS-AUSZEIT

Auf Sylt finden Sie viele erstklassige Wellnessbereiche und Day-Spas – vor allem in den Hotels der Insel. Auch die Sylter Welle hat ganzjährig für Sie geöffnet. Ein echtes Highlight sind die versteckten Strandsaunen in Rantum, Hörnum oder List: Nach dem Schwitzen können Sie sich hier direkt in der kalten Nordsee abkühlen (geöffnet bis Oktober).

Sie möchten mehr über die Nordseeinsel samt ihrer besonderen Orte und Adressen erfahren? Besuchen Sie das Sylt Fräulein auf www.syltfraeulein.de oder auf Instagram: [@sylt_fraeulein](https://www.instagram.com/sylt_fraeulein).



Erst saunieren, dann abkühlen in der Nordsee – das geht in den Strandsaunen auf Sylt.



... AUF FEHMARN

Fehmarn im Sommer ist wunderschön, klar. Lebendiges Treiben an den Stränden und in den Bars und Restaurants, gut besuchte Campingplätze und Ferienhöfe und jede Menge Sonnenschein. Doch wenn die meisten Urlauber*innen längst wieder zu Hause sind, beginnt auf der Ostseeinsel eine ganz besondere, ruhige – ja, fast magische – Zeit.

TIPP 1: WAGEN SIE SICH AUF'S BOARD

Leere Strände, raue Ostsee: Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um sich das erste Mal aufs Board zu wagen. Gönnen Sie sich eine ordentliche Portion Action und buchen Sie sich einen (Kite-)Surfkurs in einer der vielen Wassersportschulen auf der Insel. Unter professioneller Anleitung geht's rauf aufs raue Ostsee-Wasser. Wer es lieber etwas weniger actionreich mag, nutzt die herbstliche Gemütlichkeit am Meer

einfach für einen ausgedehnten Strandspaziergang. Ein besonders naturbelassener Strandabschnitt ist etwa die Steilküste bei Katharinenhof.

TIPP 2: GENIEßEN SIE PURE INSELNATUR

Vor allem Naturbegeisterte und Vogelfans kommen in der Nebensaison auf Fehmarn voll auf ihre Kosten, denn mit dem September beginnt auch die Hauptzugzeit der meisten Zugvögel. Im Naturschutzgebiet Grüner Brink oder im Wasservogelreservat Wallnau herrscht geschäftiges Treiben. Machen Sie es sich mit einem Fernglas und einer Thermoskanne Tee oder Kaffee bequem und beobachten Sie die Tiere aus der Entfernung.

TIPP 3: BESUCHEN SIE DIE HOFLÄDEN DER INSEL

Sowieso immer, aber vor allem zum Herbstbeginn lohnt sich ein Blick in die Hofläden der Insel. Mit der Erntezeit von Kürbis, Sanddorn und Co. finden sich dort oft Produkte aus eigener Erzeugung, die nicht nur mit Qualität, sondern auch mit Geschmack punkten. Viele Betriebe bieten handgemachte Schätze aus Werkstatt und Küche an – von Seifen und Keramik bis zu inselspezifischen Köstlichkeiten wie Rapsblütenhonig.

Darf es noch etwas mee(h)r sein? Geheimtipps, Inselmomente und Ausflugsziele auf der Sonneninsel zeigt Ihnen das Team von Fehmarn Feeling auf Instagram: @fehmarneeling.



Weitere Off-Season-Highlights



Gehen Sie auf Kulinarik-tour entlang der Nordsee: Wie schmeckt eigentlich die Westküste? Begeben Sie sich in und um Husum auf köstliche Antwortsuche bei Krabbenbrötchen, Friesentorte, Futjes, Pharisäer und Co.



Bestaunen Sie das Biikebrennen: Am 21. Februar lodern wieder die traditionellen Biikefeuer entlang der nordfriesischen Küste. Anschließend geht es zum gemeinsamen Grünkohlessen.



Machen Sie eine Austernsafar: An der dänischen Nordsee, etwa auf der Insel Rømø, haben Sie zwischen Oktober und April die Möglichkeit, an einer geführten Tour durchs Watt teilzunehmen und gemeinsam Austern zu sammeln.



Nehmen Sie an einer geführten Pilzwanderung teil: In den Wäldern Schleswig-Holsteins werden zum Herbst regelmäßig geführte Pilzwanderungen angeboten, um gemeinsam heimische Speisepilze zu bestimmen.

Kleine Auszeit VOM ALLTAG

*Wellness, Genuss und dazu Shopping und Kultur: Das **Hotel Altes Stahlwerk** ist der perfekte Ausgangspunkt für einen entspannten Kurztrip nach Neumünster.*

Manchmal muss man gar nicht weit reisen, um sich wie im Urlaub zu fühlen. Im Alten Stahlwerk in Neumünster beginnt die kleine Auszeit hoch oben: In der vierten Etage des Lifestyle-Hotels lädt das Day Spa zum Abschalten und Genießen ein. Verschiedene Massage- und Pflegeprogramme sorgen in entspannter Atmosphäre für wohltuende Stunden – mit der besten Freundin, dem Partner oder ganz für sich.

EINFACH ÜBER NACHT BLEIBEN

Wer aus dem Wellnessstag einen Kurzurlaub machen möchte, bleibt gleich über Nacht. Die

individuell gestalteten Lifestyle-Zimmer greifen den besonderen Industriecharme des Hauses auf und verlängern das Urlaubsgefühl bis zum nächsten Morgen. Dann wartet mit dem vielfältigen Frühstücksbuffet schon das nächste Highlight und ein genussvoller Start in den Tag.

SHOPPING ODER KULTUR?

Anschließend lässt sich Neumünster weiter entdecken. Shoppingfans können im Designer Outlet ausgiebig nach neuen Lieblingsstücken stöbern. Wer Lust auf Kultur hat, besucht den Gerisch-Skulpturenpark, wo zeitgenössische

Kunst und eine weitläufige Parklandschaft aufeinandertreffen, oder das Museum Tuch + Technik, in dem Neumünsters Geschichte als Textilstadt vorgestellt wird. So ist im Nu ganz unkompliziert ein kleiner Tapetenwechsel geplant – und Neumünster wird zum Ziel für eine entspannte Auszeit zwischendurch.

Hotel Altes Stahlwerk
Rendsburger Str. 81, Neumünster
Tel.: 04321 / 55 600
info@altes-stahlwerk.com
www.altes-stahlwerk.com



Foto: Chadlia Hartwig Fotografie

Lust auf Hyundai



Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

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

NORD-OSTSEE AUTOMOBILE
VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

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

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

hyundai.nord-ostsee-automobile.de



Gezeiten

ALLES HAT SEINE ZEIT

*Zwischen Niedrigwasser und Flut, zwischen Sternenhimmel
und Strandkante – Föhr erLesen 2026 lädt dazu ein,
die Welt im Rhythmus der Gezeiten zu entdecken.*



Unter dem Motto „Gezeiten – Alles hat seine Zeit“ widmet sich Föhr erLesen vom 4. bis zum 13. September den Bewegungen des Lebens: dem Kommen und Gehen, dem Atem der Natur und dem Blick zum Mond, der die Strömungen lenkt – in Lesungen, Gesprächen, Geschichten, Musik- und Naturformaten.

**LEBENSART
PRÄSENTIERT:
FÖHR ERLESEN
2026**

AUFTAKT MIT „DIE HUMMERFRAUEN“

Den Auftakt am 4. September gestaltet Beatrix Gerstberger mit einer Lesung aus ihrem preisgekrönten Roman „Die Hummerfrauen“ – ein Abend über Arbeit, Leben und Zusammenhalt am Meer, erzählt mit Humor und Tiefgang. Kurz darauf erwartet das Publikum ein weiteres Highlight: Detlef Jens, See-Vagabund, international renommierter Segeljournalist und Buchautor, nimmt die Teilnehmer*innen mit seinem Kriminalroman „Gefährliche Gezeiten“ mit auf eine Reise in die Bretagne und in ein bewegtes Leben zwischen den Häfen Europas.



ZWEI FREUNDE UNTERWEGS

Ebenfalls vom Unterwegssein erzählen Alexander Källner und Lovis Wiefelspütz, der zudem eine sehr persönliche Beziehung zu Föhr hat. Als der schwerbehinderte Alex seinem besten Freund Lovis vorschlägt, nach dem Studium gemeinsam ein Jahr lang auf Weltreise zu gehen, beginnt eine außergewöhnliche Reise – voller Herausforderungen, Freundschaft und neuer Perspektiven. Für Föhr erLesen konnten beide für ein gemeinsames Lese-Gespräch gewonnen werden.

IN DIE STERNE GUCKEN

Im weiteren Verlauf des Festivals kommen Sternengucker*innen und Meereseinsamen, Naturbegeisterte und literarische Entdecker*innen gleichermaßen auf ihre Kosten. Bei Sternenwanderungen mit dem passionierten Hobby-Astronomen Holger Everding öffnet sich der Blick nach oben – auf den weiten Himmel, der Föhr mit der Welt verbindet und die Abenteuerlust weckt.

HALLIG-PASTORIN MIT „AUF HOHER SEE“

Von dieser Sehnsucht nach Weite und Aufbruch erzählt auch Gertrude von Holst, vielen als „Hallig-Pastorin“ bekannt. Mit ihrem Buch

„Auf hoher See“ ist sie zu Gast auf der Insel. Mit feinem Augenzwinkern berichtet sie von kantigen Seeleuten, ihrer Kapitäns-Verwandschaft, schwerem Seegang, fernen Ländern und dem Mut, den es als junge Frau braucht, um auf einem Schiff anzuheuern. Eine mutige Frau war auch die Dänin Ruth Berlau, die neben ihrer Beziehung zu Bertolt Brecht vor allem als Journalistin und Regisseurin bekannt wurde. Andrea Paluch, die immer wieder zu Föhr erLesen zurückkehrt, folgt in ihrem neuesten Roman Berlaus Spuren – auf der legendären Radtour von Kopenhagen nach Paris im Jahr 1928.

GESAMTES PROGRAMM IM INTERNET

Doch bei Föhr erLesen steht das Wort nicht nur in geschriebener Form im Mittelpunkt: Kinofilme, musikalische Reisen im Takt der Gezeiten und viele weitere kreative Formate, die gemeinsam mit den Kooperationspartner*innen auf der Insel entwickelt werden, ergänzen das Festivalprogramm. Das vollständige Programm ist unter www.föhr-erLesen.de einsehbar.



Gertrude von Holst ist vielen als „Hallig-Pastorin“ bekannt. Diesmal ist sie mit „Auf hoher See“ dabei.



Beatrix Gerstberger gestaltet den Auftakt zu Föhr erLesen mit „Die Hummerfrauen“.



Am 11. September findet die Lesung „Fliegen ist doch eigentlich ganz leicht“ mit der Autorin Mona Harry in Kooperation mit dem Museum Kunst der Westküste statt.



Bei Sternenwanderungen mit dem Hobby-Astronomen Holger Everding öffnet sich der Blick nach oben.



Zum fünften Mal wird 2026 der „Föhrer Lyrikpreis“ vergeben. Erstmals wird der Föhrer Lyrikpreis der Jugend und der Friisk Ljürik Pris verliehen.



Herbst Genuss
 2 Nächte im Comfort
 Zimmer inkl. Frühstück
 & St. Barth
 Ganzkörpermassage p. P.
 EZ 284 € | DZ 379 €
 07.09. – 31.10.2026

SLOW DOWN
 TRAVEMÜNDE | HOTEL

HIN & WEG – ABER ANDERS



Eine Radtour verbindet Bewegung mit Sightseeing: Unterwegs warten immer wieder Sylter Wahrzeichen wie das Quermarkenfeuer bei Kampen.



Mal mit Blick aufs Meer, mal vorbei an Reetdächern durch kleine Inselorte – mit dem Fahrrad zeigt sich Sylt besonders abwechslungsreich.

Inselglück auf Rädern

Dünen, Heide, Wattenmeer und kleine Inseldörfer: Auf rund 200 Kilometern Radwegen zeigt sich Sylt von seinen schönsten und vielfältigsten Seiten.

Wer auf Sylt in die Pedale tritt, kann die Insel ganz nach eigenem Rhythmus entdecken. Die Wege führen durch Heide und Dünen, vorbei an Reetdachhäusern, entlang des Wattenmeers und immer wieder mit weitem Blick über die Nordsee. Dabei liegen bekannte Sehenswürdigkeiten ebenso am Weg wie stille Ecken abseits des Trubels. Ob gemütlicher Ausflug mit ausgiebigen Pausen oder sportliche Tagestour – auf dem Fahrrad lässt sich Bewegung wunderbar mit Natur und Inselgenuss verbinden.

VOM SÜDEN BIS ZUR NORDSPITZE

Zu den Klassikern gehört die kleine Nord-Rundtour. Von Westerland geht es über Wenningstedt und Kampen bis zum Lister Hafen und wieder zurück. Auf knapp 37 Kilometern wechseln sich markante Wahrzeichen, weite Ausblicke und zahlreiche Möglichkeiten für eine genussvolle Pause ab. Ähnlich lang ist die kleine Süd-Rundtour über Rantum nach Hörnum. Dünenlandschaften und der Blick auf die Nordsee prägen hier weite Teile der Strecke. Wer den ruhigeren Inselosten kennenlernen möchte, kann durch die ländliche Landschaft bis zum eindrucksvollen Morsum Kliff radeln.

Vor allem für Naturfans lohnt es sich, aufs Rad zu steigen. Bei geführten Touren der Naturschutzgemeinschaft Sylt lassen sich unter anderem die Braderuper Heide, Nielönn, die Kampener Vogelkoje und die Dünenlandschaft am Roten Kliff entdecken. Unterwegs gibt es spannende Einblicke in die besonderen und empfindlichen Lebensräume der Insel.

AUFSTEIGEN UND LOSFAHREN

Das eigene Fahrrad muss dafür nicht einmal auf die Insel reisen. Mehr als 30 Fahrradverleiher halten Modelle für unterschiedliche Ansprüche bereit – vom klassischen Rad bis zum komfortablen E-Bike. Viele lassen sich bereits vor der Anreise reservieren, je nach Anbieter ist sogar ein Bring- und Abholservice möglich.



Rund 500 Radbegeisterte waren Ende August bei „Cycling Paradise“ gemeinsam auf Sylt unterwegs und umrundeten bei der vierten Auflage die Insel.

Und dann heißt es nur noch: aufsatteln und losfahren. Denn auf Sylt ist der Weg mindestens so reizvoll wie das Ziel. Hinter der nächsten Kurve wartet vielleicht ein weiterer Blick aufs Meer, ein stiller Platz in der Heide oder ein Café für die nächste Pause. So lässt sich die Insel Etappe für Etappe und immer wieder aus einer neuen Perspektive entdecken.

MEHR ERFAHREN

Weitere Tourenvorschläge, Infos zu Fahrradverleiher und Tipps rund ums Radfahren auf Sylt gibt es unter sylv.de/aktivitaeten/radfahren.

nah.sh/jobticket



Deutschland-
Jobticket

Von Tastatur bis Tennisplatz

Das
Deutschland-
Jobticket
von NAH.SH:
für Job und Freizeit.
Natürlich auch
für Azubis.



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

MIT SCHWUNG

*Im Norden wird es allmählich immer herbstlicher. Freuen Sie sich daher auf
Buchtipps für gemütliche Lesestunden und einen Schietwettertipp.*



BUCHTIPPS

FÜR GEMÜTLICHE MOMENTE

MUT MACHEN



Eigentlich wollten Vivian (11), ihre Schwester Amy (8) und ihr Cousin Owen (12) nur schöne Sommerferien in den Bergen Kaliforniens

verbringen, doch es läuft nicht alles wie geplant. Getrennt von ihren Eltern waren sie unterwegs, als ein Erdbeben sie überraschte. Der Pfad zum See, wo ihre Eltern sind, ist verschüttet. Und es führt nur ein gefährlicher Bergpfad zurück zu ihnen. Jetzt

müssen die drei ihre Ängste überwinden, um der Katastrophe zu entkommen.

Anne Nesbet: Wir gegen die Wildnis
Thienemann, 272 Seiten, 14 Euro

STOCK FÜR STOCK



Zwei Jahre wohnt Rock schon mit ihrer alleinerziehenden, labilen „Mutt“ in dem Hochhaus, aber außer Familie Hampel kennt Rock niemanden. Dabei wohnen etliche Menschen dort, und hinter jeder Tür verbirgt sich eine Geschichte. Wer wohl der geheimnisvolle

G. Ott ist, der im 15. Stock wohnt? Klar wird, dass Rock am liebsten bei Jule, der Schulbibliothekarin, wäre, denn ohne deren Lesetipps wäre Rocks Leben nur halb so reich. Um sich die Zeit zu vertreiben, fragt sie bei allen Nachbarn: Wer kennt G. Ott?

Wiebke Strank: Wolkenhoch – Mission 15. Stock
Gerstenberg, 128 Seiten, 16 Euro

EINE HERBSTGESCHICHTE



Isabella führt mit ihrer exzentrischen Mutter ein unstetes Leben an wechselnden Wohnorten. Ihre eigenen Gefühle kann sie nur schwer kontrollieren. Kocht die Wut hoch, wird sie handgreiflich – dann ist sie eine

„Donnerkönigin“. Als sie in den kleinen Ort Eikedalen ziehen, knüpft Isabella schnell erste Freundschaften. Doch als ihre Mutter mal wieder Streit vom Zaun bricht, fürchtet Isabella sich vor ihrer Willkür.

Zum Glück trifft Isabella auf einem Spaziergang die geheimnisvolle Waldhüterin Elsi, die sie ermutigt, für ihre eigenen Wünsche einzustehen.

Maja Lunde: Die Donnerkönigin
btb, 176 Seiten, 22 Euro

ANZEIGE

AUSZEIT ZUM ABTAUCHEN

In der **Fördeland Therme Glücksburg** treffen spritziger Badespaß und entspannte Momente aufeinander. Herzstück ist der 31°C warme Erlebnisbereich, dessen Wasserattraktionen zum Abtauchen, Planschen und Verweilen einladen. Wer es sportlicher mag, zieht im 26°C warmen Sportbecken entspannt seine Bahnen. Mutige wagen sich auf die 105 Meter lange Black-Hole-Rutsche, die mit Lichteffekten und ordentlich Tempo für einen Adrenalinkick sorgt. Im liebevoll gestalteten Kinderbereich können die Kleinsten gemeinsam mit Johnny und Emma sicher planschen. Erwachsene finden derweil im großzügigen Saunabereich ihren Rückzugsort für wohlige Tiefenentspannung – und können einfach mal Fünfe gerade sein lassen. So wird der Besuch in der Fördeland Therme zur rundum gelungenen Familienauszeit. Mehr Infos: www.foerdelandtherme.de



FAMILY POOL PARTY
3. OKTOBER
12-17 UHR

FÖRDELAND THERME

Family POOL PARTY

03.10.26
12:00 - 17:00 UHR

Foto: Poolevents

Jetzt wird's

fruchtig

Äpfel, Birnen und Zwetschgen haben jetzt ihren großen Auftritt. Wir holen die Schätze der Saison direkt auf die Kuchentafel – saftig, knusprig und herrlich süß.



BUTTERMILCHSCHNITTEN MIT APFEL

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

- 1 kg Äpfel
- 3 EL Zitronensaft
- 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 360 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 300 ml Multifrucht-Buttermilch
- 200 g Mandelblättchen
- 400 g Sahne
- 1 Vanilleschote

1. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. In etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln.

2. 100 g Zucker, Salz und Eier in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen. Mehl und Buttermilch abwechselnd zu der Butter-Eier-Mischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3. Den Teig auf das vorbereitete Backblech streichen und mit den Apfelwürfeln bestreuen. Mandeln sowie

75 g Zucker mischen und über den Äpfeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

4. Buttermilchkuchen aus dem Ofen nehmen und die Hälfte der Sahne über den noch heißen Kuchen gießen. Vollständig abkühlen lassen und anschließend in längliche Stücke schneiden.

