

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHOE

SEPTEMBER 2026 • KOSTENLOS

Hin & weg

WENN DER KOMPASS FERNWEH ANZEIGT

Obstkuchen-Liebe

JETZT WIRD'S FRUCHTIG IM OFEN

dodenhof

Mode & Sport



20 Jahre Mode und besondere Momente

AUF DEM BERGE 1 | 24568 KALTENKIRCHEN
WWW.DODENHOF.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





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 Geschichtenschatz 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 die Mode- und SportWelt von **dodenhof** in Kaltenkirchen, die in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen feiert. Mehr über das besondere Jubiläum erfahren Sie auf Seite 47.

Titelbild: dodenhof Kaltenkirchen / mit KI erstellt



much too much
second love jewelry

Schöner Schmuck
mit Geschichte



Mit Liebe für
Sie ausgesucht

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



THEMEN

SEPTEMBER 2026

COVER | DODENHOF

dodenhof feiert: 20 Jahre Mode
und besondere Momente 47

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat 6
Strahlende Septemberrausichten:
Das ist los im September 2026 10

HIN & WEG – ABER ANDERS

„Meine Kompassnadel zeigt stets in die Ferne“ –
wenn Silke Dreyer aus Husum ihre Koffer packt,
beginnen Abenteuer 18
Nebensaison im Norden –
die schönsten Hotspots in Schleswig-Holstein 24
Inselglück auf Rädern 27

ELMSHORN ERLEBEN

Ganz schön Elmsborn 28
Elmsborn läuft und feiert Jubiläum 30
Johannes Liebmann: Gold-Schwimmer schreibt
Geschichte 36

SO SCHMECKT DER NORDEN

Jetzt wird's fruchtig 38



38

Jetzt wird's fruchtig



Silke Dreyers Kompassnadel zeigt stets in die Ferne

MODE & BEAUTY

Elevated Outerwear 44
Übergangsmode: Clever kombinieren 46
dodenhof feiert: 20 Jahre Mode
und besondere Momente 47
Vier Minuten Me-Time mit Köpfchen 49
Top Model Schleswig-Holstein:
Jetzt sind Sie gefragt 50

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Demenz oder Alzheimer – wo liegt
der Unterschied? 52
Demenz – (k)eine Frage des Alters 54
Brille? Worauf Sie achten sollten 56

TRAUER

Erinnerungen – ein Licht in dunklen Stunden 58
Testament schreiben: Das Prinzip Apfelbaum 60

HAUS, HOF, GARTEN

Nordbau 2026 62
Tag des Bades 66
Neuer Look für alte Seele 68
Neue Heizung? Neue Regeln bei der Förderung 70

AUTO & MOBILITÄT

Wacken tankt auf 72

44

Elevated Outerwear



KUNST & KULTUR

Ausstellungen im September	74
Veranstaltungshighlights	78

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial	3
Impressum	82
Vorschau Oktober	82



68

Neuer Look
für alte Seele

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag

Die Region steht Kopt!

22. bis 27. September



6 Tage lang KOHLinarisches Programm
erleben: dithmarscher-kohltage.de



Schmerzen im Knie?

Ständige Knieschmerzen weisen auf Arthrose hin. Zur Schmerzlinderung werden Knieorthesen empfohlen, die das Kniegelenk entlasten und stabilisieren.



Das Kniegelenk schmerzt beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen oder auch nachts? Das sind typische Arthrose-Symptome. Arthrose entsteht vorrangig durch eine Überlastung des Kniegelenks. Die Unloader One® X Knieorthese behebt diese Ursache, indem sie durch eine Last-Umverteilung das Knie entlastet. Von diesem Wirkprinzip können Sie sich jetzt selbst überzeugen.

Orthese unverbindlich testen

Wir laden Sie ein, die Unloader One® X Knieorthese ausführlich zu testen. Gerne beraten wir Sie rund um orthopädische Hilfsmittel zur Behandlung von Kniearthrose.

Gutschein



Hilft bei Knieschmerzen: Unloader One® X

Jetzt kostenlos testen.

21.09. – 25.09.2026

04821 4039390

sanitaetshaus-itzehoe@kowsky.com

Kowsky
SANITÄTSHAUS

Sanitätshaus Kowsky GmbH
Feldschmiede 37
25524 Itzehoe
www.kowsky.com

DÜT & DAT

IM SEPTEMBER 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Lonny

STÄTTLICHE HÜNDIN MIT GROSSEM HERZ



Mit rund 65 Zentimetern Schulterhöhe und 47 Kilogramm ist Lonny eine stattliche Hündin – und ihren Bezugspersonen gegenüber eine freundliche, anhängliche Begleiterin. Fremden begegnet sie zunächst skeptisch, besonders Männer brauchen Geduld, um ihr Vertrauen zu gewinnen. Lonny ist kein Anfängerhund und gehört in erfahrene Hände; Kenntnisse mit Schäfer- oder Herdenschutzhunden sind von Vorteil. An der Leine läuft sie meist gut, kann situativ aber deutlich reagieren. Bei Artgenossen entscheidet die Sympathie. Lonny ist stubenrein, kann allein bleiben und wünscht sich ein ruhiges Zuhause abseits des städtischen Trubels. Wer Lonny kennenlernen möchte, schreibt eine E-Mail mit Telefonnummer und einer kurzen Beschreibung zu sich selbst an hunde@tierheim-elmshorn.de.

INTERKULTURELLE WOCHE PINNEBERG



Die schönsten
Unterhaltungen entstehen
doch beim Essen.

Foto: Adobe Stock

Pinneberg beteiligt sich in diesem Jahr wieder an der bundesweiten Interkulturellen Woche. Vom 27. September bis 4. Oktober finden zahlreiche Veranstaltungen statt, in diesem Jahr unter dem Motto „dafür“. Damit lädt die Stadt dazu ein, gegen Rassismus und Nationalismus gemeinsam öffentlich Position zu beziehen und sich zu informieren. Freuen Sie sich auf einen interkulturellen Brunch, Bewegungsangebote für Frauen mit Yoga, Pilates und Fitness, Workshops zu verschiedenen Themen, Lesungen und mehr. Beim Erzählcafé berichtet eine Person mit internationaler Geschichte von ihren Erfahrungen in Deutschland. www.pinneberg.de

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

Noch vier gemeinsame Shows werden Alexander Klaws und sein Sohn Lenny miteinander teilen.



Foto: Johan Persson

TARZAN: NUR NOCH 100 SHOWS

Nur noch 100 Shows verbleiben, bevor Tarzan und Jane am 25. Oktober 2026 zum letzten Mal durch das Stage Theater Neue Flora fliegen. Nach fast zwei Jahrzehnten endet damit die Erfolgsgeschichte von Disneys Musical Tarzan in Deutschland. Besonders Alexander Klawns prägte die Titelrolle wie kaum ein anderer. Die letzten Shows mit Klawns sind geplant am 9. und 26. September sowie am 3. und 10. Oktober 2026, jeweils um 19.30 Uhr.



Foto: Fehmarn Feeling

TIPP DES MONATS

DEICHSPAZIERGANG

Leuchttürme gehören zur Insel Fehmarn wie das Fischbrötchen zum Norden. Und ein Besuch bei den massiven Kollegen lohnt sich immer. Der Leuchtturm in Westmarkelsdorf 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 Seeniederung“. Das reicht bis zum Grünen Brink. Besonders Brut- und Zugvögel finden hier einen idealen Lebensraum.

Mehr Fehmarn-Tipps auf Instagram @fehmarneeling.



DAS GEHT IN ITZEHOE

Itzehoe startet mit Feierlaune in den Herbst. Den Anfang macht das Bierfest auf dem Berliner Platz am 5. September ab 15 Uhr. Das Norddeutsche Film-Orchester lädt am 12. September um 17 Uhr zum musikalischen Abend „At the Movies“ mit „Der Herr der Ringe“, „Ghostbusters“, „James Bond“ und vielen mehr ins theater itzehoe ein. Freuen Sie sich auf bayerische Gaudi auf dem Itzehoer Wochenmarktplatz am 19. September, wenn bei Speis und Trank zünftig gefeiert wird.

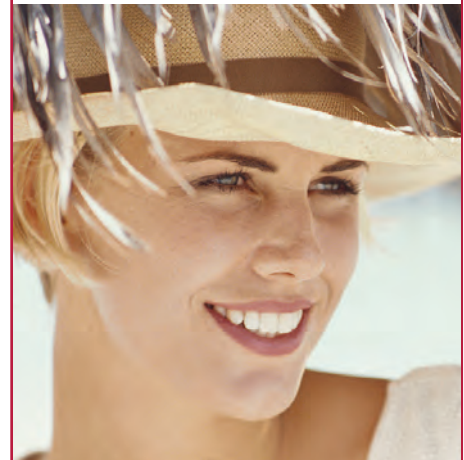
Foto: Adobe Stock

Cover: frechverlag

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.



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

Barrierefrei
einkaufen &
kostenlos
parken!

SHOPPING-GLÜCK

HEIDER 
MARKTPASSAGE

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



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 Daunensubstanz 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

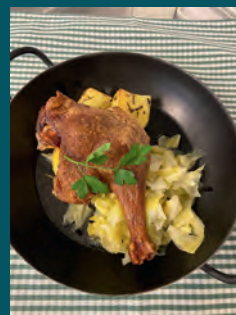
EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR GROSS UND KLEIN

Farmküche & Gartencafé, Markthalle,
Daunenbetten-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!



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

Bauernmarkt

Was ist typisch für Dithmarschen? Na, maritimes Flair und Kohlgemüse natürlich! Beim Bauernmarkt in Brunsbüttel kann man beides ausgiebig genießen. Im Rahmen der Dithmarscher Kohltage locken verschiedene Köche mit köstlichen Kohlgerichten und weitere Marktbeschicker mit Obst und Gemüse, Käse und Süßem, Kunsthandwerk und Pflanzen die Besuchenden auf den Brunsbütteler Gustav-Meyer-Platz. Vor der unvergleichlichen Kulisse des Nord-Ostsee-Kanals und der Schleusenanlage können die Besuchenden wieder an der längsten Kohltafel Dithmarschens Platz nehmen. Jede Menge Kunsthandwerker*innen und tolle, regionale Angebote stehen mit ihren Ständen bereit. Abgerundet wird der Markt mit einem unterhaltsamen Bühnenprogramm und Live-Musik.

23. September, 10 bis 18 Uhr • Gustav-Meyer-Platz, Brunsbüttel



Foto: Adobe Stock

100 JAHRE SCHLEUSE KASENORT

Die Schleuse Kasenort verbindet Wilsterau und Stör und macht mit der Regulierung des Wasserstandes Leben in der Wilstermarsch möglich. Zum Jubiläum laden Café zur Schleuse und Beimis Weinparadies zu einem bunten Programm für Groß und Klein. Am Freitag startet das Open-Air-Kino mit „Das Kanu des Manitu“ (Eintritt frei). Am Samstag folgen Eröffnung mit Begrüßung und Grußworten sowie die Prämierung des Malwettbewerbs. Historische Segelschiffe demonstrieren Schleusenvorgänge, Liededeeler sorgt für Live-Musik, Vereine bieten Schleusenfahrten, Vorträge, Führungen und Mitmachaktionen; Kinder lernen Knoten. Andacht, Rückfahrten und „Dr. Disco“ beschließen den Tag.

11. und 12. September • Schleuse Kasenort



Foto: Adobe Stock



Foto: GARTENZAUBER

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**

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

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

LANGE NACHT DER LITERATUR

*Junge Autor*innen und etablierte Schriftsteller*innen präsentieren ihre neuesten Werke bei der 13. Langen Nacht der Literatur.*

Am 5. September sind Literaturinteressierte wieder zu Lesungen, Gesprächen, Diskussionen und literarischen Begegnungen in vielen Buchhandlungen und anderen literarischen Orten in ganz Hamburg eingeladen.

DAS PROGRAMM

Ob Kinderbuch, Lyrik, Roman oder Sachbuch – das Programm lebt von seiner Vielfalt und richtet sich an ein breites Publikum. Von 12 bis 24 Uhr erwarten Sie über 30 Veranstaltungen, in denen Schriftsteller*innen ihre Bücher präsentieren. Mit dabei sind in diesem Jahr unter anderem Jan Peter Bremer, Heike Geißler, Carmen Korn,



Shelly Kupferberg, Jarka Kubsova, Eva Lohmann, Douglas Stuart, Meike Winnemuth und Julia Wolf. Weitere Highlights sind Formate wie der Diary Slam, die offene Lyriklesebühne oder das ZIEGEL-Quartett. Ab 21.30 Uhr können Interessierte den Tag bei Musik, Getränken und Gesprächen im Rahmen der Abschlussveranstaltung im Literaturhaus ausklingen lassen.

Hier wird auch verkündet, wer die Hamburger Buchhandlungspreise 2026 erhält. Karten für die einzelnen Veranstaltungen der Langen Nacht der Literatur sind direkt bei den Veranstalter*innen erhältlich. Weitere Infos unter www.langenachtderliteratur.de.