5. Vanilleschote mit einem Messer der Länge nach halbieren. Mit dem Messerrücken das Mark herauschaben. Übrige Sahne, übrigen Zucker und Vanillemark steif schlagen. Buttermilchsnitten mit der Vanillesahne anrichten und servieren.



TIPP

Verwenden Sie statt Wasser etwas Apfel- oder Orangensaft. Sie können auch etwas Zimtpulver unter die Streusel kneten, das sorgt für ein wunderbares herbstliches Aroma!

BIRNENCRUMBLE

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 unbehandelte Zitrone
- 900 g Birnen
- 175 g Zucker
- 100 g Haselnusskerne
- 150 g Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten der Form
- 100 g Haferflocken
- 200 g Weizenmehl Type 405
- 1 Prise Salz
- 4 Kugeln Vanilleeis

1. Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Die Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit dem Zitronensaft, -abrieb, 100 ml Wasser und 100 g Zucker in einen Topf geben. Aufkochen lassen und zugedeckt 8–10 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Haselnusskerne grob hacken. In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter fetten.

3. Haferflocken, Mehl, übrigen Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken dazu geben und alles zu krümeligen Streuseln verarbeiten.

4. Quitten in die Auflaufform geben. Mit den Haselnüssen und den Streuseln bestreuen und im heißen Ofen 15–20 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und mit etwas Vanilleeis anrichten, dann servieren.



ZWETSCHGENKUCHEN

MIT STREUSELN

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH

FÜR DEN HEFETEIG

- 1 Päckchen frische Hefe
- 125 g Zucker
- 150 ml lauwarme Milch
- 100 g weiche Butter
- 1 Ei
- 400 g Mehl
- 1 Prise Salz

FÜR DEN BELAG

- 2 kg Zwetschgen
- 1 Päckchen Sahnesteif

FÜR DIE STREUSEL

- 300 g Mehl
- 250 g Butter
- 150 g Zucker
- 1 Prise Salz

1. Für den Teig Hefe mit 1 TL Zucker in die Milch rühren und 5 Minuten gehen lassen.

2. Butter mit restlichem Zucker und Ei cremig rühren. Mehl, Salz und Hefe-Mischung dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

3. Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen. Backblech mit Backpapier auslegen.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmal durchkneten und zu einem Rechteck ausrollen. Auf das Backblech geben, abdecken und erneut 20 Minuten gehen lassen.

5. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

6. Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten.

7. Hefeteig mit Sahnesteif bestreuen, mit Zwetschgen belegen und mit Streuseln daraufgeben. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.

Kulturgenuss im Herbst

Mit Genuss und guter Unterhaltung geht's in
Lühr's Landgasthof in die gemütliche Jahreszeit.

COMEDY OP PLATT & GRÜNKOHL SATT MIT JENS WAGNER

Nach zwei ausverkauften Veranstaltungen im vergangenen Jahr kommt Landwirt und Platt-Comedian Jens Wagner aus Kiebitzreihe wieder nach Erfde. Mit norddeutschem Landwitz, plattdeutschem Humor und seinem Motto „Schönheit vergeht, aber Hektar besteht“ begeistert er längst sein Publikum in ganz Norddeutschland. In seinem neuen Programm „Nu geiht dat richtig los“ verbindet Wagner schlagfertige Pointen mit liebevollen Erinnerungen an vergangene Zeiten und hält der schnelllebigen Gegenwart humorvoll den Spiegel vor – mal verschmitzt, mal nachdenklich, aber immer mit einer ordentlichen Portion plattdeutscher Lebensweisheit. Tickets für „Comedy op Platt“ inklusive Grünkohl satt am 23. Oktober und 11. Dezember, jeweils um 19 Uhr, gibt's für 45 Euro pro Person.

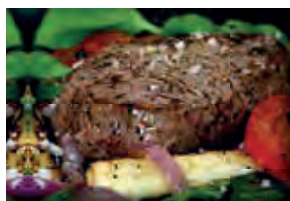


WHISKY-TASTING MIT TILO ERDMANN

Eine genussvolle Reise durch Schottland führt Whiskyfreunde in die faszinierende Welt des „Wassers des Lebens“. Whisky-Experte Tilo Erdmann verbindet in seinem unterhaltsamen Vortrag ausgewählte Kostproben mit Wissenswerten über schottische Brennereien und die Herstellung des Whiskys sowie spannenden und amüsanten Geschichten über Land und Leute. Erfahrung bringt er reichlich mit: Seit seinem ersten Tasting im Jahr 2003 gestaltet Erdmann inzwischen mehr als 50 Veranstaltungen jährlich und hat auf 15 Whiskyreisen Schottland ausgiebig erkundet. In geselliger Runde lässt sich so nicht nur einiges lernen, sondern vor allem gemeinsam genießen – oder, wie Erdmann es augenzwinkernd nennt: „betreutes Trinken“. Tickets kosten inkl. norddeutschem Menü 69 Euro pro Person.



Alle Infos zu Programm und Tickets unter www.luehrs-landgasthof.de. Zu den Veranstaltungen bietet Lühr's Landgasthof übrigens Sonderpreise für Übernachtungen!



Schnitzel-Wochen

Vom 23. Sep. bis 11. Okt.

Viele Leckereien und verschiedene Variationen von Hähnchen und Schwein

Steak-Wochen

Leckere Steakgerichte unter 30 €

Vom 14. Okt. bis 15. Nov.

Von hiesigen Rindern, Schweinen und Hähnchen

23. Okt. & 11. Dez., 19:00 Uhr

Comedy op Platt mit Grünkohl satt

Jens Wagner mit Plattdeutschen Geschichten
Zu diesem Event bieten wir Sonderpreise für unsere Zimmer an.

45,00€

pro Person

13. Nov., 19:00 Uhr

Spareribs- und Schnitzel-Evening

Für Fleisch- und Knochenjäger

Spareribs & Schnitzel mit verschiedenen Beilagen

28,90€

pro Person

14. Nov., 19:00 Uhr

Muschelessen

Muschelsuppe, Zwischengericht, Muscheln

Für Die, die keine Muscheln mögen, halten wir ein Ersatzmenü parat.

28,90€

pro Person

20. Nov.

Whisky Tasting

mit norddeutschem Menü

Zu diesem Event bieten wir Sonderpreise für unsere Zimmer an.

69,00€

pro Person

21. Nov., 19:00 Uhr & 22. Nov., 11:30 Uhr

Grünkohlessen

deftiger Grünkohl mit Kasseler,

Kochwurst, Schweinebacke,

Bratkartoffeln und süßen Kartoffeln

27,90€

pro Person

Wir bitten um Reservierung bis spätestens fünf Tage vor dem Termin.
Betriebsruhe 31. Aug. - 20. Sep. 2026

Restaurant - Saal - Clubzimmer
Fremdenzimmer - B & B - Biergarten

www.luehrs-landgasthof.de



ANZEIGE

EIN KLEINES SCHLARAFFENLAND IN HOLZBUNGE

DDR-Softeis auf die Hand, ein Stück Kuchen auf der Terrasse oder doch erst einmal durch über 300 Sorten Lakritz und Fruchtgummi stöbern? Seit dem 23. Juli gibt es in Holzbunge einen neuen Genuss-Stopp: „Zur Holzkiste“ von Matebo Süßwaren.



Gewinne einen 100-Euro-Warengutschein von „Zur Holzkiste“!

Einfach Name und Adresse eintragen und den ausgefüllten Coupon vor Ort in die Losbox werfen. Mit etwas Glück gehört der Gutschein bald Ihnen! Mitmachen, einwerfen & gewinnen!

Vor- und Nachname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefonnummer

Seit mehr als 25 Jahren steht Matebo Süßwaren für Bonbons, Fruchtgummi, Kaugummi, gebrannte Mandeln, Lakritz, Kürbiskernchips und Gewürze. Mit „Zur Holzkiste“ ist daraus jetzt ein Ort geworden, an dem man nicht nur einkauft, sondern auch ganz schön viel entdecken kann. Gleich beim Eintreten empfangen dich die bunten Bonbongläser, die eigene Mischung kannst du dir einfach selbst zusammenstellen. Lakritzfans sollten ein bisschen Zeit mitbringen: Mehr als 150 Sorten warten hier – von süß bis herzhaft ist alles dabei.

ERST STÖBERN, DANN SCHLEMMEN

Wer nach so viel Auswahl eine Pause braucht, hat die Qual der Wahl. „Zur Holzkiste“ ist u. a. bekannt für cremiges DDR-Softeis in verschiedenen Sorten. Dazu gibt es Kuchen, frischen Kaffee, leckere Eisbecher und selbstgemachte süße Waffeln. Oder darf es lieber herzhaft sein? Dann stehen zum Beispiel belegte Waffeln im Hot-Dog-Style, mit Camembert und Preiselbeeren oder Tomate-Mozzarella, Fischbrötchen oder Flammkuchen bereit. Platz

zum Genießen gibt es reichlich: 72 Sitzplätze drinnen und 60 draußen im Garten und auf der Terrasse machen die Holzkiste zu einem schönen Zwischenstopp – gerade auf dem Weg zum oder vom Strand. Die Lage in Holzbunge, zwischen Rader Hochbrücke und Eckernförde, passt dafür ziemlich perfekt.

NOCH EIN BISSCHEN STÖBERN?

Wer nach Kaffee und Kuchen noch nicht direkt weiter möchte, findet im Laden außerdem Deko, Kerzen, Gewürze und verschiedene Teesorten sowie die ganzjährige Weihnachtsabteilung. So landet neben der Lakritztüte vielleicht auch noch das eine oder andere Mitbringsel im Korb. „Zur Holzkiste“ ist damit irgendwo zwischen Süßwarenladen, Café und kleiner Erlebniswelt angesiedelt. Wer hier nur „mal kurz“ halten wollte, bleibt vermutlich doch ein bisschen länger.

Matebo Zur Holzkiste
Hauptstraße 2, 24361 Holzbunge,
Tel.: 04356 / 867 92 49
www.zur-holzkiste.de

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



AIR 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!**



**AIR
FRYER
Club**

4.7 ★



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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



THE CHIC sorgt für
den perfekten Auftritt
an kalten Tagen
389,90 Euro

ELEVATED OUTERWEAR

Kühle Morgenstunden, mehr Layers und plötzlich wieder Regen in der Wetter-App. Der Herbst kommt schneller, als man denkt, und mit ihm wird wetterfeste Outerwear wieder zum wichtigsten Piece im Kleiderschrank.

Dass sich Funktionalität und Coolness dabei nicht ausschließen müssen, zeigt hier etwa das Label 10DAYS mit einer neuen Outerwear Collection zum Herbst 2026.

Alle Styles
sind erhältlich auf
www.10dayslifestyle.de.

THE DARLING
wird garantiert
Ihr neuer Liebling
349,90 Euro

THE COOL verbindet
Teddy-Details, eine
wattierte Innenjacke und
funktionale Materialien
399,90 Euro



THE WETLOOK
überzeugt mit
herbstlichen Farben
und trendigem Muster
199,90 Euro



THE ICONIC
Perfekt fürs Herbstwetter
389,90 Euro



THE MUSE
Der knallige Parka
macht den Herbst bunt
349,90 Euro

JETZT SIND SIE GEFRAGT!

Sie küren das nächste Top Model

Das Husumer Modehaus CJ Schmidt sucht die Top Models Schleswig-Holstein!

Der Contest ist bereits in vollem Gange und nun sind Sie am Zug: Welche zwölf Kandidatinnen gewinnen den Jahresmodelvertrag bei CJ Schmidt?

Diese Frauen haben Mut und wollen etwas ganz Neues wagen: eine Modelkarriere mit 35+, 45+ oder 55+. 36 Models konnten die Jury in der Bewerbungsphase des Model Contests Schleswig-Holstein von **CJ Schmidt** in Husum und beim großen Casting Ende Juni von sich überzeugen. Das Besondere an dem Model Contest: Er richtet sich an Frauen aus dem echten Leben in den Alterskategorien 35+, 45+ und 55+. Wichtig sind Persönlichkeit, Ausstrahlung und eine große Begeisterung für Trends und Mode.

JETZT ABSTIMMEN

Das Online-Voting läuft: Noch bis zum 14. September können Sie unter www.cjschmidt.de alle 36 Kandidatinnen einsehen und für Ihre Favoritinnen abstimmen. In jeder Kategorie haben Sie eine Stimme. Die zwölf Gewinnerinnen werden anschließend auf der Website und auf dem Instagramkanal @cj_schmidt_husum bekanntgegeben.

AUF DEM LAUFSTEG

Ihren ersten großen Auftritt haben die Top Models Schleswig-Holstein am Freitag, dem 25. September, um 16 Uhr und 18.30 Uhr im Modehaus CJ Schmidt. Sie präsentieren die neuen Looks für den Herbst – das Motto in diesem Jahr ist Brit Chic. Und die Show kann sich sehen lassen: Die Frauen werden perfekt vorbereitet durch ein Choreografie- und Lauf-Coaching der Hamburger Agentur Fashion Time. Auf die Gewinnerinnen warten ein einjähriger Model-Vertrag mit CJ Schmidt, ein Outfit von Marc O'Polo im Wert von 250 Euro und ein Wochenende im Fünf-Sterne-Hotel „Das James“ in Sonwik/Flensburg. Die Karten für die Show sind für 15 Euro unter www.cjschmidt.de/eintrittskarten erhältlich. Der Eintrittspreis wird mit dem Einkauf am Abend verrechnet.

CJ Schmidt Modehaus,
Krämerstraße 1-7, Husum,
Tel.: 04841 / 88 00, www.cjschmidt.de



topmodel
SCHLESWIG-HOLSTEIN



Der schnelle
Weg zum Voting



Und hier
geht's zur
Show



BRIT CHIC

AUTUMN 2026

TEDDY LOVE

Wohlfühl-Look
mit Stil-Garantie

ALLE MODETERMINE

im Herbst auf
einem Blick



KÜRBISZEIT

im UTSICHT
Café & Restaurant

25.9.
**TOP MODEL
SHOW**
LATE NIGHT
SHOPPING

150

CJ SCHMIDT

JA, ICH WILL!

HEIRATEN IM SCHÖNEN NORDEN

Schleswig-Holstein hat so viele stimmungsvolle Locations, engagierte Dienstleister und partybegeisterte Gäste zu bieten, dass die Hochzeit einfach ein Kracher wird. Stöbern Sie durch unsere Tipps und freuen Sie sich schon auf Ihren großen Tag.



Foto: Adobe Stock

HEIRATEN AUF PELLWORM

Auf der Insel heiratet man maritim und außergewöhnlich.

In der Kirche heiraten kann ja jede*r ... Wünschen Sie sich für Ihren großen Tag eine ungewöhnliche Location, die auch gerne maritim anmuten darf? Dann hat Pellworm genau das Richtige in petto. Sie haben die Wahl zwischen einer individuellen Trauung im Pellwormer Leuchtturm – dem höchsten Standesamt des Nordens –, einer gemütlichen Zeremonie im Kaminzimmer des Friesenhofs, einem Eheversprechen im Strandkorb unter funkelnden Sternen, auf der Hallig Süderoog oder dem Ja-Wort mit traumhaftem Rundumblick im Rungholttturm. Gar nicht so einfach. Doch egal, wofür Sie sich entscheiden, das Team des Kur- und Tourismusservice Pellworm betreut Sie individuell bei Ihrer Auswahl der Location. Auch bei der Suche nach lokalen Dienstleistern für Ihre Hochzeit steht Ihnen das Team jederzeit zur Seite.

Fotos: Ines Preisser (1), Nik Meyer (3)



HOCHZEIT IST WIE URLAUB

Auf Pellworm lassen sich Hochzeit und Urlaub ganz einfach verbinden. Nach der Zeremonie und den Feierlichkeiten können das Brautpaar und die Gäste noch ein paar Nächte auf der Insel bleiben, um die schönen Erinnerungen zu festigen und miteinander zu teilen sowie um die Nordseeinsel zu erkunden.



ANZEIGE



Inselhochzeiten Pellworm
Uthlandestr. 2, 25849 Pellworm
Tel.: 04844 / 189 25
www.inselhochzeit.de

EHERINGE – DAS PERFEKTE MATCHING

ANZEIGE



Fotos: Dennis Ahorn

Eheringe sind das Symbol für Liebe und Verbundenheit. In der Trapez Goldschmiede Flensburg entstehen diese besonderen Schmuckstücke in liebevoller Handarbeit. „Der schönste Moment für mich ist, wenn das Brautpaar seine Ringe zum ersten Mal anprobiert und strahlt“, beschreibt Birgit Johanssen diesen magischen Wow-Moment. Dann weiß sie, sie hat alles richtig gemacht. Dem geht allerdings eine umfassende Beratung voraus, denn die Wahl des passenden Materials ist gar nicht so leicht. Unterschiedliche

Hauttypen verlangen nach individuellen Lösungen: Während Gelbgold manche Teints erstrahlen lässt, schmeicheln Platin oder Weißgold zarteren Hauttönen. In Kombination mit Gold oder Platin entstehen mit Tantal spannende Kontraste. Kompromisse muss aber niemand eingehen: Durch perfekt abgestimmte Materialmixe, harmonische Zweifarbigkeiten oder farblich passende Vorsteckringe entstehen Unikate, die beiden Partnern schmeicheln. Die Farben perfekt zu matchen, ist eine Kunst, die Birgit Johanssen beherrscht.

GOLDSCHMIEDE TRAPEZ

BIRGIT HANNA JOHANNSEN

Handgefertigte Eheringe

HARNISKAI 13 EG rechts, FLENSBURG
 IM ROBBE & BERKING MUSEUM



Fon: 01 74 / 61 33 862 • info@goldschmiede-trapez.de • www.goldschmiede-trapez.de

5 IDEEN

FÜR GLÜCKLICHE GÄSTE

Jedes Brautpaar möchte seinen Hochzeitstag besonders und individuell gestalten und bei den Gästen für gute Laune sorgen. Mit diesen fünf Ideen wird Ihre Party ein Selbstläufer.

SPIELWIESE

Dieser Tipp ist nicht nur optimal, wenn viele Kids eingeladen sind. Auch die Erwachsenen vertreiben sich gerne die Zeit zwischen Trauung und gemeinsamem Essen. Ein riesiges Jenga oder „Vier gewinnt“ auf dem Rasen sorgen für Bewegung, Teamspirit und Entertainment bei den Zuschauer*innen. Auch beliebt sind Leitergolf, Sackloch oder Cornhole und Mölkky.

POLAROIDS

Besonders authentische und lustige Bilder entstehen mit Sofortbildkameras. Die Polaroids können direkt ins Gästebuch geklebt oder an eine Wand gepinnt werden. So haben nicht nur die Gäste Spaß beim Knipsen, sondern auch das Brautpaar, wenn es den Tag Revue passieren lässt.

LATE-NIGHT-SNACK

Damit die Gäste möglichst lang durchfeiern können, lohnt sich ein Late-Night-Snack. Wenn dieser mit einem Foodtruck vorfährt, sorgt er bei den Nachtschwärmer*innen für Begeisterung. Pizza, Burger oder Currywurst lassen sich schnell snacken, damit anschließend wieder das Tanzbein geschwungen wird. Auch eine Kaffeebar sorgt lange für gute Stimmung.

GIN- ODER COCKTAIL-BAR

Wer eine Low-Budget-Hochzeit plant, kann die Gäste auch selbst mixen lassen. So müssen Sie nur eine Auswahl leckerer Drinks bereitstellen und schon kann die Party steigen.

SWEET TABLE

Hochzeitstorten sind immer noch ein beliebter Klassiker. Wer noch mehr Auswahl wünscht, kann kleine Cupcakes und Törtchen ergänzen oder die Torte damit komplett ersetzen. Das bringt auch Bewegung in die Hochzeitsgesellschaft, weil die Gäste immer wieder neue Cupcakes probieren möchten.

FOTOGRAFIE

MIT EIGENER HANDSCHRIFT

ANZEIGE

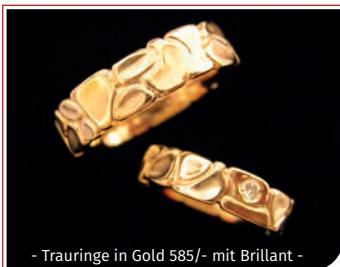


Was 2020 mit einer Kamera und viel Neugier begann, ist heute Martins eigene fotografische Handschrift. Seit fünf Jahren arbeitet der 30-jährige Flensburger neben seiner hauptberuflichen Tätigkeit selbstständig im Bereich Fotografie und hat dabei seinen ganz eigenen Blick auf Menschen, Produkte und Räume entwickelt. Was seine Arbeiten verbindet, ist weniger ein bestimmtes Motiv als vielmehr die Art, es zu betrachten: warmes, natürliches Licht, ungewohnte

Perspektiven und ein feines Gespür für Ästhetik. Fünf Jahre, unzählige Ideen und viele besondere Begegnungen später blickt er gespannt nach vorn: Denn die schönsten Bilder sind vielleicht jene, die noch gar nicht entstanden sind.



Martin Nikolov Photography
nikolovmartinn@gmail.com
Tel.: 0176 / 60 38 18 04
Instagram: @mnateliex



- Trauringe in Gold 585/- mit Brillant -

Anfertigung · Umarbeitung
 Reparatur · Goldankauf

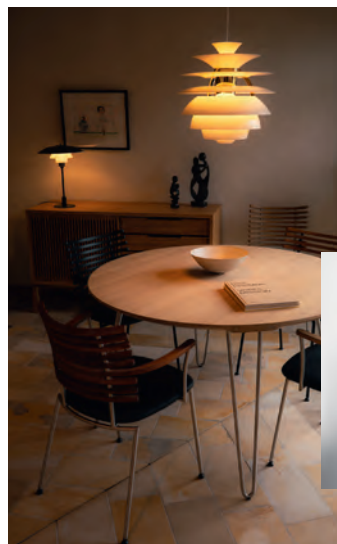
www.goldschmiede-reich.de

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

G O L D
 SCHMIEDE



R E I C H



10 Jahre C.culturgut

EIN JAHRZEHT GELEBTE KULTUR UND GASTFREUNDSCHAFT IM NORDEN

Seit nunmehr zehn Jahren beweist das C.culturgut in Flensburg auf eindrucksvolle Weise, wie harmonisch sich historische Architektur, lebendige Kultur und herzliche Gastfreundschaft miteinander verbinden lassen.

Was im Sommer 2016 mit einer liebevollen Kernsanierung des alten Hauses am Alten Husumer Weg durch die Familie Carstensen begann, hat sich längst zu einer unverzichtbaren Institution im Norden entwickelt. Passend zum runden Geburtstag dürfen sich Kulturgebeisterte in diesem Jahr auf ein besonders ausführliches und hochkarätiges Programm freuen.

KULTURFEUERWERK DER EXTRAKLASSE

Um das erste Jahrzehnt gebührend zu feiern, zieht das Team in diesem Jahr alle Register. Der aktuelle Veranstaltungskalender ist so prall gefüllt, tiefgründig und vielseitig wie nie zuvor. Das besonders ausführliche Jubiläumsprogramm bringt eine sorgsam kuratierte Mischung auf die Bühne, die die gesamte Bandbreite der letzten zehn Jahre widerspiegelt und gleichzeitig neue Akzente setzt:

KUNST & MUSIK

Von intimen Singer-Songwriter-Konzerten, energiegeladenem Pop und Jazz über scharfzüngiges Kabarett bis hin zu packenden



Das C.culturgut bietet die perfekte Kulisse für verschiedenste Anlässe ...

Theaterstücken und berührenden Lesungen ist die Dichte an Highlights in diesem Jahr außergewöhnlich hoch. Erweiterte Kunstausstellungen bieten regionalen Künstlerinnen und Künstlern eine noch größere Plattform, wodurch das Haus im Jubiläumsjahr auch visuell immer wieder neu erstrahlt.

EIN HERZENSPROJEKT

Die Vision aus dem Jahr 2016 trägt dauerhaft Früchte: Dem ehrwürdigen Gebäude wurde damals neues Leben eingehaucht, ohne dass es seinen ursprünglichen Charme verlor. Die einzigartige Mischung aus modern ausgestattetem Saal, Kunstatelier und gemütlichem Wohnzimmer-Ambiente lädt Gäste von Beginn an dazu ein, sich sofort wie zu Hause zu fühlen. Über das letzte Jahrzehnt hinweg hat sich das privat geführte Haus so eine treue Fangemeinde erarbeitet.

DIE SCHÖNSTEN MOMENTE IM LEBEN

Neben der Kultur hat sich das C.culturgut zu einer der gefragtesten Eventlocations der Region entwickelt. Ob geschäftliche Tagungen, ausgelassene Partys in der hauseigenen C.culturgut Bar oder das innovative Konzept des „Firmen-

... von der Hochzeit bis hin zu packenden Konzerten und mitreißenden Theaterstücken.



Festivals“ für Großveranstaltungen – Flexibilität und Stil gehen hier Hand in Hand. Besonders als Hochzeitslocation setzt das Haus Maßstäbe: Das einzigartige Außendeck mit Waldblick bietet die perfekte Kulisse für emotionale, freie Trauungen unter offenem Himmel, gefolgt von unvergesslichen Feiern im stilvollen Saal.

DER BLICK NACH VORN

Ein Jahrzehnt Erfolg basiert vor allem auf den Menschen hinter den Kulissen. Auch wenn sich Gesichter über die Jahre verändern und weiterentwickeln – wie der Generationenwechsel und das engagierte Team rund um Felix, Ole und Lisa zeigen –, bleibt der Kern der Philosophie unberührt: Gastfreundschaft, die von Herzen kommt, und ein Auge fürs Detail. Das C.culturgut blickt auf zehn erfolgreiche Jahre voller schöner Momente zurück – und lädt mit seinem aktuellen Ausnahme-Programm alle Nordlichter dazu ein, die Lebensart gemeinsam weiterzuschreiben.

C.culturgut
Alter Husumer Weg 222, Flensburg
Tel.: 0461 / 99 57 71 10
www.culturgut.eu



10 Jahre C.culturgut: Für das Jubiläumsjahr sind einige Programmhilights geplant.

JA, ICH WILL!

STRICK

FÜR DIE BRAUT

Gerade für die kühleren Stunden oder Jahreszeiten sind feine Strickoberteile eine wunderschöne Möglichkeit, dem Hochzeitslook eine ganz neue und vor allem kuschelig warme Note zu verleihen.

Ob zarter Cardigan, kuscheliger Pullover oder lässiger Braut-Sweater – Strick lässt sich vielseitig kombinieren und passt sich ganz unterschiedlichen Stilrichtungen an. Feine Materialien und besondere Details wie Perlmutterknöpfe, zarte Muster oder ein schöner Ausschnitt machen aus einem einfachen Oberteil einen besonderen Teil des Brautlooks.

UNIVERSELLES MASTERPIECE

Ein Strickteil kann dabei weit mehr als nur warmhalten: Es begleitet die Braut vom Getting Ready über die Trauung

bis in die Abendstunden und bietet die Möglichkeit, den Look im Laufe des Tages unkompliziert zu verändern. Über dem Brautkleid sorgt es für einen entspannten, modernen Stil und macht das Outfit gleichzeitig persönlicher. Besonders schön ist die Kombination aus einem eleganten Brautkleid und einem etwas lässigeren Strickoberteil. Genau dieser Kontrast schafft einen Look, der romantisch, gemütlich und modern zugleich wirkt. Und auch nach der Hochzeit kann das Lieblingsstück weiterhin getragen werden – als schöne Erinnerung an einen ganz besonderen Tag.

Der Easy on me-Pullover aus der Glam Collection von marry&bride: ein zarter handgestrickter Brautpullover mit Perlenbestückung aus exklusivem Mohair-Seide-Garn. www.marryandbride.com



Foto: marry&bride



Foto: Adobe Stock

Ringtrends 2026

Schlichte und zeitlose Designs sind ein Dauerbrenner in der ehelichen Schmuckwelt. Auch Gold und Platin sind nach wie vor beliebt, wenn es darum geht, Schmuckstücke zu gestalten, die ein Leben lang getragen werden sollen. Wer es moderner mag, setzt kleine Highlights durch eine strukturierte Oberfläche oder skulpturale Designs. So werden die Ringe zu einem einzigartigen Ausdruck der Persönlichkeit und erzählen die gemeinsame Geschichte. Auch mattierte Oberflächen sind gefragt.

ANZEIGE

Trauung in der historischen Mühle

Die historische Mühle in Munkbrarup hat zwei Neuigkeiten zu verkünden. Zum einen werden seit dem letzten Jahr Trauungen am Samstag durch die Bürgermeisterin der Gemeinde durchgeführt. Die zweite Neuigkeit ist eine Besonderheit: Die standesamtliche Trauung kann nun mit einem kirchlichen Segen durch die Bürgermeisterin und die Pastorin Frau Biehl ergänzt werden, wenn eine*r des Brautpaares in der Kirche ist. Das alles passiert natürlich in dem historischen Ambiente der Windmühle mitten im Mahlsaal oder im schönen Garten vor der Mühle. Für die anschließende Feier kann das Brautpaar mit bis zu 100 Gästen unter das Veranstaltungsdach oder ins Backhaus weiterziehen.

Mühle Hoffnung
Auberg 6, Munkbrarup,
Tel.: 04631 / 35 95
www.muehle-munkbrarup.de



Foto: Mühle Munkbrarup

TRAURINGE SELBST SCHMIEDEN **Mit Liebe gemacht**

Anstatt lange nach „dem einen“ Ring zu suchen, können Sie ihn einfach selbst entstehen lassen. Im Trauring-Workshop der Edelmetallschmiede Frieß in Twedt gestalten und schmieden Sie Ihre Ringe füreinander. So entstehen echte Unikate mit Ihrer Handschrift.

Im Trauring-Workshop der **Edelmetallschmiede Frieß** nimmt Ihr Versprechen Gestalt an: Sie fertigen Ihre Ringe nicht nur individuell, sondern gegenseitig – Schritt für Schritt, begleitet von erfahrenen Goldschmied*innen. So wird aus einem gemeinsamen Erlebnis eine Erinnerung, die bleibt.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM UNIKAT

Bevor es losgeht, nehmen sich die Profis Zeit für eine persönliche Vorbesprechung. Gemeinsam klären Sie, welches Edelmetall zu Ihnen passt, welche Form sich gut anfühlt und welche Details sich setzen lassen. Am Workshop-Tag arbeiten Sie direkt mit Ihrem Wunschmaterial, sägen, feilen, schmirgeln und polieren, bis der Ring sich für Sie perfekt anfühlt. Wer mag, übernimmt viele Schritte selbst, wer sich wohler mit mehr Unterstützung fühlt, lässt sich enger begleiten. Die Atmosphäre bleibt persönlich, denn teilnehmen kann ein Paar oder auf Wunsch auch zwei Paare. Die Termine sind individuell, die Dauer liegt meist zwischen vier und acht Stunden. Die Preisgestaltung erläutert das Team transparent auf Anfrage.



In der Edelmetallschmiede Frieß können Sie Ihre Trauringe unter professioneller Anleitung selbst gestalten und schmieden.

ERINNERUNGEN EINSCHMELZEN, BEDEUTUNG TRAGEN

Ein besonderes Highlight ist die Möglichkeit, mit emotional aufgeladenem Material zu arbeiten. Vielleicht liegt in einer Schublade ein Ring der Großmutter oder ein Armreif, der Erinnerungen trägt. Bei Frieß kann das Material geprüft, aufbereitet und in Ihre Trauringe verwandelt werden. Das schont in Zeiten steigender Goldpreise Ihr Budget – vor allem aber bringt es (Familien-)Geschichte an den Ringfinger.

NOCH MEHR SCHMUCKTRÄUME ZUM SELBERMACHEN

Wer jenseits der Trauringe Lust hat, ins Handwerk des Goldschmiedens einzutauchen, ist bei Frieß ebenfalls in besten Händen: Im dreistündigen Wachs-Workshop gestalten Sie in gemütlicher Runde einen Ring im Wachsaußschmelzverfahren; im Schmuck-Workshop entstehen unter Anleitung persönliche Stücke wie Ringe, Anhänger oder Ohrstecker – vom Entwurf bis zum Finish. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin, lassen Sie sich ausführlich beraten und planen Sie Ihren Workshop-Tag so, wie er zu Ihnen passt. Weitere Infos unter: edelmetallschmiede-friess.com.

Foto: Edelmetallschmiede Frieß (1)



WACHS WORKSHOP

Modelliere deinen eigenen Ring aus Wachs. Das fertige Modell in Silber erhältst du ca. 3 Wochen später.

159,- Euro pro Person
inkl. 925/- Sterlingsilber
(ab 3 Personen)



TRAURING WORKSHOP

Kreiere zusammen mit deinem Partner und unter fachlicher Anleitung eure persönlichen Trau(m)ringe.

Preis auf Anfrage
(2 Personen)



SCHMUCK WORKSHOP

In diesem Workshop fertigst du ganz nach deinen Wünschen Ring, Anhänger oder auch Ohrstecker unter fachlicher Anleitung an.

Preis auf Anfrage
(ab 1 Person)

DEMENTZ ODER ALZHEIMER

– WO LIEGT DER UNTERSCHIED?

Demenz oder Alzheimer? Die beiden Begriffe werden oft zusammengeworfen, bedeuten aber nicht dasselbe. Wo liegt der Unterschied – und wie hält man sein Gehirn fit?



Wer hat nicht schon einmal nach dem Haustürschlüssel gesucht oder den Namen eines Bekannten im entscheidenden Moment vergessen? Im hektischen Alltag haken wir solche Momente schnell als Stress ab. Doch je älter wir werden, desto eher schleicht sich auch mal eine leise Sorge mit ein: Ist das normale Vergesslichkeit – oder schon der Beginn von Alzheimer? Oder ist es Demenz? Beide Begriffe werden oft in einen Topf geworfen, bezeichnen aber nicht dasselbe.

EIN APFEL – VIELE SORTEN

Um das Verhältnis von Demenz und Alzheimer zu verstehen, hilft ein Vergleich aus dem Supermarkt: Demenz ist die Kategorie „Äpfel“, während Alzheimer die Sorte ist – wie zum Beispiel „Elstar“. Demenz ist also kein einzelnes Krankheitsbild, sondern der medizinische Oberbegriff. Er beschreibt ein Syndrom – also eine Kombination aus verschiedenen Symptomen wie Gedächtnisverlust, Sprachstörungen, Orientierungslosigkeit und Veränderungen der Persönlichkeit. Eine Demenz ist immer das Ergebnis oder das Erscheinungsbild einer zugrundeliegenden Störung im Gehirn. Alzheimer hingegen ist eine ganz eigenständige Erkrankung – und gleichzeitig die mit Abstand häufigste Ursache für eine Demenz. Rund 60 bis 70 Prozent aller Menschen, die an einer Demenz leiden, haben Alzheimer. Jeder Mensch mit Alzheimer hat also eine Demenz, aber nicht jede Demenz wird durch Alzheimer ausgelöst.

WAS PASSIERT IM GEHIRN?

Warum kommt es überhaupt zum geistigen Abbau? Die Ursachen unterscheiden sich je nach Form: Bei der Alzheimer-Krankheit liegt das Problem in fehlerhaften Eiweißablagerungen. Über Jahre hinweg sammeln sich sogenannte Amyloid-Plaques außerhalb der Nervenzellen und Tau-Proteine im Inneren der Zellen an. Sie stören die Kommunikation der Nervenzellen untereinander und führen schließlich dazu, dass diese absterben. Der Prozess beginnt schleichend und geht oft über Jahrzehnte, bevor die ersten Symptome im Alltag sichtbar werden.

VERSCHIEDENE AUSLÖSER

Andere Demenzformen haben wieder völlig andere Auslöser. Bei der vaskulären Demenz – der zweithäufigsten Form – sind Durchblutungsstörungen schuld. Winzige, oft unbemerkte Schlaganfälle oder verkalkte Adern schneiden Hirnareale von der Sauerstoffzufuhr ab.

Bei der frontotemporalen Demenz stirbt Gewebe im Stirnbereich ab, was die Persönlichkeit und das Sozialverhalten verändert, bevor das Gedächtnis leidet.



Die mediterrane Küche mit verschiedenen Gemüsesorten, Olivenöl, Nüssen und Fisch liefert Anti-Entzündungs-Bausteine für die grauen Zellen.

Auch in der Art und Weise, wie sich die Erkrankungen im Leben der Betroffenen bemerkbar machen, gibt es deutliche Unterschiede. Der klassische Alzheimer-Verlauf ist von einer kontinuierlichen, schleichen- den Abwärtskurve geprägt. Es beginnt fast immer mit dem Kurzzeit- gedächtnis: Was gab es mittags zu essen? Welcher Wochentag ist heute? Das Langzeitgedächtnis bleibt lange erhalten, weshalb Betroffene wunderbar aus ihrer Kindheit erzählen können, aber den Termin vom Vormittag vergessen haben.

STUFENFÖRMIG – DIE VASKULÄRE DEMENZ

Die vaskuläre Demenz verläuft dagegen häufig stufenförmig. Nach einem kleinen „Gefäßereignis“ verschlechtert sich der geistige Zustand schlagartig. Danach bleibt das Niveau oft monate- oder jahrelang stabil, bis der nächste Gefäßschaden eine weitere Stufe nach unten aus- löst. Zudem stehen hier oft nicht Gedächtnislücken im Vordergrund, sondern Verlangsamung, Konzentrationsschwäche oder körperliche Unsicherheiten beim Gehen.

DAS RISIKO SENKEN

Die Lancet-Kommission, ein internationaler Zusammenschluss führender Demenzforscher*innen und Gesundheitsexpert*innen, geht davon aus, dass sich fast 45 Prozent aller Demenzfälle durch einen gezielten Lebensstil verhindern oder zumindest um viele Jahre hinauszögern lassen.

Was dem Herzen guttut, schützt auch die Gefäße im Gehirn. Regel- mäßige Bewegung (mindestens 150 Minuten pro Woche), ein gut eingestellter Blutdruck und der Verzicht auf Rauchen sind der beste Schutz vor vaskulärer Demenz. Neues zu lernen – sei es eine Sprache, ein Instrument oder eine neue Sportart – knüpft neue Vernetzungen im Gehirn. Dieses Netz dient im Alter als Puffer.

Hörgeräte nutzen: Ein unbehandelter Hörverlust im mittleren Alter gehört zu den unterschätztesten Risikofaktoren. Wenn dem Gehirn akustische Reize fehlen, baut es mangels Forderung schneller ab.

Smarte Ernährung: Die mediterrane Küche mit verschiedenen Ge- müsesorten, Olivenöl, Nüssen und Fisch liefert Anti-Entzündungs- Bausteine für die grauen Zellen. Und letztendlich ist auch guter Schlaf wichtig: Im Tiefschlaf schaltet das Gehirn sein eigenes „Müllabfuhr- System“ an und schwemmt schädliche Eiweiß-Proteine aus.

UNSER BUCHTIPP

WAS TUN GEGEN EINE FETTLER?



Eine Fettleber ist kaum zu spüren, aber gefährlich, denn die stille Ver- fettung schädigt nicht nur die Leber selbst. Sie verursacht auch hohe Blutzucker- und Triglyzeridwerte, Bluthochdruck und Entzündungen. Das führt zu einem entgleisten Stoff- wechsel: dem metabolischen Syn- drom. Spätfolgen können Hepatitis, Leberzirrhose oder Leberkrebs sein.