5. September • verschiedene Orte in Hamburg



ANZEIGE

HERBSTFEST IN UETERSEN

Am ersten Oktoberwochenende feiert Uetersen den Beginn der gemütlichen Jahreszeit beim Herbstfest in der Fußgängerzone.

Bereits am Donnerstag, 1. Oktober, lädt Uetersen zum After-Work-Bummel von 18 bis 21 Uhr zur genussvollen Einstimmung auf den Herbst und das Herbstfest ein. Ein abendlicher Lieblingsstücke-Flohmarkt rundet das Programm ab. Am Sonntag ist es dann soweit: Das Herbstfest verzaubert die Fußgängerzone. Das Programm ist ebenso bunt wie das Herbstlaub und hat so einige Highlights für Besucher*innen parat.

HERBSTLICHES PROGRAMM

Von 11 bis 17 Uhr findet auf dem Marktplatz ein bunter Flohmarkt statt. Der Aufbau beginnt bereits um 9 Uhr; anmelden können sich Interessierte unter HMF24.eu. Um 12 Uhr wird das Herbstfest offiziell am Rondell bei Woolworth durch den Vorstand der **IHG Uetersen e. V.** und Bürgermeister Dirk Woschei eröffnet. Da darf natürlich auch der traditionelle Apfelbiss der Bürgermeister der umliegenden Ortschaften nicht fehlen. Bis 17 Uhr kann dann beim verkaufsoffenen Sonntag nach Herzenslust in Uetersen gebummelt werden.

DER HERBST IST DA

Unter dem Motto „Der Herbst ist da“ gibt es in der Fußgängerzone und rund

um den Marktplatz vielfältige herbstliche Angebote. Stände mit regionalen Ernteprodukten und gastronomischen Angeboten laden zum verweilen, schauen, staunen, kaufen ein. Mit dabei sind auch die traditionellen Äpfel und andere Obst- und Gemüseprodukte aus der Region. Es warten vielfältige kulinarische Leckereien, darunter auch der Apfelbrot-Verkauf (solange der Vorrat reicht) sowie Köstlichkeiten von Bäckern, Cafés, Restaurants und Imbissständen. Für die kleinen Gäste gibt es ein Kinderkarussell in der Fußgängerzone. Das Finale bildet dann ab 18 Uhr die Lichterfahrt der ModellbauFreundeTornesch auf dem Teich im Rosarium.

Mehr Infos unter www.ihg-uetersen.de.

1. und 4. Oktober • Fußgängerzone Uetersen



Fotos: Adobe Stock

Herbst- Fest

Uetersen

Sonntag, 4. Oktober

11.00-17.00 Uhr

**Flohmarkt
auf dem Marktplatz**

Aufbau ab 9.00 Uhr
Anmeldung bei HMF24.eu

11.00-17.00 Uhr auf dem Marktplatz

**Aktionstag
„Krisenvorsorge
beginnt zuhause“**

Ausblick auf den internationalen
Bevölkerungsschutztag
am 13.10.2026 mit THW, Feuerwehr,
Polizei, DRK u.v.a.m.

12.00 Uhr am Rondell bei Woolworth

**Eröffnung des
Uetersener Herbstfestes**

durch den Vorstand der
IHG Uetersen e.V. und Bürgermeister
Dirk Woschei mit dem traditionellen
Apfelbiss der Bürgermeister
der umliegenden Ortschaften.

12.00-17.00 Uhr

**Verkaufsoffener Sonntag
„Der Herbst ist da!“**

- Fußgängerzone und Innenstadt
- Herbstliche Genüsse
- Apfelbrot-Verkauf
- Info- & Verkaufsstände
- Aktionen & Unterhaltung
- Kinderkarussell
- ModellbauFreunde im Rosarium
- Verweilen, schauen & einkaufen

ab 18.00 Uhr Rosariumteich

Lichterfahrt

der Modellbau-
Freunde Tornesch

Veranstalter:

IHG Uetersen
Interessengemeinschaft Handel und Gewerbe e.V.

**rosenstadt
UETERSEN**



NIENSTÄDTER HERBSTMARKT

Der Nienstedtener Herbstmarkt lädt vom 18. bis 21. September zu vier Tagen ein, die den Übergang in den Herbst auf eine ruhige, angenehme

Weise begleiten. Der Marktplatz wird zu einem Ort, an dem Besucher*innen bummeln, kleine Leckereien probieren oder einfach die herbstliche Stimmung genießen können. Viele Besucher*innen mögen die Mischung aus vertrauten Ständen und saisonalen Angeboten, die jedes Jahr ein wenig anders wirkt. Die Lage mitten im Stadtteil sorgt dafür, dass der Markt sich wie ein natürlicher Treffpunkt anfühlt.

18. bis 21. September, 14 bis 22 Uhr • Marktplatz Nienstädten



Foto: Adobe Stock

EIN ABEND, UNZÄHLIGE KULTURELLE ENTDECKUNGEN

Am 12. September wird Glückstadt zur Bühne für eine Nacht voller Kultur.

Im Rahmen der alljährlichen Glückstädter Kulturnacht erwarten Besucher*innen zwischen 18 und 22.15 Uhr ein abwechslungsreiches Programm an zahlreichen Orten in der Stadt. Gemeinsam mit der Glückstadt Destination Management GmbH öffnen Kulturschaffende und Künstler*innen ihre Türen und laden dazu ein, die umfassende Kulturszene Glückstadts in all ihren Facetten zu erleben. Das Besondere an der Kulturnacht sind die sogenannten „Kulturhäppchen“. Statt langer Veranstaltungen erwarten die Besucher*innen kompakte Programmpunkte von jeweils rund



30 Minuten. So können sie ganz nach eigenen Interessen durch die Stadt schlendern, verschiedene Veranstaltungsorte besuchen und an einem Abend mehrere kulturelle Highlights erleben. Einen ganzen Abend lang gestalten größtenteils ehrenamtliche Veranstalter*innen an 23 verschiedenen Standorten insgesamt 30 vielfältige Veranstaltungen zur 21. Glückstädter Kulturnacht. Das detaillierte Programm liegt

kostenlos an den Veranstaltungsorten, bei der Glückstädter Tourist Information sowie in zahlreichen Geschäften und Einrichtungen im gesamten Stadtgebiet aus und kann darüber hinaus unter www.glueckstadt-tourismus.de online abgerufen werden.

**12. September, 18 bis 22.15 Uhr
verschiedene Orte in Glückstadt**



Foto: FLMK

HISTORISCHER JAHRMARKT

„Hereinspaziert, hereinspaziert, kommen Sie näher, kommen Sie ran! Hier können Sie was erleben!“ Der Duft von gebrannten Mandeln und Zuckerwatte liegt in den Luft, Kinder jauchzen freudig und im Hintergrund erklingen die Melodien der mobilen Konzertorgel. Vom 2. bis 4. Oktober ist wieder Jahrmarkt im Freilichtmuseum am Kiekeberg!

An jeder Ecke gibt es etwas zu entdecken: Kinder drehen Runden in historischen Karussells, die Melodie der Konzertorgel ertönt und der Duft von Zuckerwatte und Schmalzkuchen liegt in der Luft. Der „Historische Jahrmarkt“ wird der Zeit zwischen 1900 und 1960 nachempfunden. Mehr Infos unter www.kiekeberg-museum.de.

2. bis 4. Oktober • Freilichtmuseum am Kiekeberg



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



Steinburger Abendmärkte

Der „Steinburger Abendmarkt“ ist noch immer in vollem Gange! Noch bis Oktober sind alle herzlich eingeladen, jeden 1. Donnerstag im Monat am Fuße von St. Laurentii einen besonderen Abend in toller Atmosphäre zu erleben.

Auf den vielseitigen Themenabenden warten köstliche Leckereien aus der Region, spannende Marktstände sowie Live-Musik von talentierten Künstler*innen aus der Umgebung auf die Besucher*innen.

„THE POWER OF LOVE“

Am 3. September heißt es „The Power of Love“ – Liebe liegt in der Luft und zu den Songs der 70er bringen die Stadtwerke die

Tanzfläche zum Glühen; auf der Bühne steht JONES Music, im Kochzelt verwöhnen das Restaurant himmel+erde und das Antik-café La Donna, in der Weinhütte schenken das Weinhaus Pfingsten und das Stadtmanagement Itzehoe aus.

„WILDES RENDEZVOUS“

Am 1. Oktober lädt der Abendmarkt zu einem „Wilden Rendezvous“ mit herbstlicher Wild-

küche und warmherziger Stimmung ein; auf der Bühne spielen das Jason Foley Duo & die Baltic Soul Foundation, im Kochzelt kochen das Antikcafé La Donna und Brüdigams Wildwechsel, und in der Weinhütte sind Weinhorizonte sowie das Stadtmanagement Itzehoe für Sie da.

**3. September und 1. Oktober, ab 16.30 Uhr
am Fuße von St. Laurentii, Itzehoe**



Foto: Adobe Stock



Foto: Marius Rör

FOODTRUCK FESTIVAL

Vom 11. bis 13. September lädt der Spielbudenplatz zur kulinarischen Weltreise, denn dann ist das Food Truck Festival endlich wieder zurück im Herzen der Reeperbahn. An drei Tagen gibt es leckerstes Street Food von den verschiedenen Kontinenten der Erde zu verköstigen. Snacks aus Afrika, syrisches Street Food, Eis wie in Thailand, türkische Spezialitäten, Indische Currys, saftige Burger und Hot Dogs wie in den Staaten,

Leckerbissen aus Südamerika, deutsche Klassiker und vieles mehr gilt es auf dem Food Truck Festival zu probieren – natürlich auch mit zahlreichen veganen Angeboten. Insgesamt mehr als 20 Food Trucks werden an diesem Wochenende auf dem Spielbudenplatz zu Gast sein. Abgerundet werden die Tage auf dem Food Truck Festival mit leckeren Drinks von den Containerbars im Biergarten und mit täglich wechselnder Livemusik. Der Eintritt zum Food Truck Festival ist wie immer frei!

MARKTFEST GLÜCKSTADT

Das Marktfest Glückstadt ist ein farbenfrohes Ereignis, das auf dem historischen Marktplatz der Stadt stattfindet und neue Bürger*innen willkommen heißt. Das Fest bietet ein vielfältiges Programm, darunter das Walk Act Duo Frühstücksbeat, das zum Mitsingen, Mittanzen und Mitmachen einlädt. Das Steelpan-Orchester Stör Steel Drums des Itzehoer Jugend-Spielmansszuges sorgt für musikalische Unterhaltung, während die Band Bueno Bueno eine bunte Mischung aus Funk, Pop, Balladen, Reggae und Latin spielt. Zusätzlich gibt es Marktstände, kostenlose Spaßbuden wie die Siku-Controlarena und ein Bungee-Trampolin sowie eine Vielfalt an Speisen und Getränken. Ein Besuch der Thementausstellung ‚Traumlandschaften‘ des Glückstädter Kunstvereins im Alten Kino rundet das Erlebnis ab.

6. September, 12 bis 18 Uhr • Marktplatz Glückstadt



Foto: Adobe Stock

11. bis 13. September • St. Pauli, Spielbudenplatz



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

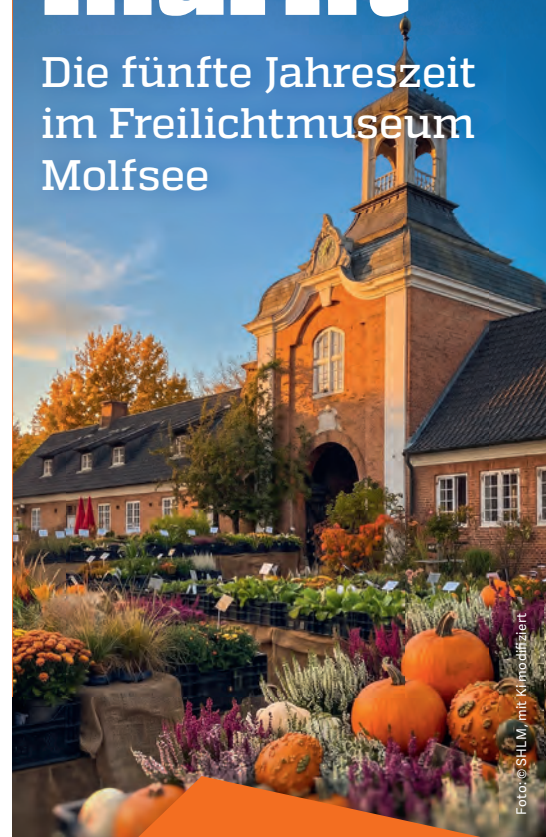
AUF ZUM HERBSTMARKT

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.