Die gute Nachricht: „Die Fettleber kann sich erstaunlich schnell re-

generieren. Der Schlüssel liegt in einer gezielten Ernährung – unterstützt durch Bewegung und Abnehmen“, sagt Ernährungs- medizinerin Dr. med. Andrea Wirrwitz-Bingger und zeigt in ihrem Ratgeber, wie man mit gezielter Ernährung entgegen- wirken kann, z. B. mit „Kohlenhydrate runter, Eiweiß rauf“. Die Low-Carb-Ernährung mit viel Protein hält den Blutzucker stabil, macht dauerhaft satt und lässt keinen Heißhunger aufkommen.

Leckere Zutaten wie buntes Gemüse und frische Kräuter, fermentierte Milchprodukte, Fisch und Fleisch, Hülsenfrüchte, Beeren, Haferflocken oder Olivenöl helfen der Leber beim Re- generieren und Entfetten und beim Abnehmen.

Cover: Trias Verlag

Andrea Wirrwitz-Bingger, Medical Cooking: Fettleber, TRIAS Verlag, 208 Seiten, 28 Euro

Zahnimplantate Angst- und stressfrei

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



Dr. Polychronakos · Dr. Gottwald MSc.

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





Demenz – (k)eine Frage des Alters

„Demenz? Das bekommen doch nur sehr alte Menschen.“

Diese Annahme hält sich hartnäckig.

Tatsächlich sind die meisten Menschen mit Demenz über 65 Jahre alt, doch Demenzerkrankungen können auch in jüngeren Jahren auftreten. Darüber hinaus sind durch Partner*innen, Kinder, Enkelkinder, Nachbar*innen sowie Kolleg*innen Menschen eingebunden, die wiederum ganz unterschiedlichen Generationen angehören. Demenz kennt keine Altersgrenze!

DEMENZ IST ÜBERALL

Überall dort, wo Menschen aufeinandertreffen, können wir auch mit dem Thema Demenz in Berührung kommen. Dabei sieht man den Betroffenen ihre Erkrankung meistens nicht an. Einige sind jung, andere schon älter, manche sprechen klar, wirken selbstständig und fröhlich, andere wiederum einsam. Einige sind berufstätig, andere schon lange im Ruhestand. Manche Betroffene kümmern sich um minderjährige Kinder oder die eigenen Eltern, andere sind alleinstehend. Während sich die Demenz bei einigen langsam entwickelt, kommen andere schon bald nicht mehr ohne Unterstützung zurecht. Die Lebensrealitäten sind vielfältig.

STIGMATA ABBAUEN

Doch wie gehen wir als Gesellschaft damit um?

Sind wir bereit, Stigmata abzubauen, verstehen zu wollen und Verständnis zu fördern? Eine Demenzerkrankung bedeutet nicht automatisch das Ende von Lebensfreude, Begegnungen oder gesellschaftlicher Teilhabe. Es liegt an uns allen, ein Umfeld zu gestalten, das respektvoll, offen und geduldig ist, in dem Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gerne leben wollen.

Es ist nie zu früh, sich mit Demenzerkrankungen auseinanderzusetzen. Ein gesunder Lebensstil, soziale Teilhabe, geistige Aktivität und gute medizinische Vorsorge können das Risiko einer Demenzerkrankung positiv beeinflussen. Dabei stärkt Prävention nicht nur die eigene Gesundheit, sondern schafft auch Bewusstsein für das Thema.

GEMEINSAME AUFGABE

Der Welt-Alzheimerstag 2026 lädt unter dem Motto „Demenz – (k)eine Frage des Alters“ dazu ein, Demenz nicht als Phänomen zu betrachten, das „irgendwann einmal“ andere betrifft, sondern als eine gemeinsame Aufgabe, die schon heute unser Zusammenleben prägt. Die daran anknüpfende „Woche der Demenz“ rahmt sich vom 21. bis zum 27. September um den Welt-Alzheimer-Tag.

VERANSTALTUNGS- TOUR RUND UM DEMENZ

Zum Welt-Alzheimerstag am 21. September laden Volkshochschulen und Bibliotheken zur Tour durch Schleswig-Holstein ein.

Unter dem Motto „Demenz – (k)eine Frage des Alters“ machen das Kompetenzzentrum Demenz in SH und mobil.digital an verschiedenen Orten Halt, unterstützt von lokalen Partner*innen. Ziel ist es, über Demenz aufzuklären.

INTERESSANTES PROGRAMM

Es gibt praxisnahe Stationen, die den Austausch fördern und Wege für mehr Lebensqualität aufzeigen, außerdem einen interaktiven Demenzparcours zum Nachempfinden von Alltags Herausforderungen („Hands on dementia“), eine virtuelle Musterwohnung, die Einblicke in technische Hilfen gibt, um länger selbstbestimmt zu Hause leben zu können. Außerdem gibt's digitale Alltagshelfer: Es werden Apps, digitale Kalender und Erinnerungshilfen vorgestellt. Spezielle Materialien zur Beschäftigung sind ausleihbar in den Bibliotheken und persönliche Gespräche mit Fachleuten und lokalen Pflegestützpunkten sind vor Ort möglich. Mehr Infos beim Kompetenzzentrum Demenz in SH, E-Mail: info@demenz-sh.de, Tel.: 040 / 23 83 04 40. Näheres auch unter www.deutsche-alzheimer.de/ueber-uns/welt-alzheimerstag.

DIREKT UND VOR ORT

05.09.2026 – Leck (vhs),
10–15 Uhr, im Rahmen vom „Tummel & Bummel“

07.09.2026 – Heide, Stadtbücherei,
14–17 Uhr, Demenzbibliothek und Vortrag

08.09.2026 – Quickborn, Bibliothek,
14–17 Uhr, Forumsplatz

11.09.2026 – Uetersen, Bibliothek,
9.30–13.30 Uhr, Stadtbücherei

14.09.2026 – Kronshagen, Bibliothek
9–13 Uhr, Rathaus

19.09.2026 Hamburg,
Aufaktveranstaltung Aktionstage „Wie ist Demenz? Menschen erleben und verstehen“
12–17 Uhr, Zentralbibliothek Hühnerposten, 20097 Hamburg

20.09.2026 – Tangstedt (vhs),
11–17 Uhr, Rathaus, im Rahmen des vhs-Jubiläums

23.09.2026 – Bad Schwartau, Bibliothek,
10–14 Uhr, Stadtbücherei/Wochenmarkt

Gesundheitsmagazin MediPULS

Schmetterlingsorgan im Fokus

Im Magazin MediPULS geht es um Wissenwertes rund um die Medizin. Die Sommerausgabe wirft den Fokus auf die Schilddrüse, auf Adipositas und eine „nordfriesische Bergtour“. Außerdem gibt es einen Blick hinter die Kulissen des Labors. Die Ausgabe gibt es natürlich auch online!

Im Mittelpunkt der aktuellen MediPULS-Ausgabe des Klinikums Nordfriesland steht ein Sommerbote: der Schmetterling, im dänischen passenderweise „Sommerfugl“ genannt. Was ein Schmetterling mit der menschlichen Gesundheit zu tun hat? Der eigentliche Falter tatsächlich nichts. Aber die Schilddrüse, die in ihrer Form einem Schmetterling sehr ähnlich sieht, dagegen eine Menge. Das „Schmetterlingsorgan“ produziert lebenswichtige Hormone, die im Körper nahezu alles (mit)steuern. Das 10. Gesundheitsmagazin für den Norden Schleswig-Holsteins widmet sich umfassend der Schilddrüse und den Problemen, die aus einer „Fehlsteuerung“ resultieren können.

AUCH EIN THEMA: DAS SCHWERE ÜBERGEWICHT

Darüber hinaus wirft die Ausgabe einen Blick auf das schwere Übergewicht (Adipositas). Am Beispiel von Sadife und Murat Ercan aus Kiel werden die Voraussetzungen, Verfahren und Auswirkungen von Magen-Operationen zur dauerhaften Reduzierung des Überschuss-Gewichtes erläutert. Die Magen-Bypass-Operationen in Husum waren für das Ehepaar „die beste Entscheidung ihres Lebens“.

BUNTES THEMENSPEKTRUM

Auf den weiteren Seiten der MediPULS-Sommerausgabe 2026 werden die Leser unter anderem mit auf eine „nordfriesische Bergtour“ genommen. Ebenso können sie einen Blick hinter die Kulissen des großen medizinischen Labors der Klinik Husum werfen und sich über die Auswirkungen der aktuellen Apothekenreform informieren.

DER WEG ZUM SOMMERHEFT

Die aktuelle Ausgabe kann in der Mediathek des Klinikums Nordfriesland gelesen und heruntergeladen werden. Ein Printexemplar kann unter Tel.: 04841 / 660 - 13 59 oder via E-Mail an

presse@klinikum-nf.de angefordert werden. Die nächste MediPULS Ausgabe erscheint Anfang Dezember 2026 – natürlich auch wieder mit aktuellen und spannenden Themen. Folgen Sie dem QR-Code!



Hier geht's zur Mediathek!

ERINNERUNGEN

EIN LICHT IN DUNKLEN STUNDEN

*Wenn ein geliebter Mensch geht, bleibt die Welt für einen Moment stehen.
Was bleibt, sind die Spuren der Liebe und unzählige Erinnerungen, die uns wie
ein kleines Licht durch die dunklen Stunden tragen.*

GUT GEBETTET

INMITTEN DER NATUR

*An der malerischen Steilküste der Flensburger Förde liegt der **RuheForst Flensburger Förde/Glücksburg**, ein Bestattungswald inmitten majestätischer Buchen und Eichen. Der RuheForst bietet Menschen die Möglichkeit einer naturnahen Bestattung.*



Angehörige können aus zahlreich ausgewiesenen Ruhebiotopen den Ort der Beisetzung selbst auswählen und somit die Wünsche der verstorbenen Person berücksichtigen. Die friedliche Atmosphäre und die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten einer Waldbeisetzung machen den RuheForst zum besonderen Ort der Erinnerung und des Abschieds.

NATÜRLICHER KREISLAUF DES LEBENS

Die zahlreichen Wege im RuheForst laden zu Spaziergängen ein und bieten Raum für Erholung und Besinnung. Auf den Bänken kann man verweilen und die Natur genießen. Die Bäume und Pflanzen des Waldes spenden Geborgenheit und Trost. Hier kann man den natürlichen Kreislauf des Lebens beobachten und im Frühling Hoffnung aus dem neu ent-

stehenden Leben schöpfen. Der Gedanke, sich frühzeitig mit der Endlichkeit des Lebens auseinanderzusetzen, mag ungewohnt sein. Doch bietet eine Vorsorge zu Lebzeiten zahlreiche Vorteile und kann den Hinterbliebenen den Abschied erleichtern.

NACHHALTIGE WALDBEWIRTSCHAFTUNG

Bei einer Waldinformationsführung können Interessierte sich über die Vorsorgemöglichkeiten informieren und ihren Platz der letzten Ruhe im Wald selbstbestimmt und individuell aussuchen.

Der RuheForst Flensburger Förde/Glücksburg ist Teil der Wälder der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten. Durch die nachhaltige und naturnahe Waldbewirtschaftung werden die Lebensräume von Tieren und Pflanzen ge-

schützt. So bleibt die Artenvielfalt erhalten. Im RuheForst werden ausschließlich biologisch abbaubare Urnen verwendet, die sich im Laufe der Zeit vollständig zersetzen und die Umwelt nicht belasten.

Auf Grabschmuck wird im Ruheforst bewusst verzichtet, um den Charakter des Waldes und seine Funktion als Lebensraum nicht zu stören. Die Grabpflege übernimmt die Natur im Wandel der Jahreszeiten selbst.

WALDINFORMATIONSFÜHRUNG TELEFONISCH VEREINBAREN

Wer mehr über den RuheForst an der Flensburger Förde wissen möchte, bekommt weitere Informationen telefonisch oder bei einer Einzelführung. Mehr dazu unter der Telefonnummer 04631 / 40 91 33 92 oder unter der Adresse www.ruheforst-gluecksburg.de.

unter allen wipfeln ist ruh:
Waldbestattung im RuheForst® Flensburger Förde / Glücksburg.

Informationen unter:
Telefon: (04631) 40 91 33 92
E-Mail: info.ruheforst-gluecksburg@forst-sh.de
Internet: www.ruheforst-gluecksburg.de





Die NordBau ist eine der größten Baufachmessen Nordeuropas. Sie findet jährlich im September in Neumünster statt.

Mit NordBau und CONBAU 2026 FIT FÜR DIE ZUKUNFT

*Holzbau und Energie, Handwerk und Wohnungsbau – plus vielseitiges Kongressprogramm:
Die 71. NordBau präsentiert vom 9. bis zum 13. September auf dem Gelände der Holstenhallen
Neumünster wieder Neuheiten, Netzwerke, Wissen – alles, was die Bauwirtschaft bewegt.*

Ab 2026 entsteht eine neue, zentrale Plattform für den modernen Holzbau – konzipiert und organisiert gemeinsam mit dem Holzbauzentrum Nord (HBZ*). Sie ist ein Treffpunkt für Innovation, Praxis und Dialog. Die Holzbauhalle richtet sich gezielt an Fachleute aus Holzbau, Ingenieurwesen, Architektur, Wohnungswirtschaft sowie an Investor*innen. Besucher*innen erwartet eine konzentrierte Präsentation zukunftsweisender Produkte, Systeme und Lösungen – kompakt, hochwertig und fachlich fundiert. Diese werden sowohl an den einzelnen Ständen als auch auf einer zentralen Bühne praxisnah vorgestellt – mit Live-Vorfürungen und Impulsvorträgen. So entsteht ein lebendiger Treffpunkt für Inspiration, Wissenstransfer und persönlichen Austausch.

HOLZBAU TRIFFT DIGITALISIERUNG

Themen wie BIM-gestützte Planung, automatisierte Fertigung, datenbasierte Prozessoptimierung und der Einsatz von KI sind ein Schwerpunkt der NordBau. Interessierte erhalten in den Hallen 4 und 6 Einblicke in innovative Techniken, lernen leistungsfähige Anbieter*innen kennen und erfahren, welche Chancen Holz bei Aufstockungen, Anbauten und dem Ausbau bestehender Gebäude bietet.

DAS ZUHAUSE ZUKUNFTSFÄHIG MACHEN – KOSTENLOSE ERSTBERATUNG

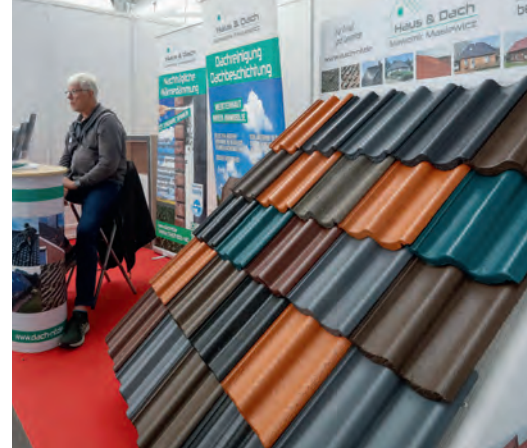
Am Gemeinschaftsstand von Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und Haus & Grund Schleswig-Holstein in Halle 7 erhalten Besucher*innen Infos rund um Energieberatung,

tägliche Kurzvorträge sowie einen Überblick zu Gesetzen und Förderungen. Zukunftsfähig dämmen und heizen stellt viele Hausbesitzer*innen vor große Herausforderungen. Doch eine Umstellung auf erneuerbare Energien ist nicht immer mit einer Komplettanierung verbunden. Auch Bestandsgebäude können – je nach Situation – sinnvoll modernisiert werden.

Die unabhängigen Expert*innen bieten erste Hilfestellungen ohne vorherige Terminvereinbarung. Sie informieren zudem über das neue Gebäude-Modernisierungs-Gesetz (GModG) und erläutern Schlagworte wie „Technologieoffenheit“ und „Biotreppe“. Direkt angrenzend bieten Hersteller*innen und Dienstleister rund um Heizung, Wärmepumpe und Solartechnik ihre Produkte und Serviceleistungen an.



Ob Hoch- und Tiefbau, energetisches Bauen, Kommunaltechnik, Handwerk oder das Neueste aus Baugewerbe und Bauindustrie: Die NordBau ist breit aufgestellt.



ANLAUFUNKTE FÜR MITGLIEDER UND INTERESSIERTE

Ob Baugewerbe, Bauindustrie oder Dachdecker*innen – ohne Nachwuchs in Handwerksbetrieben und Bauunternehmen können viele Modernisierungen nicht umgesetzt werden. Umso wichtiger ist es, Bauhandwerks- und Bauindustrieverbände sichtbar und nahbar zu machen. Dies geschieht zum Beispiel am Infopoint für innovative Ausbildung im Bauwesen – dem Gemeinschaftsstand des Baugewerbeverbands Schleswig-Holstein sowie den Handwerkskammern Lübeck und Flensburg in Halle 1. Hier dreht sich alles rund um Chancen, Inhalte und Perspektiven im Bauberuf. Dazu zählen neben Ausbildung auch grundsätzlich Karrieren im Handwerk mit dem wichtigen Aspekt der Weiterbildung, aber auch Existenzgründung



Im Außenbereich wird wieder kräftig gebaggert. Hier stehen Kräne und andere große Baufahrzeuge.



und Betriebsnachfolge. Es ist ein Treffpunkt für Betriebe, Mitarbeitende und Interessierte sowie für deren Austausch mit Verband und Kammer. Unter dem Motto „Hol Dir eine Wurst ab und gib Deinen Senf dazu!“ sind diese eingeladen, in den Dialog zu treten. Auch der Bauindustrieverband Hamburg Schleswig-Holstein bietet Mitgliedsunternehmen und Interessierten ein vielfältiges Angebot auf der Messe. Der Anlaufpunkt, zentral im Forum der Halle 1, lädt zum Kennenlernen, Austauschen und handwerklichen Ausprobieren ein. Für junge Menschen steht da vor allem das dazugehörige

Ausbildungszentrum Ahrensböök im Fokus. Die größte Ausbildungseinrichtung der Bauunternehmen im Land informiert zu überbetrieblicher Ausbildung des Facharbeiternachwuchses der Bauwirtschaft sowie des kaufmännischen und technischen Personals. Mehr Infos zur NordBau unter www.nordbau.de.



Neue
Küchenideen
finden Sie
bei uns



HAUS, HOF & GARTEN

DIE PEUGEOT-KOLLEKTION BEKOMMT ZUWACHS

Die Line-Kollektion von Peugeot erhält Zuwachs: Mit Line Sense erweitert Peugeot seine Designserie aus geriffeltem Aluminium um eine neue Generation elektrischer Salz- und Pfeffermühlen. Die 20 Zentimeter hohen Mühlen verfügen über eine integrierte LED-Beleuchtung, ein transparentes Sichtfenster und ein größeres Fassungsvermögen. Die von Peugeot entwickelte Sense-Technologie reagiert bereits auf leichte Berührungen und ermöglicht so eine besonders intuitive Bedienung mit einer Hand. Der leistungsstarke Lithium-Ionen-Akku lässt sich per USB-C aufladen. Zur besseren Unterscheidung sind die Mühlen in zwei Ausführungen erhältlich: die Pfeffermühle in Carbon und die Salzmühle in Aluminium. Das Duo ist einzeln oder als Set im Fachhandel erhältlich.



Fotos: Peugeot

CRISTEL SETZT AUF EDELSTAHL



Mit hochwertigem Edelstahlkochgeschirr bietet der französische Hersteller CRISTEL eine nachhaltige und gesundheitlich unbedenkliche Alternative für ambitionierte Köche und Küchenprofis. Das Unternehmen verbindet industrielles Know-how mit moderner Fertigungstechnologie und steht für langlebige Qualität und Kochpräzision.

EDELSTAHL – GESUND UND LANGLEBIG

Als Kernmaterial setzt CRISTEL auf hochwertigen Edelstahl – ein Material, das besonders widerstandsfähig und geschmacks-

neutral ist und beim Kochen keine unerwünschten Stoffe an Lebensmittel abgibt. Im Gegensatz zu beschichteten Pfannen enthält Edelstahl keine PFAS und bleibt auch bei hohen Temperaturen dauerhaft stabil. Gleichzeitig ist das Material äußerst robust gegenüber Kratzern, Korrosion und intensiver Nutzung. Das Kochgeschirr der Marke wird mit einer Garantie von bis zu 30 Jahren angeboten. Die Serie überzeugt durch schnelle und gleichmäßige Wärmeverteilung, robuste Edelstahlgriffe mit ergonomischem Design, hohe Belastbarkeit für intensive Nutzung sowie Kompatibilität mit allen Herdarten einschließlich Induktion. Mehr unter www.cristel.com.

Fotos: CRISTEL

OFFENER HERBSTGARTEN IM SEPTEMBER

Zum Offenen Herbstgarten lädt **Dalsgaard in Ausacker, Holnisser Landstraße 22**, am Samstag, 5. September, von 9 bis 18 Uhr alle Gartenfreund*innen, Pflanzenliebhaber*innen und alle, die einen schönen Tag verbringen möchten, ein. Der Garten zeigt jetzt noch einmal seine ganze Vielfalt. Stauden laufen zur Höchstform auf, Gehölze geben dem Garten Struktur und die ersten Herbstfarben kündigen sich an. Beim Rundgang durch die Gartenwelt gibt es jede Menge zu entdecken. Seit vielen Jahren verkauft Dalsgaard in Ausacker Bäume, Sträucher und Stauden. Dazu kommen Floristik, Dekoration und handgemachte Produkte aus der Region. Und weil ein Gartentag noch schöner ist, wenn man sich Zeit lässt, gibt es Kaffee und Kuchen für einen gemütlichen Schnack. Der Eintritt zum Offenen Herbstgarten ist frei. „Wir freuen uns, mit Ihnen Gartengeschichten auszutauschen und Fragen zu beantworten“, freut sich das Team auf viele Besucher*innen.

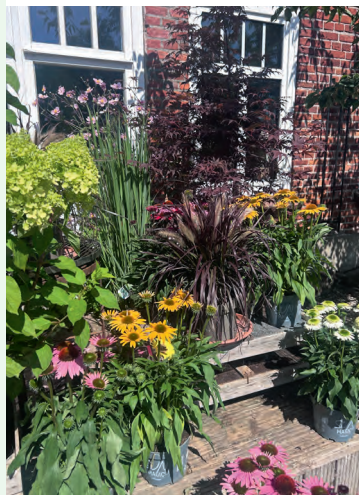


Foto: Dalsgaard

UNSER BUCHTIPP

LANDLUST NATURAPOTHEKE



Wussten Sie, dass man aus Spitzwegerich nicht nur Tee zubereiten kann und er nicht nur gegen Entzündungen der Darmschleimhaut hilft, sondern sich auch eine Tinktur herstellen lässt, die Insektenstiche und Sonnenbrand lindert? Im Nachschlagewerk Naturapotheke finden sich die „Rezepte aus der Natur“ der Landlust-Serie mit vielen Anwendungstipps für Heilkräuter und Naturheilmittel. Die Heilpflanzen kommen in der heimischen Natur vor und werden seit Jahrhunderten genutzt, um Husten, Stimmungsschwankungen oder Wechseljahresbeschwerden zu lindern. Im Frühling erwachen Bärlauch, Birke und Löwenzahn und bieten Möglichkeiten zur Entgiftung und Stärkung des Körpers. Im Sommer finden sich am Wegesrand u. a. Schafgarbe und Johanniskraut, während Rot-Klee auf den Wiesen wächst – bekannt als Heilkraut für Frauen. Im Garten gedeihen Salbei oder Pfefferminze, Lavendel verwöhnt mit seinem Duft – als Tee oder Bad sorgt er für Entspannung. Jede Pflanze wird mit Anwendungshinweisen vorgestellt. Tipps zum Sammeln und Aufbewahren der Heilkräuter runden das Buch ab.

Landlust Naturapotheke, Naturrezepte für Gesundheit und Wohlbefinden, Frühling und Sommer, LV.Buch, 200 S., 32 Euro

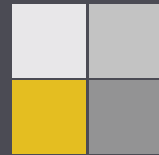
Cover: Landwirtschaftsverlag GmbH

Planen Mauern Zimmern Tischlern

Arne Sack, Maurer- & Betonbaumeister
Sven Minther, Dipl.-Ing. (FH) Architektur & Tischler

Fon 04635 - 29 288 70
Mail info@4werk-bau.de
Web www.4werk-bau.de

4werk oHG



Jetzt mit Floristik **Ihr regionaler Pflanzenanbieter!**

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

Dalsgaard
... eine wachsende Freude!

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



BIS ZU

30%
RABATT

Auf alle Plissees unserer
Sun*Light KOLLEKTION

PLISSEES NACH MASS

von den Profis

Vereinbaren Sie Ihren **Wunschtermin** in der
Filiale, telefonisch oder unter **www.knutzen.de**



Hürup Hauptstraße 57 | **Kappeln** Mehldydiek 1
Niebüll Ostring 4 | **Husum** Schobüllener Straße 52
Heide Hamburger Straße 109 | **www.knutzen.de**

Verwaltung: Knutzen Wohnen GmbH | Gutenbergstraße 12 | 24941 Flensburg



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.

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



naturbauhaus
SCHLESWIG

Natürlich wohnen und schlafen!

Wohnen:

Ökologische Baustoffe
Naturfarben · Biologische Öle
Lehmabstöße · Kalkputze
Teppiche · Korkfliesen · Linoleum
Holzdielen · Parkett

Schlafen:

Matratzen
Unterfederungen
Nackenkissen
Bettmöbel
Naturtextilien

Inhaber: Arne Bauer

Friedrichstraße 81-83 • 24837 Schleswig • 04621 / 977 49 00
www.naturbauhaus-schleswig.de

ANZEIGE



ABER BITTE NATÜRLICH!

Wer sein Zuhause nachhaltig gestalten oder renovieren möchte, findet im **Naturbauhaus Schleswig** den idealen Ansprechpartner. In der Friedrichstraße 81-83 präsentiert Arne Bauer ein umfassendes Sortiment rund um das gesunde Bauen, Wohnen und Schlafen. Das Angebot reicht von ökologischen Ölen, Lasuren und Naturfarben namhafter Hersteller wie Auro, Kreidezeit, Conluto oder HAGA bis hin zu feuchtigkeitsregulierenden Lehm- und Kalkputzen. Auch bei den Bodenbelägen steht die Natur im Mittelpunkt: Wählen Sie aus Echtholz-Dielen, Parkett, Kork, Linoleum, Sisal sowie naturbelassenen Teppichen. Für die optimale Pflege verleiht das Naturbauhaus passende Maschinen, um Böden wieder aufzufrischen. Rund ums Handwerk besteht zusätzlich ein starkes regionales Handwerkernetzwerk. Ein weiterer Schwerpunkt ist der gesunde Schlaf: Ergonomische Matratzen, Lattenroste, Nackenkissen und ökologische Bettwaren sorgen für wirbelsäulengerechtes Liegen. Ausgewählte Zirbenprodukte und nachhaltige Geschenkartikel runden das Angebot ab. Mehr unter www.naturbauhaus-schleswig.de.

Foto: Naturbauhaus Schleswig

Große Bilder FÜR KLEINE RÄUME

*Kunst ist viel mehr als „nur“
Wandschmuck, denn sie kann das
gesamte Wohnambiente verändern
und aus Ihrem Zuhause einen noch
schöneren Ort machen.*



Gerade auch in kleinen Räumen entfalten große Kunstwerke eine außergewöhnliche Wirkung

Viele Menschen glauben, dass kleine Räume kleine Bilder brauchen. Tatsächlich ist oft das Gegenteil der Fall: Großformatige Gemälde können kleinen Räumen mehr Weite, Tiefe und Präsenz verleihen. Und, ganz nach Motiv, wie ein neues Fenster wirken.

Ein großes Kunstwerk zieht den Blick auf sich und schafft einen klaren Fokus. Statt viele kleine Bilder an einer Wand zu platzieren, wirkt ein einzelnes großes Gemälde oft ruhiger und

harmonischer. Es öffnet den Raum optisch und lenkt die Aufmerksamkeit über die tatsächlichen Raumgrenzen hinaus. Besonders Werke der skandinavischen Kunst mit ihren weiten Horizonten, lichtdurchfluteten Landschaften und klaren Kompositionen entfalten diesen Effekt eindrucksvoll. Die Wand wird nicht länger als Begrenzung wahrgenommen, sondern eröffnet neue Perspektiven. Mut zur Größe kann also Räume überraschend großzügig wirken lassen.

Die **Galerie RIECK** auf der Carlshöhe in Eckernförde lädt dazu ein, diese Wirkung selbst zu entdecken. Besuchen Sie die Galerie oder sprechen Sie mit den Galeristen über die passende Kunst für Ihre Räume. Oft genügt ein einziges Werk, um die Wahrnehmung eines Raumes vollständig zu verändern. Unter www.galerie-riECK.de finden Sie mehr Informationen zu der Galerie RIECK und deren Portfolio sowie Leben mit Kunst.

Orient Kunst Galerie

Inh. Mehran Hooshyar

Flensburg

- gegenüber von der dänischen Kirche

**Jetzt
bis zu**

70%

**- auch auf Wäsche
und Restauration.**



Große Str. 30 • 24937 Flensburg • Deutschland

Rufen Sie uns an: **0461 66353771**

✉ E-Mail: hooshyar1@web.de





Das Material-Matching macht den Unterschied.

Neuer Look FÜR ALTE SEELE

Es muss nicht immer ein Neubau sein, um das perfekte Zuhause für sich und seine Familie zu finden. Perfektion ist schön, aber Ausstrahlung kann man nicht kaufen. Manche alte Häuser besitzen einfach das gewisse Etwas.

Alte Gebäude haben schon viel erlebt, kommen aus einer anderen Zeit und haben „ihre“ Familien lachen und weinen sehen. Sie sind in die Jahre gekommen, ja, doch sie haben immer noch eine besondere Ausstrahlung. Und mit ein bisschen Fantasie kann man ein wundervolles Zuhause aus ihnen machen. Hinter stilvollen Sprossenfenstern, den blickdichten Hecken und dem Blätterdach alter Bäume verbirgt sich oft ein ungeschliffener Diamant, der nur darauf wartet, im neuen Glanz zu erscheinen. Durch den Generationenwechsel stehen diese Häuser zum Verkauf. Oft wurden

sie über viele Jahrzehnte liebevoll gepflegt, entsprechen optisch und/oder energetisch jedoch nicht mehr dem heute geforderten Standard.

MIT FANTASIE ZUM INDIVIDUELLEN TRAUMHAUS

Ein altes Haus braucht vor allem eines: Menschen, die sein Potenzial erkennen und sich trauen, ihm neues Leben einzuhauchen. Es erfordert ein bisschen Mut, aber mit Fantasie kann neuer Wohnraum entstehen. Oft wirken schon kleine Eingriffe Wunder, und wer ein bisschen handwerkliches Geschick mitbringt,

kann einiges selber machen. Wo früher kleine Räume die Sicht begrenzten, lässt zum Beispiel eine herausgebrochene Wand lichtdurchflutete Koch- und Wohnbereiche entstehen. Große, bodentiefe Fensteröffnungen im Wohnzimmer eröffnen den Blick auf die majestätische Buche im Garten. Was ein Altbau nämlich oft mitbringt, ist ein großes Grundstück und einen idyllischen Garten mit viel Grün und prächtigem Baumbestand, der insbesondere an heißen Sommertagen für Abkühlung sorgt. Obendrauf gibt es eine nette Nachbarschaft in einem natürlich gewachsenen Umfeld.



Einige Altbauten strahlen einen besonderen Charme aus, den man mit Neubauten nicht vergleichen kann.

Wenn alte Häuser auf neuestem Stand sind, können sie sehr sparsam sein.



Modernes Design in alten Gebäuden sieht sehr edel aus.

ALTE SEELE, MODERNES DESIGN

Die Kunst beim Sanieren eines Altbaus besteht darin, die alte Seele des Gebäudes zu bewahren und sie mit modernem Design zu verweben. Freigelegtes Klinker- oder Sichtmauerwerk, aufgearbeitete Holzdielen und historische Bogenelemente bilden die perfekte Bühne für minimalistische Architektur, smarte Haustechnik und die heutigen edlen Naturmaterialien. So entsteht ein individuelles Zuhause – fast eine kleine Persönlichkeit.

LEBEN EINHAUCHEN STATT ABREISSEN

Warum also nicht einfach den Schritt wagen und ein altes Haus neu gestalten? Es ist ein Stück Lebensgefühl und schont Ressourcen. Wer sich darauf einlässt, erschafft ein kuscheliges Zuhause für sich und seine Lieben – moderner Komfort inklusive.

WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

Auf jeden Fall sollten vor dem Kauf – je nach Alter des Gebäudes – mögliche Denkmalschutzauflagen geprüft werden. Bei sehr alten Gebäuden sollte unbedingt der Feuchtig-

keits-Check gemacht werden. Historische Bausubstanz muss „atmen“ können – Vorsicht bei falschen Baustoffen. Man zieht am besten grundsätzlich Fachleute hinzu. Optisch müssen Sie bei einem Altbau nicht unbedingt die alten Haus-Details nachbauen. Es dürfen gerne zeitgemäße Elemente Einzug halten, etwa eine moderne, grifflose Küche oder ein minimalistisches Bad in einer urigen Scheune – das hat Charme. Beim Material-Matching gilt: Mut zu Stilbrüchen. Wie wäre es mit freigelegtem Sichtmauerwerk, rauem Sichtbeton oder dunklen Holzbalken? Ihnen werden glatte Oberflächen wie Glas, Edelstahl oder Samt gegenübergestellt. Altbauten und Industrie-Lofts haben oft hohe Decken, wirken aber ohne richtiges Lichtkonzept öde. Setzen Sie statt einer zentralen Lampe auf Lichtszenen – zum Beispiel mit Spotlights für historische Details und Stehlampen für kuscheliges Licht.

Gemeinsam mit den Fachleuten sollte durch richtige Dämmung der Energiebedarf gesenkt werden, bestenfalls ohne die hohe Stuckdecke abzuhängen oder die Fassade zu zerstören. Moderne Verglasung gibt es bei Bedarf auch

im historischen Sprossenfenster-Look, und der Einsatz von Textilien – vielleicht Samt oder Teppiche – hilft, den Hall in hohen Räumen zu schlucken.

DAS BUDGET IM BLICK

Gehen Sie ruhig auch die Sparmöglichkeiten durch. Sind Sie handwerklich begabt? Vielleicht, können Sie die alten Dielen bearbeiten und ölen, statt sie neu verlegen zu lassen. Alten Fliesen könnte durch Speziallack neues Leben eingehaucht werden und historische Türen könnten aufgearbeitet werden. Wichtig: Sparen Sie auf keinen Fall an der Elektrik, an Sanitärleitungen und an der energetischen Grundsanierung. Hier geht Sicherheit vor.





„WIR LIEBEN HÄUSER“

Seit 1877 ist das Unternehmen **Vierck Schwedenhäuser** eng mit dem Werkstoff Holz verbunden. Was als kleines Sägewerk in Angeln begann, hat sich in den folgenden fast 150 Jahren zu einem Spezialisten für nachhaltiges und ökologisches Wohnen entwickelt. Heute ist der Bau von Häusern aus Holz die Spezialität der Firma.

„Unsere Schwedenhäuser bieten nicht nur ein gemütliches Zuhause, sondern auch ein gesundes Lebensumfeld. Dank einer besonders guten Dämmung mit hohem Wohnwert sind unsere Häuser energieeffizient und schützen vor Kälte und Lärm. Die CO₂-neutrale, biologische und ‚wohngesunde‘ Zellulosedämmung sorgt für optimalen Komfort – im Sommer wie im Winter“, erklärt Geschäftsführer Carsten Vierck.

NACHHALTIGKEIT UND ÖKOLOGIE IM FOKUS

„Wir orientieren uns an den Bedürfnissen unserer Kunden und legen größten Wert auf Nachhaltigkeit und Ökologie. Unsere Häuser werden individuell geplant und gebaut, wobei wir nachwachsende und natürliche Baustoffe verwenden“, so Vierck. Damit leistet die

Firma einen großen Beitrag zum Klima- und Umweltschutz.

VIelfÄLTIGE GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN

Die Fassaden können als Holz-, Stein- oder Putzfassade ausgeführt werden. Auch Mischversionen sind möglich, um jedem Kundenwunsch gerecht zu werden. Materialien und Prozesse werden laufend durch das HFB-Institut nach DIN 1052 überwacht, um eine optimale Qualitätssicherung zu gewährleisten.

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN FÜR JEDEN KUNDEN

„Unsere Schwedenhäuser bieten vielfältige Möglichkeiten hinsichtlich Design und Architektur“, zeigt Carsten Vierck die enorme

Flexibilität auf. „Wir setzen individuelle und persönliche Wünsche kostengünstig um. Ob das ‚Materialhaus‘, das kostengünstig selbst aufgebaut werden kann, das ‚Rohbauhaus‘ oder das ‚Ausbauhaus‘ – wir schaffen Raum für Eigenleistungen und ermöglichen einen schlüsselfertigen Einzug.“

VERGÜNSTIGTE KONDITIONEN

Auch nach dem Einzug stehen die Kunden bei Vierck im Mittelpunkt und profitieren von den attraktiven Konditionen, denn mit der VIERCK-BONUSCARD erhalten sie Toppreise zu Handwerkerkonditionen und finden in den Ausstellungen des Bauzentrums alles für Haus und Garten.

Vierck Schwedenhäuser Nord GmbH, Sörup
www.vierck-schwedenhaeuser.de

Fotos: Vierck Schwedenhäuser Nord GmbH

Wir lieben Häuser!

MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER SKANDINAVISCHER BAUWEISE








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

UNSER BUCHTIPP

IMMOBILIE VERERBEN UND ERBEN



Die eigenen vier Wände gehören häufig zum wertvollsten Besitz, den Familien hierzulande an die nächste Generation weitergeben. Ob Eigentumswohnung oder Reihenhaushaus, ob Grundstück oder die Mehrfamilien-Immobilie: Nicht alles, was landläufig als „Betongold“ bezeichnet wird, glänzt tatsächlich, wenn es zum Erbfall wird. So ist eine geerbte Immobilie, auf der Hypotheken lasten, nicht für jeden Erben unbedingt ein Gewinn, weil auch diese Schulden auf ihn übergehen. Und wenn das Haus etwa erst in hohem Alter übertragen wird, kann das Sozialamt Schenkungen zehn Jahre rückwirkend abwickeln, wenn Pflegekosten anfallen.

Aus dem Inhalt

Der neu erschienene Ratgeber „Immobilie vererben und erben“ der Verbraucherzentrale erklärt, wie sich Immobiliennachlass einvernehmlich regeln lässt. Und wem das Erbe einer Immobilie ins Haus steht, erfährt Wissenswertes von Erbschein über Wertermittlung bis hin zu steuerlichen Fragen.

Verbraucherzentrale, Otto N. Bretzinger, Ratgeber „Immobilie vererben und erben“, 1. Auflage 2026, 208 S., 24 Euro

Cover: Verbraucherzentrale

HIGHTECH-LUFTREINIGER FÜRS BAD

Frische ist kein Zufall, sondern Technik. Mit dem Air Cube von bellaria hält modernste Luftreinigung Einzug ins Badezimmer. Das stylische Gerät, bekannt aus „Die Höhle der Löwen“, setzt auf Ionentechnologie statt Duftspray und sorgt so für geruchsfreie Luft – ganz ohne Chemie. Mit einem leistungsstarken Ionisationssystem eliminiert der Air Cube nicht nur Fäkalien- und Uringerüche, sondern reinigt gleichzeitig die Raumluft. Millionen positiv geladene Ionen spalten Geruchs- und Schmutzmoleküle in ihre Bestandteile, ein Effekt, der 3000-mal stärker ist als der von Chlor, aber völlig ohne reizende Zusatzstoffe auskommt. Bis zu 45 Toilettengänge schafft der Air Cube 3.0 mit einer einzigen Akkuladung, ideal für Haushalte ohne Fensterbad oder auch für unterwegs im Wohnmobil. Einfache Installation, nachhaltiger Betrieb und ein wartungsarmes Design machen den Air Cube zu einem Must-have für alle, die Wert auf ein hygienisches Umfeld legen. Mehr Infos unter www.bellaria.de/products.