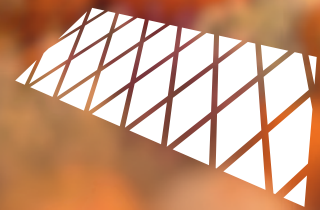
Herbstmarkt

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 KOM 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.“

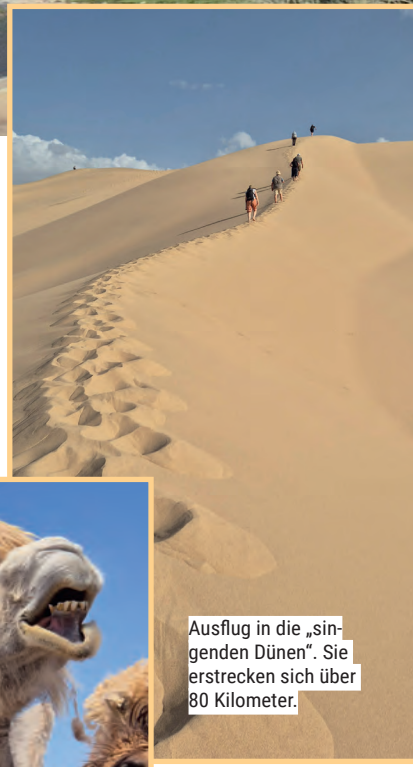
„MAN SOLLTE SCHON FIT SEIN“

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.

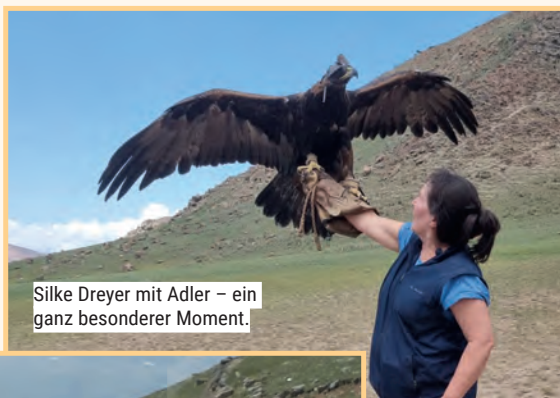
REISEEQUIPMENT UND IMPFUNGEN

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.

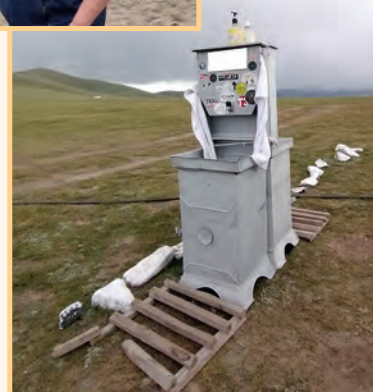
Beim Waschen hat man die beste Aussicht – mit Blick in die Weite.



Abends wird in der Jurte gemeinsam gegessen.



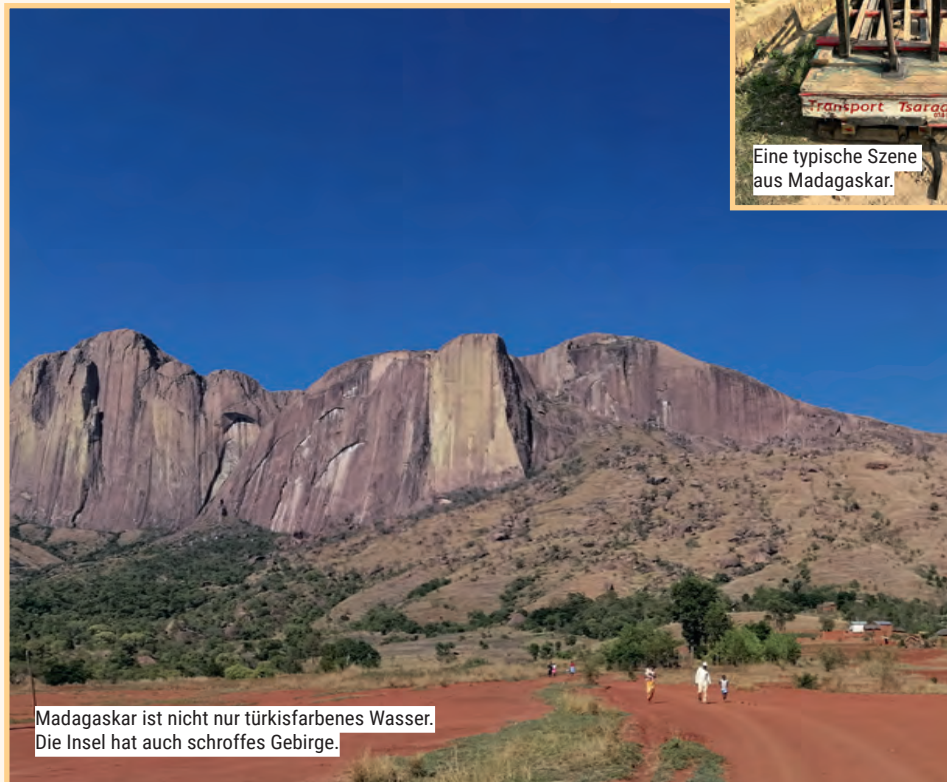
Die Pferde werden im Sommer auf die Hochebenen getrieben und alle nehmen Rücksicht.



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.



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



... 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.

Erleben Sie pure Inselnatur
abseits des Trubels auf Fehmarn.



... 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 beliebt 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 ge-

führten 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.

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





Inselglück auf Rädern

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

Wer Sylt mit dem Fahrrad entdeckt, erlebt die Insel im eigenen Tempo. Die Wege führen mit Meerblick durch Dünen und Heide, vorbei an Reetdachhäusern und entlang des Wattenmeers. Dabei wechseln sich bekannte Sehenswürdigkeiten mit stillen Ecken und schönen Plätzen für eine Pause ab.

VON SÜDEN BIS ZUR NORDSPITZE

Zu den Klassikern zählen die beiden rund

37 Kilometer langen Rundtouren: Im Norden geht es von Westerland über Wenningstedt und Kampen bis zum Lister Hafen, im Süden über Rantum nach Hörnum. Ruhiger wird es im Inselosten, wo ländliche Idylle und das Morsum Kliff warten.

EINFACH LOSRADELN

Mehr als 30 Fahrradverleihe bieten vom klassischen Tourenrad bis zum E-Bike das passende

Gefährt. Viele Räder können vorab reserviert, teilweise sogar zur Unterkunft gebracht werden. Ob sportlich oder gemütlich: Mit Fahrtwind, weitem Horizont und spontanen Stopps am Wegesrand wird schon die Tour selbst zum Inselerlebnis.

Tourenvorschläge, Infos zu Fahrradverleihern und Tipps rund ums Radfahren auf Sylt gibt es unter sylt.de/aktivitaeten/radfahren.

Fotos: Peter Bender/Syft Marketing



ANZEIGE

PARIS ODER DIE KÜSTE DER NORMANDIE?

Frankreich im Spätsommer? Immer! Wie wäre es mit einem einwöchigen Städtetrip nach Paris (6.-12.9.)? Sie übernachten in der Nähe der Oper und können von dort die Stadt der Liebe auf eigene Faust erkunden. Zubuchbar ist das Ausflugspaket mit Stadtrundfahrt, Lichterfahrt auf der Seine, Schloss Versailles, dem Künstlerort Barbizon und Giverny sowie das Abendessen in einem Restaurant in Hotel-Nähe. Eine schöne Alternative ist die Küste der Normandie mit ihren Kulturschätzen (17.-22.9.). Im 5*-Bus mit Panoramaglasdach und mit versiertem Reisefahrer sehen Sie u.a. Rouen, Étretat, Le Havre, Fécamp und Deauville. Oft bewegen Sie sich auf den Spuren des Malers Claude Monet. Kataloge und Infos beim **Reisering Hamburg RRH GmbH**, Tel.: 040 / 280 3911 (HH-ZOB) oder 040 / 721 32 00 (Bergedorf) sowie unter www.reisering-hamburg.de.

Foto: prosign - Adobe Stock

REISERING

HAMBURG

Der neue Katalog ist da!

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

	6 Tage Normandie & Monet 10 Tage Spätsommer in Tossa de Mar 5 Tage Goldener Herbst/Deutsche Weinstraße 10 Tage Limone am Gardasee 6 Tage Venedig mit Teatro Malibran 7 Tage Wienerwald und mehr... 4 Tage Saisonabschluss in Budweis/Tschechien 4 Tage Dresden inkl. Semperoper-La Bohème 3 Tage Christmas with André Rieu / Maastricht 6 Tage Weihnachten in Marienbad 3 Tage Silvester-Leipzig; 2x Konzert Gewandhaus	17.09. - 22.09. € 1.470,- 25.09. - 04.10. € 1.483,- 05.10. - 09.10. € 975,- 10.10. - 19.10. € 1.560,- 15.10. - 20.10. € 1.073,- 18.10. - 24.10. € 1.665,- 27.11. - 30.11. € 777,- 06.12. - 09.12. € 1.055,- 11.12. - 13.12. € 766,- 22.12. - 27.12. € 1.215,- 30.12. - 01.01. € 919,-
--	---	---

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

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

19.09. & 20.09.	Dithmarscher Kohltage in Meldorf (Kohlbuffet)	€ 86,00
02.10. & 04.10.	Herbstmarkt auf Gut Basthorst	€ 55,50
10.10.	Musical Starlight Express in Bochum	ab € 202,00

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

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

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

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

Ganz schön Elmshorn!

Zwischen Krückau-Ufer und Altem Markt weht frischer Wind durch Elmshorn. Tradition trifft hier auf frische Ideen, engagierte Menschen und Orte mit ganz eigenem Charakter.



AUF DIE PLÄTZE, SHOPPEN, LOS!



Am 6. September kommt Bewegung in die Elmshorner Innenstadt! Von 12 bis 17 Uhr laden die teilnehmenden Geschäfte und Dienstleister im gesamten Stadtgebiet zum entspannten Sonntagsbummel ein. Gleichzeitig ist „Tag des Sports“ – mit verschiedenen Mitmachaktionen, bei denen Groß und Klein selbst aktiv werden können. Während in der Stadt ausprobiert und mitgemacht wird, warten in den Geschäften Aktionen, Angebote und Rabatte. Dazu ein kleiner Stopp für Kaffee, Eis oder etwas Herzhaftes – fertig ist der Sonntagsausflug. Beste Voraussetzungen also für einen entspannten Sonntag mit Familie und Freund*innen mitten in Elmshorn.

6. September, 12 bis 17 Uhr • Innenstadt, Elmshorn



GEMEINSAM FÜR VIELFALT



Am 12. September wird es bunt in Elmshorn: Bereits zum sechsten Mal zieht die Pride Parade durch die Stadt. Unter dem Motto „Gemeinsam für Vielfalt auf die Straße“ stehen Offenheit, Akzeptanz und ein respektvolles Miteinander im Mittelpunkt. Treffpunkt ist um 12 Uhr der Alte Markt, wo Redebeiträge aus der queeren Community den Auftakt machen. Gegen 12.30 Uhr setzt sich die Parade in Bewegung und führt durch die Innenstadt, bevor sie gegen 13.30 Uhr zum Alten Markt zurückkehrt. Danach ist noch lange nicht Schluss: Ab 14.30 Uhr gibt es im JUKZE Live-Musik mit den Hamburger Rap-Acts Femmebivalent und Josie D. Organisiert wird der Tag von Elmshorn Pride.

12. September, ab 12 Uhr • Alter Markt, Elmshorn

AUF DEN SPUREN DER VERGANGENHEIT



Am 13. September öffnen sich deutschlandweit beim Tag des offenen Denkmals Türen zu besonderen Orten und ihrer Geschichte – auch in Elmshorn gibt es einiges zu entdecken. Auf dem jüdischen Friedhof starten um 11 und 14 Uhr Führungen. Die Anlage zählt zu den wenigen erhaltenen Zeugnissen der jahrhundertelangen jüdischen Geschichte der Stadt. Auch das Industriemuseum lädt an diesem Sonntag bei freiem Eintritt auf eine Zeitreise ein. Auf vier Etagen dreht sich alles um Elmshorns Entwicklung zur Industriestadt und den Alltag vergangener Zeiten. Zu sehen sind unter anderem historische Maschinen wie eine Dampfmaschine und ein Webstuhl sowie zahlreiche Alltagsgegenstände. Mehr Infos unter www.industriemuseum.de.

13. September • Industriemuseum, Elmshorn



DES NACHTS IN KIRCHEN

Seit 20 Jahren lädt die „Nacht der Kirchen“ dazu ein, Elms-horns Gotteshäuser einmal anders kennenzulernen – 2026 wird nun Jubiläum gefeiert. Den Auftakt macht um 17 Uhr ein Festgottesdienst in St. Nikolai. Danach öffnen zahlreiche Gemeinden in Elmshorn und Umgebung ihre Türen. Die Gäste erwartet ein abwechslungsreicher Mix aus Tradition und Moderne, Musik und Meditation, Gottesdiensten, Gesprächen und stillen Momenten. Dabei darf ganz nach Lust und Laune von Ort zu Ort gewechselt und Neues entdeckt werden. Der Eintritt zu allen Veranstaltungen ist frei. Das gesamte Programm gibt's unter www.ndk-elmshorn.de.