Fotos: bellaria Technology GmbH



BROCKS
Immobilien : Handel

Kennen Sie den *aktuellen Wert* Ihrer Immobilie?

Der Markt bewegt sich:
Wissen Sie, wo Ihre Immobilie steht?

UNSERE KOSTENLOSE ONLINE-WERTERMITTLUNG

Jetzt scannen und in 2 Minuten
Immobilienwert ermitteln >>>>



Brocks Immobilien:handel GmbH & Co. KG
Westerallee 145, 24941 Flensburg • Tel. 0461 - 500 97 100
www.brocks-immobilien.de • info@brocks-immobilien.de



Neue Heizung?

NEUE REGELN BEI DER FÖRDERUNG

Das neue Gebäudemodernisierungsgesetz (GModG) ist am 29. Juli 2026 in Kraft getreten.

Die Bundesregierung hat neue Regeln zur Förderung von Wärmepumpen, Biomasseheizungen und Fernwärmeanschlüssen verkündet.

Auch wenn Förderzuschüsse mit der Zeit immer niedriger ausfallen sollen, empfiehlt die Energieberatung der Verbraucherzentrale (VZSH), beim Heizungstausch auf erneuerbare Energien zu setzen. Am 8. Juli hatte die Bundesregierung Änderungen bei der Förderung verkündet und die Beantragung von Fördermitteln bei der Förderbank KfW bis zum 20. Juli unvermittelt gestoppt. „Die Förderungen für den Heizungstausch und energetische Sanierungen bleiben auch nach dem 21. Juli attraktiv“, so Carina Vogel, Expertin der Energieberatung der VZSH.

WAS WIRD GEFÖRDERT – WAS NICHT?

Gefördert wird ausschließlich der Wechsel von fossilen zu erneuerbaren Heizungen (Wärmepumpe, Biomasse, Fernwärme). Der Umstieg von bereits bestehenden erneuerbaren Systemen oder Fernwärme (ab Baujahr 2008) wird ab 2027 nicht mehr bezuschusst.

WAS BEDEUTET DAS IM DETAIL?

Grundförderung: Bis zu 30 % der Kosten beim Tausch einer alten Öl- oder Gasheizung.
Einkommensbonus: Für einkommensschwache Haushalte gestaffelt von 10 % (bis 50.000 Euro Jahreseinkommen) über 30 % (bis 40.000 Euro) bis zu 40 % (bis 30.000 Euro). Unter Berücksichtigung aller Boni ist ein Zuschuss von bis zu 80 % möglich. Haushalte mit Kindern können Freibeträge nutzen.
Gestrichen: Der Effizienzbonus für Wärmepumpen und der Emissionsminderungszuschlag für Biomasse wurden abgeschafft.

FÖRDERABBAU AUF RATEN – FRÜHZEITIGER WECHSEL LOHNT SICH

Die Bundesregierung reduziert die Förderungen Schritt für Schritt: Die maximal förderfähigen Kosten der ersten Wohneinheit sinken von 30.000 Euro auf 28.000 Euro und fallen danach alle sechs Monate um weitere 750 Euro. Der „Klimageschwindigkeitsbonus“ liegt aktuell bei 16 % und sinkt alle sechs Monate um 4 Prozentpunkte.

Ein frühzeitiger Umstieg ist daher besonders lukrativ, auch weil fossile Energieträger durch die steigende CO₂-Bepreisung und reduzierte Gasnetze langfristig teurer werden.

PLANUNG UND BERATUNG

Aktuell ist der Markt entspannt und Lieferzeiten sind kurz. Vor einem Kauf sollte die kommunale Wärmeplanung geprüft werden, um zu klären, ob künftig Fernwärme verfügbar ist.

TIPPS DER VERBRAUCHER-ZENTRALE:

Fördermöglichkeiten jetzt prüfen. Kommunale Wärmeplanung berücksichtigen. Rechtzeitig Angebote vergleichen (die VZSH analysiert kostenfrei bis zu drei Wärmepumpen-Angebote). Investitionen nicht wegen politischer Debatten aufschieben. Unabhängige Beratung bietet die Verbraucherzentrale online, telefonisch (Tel.: 0800 / 809 80 24 00) oder an über 20 Standorten in Schleswig-Holstein. Infos unter: www.verbraucherzentrale.sh/energieberatung.

VIER WÄNDE

VIELE GESCHICHTEN

Das Zuhause ist mehr als ein Ort. Hier wird gelacht, gefeiert und gelebt. Hier entstehen Erinnerungen, die oft ein Leben lang bleiben. Doch so wie sich das Leben verändert, verändern sich auch die Ansprüche an das eigene Zuhause. Der Wunsch nach mehr Platz für die Familie, ein neuer Lebensabschnitt, eine geerbte Immobilie oder der Schritt in die eigenen vier Wände: Jede Situation ist so individuell wie die Menschen selbst.

BEGLEITUNG BEI KAUF UND VERKAUF

Genau deshalb begleitet das Maklerteam der **VR Bank Nord Immobilien** die Kundinnen und Kunden nicht nur beim Kauf, Verkauf oder bei der Vermietung einer Immobilie, sondern vor allem bei wichtigen Entscheidungen – mit regionaler Marktkennntnis, persönlicher Beratung und einem offenen Ohr für die Menschen hinter jeder Immobilie.

MAKLERTEAM AUS DER REGION

„Als Maklerteam aus der Region kennen wir den Immobilienmarkt von der Nordsee bis zur Flensburger Förde und an der Schlei ebenso gut wie die Besonderheiten der einzelnen Orte. Wir wissen, dass hinter jedem Haus und jeder Wohnung eine persönliche Geschichte steckt – und dass Vertrauen dabei genauso wichtig ist wie Fachwissen. Deshalb begleiten



Immobilienmakler Jonas Eissing und Immobilienmaklerin Mara Clausen sind zuständig für Schleswig und Bredstedt.

wir unsere Kundinnen und Kunden von der ersten Beratung über die Immobilienbewertung und Vermarktung bis hin zum erfolgreichen Abschluss. Auch in der Hausverwaltung stehen wir Eigentümerinnen und Eigentümern zuverlässig zur Seite. Was uns dabei antreibt? Nicht allein die passende Immobilie zu finden oder erfolgreich zu vermitteln. Sondern Menschen dabei zu unterstützen, ein neues Kapitel zu beginnen – mit einem Partner an der Seite, der zuhört, mitdenkt und den Weg von Anfang bis Ende begleitet“, sagt das Team und freut sich auf Anfragen. Mehr Informationen zu den Leistungen, dem Team und den Objekten finden Sie unter vrbanknord-immo.de.

Foto: VR Bank Nord

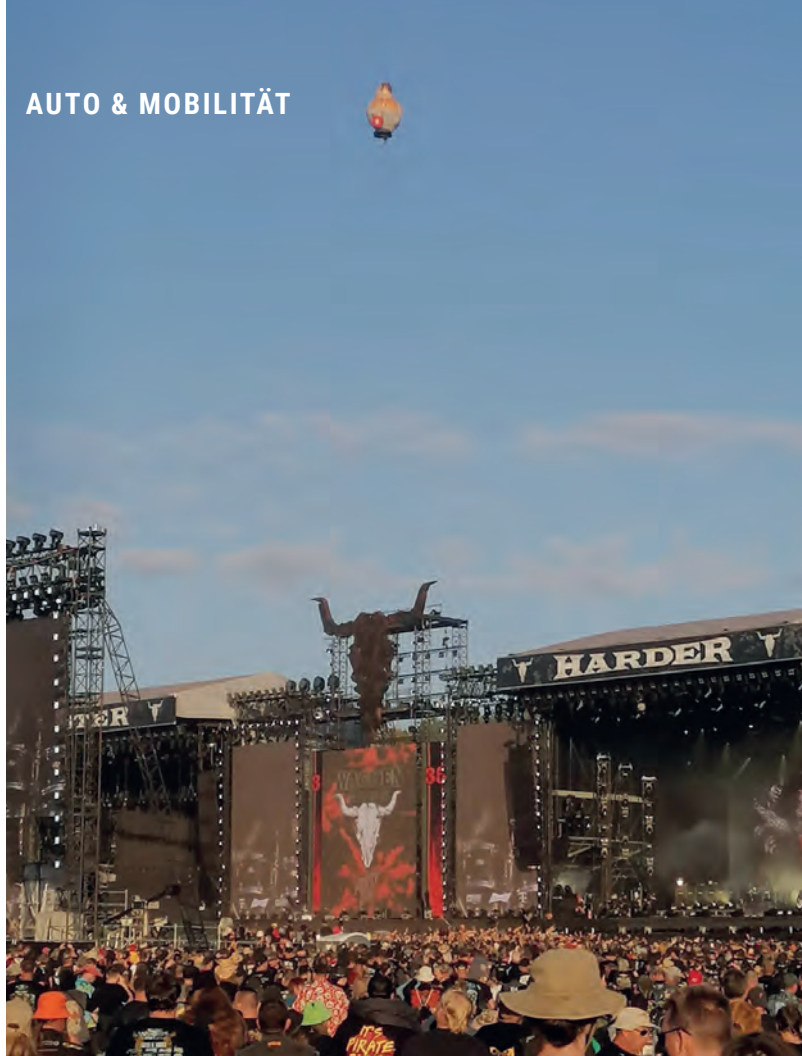


Wir vermitteln Ihre Immobilie im Norden.

Ob Verkauf, Kauf, Vermietung oder Immobilienbewertung – wir kümmern uns darum! Schnell, persönlich, mit kompetentem Rundum-Service. **Mehr auf vrbanknord-immo.de**

Wir machen den Weg frei.





Wacken tankt auf

bft Willer Tankstelle versorgte Festivalfans in Wacken mit Treibstoff und Getränken.

Das Wacken Open Air findet seit 1990 jährlich am ersten Augustwochenende in der Gemeinde Wacken statt. Auch 2026 wuchs die Einwohnerzahl des Ortes während des Festivals von rund 2.000 auf ein Vielfaches an: Etwa 85.000 zahlende Festivalfans aus mehr als 80 Ländern reisten in die schleswig-holsteinische Gemeinde.

Der Tankstellenpächter Mario Tüchsen stellte sich 2026 erstmals auf den Festivalansturm ein und machte die **bft Willer Tankstelle** in der Hauptstraße 52 zum Treffpunkt für Wacken-Fans aus aller Welt. Für ihn begann der Festivalbetrieb früh am Morgen. Bis etwa 11 Uhr blieb Zeit, sich auf den Ansturm vorzubereiten, danach stieg die Nachfrage nach kühlen Getränken. Auch als die Hauptstraße aufgrund des hohen Besucheraufkommens gesperrt wurde, blieb die bft Willer Tankstelle geöffnet. Tüchsen nutzte das eigene Tankstellengelände, um Festivalbesucher*innen mit Getränken und schattigen Sitzmöglichkeiten zu versorgen. Unterstützt wurde er dabei von Familie und Freund*innen, die an der eigens aufgebauten Bar neben dem Tankstellenshop mit anpackten. Ein besonderer Blickfang war der Biergarten mit eigens angefertigten Liegestühlen. Darauf war der „Dicke Anton“, der fliegende Markenbotschafter des Tankstellenunternehmens Anton Willer, passend zum Festival als „Wacken-Anton“ gestaltet. Auch auf den Bildschirmen des Preismasts war das Maskottchen

in verschiedenen Festival-Situationen zu sehen. Ein weiteres Highlight war der Heißluftballon von Anton Willer. Der „Dicke Anton“ war während des Festivals über dem Gelände des Wacken Open Air am Himmel zu sehen.

ENGAGEMENT FÜR EIN BESONDERES FESTIVALERLEBNIS

Mario Tüchsen betreibt die Tankstelle erst seit Anfang 2026. Für seinen ersten Festivalsommer hatte er sich einiges vorgenommen und viel Zeit und Engagement in die Vorbereitung investiert. Sein Ziel war es, den Besucher*innen nicht nur eine zuverlässige Versorgung, sondern auch ein positives und entspanntes Erlebnis auf dem Tankstellengelände zu bieten. „Uns geht es vor allem darum, dass die Menschen hier eine gute Zeit haben und friedlich miteinander feiern können“, sagte Mario Tüchsen. Dass die Tankstelle dabei zu einem besonderen Treffpunkt werden konnte, zeigte ein frisch vermähltes Brautpaar, das während des Festivals gemeinsam mit Tüchsen auf die Zukunft anstieß.

Auch die Medien wurden auf das Geschehen aufmerksam. Unter anderem berichteten der SPIEGEL und RTL über das besondere Festivalgeschehen und führten vor Ort Interviews mit Mario Tüchsen.



Wenn die Störche selbst vorbeischauen

*Klimapartner Holstein Kiel beim Baumpflanztermin:
Team-Neuzugänge beweisen grünen Daumen.*

Am 12. August tauschten die Fußballprofis von Holstein Kiel erneut den Ball gegen den Spaten: Gemeinsam mit der Landwirtschaftskammer, dem Revierförster und den Flächeneigentümern pflanzten die Störche in Hamdorf ein weiteres Stück Willer.Wald. Mit dabei waren unter anderem Guillermo Balzi, Kapitän Jonas Meffert und Moritz Reimers sowie Vertreter von Holstein Kiel, der Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein und der Anton Willer GmbH & Co. KG. Die Flächen stellten die Landwirte Otto Harders und sein Sohn Volker zur Verfügung. Auch der Mercedes „Ser-Club“ unterstützte die Aktion. Maskottchen Stolle packte beim Pflanzen ebenfalls mit an. Wolfgang Schwenke, Geschäftsführer Holstein Kiel: „Wir haben in unserer Partnerschaft schon über 4.000 Bäume gepflanzt, und auch in Regionen, die baumärmer sind und dringend Aufforstung benötigen. Ich finde es großartig, dass man gemeinsam so ein Projekt auf die Beine stellt.“

EIN GUTES OMEN ZUM SCHLUSS

Kurz vor Ende der Pflanzaktion sorgte die Natur selbst für einen besonderen Moment: Eine Gruppe Störche drehte mehrere Runden über dem frisch bepflanzen Areal. Seit 2020 pflanzt die **Anton Willer GmbH & Co. KG** pro Kubikmeter getanktem Kraftstoff neuen Wald mit regional-typischen Baumarten in Schleswig-Holstein. Klimapartner Holstein Kiel legt zusätzlich für jedes Saison elf Bäume darauf. Inzwischen ist der Willer.Wald fast eine halbe Million Quadratmeter groß – und wächst weiter.

Haben einen grünen Daumen: Moritz Reimers und Jonas Meffert.



(v. l.): Otto Harders, Axel Niesing, Hans Jacobs, Wolfgang Schwenke, Olaf Rebbe, Georg Willer.



Mit jedem getankten Liter Kraftstoff entstehen 10 cm² neuer Wald in Schleswig-Holstein.



Pflanz den WILLER.WALD.
www.schlautanken.sh



SCHMÖKERTIPPS

Es stürmt draußen? Macht nichts! Schnappen Sie sich einfach ein gutes Buch und genießen Sie die Schmökerstunden. Wir haben einige Buchtipps für Sie parat.



DIE BIBLIOTHEK

Für Anya geht ein Traum in Erfüllung: Sie erhält das Angebot, uralte, geheime Manuskripte an der University of St. Andrews in Schottland zu entschlüsseln. Kaum angekommen, spürt sie, dass hinter den vergilbten Seiten mehr lauert als vergessene Worte. Die Schriften bergen Geheimnisse, die mächtige Gegnerinnen um jeden Preis im Dunkeln halten wollen. Schon bald gerät Anya in ein gefährliches Netz aus Intrigen, Macht und Verrat. Aber auch sie selbst hütet ein Geheimnis aus ihrer Vergangenheit.

Gilly Macmillan: *Die Bibliothek*, Blanvalet Verlag, 368 S., 18 Euro



GESCHICHTE ZUM ANFASSEN

Wir glauben, die Welt der antiken Ägypter, Azteken und Wikinger zu kennen. Doch wie hat es sich wirklich angefühlt, auf ihren Straßen zu flanieren, in ihren Küchen zu kochen?

Einige Forscher erwecken die Geschichte durch experimentelle Archäologie zum Leben. Sie stellen Mumien her und schnitzen Speere, um Geschichte besser zu verstehen.

Sam Kean hat sie besucht. Er versuchte sich an antiken chirurgischen Praktiken und baute Straßen im römischen Stil. Lebhaft erzählt er davon.

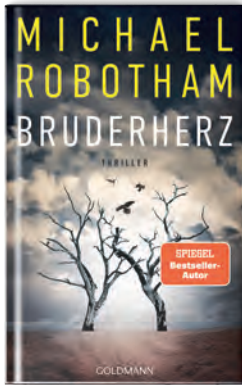
Sam Kean: *Geschichte zum Anfassen*, Penguin Verlag, 624 Seiten, 20 Euro



WAS SIE NICHT WEISS

Bryden und Sam sind verheiratet und haben alles, was sie sich je gewünscht haben: eine schicke Wohnung, tolle Karrieren, Freunde und eine dreijährige Tochter, die sie lieben. Doch eines Abends bekommt Sam einen Anruf aus dem Kindergarten: Bryden hat offenbar vergessen, die kleine Clara abzuholen. Sam sammelt seine Tochter ein und fährt nach Hause. Dort scheint alles in Ordnung zu sein: Brydens Auto ist da, Schlüssel und Handy liegen in der Wohnung. Nur von Bryden fehlt jede Spur.

Shari Lapena: *Was sie nicht weiß*, Goldmann Verlag, 384 S., 17 Euro



BRUDERHERZ

Nach 12 Jahren hinter Gittern kehrt Arlo Hackett in seine australische Heimatstadt Yulara zurück – ein Ort, dessen Bewohner ihn einst verurteilten und verstießen. Damals wurde er der Beihilfe zu einem schweren Verbrechen beschuldigt, das sein Bruder Luke begangen haben soll. Doch Arlo hat nie an Lukes Schuld geglaubt und will herausfinden, was wirklich passiert ist. Aber die Menschen begegnen ihm mit Misstrauen und Feindseligkeit. Wem kann Arlo überhaupt noch trauen? Während er der Wahrheit näher kommt, gerät sein Leben erneut aus den Fugen. Zwischen Verrat und Schuld muss er sich die Frage stellen, ob Vergebung möglich ist – oder ob sie alles zerstört, was ihm noch geblieben ist.

Bruderherz, Michael Robotham, Goldmann Verlag, 528 S., 17 Euro



MADAME LAZARE

Levana ist stolz auf ihre jüdische Herkunft. Insbesondere auf ihre Großmutter Hana Lazare, die als Einzige in ihrer Familie die Shoah überlebte und es nie geschafft hat, darüber zu sprechen. Bis sie aufgrund ihrer Demenz zunehmend den Bezug zum Hier und Jetzt verliert und plötzlich anfängt, Wörter in einer Sprache zu murmeln, die Levana fremd ist. Als sie die Bruchstücke zusammenfügt, die aus Madame Lazares Erinnerung emporgespült werden, löst sich vor ihren Augen alles, was sie über ihre Großmutter weiß, in Nichts auf. Die Spur führt von Paris und Brüssel auf eine Insel vor der irischen Atlantikküste, zu einem jungen Mädchen, das sich wünscht, alt werden zu dürfen auf dieser Insel – bis etwas ihr Leben verändert.