19. September, ab 17 Uhr • Elmshorn



MORD AHOI!

Eine Hochzeit auf der Krückau – was soll da schon schief-gehen? Bei „Still und starr ruh'n auf See“ an Bord der MS Klostersande offenbar so einiges. Im Mittelpunkt stehen Sandy und Elmer, die kurz vor dem großen Ja-Wort noch einige Entscheidungen treffen müssen. Was als Hochzeits-vorbereitung beginnt, entwickelt sich zum unterhaltsamen Kriminalfall mit Musik, Häppchen und Mord. Für den pas-senden Genuss sorgt ein mehrgängiges Menü von Janalade, musikalisch begleitet wird der Abend von Hannah tanzt! Im Ticketpreis von 49,50 Euro sind Begrüßungsgetränk, Vorstellung und Menü enthalten, das wahlweise mit Fleisch oder vegan serviert wird. Mehr Infos und Ticketbuchung unter www.kulturkombinatelmshorn.de.

**24. und 25. September, jeweils 19 Uhr
MS Klostersande, Südufer, Elmshorn**



FEIERABEND AN DER KRÜCKAU

Den Arbeitstag einfach am Wasser ausklingen lassen: Am 23. September feiert der Elmshorner „FEIERABEND“-Markt Premiere. Von 17 bis 22 Uhr verwandelt sich das Südufer der Krückau in einen entspannten Treffpunkt zum Stöbern, Schnabulieren und Zusammensitzen. Re-gionale Anbieter bringen Leckeres, besondere Produkte und individuelle Kleidungsstücke mit, auch Pop-up-Künstler sind dabei. Zum Start gibt es lauschige Live-Musik, ab 20 Uhr übernimmt ein DJ und lädt zum Tanzen ein. Und selbst der Wocheneinkauf lässt sich nebenbei erledigen – Beutel nicht vergessen! Veranstaltet wird der Abend vom Stadtmarketing Elmshorn, unterstützt von der Sparkasse Elmshorn.

23. September, 17 bis 22 Uhr • Südufer, Elmshorn



Elmshorner FEIERABEND

Markt am Südufer direkt
an der Krückau

Mi 23. Sept

17 - 22 Uhr



Elmshorn.
Supernormal.

Stadtmarketing
Elmshorn

Elmshorn läuft UND FEIERT JUBILÄUM!

Ein Vierteljahrhundert Stadtlauf: Am 27. September schnürt Elmshorn wieder die Laufschuhe. Bei der 24. Auflage sind vom Nachwuchs bis zu den Laufprofis wieder alle dabei.

Wenn sich die Schulstraße in eine Start- und Zielgerade verwandelt und Tausende Füße durch die Innenstadt laufen, ist wieder Stadtlauf-Zeit. In diesem Jahr steht der Stadtlauf ganz im Zeichen eines besonderen Jubiläums: Seit 25 Jahren bringt die Veranstaltung Elmshorn in Bewegung – am Sonntag, 27. September, geht sie in die 24. Runde. Auf dem amtlich vermessenen Fünf-Kilometer-Rundkurs stehen Läufe über fünf und zehn Kilometer auf dem Programm, außerdem Walking und Nordic Walking sowie Kinderläufe über 1,5 Kilometer und rund 600 Meter.

EINE STADT KOMMT IN BEWEGUNG

Um 9.30 Uhr fällt der erste Startschuss für die Zehn-Kilometer-Distanz, ab 11.15 Uhr folgen die Läufe und Walking-Wettbewerbe über fünf Kilometer. Ab 12.50 Uhr gehört die Strecke dem Nachwuchs. Auch Familien können gemeinsam antreten: Bei der Familienwertung werden die Zeiten von drei Familienmitgliedern über fünf Kilometer addiert. Die Teilnehmerzahl ist auf

Das Orga- und Sponsorenteam freut sich auf die 24. Ausgabe des Elmshorner Stadtlaufs.

2.600 begrenzt. Alle, die sich einen Startplatz sichern, erhalten neben einer Medaille auch ein Stadtlauf-T-Shirt. Die Online-Anmeldung läuft bis zum 20. September – sofern das Teilnehmerlimit nicht vorher erreicht ist. Mehr Infos und Anmeldung unter www.elmshorner-stadtlauf.de.



Foto: Elmshorner Stadtlauf / S. Konjack



25 Jahre Elmshorner Stadtlauf

**Laufsport für Groß und Klein.
Herzlichen Glückwunsch
und vielen Dank für das Engagement.**

Sport macht Menschen stark. Sport verbindet. Das ist gut für Elmshorn und für unsere Zukunft. Daher fördern wir seit vielen Jahren die Sportlerinnen und Sportler von heute, wie auch die von morgen.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Elmshorn

ANZEIGE

DIE ERLEBNIS- AUSZEIT FÜR KLEIN & GROSS

Im **Badepark Elmshorn** ist immer viel los. Das ganze Jahr über sorgen abwechslungsreiche Events für besondere Erlebnisse – ob für Familien, Entspannungssuchende oder Sportbegeisterte.

Bereits im September starten im Badepark wieder die Sauna-Nächte. An jedem letzten Freitag im Monat steht der Abend unter einem anderen Motto und lädt zu entspannten Stunden ein. „Unsere Gäste lieben den Blick aus der Panorama-Sauna in den Sauna-Garten. Die Sauna-Nächte sind ein Erlebnis für alle Sinne“, so Badepark-Leiter Jürgen Gerweler.

Am 12. Oktober wartet ein filmreifes Badevergnügen: Bei der Kino-Pool-Party beginnt um 16 Uhr ein actionreiches Animationsprogramm. Ab 18 Uhr verwandelt sich das Becken in einen schwimmenden Kinosaal. Auf Schlauchbooten lässt sich dann der Film „Die Gangster Gang 2“

direkt vom Wasser aus genießen. Ein echtes Highlight für Kids und Teens ist außerdem der Elmshorner Arschbomben-Wettbewerb. Am 18. Oktober geht der spritzige Wettkampf bereits in die dritte Runde – ein Riesenspaß zum Mitmachen und Zuschauen. Familien mit kleineren Kindern kommen zweimal im Monat bei Floris Kinderclub auf ihre Kosten.

Auch abseits der Events bietet das Erlebnisbad jede Menge Badespaß. Besonders attraktiv für Familien: Am Familien-Montag ist das Tagesticket zum vergünstigten Preis erhältlich. Mehr unter badepark-elmshorn.de/events und auf den Social-Media-Kanälen des Badeparks.



Montags ist
Familientag!



Wer macht am 18. Oktober
die beste Arschbombe?



Kunterbunter Spaß
bei Floris Kinderclub

EVENTS IM BADEPARK

- 05.09. Floris Kinderclub
- 19.09. Floris Kinderclub
- 19.09. 3. Elmshorner
Hundeschwimmen
- 25.09. Sauna-Nacht
- 12.10. Kino-Pool-Party
- 17.10. Floris Kinderclub
- 18.10. 3. Elmshorner
Arschbomben-Wettbewerb
- 30.10. Sauna-Nacht

Fotos: Badepark Elmshorn

**Jeden
Dienstag
Damen-
Sauna**

**Jeden
letzten Freitag
im Monat
Sauna-
Nacht**

*Freut
euch auf die
Saunawelt!*

**BADEPARK.
ELMSHORN**

badepark-elmshorn.de [badepark.elmshorn](https://www.facebook.com/badepark.elmshorn) [badepark_elmshorn](https://www.instagram.com/badepark_elmshorn)

DEIN HÄNDLER IN SACHEN FAHRRAD.

- Riesige Auswahl: Fahrräder, E-Bikes & Zubehör
- TOP Marken: Riese und Müller, Scott u.v.m.
- Professionelle Werkstatt: Schneller, zuverlässiger Service
- Junges, engagiertes Team: Persönliche Beratung
- Hohe Servicequalität: Alles aus einer Hand
- Kompetenz & Erfahrung: Verlässliches Fachwissen

Schon über Leasing nachgedacht?

JOBRAD **BUSINESS** **BIKE** **eurorad** **BIKELEASING**

Bereit für eine Probefahrt?
04121-7 64 63

Besucht uns gern,
wir freuen uns!

Die Fahrradboerse
... der bessere Service für's Rad!
www.die-fahrradboerse.de

Öffnungszeiten: Mo.- Fr.: 9 - 12:30, 14 - 18:30, Sa.: 9 - 13 Uhr

ELMSHORN ERLEBEN

ANZEIGE



BOCK AUF BIKEN?

Egal ob „Bio-Bike“ mit DIY-Antrieb oder ein entspannter Cruiser mit E-Power – wer einen neuen zweirädrigen Gefährten sucht, ist in der **Fahrradboerse Elmshorn** genau richtig. Beim Fachhändler vor Ort berät ein engagiertes Team auf Augenhöhe und punktet mit hoher Servicequalität aus einer Hand. TOP-Marken wie Riese & Müller oder Scott stehen für die Kund*innen bereit. Und auch nach dem Kauf ist das Rad in besten Händen, denn die professionelle Werkstatt garantiert einen schnellen, zuverlässigen Service. Möchten Sie clever sparen mit Leasing? Haben Sie mal über ein neues Traum-Bike als Dienstrad nachgedacht? Egal ob JobRad, BusinessBike, eurorad oder Bikeleasing – die Fahrradboerse begleitet Sie mit viel Kompetenz auf dem Weg zum Leasing-Rad – und zum passenden Zubehör, denn das gibt es hier im Fachhandel selbstverständlich auch.

Foto: Die Fahrradboerse

ANZEIGE

NORWID
Räder für Velosophen

SEIT
1992



*Lebensart trifft Individualität –
handgefertigte Räder auf Maß von Norwid*

Norwid Fahrradbau GmbH
Bauerweg 40 · 25335 Neuendorf

Tel.: (041 21) 246 58

www.norwid.de · info@norwid.de

Böttcher Vertriebspartner

Böttcher
INDIVIDUELLE FAHRRADMANUFAKTUR

TRAUMRÄDER NACH MASS



Ein Rad von der Stange? Bei **NORWID in Elmshorn** darf es deutlich persönlicher sein. Seit 1992 fertigt Rudolf Pallesen mit seinem sechsköpfigen Team Fahrräder für Menschen, die besondere Ansprüche an ihr Rad haben. Ob Rennrad, Gravelbike, Trekking- oder Reiserad, Randonneur oder Mountainbike: Im Mittelpunkt stehen die individuellen Wünsche und eine ergonomische Anpassung. Das Herzstück bildet die Faröer-Linie mit maßgefertigten Rahmen aus Stahl oder Edelstahl. Bei der Lofoten-Linie werden Serienrahmen ganz nach Kundenwunsch aufgebaut. Ergänzt wird das Angebot durch klassische Fahrräder und Pedelecs mit Mittelmotor der Heider Manufaktur Böttcher, die ebenfalls individuell montiert werden. So entsteht vom Rahmen bis zur Ausstattung ein Rad, das möglichst genau zu seinem Fahrer passt. Und damit das lange so bleibt, kümmert sich die hauseigene Fachwerkstatt um Wartung und Reparaturen. Mehr Infos unter www.norwid.de.

Foto: Norwid

Skandinavische Eleganz für den Norden:
Der neue Volvo EX60 vereint modernste
800-Volt-Ladetechnik mit hohem Komfort.



Premium-Glanz AUS SKANDINAVIEN

Finck & Claus bringt den preisgekrönten neuen Volvo EX60 in die Region – ein Meilenstein für die E-Mobilität.

Wenn skandinavisches Design auf hochmoderne Technologie trifft, entstehen echte Pionierleistungen. Das Autohaus Finck & Claus präsentiert mit dem neuen Volvo EX60 das jüngste Highlight der schwedischen Premium-Marke. Noch vor seinem offiziellen Marktstart sicherte sich das vollelektrische Mittelklasse-SUV bereits den begehrten Titel bei der „Auto Trophy Elektro 2026“ in der Importwertung für das beste E-SUV über 50.000 Euro.