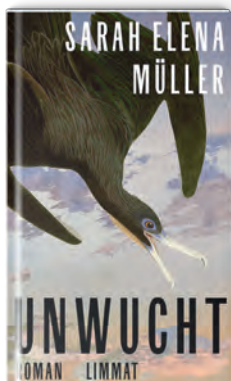
Tadhg Mac Dhomhagáin: Madame Lazare, Alfred Kröner Verlag, 300 S., 25 Euro



LEINEN LOS

Maria erfährt es aus erster Hand: Die berühmte Schauspielerin Diana Major, die einst das Kreuzfahrtschiff Soleil taufte, will ihre Memoiren herausbringen. Sie sollen von einer Ghostwriterin auf dem Schiff geschrieben werden. Mit diesen Neuigkeiten versammeln sich neben ehemaligen Liebhabern, die voll Sorge auf die Memoiren blicken, auch die Familie der Berühmtheit sowie Reporter und Schaulustige an Bord. Mit im Gepäck sind Skandale, Geheimnisse, Intrigen und Lügen – sowie jemand, der die Memoiren um jeden Preis verhindern will.

Gisa Pauly: Leinen los, Heyne Verlag, 400 S., 17 Euro



UNWUCHT

In „Unwucht“ wartet die Protagonistin Alice auf Rio, der sich in kleinkriminellen Machenschaften rund um seine Drogensucht verliert. Die Wende wird erst möglich, als Freundinnen einschreiten. Sieben Jahre später will Alice mit Rio über damals sprechen, denn sie arbeitet an einem Roman, will ihre Geschichte verstehen. Aber die Erinnerung bleibt unzuverlässig, und Rio hadert mit der Deutungsmacht der Erzählerin. Alice weicht in die Erfindung aus, doch auch dort lauern die alten Untiefen ihrer Beziehung.

Sarah Elena Müller: Unwucht, Limmat, 336 S., 28 Euro

Der Lebensart Newsletter

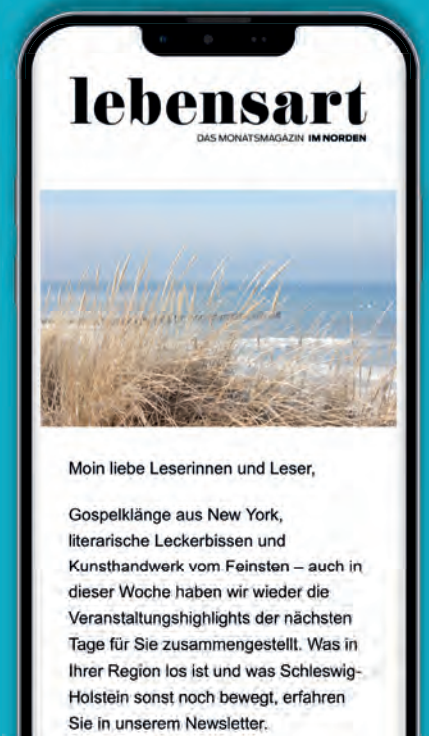
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



**Scan
me!**



www.lebensart-sh.de/newsletter



AUSSTELLUNGEN

IM SEPTEMBER 2026

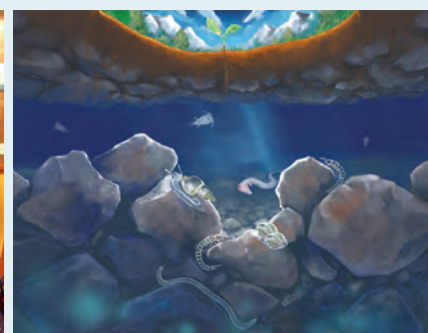
Ein wichtiges Element

Die internationale Wanderausstellung „Grundwasser lebt!“ gibt im Naturwissenschaftlichen Museum Flensburg noch bis zum 27. September einen Einblick in die geheimnisvolle Unterwasserwelt tief unter unseren Füßen.

Das Grundwasser ist der größte kontinentale Lebensraum und spielt gleichzeitig eine wichtige Rolle in der Trinkwasserversorgung. Klimawandel, Nähr- und Giftstoffeinträge, aber auch die gravierenden Veränderungen im Landschaftswasserhaushalt beeinträchtigen jedoch nicht nur die Trinkwassergewinnung, sondern auch diesen unzugänglichen Lebensraum und seine Bewohner*innen. Mit Informationstafeln und zahlreichen interaktiven Elementen wird der Lebensraum, aber auch die Bedeutung dieser Ressource für den Menschen, für Besucher*innen aller Altersgruppen zu einem Erlebnis. Die grazile Schönheit der Grundwassertiere erschließt sich über taktile Modelle und innovative virtuelle Formate wie Animationen.



Die Ausstellung „Grundwasser lebt!“ bietet der ganzen Familie ein gemeinsames Erlebnis.



Ein besonderer Lebensraum ist das Grundwasser.

Eine Kinderebene mit Informationen, die speziell für diese Zielgruppe aufbereitet wurden, öffnet das Thema auch für die Jüngsten. Eine Weltneuheit stellt eine virtuelle Fahrt mit einem U-Boot durch das Grundwasser dar. Die Ausstellung lädt dazu ein, auch selbst für den Trinkwasserschutz aktiv zu werden. In einem eigens hierfür erstellten Experience-Room können die Besucher*innen den Defekt in der Trinkwasserversorgung einer Stadt durch ihren aktiven Einsatz beheben und so verhindern, dass die Bewohner*innen von der Trinkwasserversorgung abgeschnitten werden. Informationen zum Ausstellungsort sowie zur Schau selbst gibt es auch unter www.naturwissenschaftliches-museum.de.



BESONDERER LESETIPP

MEERUMSCHLUNGEN

„Ich nehme Sie mit auf eine Reise zu Inseln, die als Laboratorium, für Experimente oder als Metapher gebraucht werden, um die gesamte große Welt außerhalb der Insel begreifen zu können. Von einem deutschen Paar, das auf den Galapagosinseln sein eigenes Paradies gründen will, bis hin zu britischen Wissenschaftlern, die eine Schafinsel für Tests mit biologischen Massenvernichtungswaffen konfiszieren.“ Diese Reise, die der Autor des Buchs „Die Inseln des Guten und Bösen“ ankündigt, ist als Lektüre überaus unterhaltsam, überraschend, verblüffend und lehr- sowie erlebnisreich zugleich. Dass Adwin de Kluiver dazu ein blendender Erzähler ist, macht seine Reise zu Inseln rund um die Welt und sein mit Karten und Fotografien versehenes Buch über Utopien, Experimente und Revolte, die es so auf dem Festland nie gegeben hätte, umso fesselnder und vergnüglicher.

Adwin de Kluiver: Die Inseln des Guten und Bösen. mareverlag, 398 S., 28 Euro

Drei Positionen

In der Ausstellung „land.wasser.ungeteilt“ zeigt das Kunsthaus Kappeln noch bis zum 27. September drei Kunstschaffende, deren Werke zwischen Küste und Landschaft, Erinnerung und Gegenwart – geprägt von der besonderen Atmosphäre des Nordens – angesiedelt sind.

Jürgen Scheffler verbindet gegenständliche Malerei mit einer atmosphärischen Bildsprache. Seine Motive aus Küste, Landschaft und urbanem Raum fangen Licht, Stimmung und flüchtige Momente des Alltags ein. Marlene Hoffmann arbeitet mit Collagen, Acrylfarben, Strukturmaterialien und Resin. Inspiriert von Natur, Meer und Reisen entstehen vielschichtige Werke, in denen raue Strukturen auf glänzende Oberflächen treffen. Aenne-Katrin Höckendorff stammt aus Kappeln und schafft farbtintensive Ölbilder zwischen Intuition und Struktur. Geprägt von ihrer Verbundenheit zu Kiel und Kappeln, spiegeln ihre Werke maritime Stimmungen, Erinnerungen und persönliche Eindrücke wider. Unter www.kunsthaus-kappeln.de erhalten Sie weitere Informationen.

Marlene Hoffmann – Möve



Jürgen Scheffler – St. Peter-Ording Drachenfest



Aenne-Katrin Höckendorff – Mein Kappeln

Fotos: Jürgen Scheffler / Marlene Hoffmann / Aenne-Katrin Höckendorff

Einsiedlerkrebse mit Schneckenhaus im Aquarium GEOMAR



ANZEIGE

KRABBE MIT GEMEINSINN

Die Einsiedlerkrebse des **Aquarium GEOMAR** in Kiel könnte man auch als „rennende Schneckenhäuser“ bezeichnen. Um sich vor Fressfeinden zu schützen, nutzen sie hohle Gegenstände wie verlassene Schneckenhäuser oder Muscheln, die sie über ihre weichen Hinterleiber stülpen. Wenn sie wachsen, wachsen sie oft aus ihrer geliehenen Schale heraus, weshalb die Suche nach einer neuen Behausung beginnt. Manchmal helfen sich zusammenlebende Einsiedlerkrebse gegenseitig bei der Gehäusesuche. Wenn ein neues, großes Gehäuse zur Verfügung steht, bilden sie eine Reihe vom größten zum kleinsten Krebs. Die größte Krabbe zieht in die neue Schale. Die nächstgrößere Krabbe zieht in die Schale, die die letzte Krabbe gerade verlassen hat. So geht es immer weiter, bis alle ein neues Zuhause gefunden haben. Weitere Informationen finden Sie unter www.aquarium-geomar.de. (Text: Kim N. Heimberg)

Foto: Kim N. Heimberg

AQUARIUM

GEOMAR

Das Schaufenster zu maritimen Welten in Kiel

Aquarium GEOMAR
Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel

Offen: ganzjährig 09:00 bis 18:00 Uhr
[Eingang an der Kiellinie]

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

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise auf unserer Homepage

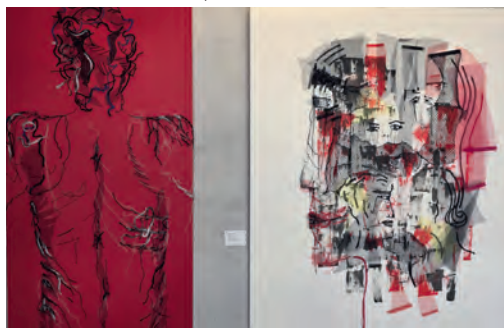
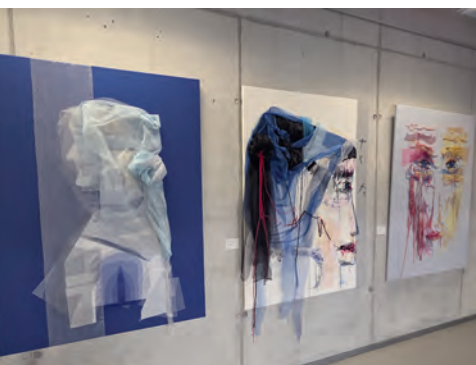
- www.aquarium-geomar.de
- kontakt@aquarium-geomar.de
- Telefon: 0431 600-1637

AUGEN SCHAUEN

In der Ausstellung „Blick ins Leben“
lädt Gertrud Schaper im Museum

Tuch + Technik in Neumünster
noch bis zum 27. September
dazu ein, genau hinzusehen –
in Gesichter, in Augen,
in die Seele des Menschen.

Ausstellungsimpression „Blick ins Leben“



Die Textilkünstlerin zeigt keine idealisierten Figuren, sondern ganz normale Menschen. Jene stillen Momente fängt sie ein, in denen sich das ganze Leben in einem Blick verdichtet. Mal zeigt sie einzelne Personen in ihrer Einzigartigkeit, mal Menschen im Dialog miteinander, manchmal auch in direkter Gegenüberstellung – als würden sie uns ihre Geschichte erzählen wollen. Was ihre Arbeiten so berührend macht, ist die Ehrlichkeit, mit der sie den Menschen in all seinen Facetten zeigt – in seiner Kraft ebenso wie in seiner Verletzlichkeit, in alltäglichen wie in schicksalhaften Momenten. Ihre Figuren schauen uns an, fordern uns heraus, sprechen uns an. Sie erzählen vom „Geheimnis Leben“, das zwar in unserer Zeit verankert ist, aber zugleich zeitlose Fragen berührt.

Gertrud Schaper – Tochter

„Blick ins Leben“ bedeutet also: einen Augenblick innehalten und erkennen, dass in jedem Gesicht eine ganze Welt verborgen liegt. Die Ausstellung lädt dazu ein, diese Welten zu entdecken – und vielleicht auch ein Stück von sich selbst darin wiederzufinden. Unter www.tuchundtechnik.de sind weitere Ausstellungsinformationen für Sie verfügbar.

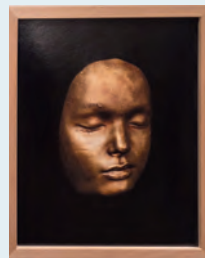


Fotos: Heiko Buhr

PIETÄTVOLL

Die aktuelle Ausstellung in den Museen im Kulturzentrum
in Rendsburg, „FacingDeath – Eine Begegnung mit dem
Tod“, die noch bis zum 20. September besuchbar ist,
will den Tod ins Leben zurückholen.

Die Ausstellung
„FacingDeath – Eine Begegnung mit dem Tod“
ist überaus würdevoll.



Neben Masken zeigt die Schau auch Fotografien.



Fotos: Heiko Buhr

Im Zentrum der Schau stehen die Bronzetenmasken der Künstlerin Dr. Claudia Guderian, die Menschen jeden Lebensalters zeigen. Die Masken machen Individualität, Erinnerung sowie Würde sichtbar und eröffnen einen intensiven Zugang zu Fragen rund um Leben, Sterben und Abschied. Der Tod wird nicht als etwas Bedrohliches von ihr dargestellt, sondern es wird ihm vielmehr von der Künstlerin ein menschliches Antlitz verliehen. Sie verschweigt dabei aber nicht den Schmerz, den der Tod mit sich bringen kann, denn dieser

Schmerz ist einigen Masken durchaus abzu-
lesen. Dagegen wirken andere Masken wieder-
um überaus friedlich. Zugleich wird anhand der
Bronzemasken von Dr. Claudia Guderian sicht-
bar, dass wir alle nicht nur individuelle Lebens-
sondern auch ganz eigene Todesgeschichten
haben. Wer möchte, kann in der Schau an
mehreren Stellen auch seinen Gefühlen und
Gedanken Ausdruck geben. Weitere Informationen gibt es unter
www.museen-rendsborg.de sowie
www.facingdeath.org.



Die Unterschiedlichkeit der Menschen wird in
den Masken von Dr. Claudia Guderian sichtbar.

Eisige Malarbeit

Christopher Lehmppuhl ist Plein-Air-Maler im extremen Sinne. Seine Kunst entsteht nicht im geschützten, warmen Atelier, sondern in der direkten, körperlichen Auseinandersetzung mit den Elementen der Natur. Ohne Vorzeichnung tritt er Wind und Wetter entgegen. Das Besondere: Lehmppuhl nutzt weder Pinsel noch Spachtel. Im Februar 2026 brach der Landschaftsmaler zu einem besonderen Experiment auf.



Christopher Lehmppuhl –
Sylt Museum am Abend,
2026

Sein Ziel ist, Sylt in dieser seltenen, langanhaltenden Kälteperiode, erstarrt unter Schnee und Eis, auf der Leinwand festzuhalten. Das Ergebnis können Sie noch bis zum 20. September in der Ausstellung „Sylt on Ice. Christopher Lehmppuhl“ im Sylt Museum sehen. Weitere Informationen hierzu gibt es unter www.soelring-museen.de.

Christopher Lehmppuhl –
Hommage an Caspar David Friedrich,
2026



Werk Gruppenausstellung | SOMMER

RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



Carlschöhe 78 | 24340 Eckernförde | www.galerie-rieck.de

BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

LESEN LESEN LESEN

EXISTENZIELL

Syvert Løyning strandet wegen einer Autopanne auf dem Heimweg zu Frau und Kindern im winterlichen Arendal. Trotz des Erhalts eines Ersatzfahrzeugs bleibt er da und streift gedankenverloren durch den südnorwegischen Ort, aus dem er selbst kommt. Bei seinem Gang kommen Erinnerungen in ihm hoch und Übersinnliches begegnet ihm. Und in seiner Tasche befinden sich Briefe seiner russischen Geliebten, die ihn an einen Zwiespalt mahnen. Mit „Arendal“ setzt Karl Ove Knausgård als fünften literarischen Meilenstein seine von philosophischer Tief-sinnigkeit und existenziellen Fragestellungen geprägte „Morgenstern-Romanreihe“ brillant fort.

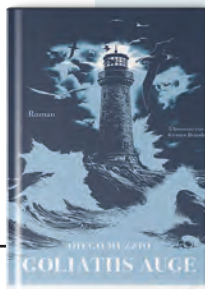
Karl Ove Knausgård:
Arendal. Luchterhand
Literaturverlag, 382 S.,
26 Euro



FALLGESCHICHTEN

Der Psychiater Doktor Edward Pierce leitet in den 1920er-Jahren in der Nähe von Edinburgh ein Sanatorium für Traumatisierte des 1. Weltkriegs. Eines Tages erhält er einen neuen Patienten: David Bradley wirft sich in gewissen Situationen auf den Boden und macht Schwimmbewegungen. Dies ist der Fall, seit er vor der argentinischen Küste auf einer Insel den Leuchtturm „Goliaths Auge“ inspiziert hat, wozu er mehrere Wochen allein auf der Insel gewesen ist. Er berichtet hiervon in seinem Tagebuch, welches Pierce erhält. „Goliaths Auge“ von Diego Muzzio ist ein vielschichtiger und anspielungsreicher Roman, der die dunkelsten Seiten des Menschen beleuchtet.

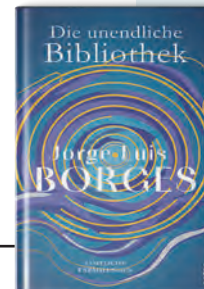
Diego Muzzio:
Goliaths Auge.
mareverlag, 206 S.,
22 Euro



LEGENDÄR

Sämtliche Erzählungen des wohl einflussreichsten argentinischen Erzählers des 20. Jahrhunderts in einem Band herausgegeben und neu durchgesehen von dem renommierten Schriftsteller und Übersetzer Gisbert Haefs, das ist ein Ereignis. Jorge Luis Borges (1899–1986) war nicht nur überaus gebildet sowie Mitbegründer des Magischen Realismus, sondern auch ein Sprachvirtuose, dessen verworrene Geschichten immer wieder die Leser*innen in besonderer Weise und zu deren großem Vergnügen herausfordern und zugleich reich entlohnen. „Die unendliche Bibliothek“ ist deshalb ein absolutes Muss für alle literaturbegeisterten Menschen.

Jorge Luis Borges:
Die unendliche Bibliothek.
Kampa Verlag, 669 S.,
42 Euro



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM SEPTEMBER 2026

Foto: Perets - Rahul Pandit (1)



ANNETT KUHR & SUE SHEENAN

Wenn zwei außergewöhnliche musikalische Handschriften aufeinandertreffen, entsteht ein ganz eigener Klang: Annett Kuhr verbindet poetische Texte und melodienreiche Arrangements mit ihrer warmen, tiefen Stimme. Ihre mehrfach ausgezeichneten Lieder erzählen vom Wesentlichen im Unscheinbaren und von der Schönheit des Augenblicks. Sue Sheehan, gebürtige US-Amerikanerin und seit vielen Jahren in Niedersachsen zu Hause, bringt einen beeindruckenden musikalischen Erfahrungsschatz mit. Mittelalterliche Musik, Jazz, Irish

Folk, Klassik und Brass haben ihren vielseitigen Stil geprägt. Ihre Songs erzählen von Weite und Sehnsucht. Gemeinsam entfalten die beiden Musikerinnen eine besondere Intensität. Im Mittelpunkt steht ihr zweistimmiger Gesang, begleitet von Gitarre, Bouzouki, Trompete, Flügelhorn, Bodhrán, Chalumeau und Klavier. Karten gibt's in der Schlossbuchhandlung sowie an der Abendkasse. www.kulturkeller-husum.de

**4. September, 20 Uhr •
Kulturkeller, Husum**

Fotos: Annett Kuhr & Sue Sheenan, django galore!