INNOVATION UND REICHWEITE

Der neue Volvo EX60 setzt Maßstäbe in Sachen Effizienz, Performance und Sicherheit. Dank der modernen 800-Volt-Architektur überzeugt der Stromer nicht nur mit einer beachtlichen Reichweite von bis zu 810 Kilometern (WLTP kombiniert), sondern auch mit extrem kurzen Ladezeiten: An Schnellladestationen verstreichen gerade einmal 16 bis 19 Minuten, um die Batterie von zehn auf 80 Prozent aufzuladen. Leistungsmäßig deckt das Modell ein Spektrum von 275 kW (374 PS) bis hin zu kraftvollen 500 kW (680 PS) mit Allradantrieb ab. Im Innenraum erwartet die Insassen ein nachhaltiges Wohlfühlambiente mit progressivem Recycling-Design, intuitiver Schnittstelle inklusive 15-Zoll-OLED-Curved-Touchscreen und fortschrittlichen Safe-Space-Sicherheitssystemen. Wer das preisgekrönte Modell und die Welt von Volvo hautnah erleben möchte, sollte sich ein wichtiges Datum im Kalender rot anstreichen: Am 12. September lädt das Autohaus Finck & Claus zum Tag der offenen Tür in den Ramskamp 43 ein. Neben spannenden Einblicken hinter die Kulissen und persönlicher Beratung steht der Tag ganz im Zeichen moderner Mobilität und skandinavischer Lebensart im Norden. Unter www.finckundclaus.de gibt es mehr Informationen zum Thema.



TAG DER
OFFENEN TÜR
AM 12.09. VON
10–14 UHR

VOLVO



Freedom to move. Electric.

Der neue vollelektrische Volvo EX60 P6 Plus mit bis zu 611 km Reichweite.

Der neue Volvo EX60 wird zum echten Gamechanger im Alltag – und bringt Sie zuverlässig an fast jedes Ziel. Profitieren Sie zudem von der 0,25% Dienstwagenbesteuerung.

EINPARKHILFE VORN UND HINTEN MIT AUT. BREMSEINGRIFF (HI)
DRIVER AWARENESS | SAFETY ASSISTANCE | RÜCKFAHRKAMERA
VOLVO CAR CONNECT PLUS INKL. GOOGLE MAPS | KABELLOSE SMARTPHONE-INTEGRATION APPLE CARPLAY™ & ANDROID AUTO™
AUDIOSYSTEM BOSE PREMIUM SOUND® | PARKKOMFORT-MODUS
INDUKTIVES SMARTPHONE-LADESYSTEM | STANDHEIZUNG MIT TIMER
SITZHEIZUNG VORN | WÄRMEPUMPE | MATRIX-LED-SCHNITTWERFER „THORS HAMMER“ | EL. EINSTELLBARER FAHRER- UND BEIFAHRSITZ MIT MEMORYFUNKTION | PANORAMA-GLASDACH | HECKKLAPPEN-AUTOMATIK | 800-VOLT-TECHNOLOGIE | REICHWEITENASSISTENT 20"-5-SPEICHEN-DESIGN | UVM.

Verfügbar ab 03/2027.

FÜR GEWERBEKUNDEN

479 €/Monat¹
(netto)

Sprechen Sie uns gern an und wir erstellen ein attraktives, maßgeschneidertes Angebot.

Volvo EX60 P6, 275 kW (374 PS); Stromverbrauch 14,7 kWh/100 km; CO₂-Emission 0 g/km; (kombinierte WLTP-Werte); CO₂-Klasse A.

¹ Gewerbekunden-Kilometer-Leasing-Angebot der Volvo Car Financial Services – ein Service der Santander Consumer Leasing GmbH (Leasinggeber), Santander-Platz 1, 41061 Mönchengladbach – für einen Volvo EX60 P6 Plus, Einstufengetriebe, 275 kW (374 PS). Monatliche Leasingrate 479,00 Euro, Vertragslaufzeit 48 Monate, Laufleistung pro Jahr 5.000 km, Leasing-Sonderzahlung 0,00 Euro. Angebot zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten i. H. v. 1.259,66 Euro und zzgl. gesetzlicher Umsatzsteuer. Bonität vorausgesetzt. Gültig solange der Vorrat reicht. Ausgeschlossen sind spezielle Kundengruppen wie z. B. Taxis, Fahrschulen und Mietwagen. Beispielfoto eines Fahrzeugs der Baureihe, die Ausstattungsmerkmale des abgebildeten Fahrzeugs sind nicht Bestandteil des Angebots.

FINCK & CLAUS

Finck & Claus GmbH

25421 Pinneberg | Gehrstücken 1 | Tel.: 04101-78 320
25337 Elmshorn | Ramskamp 43 | Tel.: 04121-43 600
24782 Büdelsdorf | Hollerstraße 122 | Tel.: 04331-34 700
verwaltung@finckundclaus.de | www.finckundclaus.de

Genuss & gute Gesellschaft

Ob entspannt essen, gemeinsam feiern oder beim Bingo das Glück herausfordern: Im **Kantino** in Elmshorn stehen Genuss und Geselligkeit auf dem Programm.



Lornsenstraße 54
25335 Elmshorn
Tel.: 04121 3009
M: 0160 4030222
www.kantino-elmshorn.de

Öffnungszeiten:
Mi.-Fr.: 17.30-22.00 Uhr
Sa.: nur geschlossene Gesellschaften

Änderungen vorbehalten
Infos wöchentlich auf unserer Homepage
unter "Aktuelles"



Mittwochs bis freitags ab 17.30 Uhr wird im Kantino aufgetischt, was einen gemütlichen Abend noch schöner macht: knuspriges Schnitzel, Pannfisch und Burger ebenso wie Flammkuchen, Pasta oder vegane Lieblingsgerichte. Gekocht wird frisch und bevorzugt mit Produkten aus der Region. Für noch mehr gesellige Stunden sorgt ein neues Format: Einmal im Monat ist sonntags Bingo-Zeit! Von 11 bis 13.30 Uhr lädt zunächst der Mittagstisch zur Stärkung ein, bevor ab 14 Uhr die Zahlen gezogen werden und bis etwa 17 Uhr mitgefebert werden darf.

Auch für private Feiern und Firmenevents öffnet das Kantino seine Türen – nach Absprache sogar außerhalb der regulären Öffnungstage. Samstags gehört das Haus geschlossenen Gesellschaften. Und mit Blick auf die kommenden Monate gilt: Jetzt ist genau die richtige Zeit, die Weihnachtsfeier im Kantino zu planen. Inhaberin Peggy Drews und ihr Team beraten Sie gern! Mehr Infos unter Tel.: 04121 / 3009 oder www.kantino-elmshorn.de.

Foto: Kantino Elmshorn



Optiker
Schönberg

IM FOKUS: Kontaktlinsen

Kontaktlinsen sind die perfekte Alternative oder Ergänzung zu Ihrer Brille. **Mit ihnen genießen Sie die volle Freiheit des Sehens.** Als versierte Linsen-Experten passen wir diese genauso exakt an Ihre Sehanforderungen an wie Ihre Brille. **Ihre Vorteile:**

- + besonders angenehmes Tragegefühl
- + scharfes, uneingeschränktes Sehen
ohne störende Brillenglasränder
- + kinderleichte Handhabung und Pflege

Optiker Schönberg Inh. Marc Peters
Königstr. 37 | 25335 Elmshorn | Tel.: 0 41 21 - 21 511
Am Fleth 42 | 25348 Glückstadt | Tel.: 0 41 24 - 73 43



Mit einem
Klick zum
Wunschtermin

ANZEIGE

BEREIT FÜR MEHR (SEH)FREIHEIT?

Manchmal ist weniger mehr, gerade in Bezug auf Ihre Brille: eine lange Tanz-Nacht im Club mit viel Gedränge oder ein enganliegender Helm bei einer Radtour – gewisse Momente sind ohne Ihren treuen Seh-Begleiter besser zu genießen. Die Lösung von **Optiker Schönberg** in Elmshorn und Glückstadt: Kontaktlinsen – für die vollkommene Freiheit des Sehens! In beiden Ladengeschäften stehen mit den Augenoptikermeisterinnen Marianne Titze und Susanne Beyrich zwei versierte Spezialistinnen bereit, die alle Arten von Kontaktlinsen anpassen. Dazu gehören neben Tages- oder Monatslinsen auch Gleitsicht-Kontaktlinsen (Multifokal) oder sogenannte Ortho-K-Kontaktlinsen, die über Nacht getragen werden. Interessierte können sich in Elmshorn und Glückstadt ausführlich beraten lassen und verschiedene Linsen testen. Mehr Infos unter www.optiker-schoenberg.de.

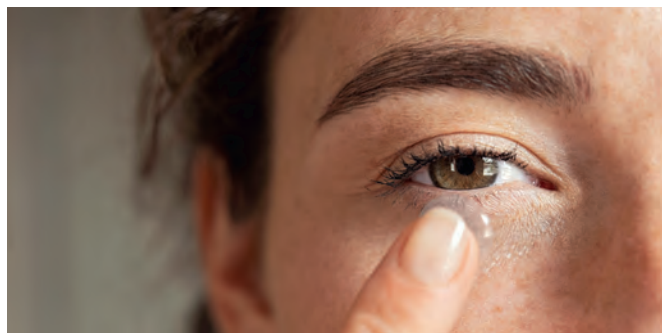


Foto: Adobe Stock

Arbeiten mit Sinn & Perspektive

*Mehr als 325.000 Menschen leben im Kreis Pinneberg.
Damit sie sich hier wohlfühlen, braucht es Menschen, die mitdenken,
anpacken und Verantwortung übernehmen.*

Mit rund 1.400 Mitarbeiter*innen ist die **Kreisverwaltung Pinneberg** eine vielseitige Arbeitgeberin. Denn so kompakt der flächenmäßig kleinste Kreis Schleswig-Holsteins ist, so groß ist seine Aufgabenvielfalt. In unterschiedlichsten Bereichen arbeiten die Teams daran, die Lebensqualität von mehr als 325.000 Einwohner*innen zu sichern und die Region zukunftsfähig zu gestalten. Dabei stehen Chancengleichheit, Nachhaltigkeit und gesellschaftliche Verantwortung im Fokus.

LEBEN & JOB IM EINKLANG

Flexible Arbeitszeitmodelle schaffen Freiräume für die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Hinzu kommen ein betriebliches Gesundheitsmanagement sowie zahlreiche Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten, die individuelle Entwicklung fördern. Ein modernes Arbeitsumfeld und nachhaltige Mobilitätsangebote runden die Arbeitsbedingungen ab. Vor allem aber bietet die Kreisverwaltung Aufgaben mit echtem Mehrwert: für die



Menschen vor Ort und für die Zukunft der Region. Als Arbeitgeberin setzt sie dabei auf ein Miteinander, das persönlich, wertschätzend und verbindlich ist – und auf eine Verwaltung, die modern und serviceorientiert denkt. Mehr Infos unter karriere.kreis-pinneberg.de.

Foto: Kreis Pinneberg



Kamera
drauf halten
und mehr
erfahren!



www.karriere.kreis-pinneberg.de

Karrierechancen
entdecken...

...und online
bewerben!



Dein Start ins Berufsleben

- ▶ praxisnah,
abwechslungsreich
und zukunftsorientiert
- ▶ echter Teamgeist und
individuelle Unterstützung



Dein Talent und deine Karriere

- ▶ sinnstiftend,
wertschätzend und
zukunftsicher
- ▶ echte Perspektiven für
deine Entwicklung



@ausbildung_kreis_pinneberg



@kreis_pinneberg

#UnserKreisUndDuMittendrin

#GibDeinerZukunftEinePerspektive

kreis  pinneberg



Große Ehrung im Rathaus: Neben Oberbürgermeister Erik Sachse (r.) gratulierten auch Sportstadtrat Michael Leeske (v. l.), Amtsleiter Daniel Faron und Olaf Seiler von der Bürgerstiftung Elmshorn dem 19-jährigen Rekordschwimmer (2. v. r.).

Gold-Schwimmer schreibt Geschichte

Mit zwei Europameistertiteln und einem phänomenalen Weltrekord im Gepäck kehrte Schwimm-Shootingstar Johannes Liebmann kurzzeitig in seine norddeutsche Heimat zurück. Die Stadt Elmshorn ehrte das 19-jährige Ausnahmetalent nun mit einem Eintrag ins Goldene Buch.

Für Leistungssportler zählen Sekundenbruchteile – doch für Johannes Liebmann fühlt sich der Moment im Elmshorner Rathaus ganz entschleunigt an. Der 19-Jährige hat bewegende Wochen hinter sich: Bei der Europameisterschaft in Paris dominierte er die Freistil-Distanzen über 800 und 1500 Meter nach Belieben, sicherte sich zwei Goldmedaillen und stellte ganz nebenbei neue Europa- sowie Weltrekorde auf. Eine sportliche Bilanz, die selbst erfahrene Wegbegleiter*innen staunen lässt.

WURZELN IM NORDEN ALS ERFOLGSREZEPT

Trotz der internationalen Schlagzeilen bleibt der gebürtige Norddeutsche gewohnt bodenständig. Als er am 20. August 2026 von Oberbürger-

meister Erik Sachse im Rathaus empfangen wurde, begleiteten ihn seine Freundin, seine Schwester und sein Vater, die alle weiterhin in Elmshorn verwurzelt sind.

„Dieser Erfolg gehört nicht nur mir, sondern allen, die mich auf diesem Weg begleitet haben“, notierte der Schwimmer bescheiden im Goldenen Buch der Stadt.

Seine sportliche Renaissance verdankt Liebmann nicht zuletzt der Zeit im Norden. Nachdem er 2020 nach Elmshorn zog, fand er beim EMTV und an der Elsa-Brändström-Schule den Spaß am Schwimmsport wieder. „In Elmshorn gab es wenig Leistungszwang. Das hat mir damals extrem gutgetan“, blickt der Europa- und



Fotos: Torben Webb, Stadt Elmshorn



Weltrekordhalter zurück. Dieser gelebte Teamgeist und das Umfeld ohne übermäßigen Druck legten den Grundstein für seinen späteren Wechsel an den Bundesstützpunkt Magdeburg – und schließlich für seinen Triumph in Paris.

VORBILDFUNKTION UND SPORTLICHE ZUKUNFT

Oberbürgermeister Erik Sachse zeigte sich bei der Zeremonie tief beeindruckt von der Disziplin und dem Ausdauervermögen des jungen Athleten. Ausnahmetalente wie Liebmann seien nicht nur exzellente Aushängeschilder für die gesamte Region, sondern auch ein wichtiger Ansporn für den Nachwuchs im Lokalsport. Bevor sich das Ausnahmetalent den nächsten großen sportlichen Herausforderungen widmet – der Fokus richtet sich bereits auf die Qualifikation für die Weltmeisterschaft 2027 in Budapest –, steht erst einmal Regeneration auf dem Programm. Ein Wanderurlaub im Allgäu mit der Familie soll die nötige Ruhe bringen, bevor der Trainingsalltag den Weltrekordhalter wieder einholt.



Johannes Liebmann unterzeichnet im Goldenen Buch der Stadt Elmshorn unter den Augen von Oberbürgermeister Erik Sachse.

LITERATURFEST IM NORDEN

Vom 14. bis 19. September 2026 verwandelt sich Elmshorn zum 16. Mal in einen Treffpunkt für Buchbegeisterte. Im Zentrum der beliebten Lesewoche „Elmshorn liest“ steht dieses Jahr Kristine Bilkau preisgekrönter Roman „Halbinsel“.

Ein Buch, eine Stadt und eine Woche voller Kultur: Die Veranstaltungsreihe „Elmshorn liest“ gehört längst zum festen Kern des norddeutschen Kulturkalenders. Auch in diesem Spätsommer lädt das Festival dazu ein, Literatur nicht nur stumm im stillen Kämmerlein zu genießen, sondern gemeinsam zu entdecken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

VIelfältiges Programm an unterschiedlichen Orten

In insgesamt neun verschiedenen Veranstaltungen widmen sich Mitwirkende an ganz unterschiedlichen Orten im Stadtgebiet dem gewählten Fokustext. Das Spektrum reicht

von klassischen Lesungen und musikalischen Beiträgen über schwungvollen Poetry-Slam bis hin zum offenen Buchclub. Dieses breite Angebot verdankt die Stadt nicht zuletzt dem starken Engagement ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer.

Den Höhepunkt der Kulturwoche bildet die Abschlusslesung am Vormittag des 19. September in der Hauptfiliale der Sparkasse Elmshorn. Dort wird die Autorin persönlich aus ihrem Werk lesen und sich dem Austausch mit ihrem Publikum stellen. Mit Kristine Bilkau konnte eine der prägendsten Stimmen der heutigen deutschen Literatur gewonnen werden. Bereits ihr Debüt „Die Glücklichen“ räumte namhafte Preise ab,



Liest am 19. September in Elmshorn: Die mehrfach ausgezeichnete Autorin Kristine Bilkau bringt ihren Erfolgsroman „Halbinsel“ mit in den Norden.

während ihr Roman „Nebenan“ 2022 auf der Shortlist des Deutschen Buchpreises stand. Für „Halbinsel“ wurde die Hamburger Autorin erst kürzlich mit dem renommierten Preis der Leipziger Buchmesse 2025 geehrt. Tickets für die Veranstaltungen sind ab dem 17. August 2026 bei der Buchhandlung Heymann erhältlich.

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.

MIRABELLENKUCHEN MIT QUARK

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE 5 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

FÜR DEN BODEN

- 250 g Mehl
- 125 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei

FÜR DIE FÜLLUNG

- 400 g Mirabellen
- 125 g Butter
- 180 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 5 Eier
- 800 g Quark
- 1 Päckchen Puddingpulver

AUSSERDEM

- Springform (Ø 26 cm)
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Boden alle Zutaten miteinander verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einschlagen und 30 Minuten kalt stellen. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Springform einfetten.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und in die Springform geben, dabei einen Rand hochziehen. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen.

3. Backpapier darauflegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und im heißen Ofen ca. 15 Minuten blind backen. Backpapier samt Beschwerung entfernen und Boden etwas auskühlen lassen.

4. Für die Füllung Mirabellen waschen, halbieren und entkernen. Butter mit Zucker, Vanillezucker und Eiern schaumig schlagen.

5. Quark und Puddingpulver unterrühren. Masse auf den vorgebackenen Boden geben und Mirabellen darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen und genießen!



Genuss mit Aussicht
am Glückstädter Hafen

ANZEIGE

EIN TRAUM VON KOHL

Liebhaber*innen traditioneller Hausmannskost kommen im September voll auf ihre Kosten, denn der Frühherbst steht im Restaurant „Zur Alten Mühle“ ganz im Zeichen des Kohls.



RESTAURANT



*Genießen Sie im September
leckere Kohlrezepte!*

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

Idyllisch am Glückstädter Hafen gelegen, ist das beliebte Restaurant über die Stadtgrenzen hinweg vor allem als Institution für Fischspezialitäten bekannt. Inhaber Dieter Lassmann und sein Team kredenzen leidenschaftlich gern aber auch andere norddeutsche Klassiker. Pünktlich zur Erntezeit lockt die herbstliche Saisonkarte deswegen mit bestem Dithmarscher Kohl. Herzhaft gefüllte Kohlrouladen mit Salzkartoffeln oder herrlich deftiger Schmorkohl – solch ehrliche Hausmannskost macht nicht nur satt, sondern auch glücklich. Der malerische Ausblick auf den Hafen ist dann das Sahnehäubchen auf diesem kulinarischen Ausflug nach Glückstadt. Weitere Informationen finden Sie auf www.restaurant-zur-alten-muehle.de.

Foto: Adobe Stock



Gut essen, BESSER FÜHLEN

Was auf den Teller kommt, kann gerade in den Wechseljahren viel bewirken. „Nobody Told Me – Das Wohlfühl-Kochbuch“ zeigt, wie Ernährung unterstützen kann.

Hitzewallungen, schlechter Schlaf, Gewichtszunahme oder fehlende Energie: Die Wechseljahre können einiges durcheinanderbringen. Dass Ernährung dabei eine wichtige Stellschraube sein kann, zeigen Gynäkologin Dr. Christina Enzmann (li.) und Ökotrophologin und Digital-expertin Susanne Liedtke (re.) gemeinsam mit Kochbuchautorin Anne-Katrin Weber. Ihr neues Kochbuch verbindet fundiertes Wissen mit unkomplizierter, alltagstauglicher Küche. Im Mittelpunkt stehen pflanzenbetonte, ballaststoffreiche und entzündungsfördernde Gerichte mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, gesunden Fetten, Proteinen und Gewürzen. Dazu gibt es verständliches Wissen über Hormone, Mikrobiom und Blutzucker. Ein Kochbuch, das Lust darauf macht, die eigene Ernährung neu zu entdecken und dem Körper etwas Gutes zu tun – nicht nur in den Wechseljahren.



Anne-Katrin Weber,
Dr. Christina Enzmann &
Susanne Liedtke:
Nobody Told Me – Das Wohlfühl-Kochbuch
Brandstätter, 224 Seiten, 32 Euro

Foodfotos: Maria Grossmann; Autorinnenfoto: Xenia Bluhm

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

Neue Kollektionen eingetroffen

Bei Markt 26 in Nienstedten finden Damen und Herren die aktuellen Trends der Modewelt und die dazu passenden Accessoires.

„Entdecken Sie jetzt unsere neuesten Kollektionen!“ sagt Birgit Euler-Engelhardt, die Inhaberin von **Markt 26** Damen- und Herrenmoden in Nienstedten. Ob stilsichere Blusen, Blazer, Hosen oder vieles mehr – bringen Sie jetzt Ihren Kleiderschrank auf Kurs für den Herbst mit trendigen Farben, eleganten Schnitten und dazu passenden, verspielten Accessoires. Wie zum Beispiel mit diesem eleganten Blazer von Wellington of Bilmore, kombiniert mit einer perfekt sitzenden Hose von Sem Per Lei und einem Seiden-Cashmere-Tuch von Alberotanza, sowie brandneuen Loafers von Balletta.

FASHION-SHOW IM SEPTEMBER

Wer die Mode von Markt 26 nochmal in Aktion sehen möchte, ist bei der Fashion-Show am 23. September ab 17.30 Uhr in der Haspa-Filiale am Nienstedtener Marktplatz 36 genau richtig. Das Markt 26-Team präsentiert die neuesten Kollektionen, Trends und Inspirationen. Anmeldungen sind bis zum 11. September unter Tel.: 040 / 41420644 oder persönlich im Shop möglich.

Markt 26 Nienstedten
Nienstedtener Marktplatz 26, Hamburg
Große Bäckerstraße 10, Lüneburg
Tel.: 040 / 41420644 · www.markt26-mode.de



Foto: steffishots.de

Clever kombinieren

Der September ist modisch eine der spannendsten Übergangszeiten: Die Tage können noch sommerlich warm sein, während morgens und abends bereits eine frische Brise weht. Jetzt geht es weniger darum, die komplette Garderobe auszutauschen, sondern vielmehr darum, Sommerlieblinge neu zu kombinieren.



Leichte Kleider, Röcke und weite Hosen dürfen für den Übergang bleiben. Mit einem Oversize-Blazer, einer kurzen Lederjacke oder einem leichten Trenchcoat bekommen sie sofort eine herbstliche Note. Auch das Layering wird wieder wichtiger: Ein dünner Rollkragenpullover unter dem Sommerkleid oder ein Cardigan über dem Top sorgt für Wärme, ohne den Look schwer wirken zu lassen.

NEUE FARBSETS UND PASSENDE ACCESSOIRES

Bei den Farben darf der Übergang ebenfalls sichtbar werden. Helle Sommerfarben lassen sich wunderbar mit typischen Herbsttönen wie Braun, Bordeaux, Olivgrün, Dunkelblau oder warmem Beige kombinieren. So entsteht ein Look, der weder nach Hochsommer noch nach tiefem Herbst aussieht.

Auch bei den Schuhen beginnt die Saison des Wechsels: Sandalen machen Platz für Loafer, Sneaker, Ballerinas oder erste Stiefel. Besonders schön wirkt der Mix aus leichten Materialien und etwas robusteren Herbst-Accessoires. Die wichtigste Regel für den September lautet deshalb: Nicht alles neu kaufen, sondern neu kombinieren. Mit wenigen zusätzlichen Teilen lässt sich die Sommergarderobe verlängern und gleichzeitig auf die neue Saison einstellen.

Foto: Adobe Stock

20 JAHRE MODE UND BESONDERE MOMENTE dodenhof feiert

Seit zwei Jahrzehnten verbindet die Mode- und SportWelt bei **dodenhof** in Kaltenkirchen aktuelle Trends und eine vielfältige Auswahl mit persönlicher Beratung und besonderen Einkaufserlebnissen.



Mode ist mehr als das, was wir tragen. Das passende Outfit unterstreicht besondere Momente, bringt die eigene Persönlichkeit zum Ausdruck und sorgt dafür, dass wir uns rundum wohlfühlen. Seit 20 Jahren begleitet dodenhof seine Gäste dabei, genau die Mode zu entdecken, die zu ihnen passt.

Aktuelle Trends und immer wieder neue Ideen bieten Inspiration für die ganze Familie. Das vielfältige Angebot lädt zum Stöbern, Ausprobieren und Entdecken ein – von Damen-, Herren- und Kindermode über Young Fashion bis hin zu Sportbekleidung. Ergänzt wird das Sortiment durch Accessoires, Reisegepäck und liebevoll ausgewählte Lifestyle-Produkte. Das Schuhhaus Zumnorde und die Parfümerie Schuback machen das Einkaufserlebnis komplett.



Stöbern, anprobieren, Lieblingsstücke finden: Die ModeWelt lädt mit großer Auswahl und aktuellen Trends zum Entdecken ein.

GUT BERATEN, BESONDERS GUT ANGEZOGEN

Persönliche Beratung, fachliche Kompetenz und besondere Services helfen dabei, genau das Richtige zu finden – ob für den Alltag oder einen besonderen Anlass. Wer sich für eine Hochzeit, einen Geburtstag oder einen anderen besonderen Moment einkleiden möchte, findet hier fachkundige Unterstützung. Beratungstermine können bequem online vereinbart werden. In der SportWelt stehen Services wie Laufanalyse und Laufschuhberatung zur Verfügung. „Wir möchten unsere Gäste nicht nur gut beraten, sondern sie inspirieren und ihnen ein Einkaufserlebnis bieten, das in Erinnerung bleibt“, sagt Ulrike Lentzsch, Geschäftsleitung von dodenhof Kaltenkirchen.