DJANGO GALORE!

Gypsy Jazz ganz ohne Schnickschnack: Im Ex-Sultanmarkt setzt das django galore! Quartett auf einen authentischen, unmittelbaren Sound und große Spielfreude. Die 2018 in Kiel gegründete Band widmet sich der Musik Django Reinhardts und seiner musikalischen Erben. Eine treibende Rhythmusgitarre und der Kontrabass liefern das swingende Fundament für virtuose Melodien und mitreißende Soli. Mit dabei sind Carlo Krause an der Sologitarre, Jazzgitarrist Vincent Judith und Kontrabassist Finn Strothmann. Als Gast ergänzt Klarinettist

Stefan Back das Quartett, mit dem die Band bereits in Berlin und Dänemark auftrat. Im Ex-Sultanmarkt wird unplugged gespielt – authentisch und ganz nah am Publikum. Nur 40 Plätze machen den Abend zu einem besonderen Konzerterlebnis mit handgemachtem Jazz aus Schleswig-Holstein. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.ex-sultanmarkt.de.

**12. September, 20 Uhr •
ex-Sultanmarkt, Flensburg**





BODO WARTKE: IN GUTER BEGLEITUNG

Altbekanntes trifft auf Neues aus der Band-Werkstatt: Bodo Wartke bringt gemeinsam mit der SchönenGutenA-Band frischen Schwung in sein Repertoire. Bassist René Bosem, Gitarrist Franky Fuzz und Schlagzeuger Robert Memmler begleiten den Klavierkabarettisten seit vielen Jahren und verleihen seinen Songs neue Facetten. Zu hören sind Klassiker aus sechs Programmen, gesellschaftskritische Stücke, neue Arrangements und musikalische Experimente. Selbst Mozarts „Zauberflöte“ bekommt dabei ein überraschendes Update. Ein Abend zwischen feinem Wortwitz, virtuoser Musik und absoluter Experimentierfreude. Mehr Infos und Tickets unter www.eventim.de.

6. September, 19 Uhr • Deutsches Haus, Flensburg



KINNER, KINNER – ICK HEFF KINNER!

Zum 100. Geburtstag von Irmgard Wempner erinnert die Niederdeutsche Bühne Flensburg an eine ihrer prägendsten Theaterfrauen – und bringt mit „Kinner, Kinner – ick heff Kinner!“ eines ihrer Stücke auf die Bühne. Im Mittelpunkt steht der pensionierte Buchliebhaber Nikolaus Goos, der sich nichts sehnlicher wünscht als Familie. Als Hebamme Lotte Hellwig mit ihren drei Kindern bei ihm einzieht, scheint sein Traum wahr zu werden. Doch das neue Familienglück bringt reichlich Turbulenzen mit sich. Eine warmherzige Komödie über Zusammenhalt, Sehnsucht und die kleinen Tücken des Familienlebens. Mehr Infos, weitere Termine und Tickets unter www.niederdeutschebuehne.de.

Premiere: 12. September, 19.30 Uhr • NDB-Studio, Flensburg

BAKKESANGERINDERNE

Musikalisch, charmant und ein bisschen frech: „Bakkesangerinderne“ bringt die besondere Atmosphäre des Dyrehavsbakken bei Kopenhagen auf die Bühne. In Europas ältestem Vergnügungspark lebt die Tradition der Sängerinnenpavillons bis heute weiter – mit alten und neuen Liedern, augenzwinkernden Texten und viel Geselligkeit. Genau dieses Lebensgefühl greift die dänische Musiktheaterproduktion auf und lädt zu einem vergnüglichen Abend voller Humor und Nostalgie ein. Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht! Mehr Infos und Termine unter www.detlilleteater.de.

Premiere: 23. September • Det Lille Teater, Flensburg



PAUL EASTHAM

Der britische Pianist, Sänger und Songwriter Paul Eastham bringt seinen facettenreichen Sound in den Heimathafen Flensburg. Einst als klassischer Pianist ausgebildet, entschied er sich mit 18 Jahren für das Songwriting und die große Bühne. Seine Musik verbindet Rock und Singer-Songwriter-Klänge mit keltischen Einflüssen, die auch von seinen schottischen Wurzeln geprägt sind.

Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum. Mehr Infos unter www.heimathafen-seewarte.de.

4. September, 20 Uhr • Heimathafen, Flensburg





LUZIES LICHTERFEST

Leuchtkäfer Luzie ist fasziniert von den Festen der Menschen: bunte Lampions, Musik, Tanz und fröhliches Beisammensein – das möchte sie auch erleben! Also lädt sie alle Tiere zu ihrem eigenen Lichterfest ein. Doch kann das gutgehen, wenn Löwe und Antilope gemeinsam feiern sollen? Bald wird eifrig geschmückt und das perfekte Festtagsoutfit gesucht. Dabei entdecken die Eichhörnchen wunderschön gemusterte Socken, die an den langen Beinen der Flamingos zum echten Hingucker werden. Nur der Schlange kommen sie verdächtig bekannt vor ... Ein humorvolles Tiermärchen von und mit Sonja Langmack über Unterschiede und Gemeinschaft für alle ab drei Jahren. Mehr Infos, weitere Spielorte und Tickets unter www.sh-landestheater.de.

13. September, 13 und 15 Uhr • PiratenNest, Flensburg

SCHUBYS BUCHTIPP

SCHÖN UND BRUTAL



Fayes Vater ist aus dem Gefängnis geflohen. Er weiß viel über Fayes Vergangenheit und glaubt, mit ihr eine Rechnung offen zu haben. Nicht nur auf Faye selbst hat er es abgesehen – auch ihre Familie und ihr Unternehmen „Revenge“ geraten in sein Visier. Entschlossen, sich nicht einschüchtern zu lassen, versammelt Faye ihre Freundinnen um sich und bittet auch den einzigen Mann um Hilfe, dem sie noch vertraut. Gemeinsam planen sie den entscheidenden Schritt – einen letzten Akt der Rache!

Camilla Läckberg: Revenge – Die Rache einer Frau ist schön und brutal
List, 320 Seiten, 18,99 Euro

Es gibt Autor*innen, deren Geschichten man jedes Mal aufs Neue entgegenfiebert – und deren Bücher man, einmal angefangen, kaum noch aus der Hand legen kann. Dieses gehört definitiv dazu!
***** 5 von 5 Sterne

BREEDING FESTIVAL

Laut, hart und garantiert nichts für leise Töne: Das Breeding Festival geht in die neunte Runde! Auch bei Volume 9 trifft wieder Metal auf Hardcore, Punk und Alternative – ergänzt um alles, was ordentlich Druck auf die Bühne bringt. Welche Bands diesmal dabei sind, wird in Kürze bekannt gegeben. Fest steht aber schon jetzt: Fans der härteren Gangart dürfen sich auf zwei intensive Festivaltage mit jeder Menge Live-Power freuen. Neben dem Festivalticket sind auch Tagestickets erhältlich. Mehr Infos und Tickets unter www.kuehlhaus.net.

18. und 19. September • Kühlhaus, Flensburg



RED WARSZAWA

Skuril, laut und garantiert nicht ganz ernst gemeint: Red Warszawa geht im Herbst 2026 mit „Gandalf und Dildo“ auf Tour. Ausgangspunkt ist ein angeblich neu entdecktes Tolkien-Manuskript, das die dänische Rockband kurzerhand als – ausgesprochen kurzes – Theaterstück auf die Bühne bringt. Musikalisch bleibt es ebenfalls deftig: Mit dabei sind DE FRIGJORTE, die seit mehr als zehn Jahren energiegeladenen, melodischen Rock mit dänischen Texten spielen. Aus Norwegen reist außerdem PORNOFILM an. Das Quartett steht seit 1994 für rauen, kompromisslosen Rock, wuchtigen Sound und eine ordentliche Portion Wahnsinn. Mehr Infos und Tickets: www.roxy-concerts.de

19. September, 21 Uhr • Roxy, Flensburg

Gitarrenfeuerwerk

IN JOLDELUND

*Blues, Rockabilly und Southern Rock satt: Vom 18. bis 20. September wird Gerd's Juke Joint in Joldelund beim **Guitar Heroes Festival** zum Mekka für Gitarrenfans.*

Drei Tage lang heißt es in Joldelund wieder: Regler hoch! Beim mehrfach mit dem German Blues Award ausgezeichneten Guitar Heroes Festival eröffnet am 18. September James Oliver (großes Bild) den Konzertreigen. Der Brite bringt mit seiner Rockabilly-Show ordentlich Schwung in den Juke Joint. Dann übernimmt der niederländische Gitarrenvirtuose Julian Sas mit kraftvollem, vom klassischen Rock geprägten Blues.

Am 19. September steht James Oliver direkt noch mal auf der Bühne – diesmal mit einer mitreißenden Blues-Show. Anschließend lässt die Leif de Leeuw Band (Foto u.) den legendären Sound der Allman Brothers aufleben. Zwei Leadgitarren, zwei Schlagzeuger und eine Hammondorgel sorgen bei Klassikern wie „Jessica“ und „Midnight Rider“ für geballte Southern-Rock-Power.

Am 20. September wird es beim Frühschoppen akustischer, aber keineswegs leise: Bad Temper Joe (Foto r.) bringt modernen Delta-Blues nach Joldelund. Der Gewinner der German Blues Challenge 2022 beschließt damit ein Wochenende voller Riffs, Soli und handgemachter Livemusik. Karten gibt es im Vorverkauf über Eventim und an zahlreichen Vorverkaufsstellen in der Region. Mehr Infos unter jukejoint.joldelunder.de.



Fotos: Nico Dreier, Marco van Rooijen, Disto Pictures



DAVE GOODMAN

Musikalisches Chamäleon, virtuoser Gitarrist und charismatischer Singer-Songwriter: Dave Goodman lässt sich nur schwer in eine Schublade stecken. Blues und Rock treffen in seiner Musik auf Jazz sowie anglo-amerikanische und irisch-keltische Einflüsse. Nach Jahren in Kanada und den USA kam der Musiker Ende der 1990er-Jahre nach Deutschland und machte sich mit eigenen Songs und beeindruckender Fingerfertigkeit auf der Akustikgitarre einen Namen. Elf Soloalben, internationale Tourneen und Auftritte mit Größen wie John Lee Hooker und Jeff Healey sprechen für sich. Live verbindet Goodman virtuos Gitarrenspiel, gefühlvolle Songs und bewegende Geschichten mit viel Humor. Mehr Infos und Tickets unter www.speicher-husum.de.

18. September, 20.30 Uhr • Speicher, Husum

GUITAR HEROES FESTIVAL

Live im nördlichsten **BluesRock Club** Deutschlands

Gerd's Juke Joint

Fr., 18. September 2026
JULIAN SAS (NL)
JAMES OLIVER (UK) – ROCKABILLY

Sa., 19. September 2026
LEIF DE LEEUW BAND
PLAYS ALLMAN BROTHERS BAND (NL)
JAMES OLIVER (UK) – BLUES

So., 20. September 2026
BAD TEMPER JOE (D)
SOLO ACOUSTIC GUITARS

Gerd's Juke Joint • Bahnhofstr.1 • 25862 Joldelund

18. 9. VVK: 35 € / AK: 40 € • 19. 9. VVK: 40 € / AK: 45 € • 20.9.: VVK: 15 € / AK: 20 €
 18. und 19. September: Einlass 19.00 Uhr, Beginn 20.00 Uhr • 20. September: Einlass 10.30 Uhr, Beginn 11.00 Uhr
 Karten bei www.jukejoint.joldelunder.de/tickets.html und www.eventim.de und bei
 Info-Hotline: 0172 - 977 47 08 • www.facebook.com/gerdsjukejoint • www.jukejoint.joldelunder.de

Foto: Manfred Pollert



JEKYLL UND HYDE

Gut und Böse vereint in einer Seele: Dr. Henry Jekyll ist besessen von der Idee, die beiden Seiten des Menschen voneinander zu trennen. Er entwickelt ein Serum, das das Böse isolieren soll – und wagt schließlich den Selbstversuch. Mit fatalen Folgen: Sein düsteres Alter Ego Edward Hyde gewinnt zunehmend die Kontrolle. Frank Wildhorns Musical „Jekyll & Hyde“, basierend auf Robert Louis Stevensons berühmter Novelle, führt ins düstere London und verbindet Spannung und große Gefühle mit eindringlicher Musik. Zugleich stellt es zeitlose Fragen nach Moral, Verantwortung und den Abgründen der menschlichen Natur. Mehr Infos, weitere Termine sowie Tickets unter www.sh-landestheater.de.

22. September, 19.30 Uhr • Stadttheater, Flensburg

VERANSTALTUNGEN

STEFAN SCHÖTTLER

Was, wenn's gut wird? Stefan Schöttler widmet sich in seinem neuen Stand-up-Programm den Neuanfängen, Umwegen und Momenten, in denen man am liebsten liegen bleiben würde. Selbstironisch und mit viel Gefühl erzählt der ehemalige Schwergewichtsboxer von Niederlagen, Trauer, Freundschaft, Liebe und dem Mut, wieder aufzustehen. Dabei verbindet er Humor mit Tiefgang und zeigt, dass es im Leben nicht um Perfektion, sondern um Haltung geht. Ein Abend zum Lachen, Wiedererkennen und Nachdenken – getreu seinem Motto: Einfach ma' machen! Mehr Infos und Tickets unter www.krögers-heimat.de.

26. September, 20 Uhr • Krögers Heimat, Schleswig



EINS, ZWEI, DREI, VIER, ECKSTEIN

Hier wird nichts versteckt, sondern jede Menge gezeigt: Direkt vor den Augen des Publikums lässt Inga Hartmann aus großen Holzbausteinen und Papier Kulissen und Figuren entstehen. Dazu gesellen sich Abzählreime, Musik und altbekannte Kinderspiele, die überraschend neu zusammengesetzt werden. Viele Reime und Lieder kennen schon die Großeltern aus ihrer eigenen Kindheit. So verbindet das Theater Funkenflug Generationen und lädt zum Schauen, Hören und Wiederentdecken ein. Ein fantasievolles Theatererlebnis für alle ab drei Jahren. Mehr Infos unter www.kindertheater-des-monats.de.

26. September, 15 Uhr • Bürgerhaus, Süderbrarup



FOOLS GARDEN

„Lemon Tree“ machte Fools Garden 1995 weltweit bekannt – und gehört bis heute zu den großen deutschen Pop-Exportschlagnern. Doch Peter Freudenthaler und Volker Hinkel haben weit mehr im Gepäck als ihren millionenfach gehörten Klassiker: Mehr als 140 Songs sind inzwischen entstanden, Konzerte führen die Band regelmäßig rund um den Globus. Bei der „Electro-Acoustic Session“ treffen akustisch arrangierte Stücke auf neues Material und elektronische Klänge. So zeigen Fools Garden eine spannende Seite ihres Repertoires – mal vertraut, mal überraschend und immer mit viel Spielfreude und Entertainer-Qualitäten.

24. September, 19.30 Uhr • C.ulturgut, Flensburg



LEGENDE LIVE IN FLENSBURG

Bob Dylan

65 Jahre Musikgeschichte, Songs für die Ewigkeit und eine unverwechselbare Stimme: Am 23. Oktober steht Bob Dylan in der GGW Arena auf der Bühne.

„Blowin’ in the Wind“, „Like a Rolling Stone“ oder „Knockin’ on Heaven’s Door“ – schon wenige Songtitel genügen, um zu zeigen, welche Spuren Bob Dylan in der Musikgeschichte hinterlassen hat. Am 23. Oktober kommt der 85-Jährige für ein Konzert nach Flensburg. Seit den 1960er-Jahren verbindet Dylan Folk mit Rock, Blues, Country und Gospel und begeistert damit Generationen. Mehr als 126 Millionen verkaufte Tonträger, zehn Grammys, ein Oscar und ein Golden Globe säumen seine außergewöhnliche Karriere. 2016 folgte eine Ehrung, die vor ihm noch keinem Musiker zuteilwurde: der Literaturnobelpreis.

Nun geht Bob Dylan noch einmal auf Tour – vielleicht eine der letzten Gelegenheiten, die Musiklegende live zu erleben. Flensburg ist der Auftakt von sieben Deutschlandshows im Herbst. Und dabei heißt es: Handy aus, Musik an! Smartphones werden in verschleißbaren Taschen des Herstel-



Foto: Only Listing / Live Nation

lers Yondr versteaut. So gehört die volle Aufmerksamkeit dem Mann, seinen Songs und einem legendären Abend, der ganz ohne Videos auskommt. Tickets gibt’s an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie online unter www.eventim.de oder www.ticketmaster.de.

23. Oktober, 20 Uhr • GGW Arena, Flensburg

LIV SOLVEIG

Cineastische Klangwelten treffen auf intime Vocals, orchestrale Weite und elektrisierende Pop-Momente: Liv Solveig bringt ihre Tour „Everything I Didn’t Say“ auf die Bühne. Die deutsch-norwegische Musikerin verbindet Neoklassik, Indie-Pop und symphonische Klänge zu ihrem ganz eigenen Sound. Als klassisch ausgebildete Geigerin und Jazzsängerin bewegt sie sich spielerisch zwischen den Genres. Mit ihrer Band präsentiert die Wahlberlinerin auch neue Songs über Identität, verlorene Freundschaften, Selbstvergebung und das Loslassen – persönlich, kraftvoll und atmosphärisch. Mehr Infos und Tickets unter www.volxbad.de.

25. September, 21 Uhr • Volksbad, Flensburg



Foto: Liv Solveig

BOB DYLAN

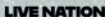
EU/UK

2026

23. OKT.

FLENSBURG • GGW ARENA

TICKETS: LIVENATION.DE
TICKETMASTER.DE • EVENTIM.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

**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 Euker:
c.euker@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 1. OKTOBER.



GEMÜTLICHER HERBST MIT ALL SEINEN FACETTEN

Im Oktober dreht sich kulinarisch alles um Pilze, Kürbisse und Co. und wie sie am besten zubereitet werden. Dabei stellen wir Ihnen neben leckeren Rezepten und Restaurants mit herbstlicher Speisekarte passend zu Halloween auch schaurige Geschichten aus dem Norden vor. Schauen Sie mal in unsere nächste Ausgabe – sonst gibts Saures.

HANDWERK MIT HERZ HIER ARBEITEN MENSCHEN

Es gibt etwas, das die KI nicht ersetzen kann: Kompetente Handwerker*innen, die zuverlässig zum vereinbarten Termin beispielsweise die Küche einbauen, die Heizung installieren oder die Hecke schneiden. All diese Gewerke, die noch von Menschen ausgeführt werden, möchten wir in der nächsten Ausgabe vorstellen.



SEELISCHE GESUNDHEIT INFOS UND ADRESSEN

Mit der seelischen Gesundheit gehen wir mittlerweile viel offener um. Und das war höchste Zeit, denn viele Menschen suchen mit ihrer psychischen Belastung professionelle Hilfe. Eine Psychotherapie etwa ist längst nichts Ungewöhnliches mehr. Wir möchten informieren und Anlaufstellen vorstellen, an die sich betroffene Personen vertrauensvoll wenden können.



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)

Förde Fräuleins **MARRYLAND**

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

14. NOVEMBER

12 bis 20 Uhr

15. NOVEMBER

11 bis 18 Uhr

Hochzeitsfestival an der
Förde präsentiert
vom Förde Fräulein
Halle 400, Kiel

Inspiration, Kontakte
und Ideen – eine
Hochzeitsmesse
der anderen Art!



**STAUNEN,
FEIERN UND
AUSPROBIEREN!**

www.marry-land.de

Party mit DJ-Contest,
Fashion-Show, Live-Beratung,
Drinks und die Möglichkeit,
auch Ideen für den JGA zu finden.

Für ALLE Arten von Hochzeit:
queer, traditionell, modern, kirchlich, frei,
hochpreisig oder mit kleinem Budget