EIN EINKAUFSERLEBNIS, DAS SICH IMMER WEITERENTWICKELT

Die dodenhof Mode- und SportWelt wurde in den vergangenen 20 Jahren stetig modernisiert. Gemütliche Sitz- und Communitybereiche, großzügige Umkleiden und neue Sortimente sorgen heute für noch mehr Inspiration und eine entspannte Atmosphäre. Im Restaurant nordlicht lässt sich der Besuch genussvoll ausklingen. So wird das 20-jährige Jubiläum vor allem zu einer Einladung, neue Trends zu entdecken, besondere Shopping-Momente zu genießen und dodenhof in Kaltenkirchen wieder einmal ganz neu zu erleben.



Seit zwei Jahrzehnten steht dodenhof in Kaltenkirchen für Mode- und Sportvielfalt und besondere Einkaufsmomente.

JUBILÄUMSHERBST BEI DODENHOF

Jeden Samstag im September:

Popcorn in der KinderWelt (2. OG) & Drinks im EG

27. September: Verkaufsoffener Sonntag von 12 bis 17 Uhr mit Kinderaktionen & Drinks

2. Oktober: Late Night Shopping bis 22 Uhr mit Kinderaktionen

29./30. Oktober: Halloween-Zauber in der KinderWelt

Weitere Infos unter dodenhof.de/events-kk und in der dodenhof App.

dodenhof Kaltenkirchen

Auf dem Berge 1, direkt an der A7
Mo–Sa 10–19 Uhr · Okt–Jan Fr & Sa bis 20 Uhr
2.000 kostenfreie Parkplätze •
über 20 E-Ladestationen

Gut beraten zum Kinderschuh

Wenn auf den Straßen wieder mehr Pfützen zum Hineinspringen locken und es draußen kühler wird, hat **Die Schuhkiste** in Henstedt-Ulzburg bereits die passenden Schuhe in den Regalen. Zur Auswahl steht ein riesiges Sortiment hochwertiger Markenschuhe von Ricosta, Superfit, Naturino, Affenzahn, Koel, Lurchi und Richter. So brauchen Sie nach einer qualifizierten Beratung durch das aus-

gebildete Team nur noch Modell und Farbe auszusuchen, und schon können die Kids sicher von einer Pfütze zur nächsten ziehen. Auf die professionelle Vermessung der kleinen Füße legen der Inhaber Robert Fuchs und sein Team großen Wert, da Schuhgrößen nicht genormt sind und viele Kinder ungeeignete Schuhe tragen. Besonders Barfußschuhe haben sich von einer Nische zu einem dominanten

Trend entwickelt. Das Prinzip dahinter: Eine dünne, flexible Sohle und eine breite Zehenbox ermöglichen es dem Fuß, sich natürlich zu bewegen, was die Muskeln stärkt und die Entwicklung eines gesunden Fußgewölbes fördert. In der Herbstsaison 2026 finden Sie bequeme Modelle mit weicher Fütterung und in stimmungsvollen Farben. Mehr Infos unter www.dieschuhkiste.de.



Hamburger Straße 22 • 24558 Henstedt-Ulzburg
www.dieschuhkiste.de • Tel.: 04193 / 980 65 00

... weil Kinderfüße kostbar sind

immer gute Beratung * Auswahl auf 200m²









Foto: Die Schuhkiste




**DAMENMODE
FÜR GROSSE
GRÖSSEN**

IN MELDORF
AN DER B5 BEI
MÖBEL ROMMEL

D. + H.-G. Struck GbR
 Altentreptower Str. 1
 25704 Meldorf



ANZEIGE

FEMININ UND STILVOLL IN GROSSEN GRÖSSEN

Kurvenreich in Meldorf ist mit mehr als 100 qm das größte Modegeschäft für große Größen in Dithmarschen. Ob für Büro oder Freizeit – mit den Kollektionen für Übergrößen werden die Kundinnen zu jedem Anlass perfekt in Szene gesetzt und dürfen sich dabei maximal wohlfühlen. Dabei helfen die mehr als 1000 Teile im Sortiment in den Größen 44 bis 56 – von sportlich-leger über elegant bis hin zu feminin. Die große Auswahl an Damenoberbekleidung mit Mode-Basics wie Shirts, Pullover, Jeans, Blusen und das schlichte Schwarze sowie ausgefallene It-Pieces in angesagten Schnitten, Mustern und Farben lassen sich zu stylischen Outfits kombinieren. „Entscheiden Sie, ob Sie lieber Ihre Kurven dezent betonen oder diese so richtig unterstreichen möchten“, steht das Team für persönliche Beratung bereit. Geöffnet ist von Dienstag bis Freitag von 9.30 bis 18 Uhr, samstags von 9.30 bis 14 Uhr (1. Samstag im Monat bis 16 Uhr), und montags ist geschlossen. www.kurvenreich-meldorf.de.

Foto: Kurvenreich Meldorf

Der Scalp Massager von Hair Gain verfügt über 19 präzise Silikonspitzen, die die Kopfhaut sanft stimulieren und eine gezielte Massage ermöglichen. Erhältlich für ca. 14,50 Euro bei beautyaddicts.de.



Vier Minuten Me-Time mit Köpfchen

Scalp Care ist das neue Beauty-Ritual: Warum die Kopfhaut gerade im Herbst etwas mehr Aufmerksamkeit verdient – und vier Minuten dafür völlig ausreichen.

Wir cremen, peelen, masken und verwöhnen unsere Haut, was das Zeug hält. Aber unsere Kopfhaut? Die wird bei der Beauty-Routine gerne mal vergessen. Dabei ist sie die Grundlage für schönes, gesund aussehendes Haar und hat nach einem Sommer mit Sonne, Hitze, Schweiß, Salz- und Chlorwasser durchaus ein bisschen Extra-Liebe verdient. Die gute Nachricht: Dafür braucht es weder ein kompliziertes Treatment noch jede Menge Zeit. Vier Minuten Kopfhautmassage können schon reichen, um aus der ganz normalen Hair-Care-Routine ein kleines Wellness-Ritual zu machen. Mal ehrlich: Für eine kleine Beauty-Auszeit finden wir doch immer vier Minuten. Eine sanfte Kopfhautmassage ist dabei nicht nur unglaublich angenehm, sondern kann auch die Kopfhaut stimulieren und dabei helfen, Ablagerungen und abgestorbene Hautschüppchen zu lösen. Also: Augen zu, zurücklehnen und kurz mal den Alltag vergessen.

So gelingt die perfekte Kopfhautmassage

1. Sanft starten

Die Kopfhaut sollte nicht kräftig gerubbelt oder gekratzt werden. Entscheidend sind sanfte, kreisende Bewegungen mit angenehmem, gleichmäßigem Druck.

2. Vom Nacken nach oben arbeiten

Am Nacken beginnen und langsam über Hinterkopf, Seiten und Oberkopf arbeiten. So wird die gesamte Kopfhaut systematisch erreicht.

3. Nicht an den Haaren ziehen

Die Massage findet auf der Kopfhaut statt. Deshalb sollte der Massager möglichst direkt auf der Kopfhaut geführt werden, ohne die Haare unnötig hin- und herzuziehen.

4. Vier Minuten Zeit nehmen

Nicht möglichst schnell fertig werden, sondern bewusst langsam arbeiten. Vier Minuten können reichen, um aus der Anwendung einen kleinen Self-Care-Moment zu machen – morgens, abends oder einfach zwischendurch.

NEW LOOK



Freuen Sie sich auf individuelle und kompetente Beratung - wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Markt 26 Damen- und Herrenmode

Nienstedter Marktplatz 26
22609 Hamburg
Telefon 040-41420644
www.markt26-mode.de

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



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

DEMENZ 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.

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

lebensart

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN



Moin liebe Leserinnen und Leser,

Gospelklänge aus New York,
literarische Leckerbissen und
Kunsthandwerk vom Feinsten – auch in
dieser Woche haben wir wieder die
Veranstaltungshighlights der nächsten
Tage für Sie zusammengestellt. Was in



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!

DEMENTZ 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 DEMENTZ

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

SCHÖNES LÄCHELN UND FESTER BISS IN NUR WENIGEN WOCHEN

Zahnarzt Dr. Christoph Becker bietet eine spezielle Implantationstechnik an, die im günstigsten Fall in einer Sitzung abgeschlossen ist. Die Behandlung ist schmerzarm und durch den geringeren Aufwand auch wesentlich günstiger als konventionelle Implantationsverfahren.

Möglich macht diese kurze Behandlungszeit das MIMI-Verfahren. Das Kürzel MIMI steht für „minimal-invasive Methode der Implantation“, also für einen möglichst kleinen Eingriff. Im Gegensatz zum konventionellen Implantationsverfahren wird die Schleimhaut weder geöffnet noch vom Knochen gelöst und nach Einbringen des Implantates wieder zugenäht. „Vielmehr wird das Zahnfleisch mit einem speziellen Bohrer auseinandergedrückt und der Knochen gedehnt. In den Bohrkanal wird das etwas brei-

tere Implantat eingesetzt“, erläutert Dr. Becker das Verfahren. Der Halt verstärkt sich im Laufe der Zeit, da die Knochenfasern die keramische Oberfläche des Implantates durchdringen. Die Vorteile: Schmerzen oder Schwellungen werden weitgehend vermieden, es kommt seltener zu Infektionen und die Patientinnen und Patienten können schon am nächsten Tag ihren Alltag wieder aufnehmen. Dazu ist das MIMI-Verfahren deutlich preiswerter als das konventionelle Verfahren. Optimiert wird die Planung der



In seiner Praxis bietet Dr. Becker seit Jahren die MIMI-Methode an, und darüber hinaus auch das gesamte zahnmedizinische Spektrum.

Behandlung durch den Einsatz eines modernen Computertomographen im Hause, der 3D-Bilder liefert. Patientinnen und Patienten, die sich für das MIMI-Verfahren entscheiden, werden vorab ausführlich über die Behandlung aufgeklärt.

Zahnarztpraxis Dr. Christoph Becker
Eidelstedter Weg 24
Hamburg-Eimsbüttel, Tel.: 040 / 560 26 26,
Termine nach Vereinbarung
www.zahnarztpraxis-eimsbuettel.com

Foto: Dr. Christoph Becker

NEUERSCHEINUNG

MEDICAL COOKING: GESUNDE HAUT



Rötungen, Juckreiz, Schuppen, Pickel oder Entzündungen – Autorin Dr. med. Julia Lämmerhirt, ganzheitliche Dermatologin mit Schwerpunkt Ernährung und Hautgesundheit, zeigt Betroffenen in dem Ratgeber „Medical Cooking: Gesunde Haut“, wie sie mit gezielter Ernährung chronisch-entzündliche Hautkrankheiten lindern, individuelle Auslöser erkennen und ihre Haut dauerhaft beruhigen. Dazu gibt es über 100 schnelle und köstliche Gerichte von Oecotrophologin Bettina Snowden, gezielt entwickelt für eine schöne Haut. Dazu gehören bunte

Frühstücksbowls, sättigende Gemüse-, Fisch- und Geflügelgerichte, Snacks und zuckerarme Desserts.

Julia Lämmerhirt und Bettina Snowden, Medical Cooking: Gesunde Haut, TRIAS Verlag, Mai 2026, 176 S., 45 Abbildungen, 28 Euro

Cover: TRIAS Verlag



Hier findest du Zeit für **Klärung, Stabilisierung** und um **neue Kraft** aufzubauen. Achtsam und traumasensibel unterstütze ich mit dem BodyTalk-System und durch Biografiearbeit.

Anja-Bettina Wieth

Gesundheitspraktikerin^(BTG)

Im Wiesengrund 15 · 25336 Klein Nordende
www.meinneuerweg.me · [meinneuerweg.me](https://www.instagram.com/meinneuerweg.me)

Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf
gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit
www.herzstiftung.de/spenden

Gut fürs Herz
Deutsche
Herzstiftung



Auch wenn ein Hemdzipfel verlockend ist – die beste Lösung zum Brilleputzen sind Spülmittel und ein Mikrofasertuch.

BRILLE?

Worauf Sie achten sollten

Etwa 39 Millionen Menschen in Deutschland tragen eine Brille und fast alle haben ihre eigenen Gewohnheiten im Umgang mit ihrer Sehhilfe. Doch was selbstverständlich erscheint, entpuppt sich oft als Irrtum. Die private Krankenversicherung Debeka klärt über die häufigsten Missverständnisse auf.

IRRNUM 1 Putzen mit dem T-Shirt?

Bloß nicht! Der Griff zum Hemd- oder Shirtzipfel ist verlockend, doch schnell entstehen feine Kratzer auf den Gläsern bzw. deren Beschichtungen. Stofffasern wirken wie Schmirgelpapier, wenn sich Staub oder Schmutz auf der Brille oder dem Stoff befinden. Selbst mikroskopisch kleine Kratzer beeinträchtigen die Sehqualität. Besser: Die Brille unter lauwarmem Wasser abspülen, um Staub zu lösen, dann mit einem Tropfen Spülmittel reinigen und mit einem weichen Mikrofasertuch sanft abtrocknen.

IRRNUM 2 Viele Anlässe, viele Brillen

Eine Brille für den Alltag, eine fürs Auto, eine für den Strand – dieser Gedanke treibt die Kosten in die Höhe. Moderne Brillengläser vereinen verschiedene Funktionen: Selbsttönende Gläser passen sich den Lichtverhältnissen an. Gleitsichtgläser korrigieren Ferne und Nähe gleichzeitig. Entspiegelungen reduzieren Blendungen. Mit der richtigen Ausstattung genügt oft eine hochwertige Brille für viele Lebenslagen.

IRRNUM 3 Hauptsache, es sieht gut aus

Design spielt eine wichtige Rolle. Doch manchmal gibt der Zweck oder die Art des Sehfehlers die geeignete Brillenform vor. So sind bei stark fehlsichtigen Personen kleinere Gläser oft vorteilhafter, weil sie die Augen weniger vergrößern bzw. verkleinern. Gleitsichtgläser hingegen benötigen eine gewisse Mindestgröße, damit die unterschiedlichen Sehbereiche ausreichend groß sind. Bei Kindern oder Sportler*innen empfiehlt sich ein robustes Gestell.

IRRNUM 4 Brille kaputt ist Zufall?

Die Lebensdauer einer Brille lässt sich durch einfache Maßnahmen verlängern. Die Brille gehört ins Etui, wenn sie nicht getragen wird. Ein Brillenband sichert bei starken Aktivitäten. Beim Optiker werden beim kostenlosen Check die Schrauben nachgezogen und Bügel justiert, bevor größere Schäden entstehen. Hitze und extreme Kälte meiden, etwa beim Aufbewahren im Auto. Schutz für beanspruchte Gläser bietet eine Hartschichtveredelung. Flexibles bzw. robustes Material beim Gestell erhöht die Lebensdauer.

IRRNUM 5 Extras sind unbezahlbarer Luxus

Zusatzoptionen beim Brillenkauf klingen nach teurer Spielerei, doch viele Extras sind bezahlbar und verbessern den Alltag. Entspiegelungen beseitigen störende Lichtreflexe beim Autofahren und an Bildschirmen. Dünnere Gläser sind leichter auf der Nase. Der Lotuseffekt lässt Wasser und Schmutz abperlen. Anti-Beschlag erleichtert Temperaturwechsel.



Damit Arbeiten sich ganz natürlich anfühlt

Die neuen biometrischen Bildschirmbrillen von Rodenstock entlasten die Augen und sorgen für eine entspannte Körperhaltung – für mehr Energie im digitalen Alltag.

Sind Sie noch oft im Büro oder hat sich Ihr Arbeitsplatz verändert? Immer mehr Menschen sind im Home Office tätig und arbeiten am Küchentisch, im Co-Working-Space, im Zug oder am Flughafen. Unsere Arbeitswelt ist spürbar flexibler, dynamischer und schneller geworden. Was früher einen halben Tag dauerte, erledigen wir heute dank innovativer digitaler Tools in wenigen Minuten.

ARBEIT FINDET ÜBERALL STATT

Arbeit kann heute überall und jederzeit stattfinden. Wir wechseln fließend zwischen Laptop, Smartphone und Großbildschirm, zwischen Tastatur, Werkbank und Wohnzimmer. Produktivität ist rund um die Uhr möglich. Doch dauerhafte Leistungsfähigkeit ist kein Selbstläufer. Wer sein Niveau halten möchte, muss achtsam mit den eigenen Ressourcen umgehen. Ergonomie, Pausen und vor allem gutes Sehen entscheiden darüber, wie entspannt ein Arbeitstag verläuft. Besonders die ständige Bildschirmarbeit fordert unsere Augen extrem und führt häufig zu müden Augen, Kopfschmerzen oder schmerzhaften Verspannungen in Nacken und Schul-

tern. Hier setzen die Ergo® Nahkomfortgläser von Rodenstock an.

BILDSCHIRMBRILLEN FÜR KURZE UND MITTLERE DISTANZEN

Während herkömmliche Gleitsichtbrillen als Allrounder für den gesamten Fern- und Nahbereich konzipiert sind, wurden Bildschirmbrillen speziell für kurze und mittlere Distanzen entwickelt. Sie bieten extragroße Sehbereiche für ein natürliches Blickverhalten und unterstützen eine ergonomische Kopf- und Körperhaltung.

DIESE GLÄSER PASSEN SICH AN – NICHT UMGEKEHRT

Rodenstock B.I.G. EXACT® Sensitive ist das erste Brillenglas, das ein exaktes biometrisches Augenmodell mit der individuellen visuellen Sensitivität kombiniert. Mittels präziser DNEye® Scanner-Vermessung beim Partneroptiker fließen über 7.000 biometrische Datenpunkte und mehr als 80 Parameter direkt in die individuelle Maßanfertigung ein. Die Gläser passen sich perfekt der spezifischen visuellen Wahrnehmung sowie der Verarbeitung im Ge-

hirn an – das ist echte biometrische Individualisierung.

NAHKOMFORTGLÄSER SORGEN FÜR KLARHEIT

Ob beim konzentrierten Arbeiten am Monitor, beim Halten wichtiger Präsentationen oder bei Freizeitaktivitäten: Nahkomfortgläser sorgen für mühelose Klarheit. Ergänzt durch eine innovative Blaulichtfilter-Beschichtung für einen ausbalancierten Biorhythmus sowie eine kratzfeste Veredelung, begegnen Sie dem digitalen Alltag rundum entspannt. Denn modernes Arbeiten heißt nicht nur schneller, sondern vor allem auch gesundheitsbewusster zu werden.

AUSZEICHNUNGEN

B.I.G. EXACT® Sensitive-Gläser wurden mit vielen Preisen ausgezeichnet – dazu gehören German Innovation Award, Silmo d'Or, Goldmedaille der Grupa MTP, Lens Award bei den Optician Awards 2025, Top Opta Award und Belgoptic Award.

**Köster Optik GmbH, Gerberstraße 6–8,
25436 Uetersen, www.koester-optik.de**

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

*Natur und Ruhe. Vor den Toren Hamburgs liegt der **RuheForst Kummerfeld** im Kreis Pinneberg, ein Bestattungswald inmitten majestätischer Buchen und Eichen.*

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

VORSORGE ZU LEBZEITEN

Die vielen Wege des RuheForstes 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 natür-

lichen Kreislauf des Lebens beobachten und im Frühling Hoffnung aus dem neu entstehenden 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.

NATurnaHE WALDBEWIRTSCHAFTUNG

Der RuheForst Kummerfeld im Kreis Pinneberg ist Teil der Wälder der Schleswig-Holsteinischen Landesforsten. Durch die nachhaltige, naturnahe Waldbewirtschaftung werden die Lebensräume von Tieren und Pflanzen geschützt. So bleibt die Artenvielfalt erhalten.

NACHHALTIGKEIT

Im RuheForst werden ausschließlich biologisch abbaubare Urnen verwendet, die sich im Laufe der Zeit vollständig zersetzen und somit 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.

EINZELFÜHRUNG NACH TERMINABSPRACHE

Weitere Informationen zum RuheForst oder zwecks Terminabsprache zur individuellen Einföhrung gibt es unter Tel.: 04123 / 683 19 13.

unter allen wipfeln ist ruh:
Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

Informationen unter:
Telefon: (04123) - 6831913
info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de
www.ruheforst-kummerfeld.de



SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE
LANDESFORSTEN



RuheForst. Ruhe finden.



DAS PRINZIP APFELBAUM

Haben Sie schon ein Testament gemacht? Noch nicht? Dabei bietet nur das eigene handgeschriebene Testament die Möglichkeit, den eigenen Nachlass frei zu gestalten.

Für alle, die ihren Nachlass nach eigenen Wünschen gestalten möchten, gehört ein Testament zur Vorsorge. Es setzt die gesetzliche Erbfolge außer Kraft, die in erster Linie Ehe- und eingetragene Lebenspartner*innen, Kinder und Enkel berücksichtigt. Tatsächlich wird die gesetzliche Erbfolge den meisten Familien- und Vermögensverhältnissen nicht gerecht – soll es doch allen nahestehenden Menschen im Leben gut gehen. Dennoch hat die Mehrheit der Deutschen keinen letzten Willen hinterlegt. Das kann die Hinterbliebenen vor große Probleme stellen und endet für die Erbengemeinschaften oft im Streit.

DINGE ORDNET, KLARER SEHEN

Sind die letzten Dinge geordnet, liegt oft die Gegenwart klarer vor einem. Dazu gehören immer auch grundlegende Fragen wie: Was bleibt von mir, wenn ich nicht mehr bin? Was möchte ich der Welt hinterlassen? Wer und was war und ist mir wichtig im Leben? Keine leichten Fragen. Doch wer sich ihnen stellt, nimmt Angehörigen und Freund*innen oft schwierige Entscheidungen ab. Und bringt zugleich Ordnung ins eigene Leben. Man blickt oft unbeschwerter in die Zukunft.

GUTES BEWIRKEN

Vielen Menschen geht es nicht nur darum, wem sie ihren Wohlstand vermachen. Sie wollen mit

ihrem Erbe über das eigene Leben hinaus Gutes bewirken und der Gesellschaft etwas zurückgeben. Vor allem diejenigen, die keine eigenen Nachkommen haben, suchen verstärkt nach alternativen Wegen, ihre Werte an die nächste Generation weiterzugeben und eine lebenswerte Zukunft zu unterstützen. Rat und Orientierung zu dem Thema und einem Erbe für den guten Zweck, bietet die Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“, ein Zusammenschluss aus 25 namhaften gemeinnützigen Organisationen und Stiftungen. Bereits seit 2013

regt die Initiative dazu an, sich frühzeitig mit dem eigenen Testament auseinanderzusetzen, und bietet potenziellen Erblasser*innen Informationen und Unterstützung bei der Gestaltung eines rechtsgültigen Testaments. Von der Deutschen Herzzstiftung über die Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V. bis hin zu Vier Pfoten, NABU, Deutsche Umwelthilfe oder Child Fund Deutschland gibt es hier viele Organisationen, die sich über finanzielle Unterstützung freuen. Mehr dazu auf www.mein-erbe-tut-gutes.de/was-ist-das-prinzip-apfelbaum.

Fotos: Adobe Stock

Wer keine Nachkommen hat, kann das Testament dazu nutzen, gemeinnützige Organisationen oder Stiftungen finanziell zu unterstützen.





UNSER BUCHTIPP

Das Erbe den eigenen Vorstellungen entsprechend übertragen

Handbuch Testament

Liegt kein Testament vor, geht der Gesetzgeber davon aus, dass die verstorbene Person ihr Vermögen den nächsten Familienmitgliedern hinterlassen will. Was aber gilt für Patchwork-Familien oder Alleinstehende?

Was wird der Bundesgerichtshof dem Gesetzgeber in Sachen Erbschaftsteuer ins Aufgabenbuch schreiben? Welche Vorschläge machen die Parteien, damit es bei der Übertragung von Vermögen gerecht zugeht? Die aktuellen Diskussionen sind für den einen oder die andere ein Anstoß, über die Regelung des eigenen Nachlasses nachzudenken. Denn wenn der eigene Wille zu Lebzeiten festgeschrieben wird, vermeiden Erblasser nicht nur Streit unter den Hinterbliebenen, sondern stellen auch sicher, dass das

Erbe den persönlichen Vorstellungen entsprechend verteilt wird. Der Ratgeber „Handbuch Testament“ erklärt die Grundzüge des Erbrechts und zeigt, wie über die Weitergabe von Geldvermögen, Immobilien oder anderen Gegenständen verfügt werden kann.

WAS PASSIERT OHNE TESTAMENT?

Liegt kein Testament vor, geht der Gesetzgeber davon aus, dass die verstorbene Person ihr Vermögen den nächsten Familienmitgliedern hinterlassen will – in der Regel den Kindern oder dem Ehepartner oder der -partnerin. Was aber gilt in

einer Patchworkfamilie? Welche Regelungen können Alleinstehende treffen? Der Ratgeber erläutert, was es mit Pflichtteilsansprüchen auf sich hat und was bei einer Erbengemeinschaft unbedingt zu beachten ist.

CHECKLISTEN UND MUSTERFORMULIERUNGEN

An Beispielen werden mögliche Konstellationen beschrieben, sodass sich hieraus Entscheidungshilfen für den eigenen Erbfall ergeben. Checklisten und Musterformulierungen bieten Unterstützung. Ein Kapitel zeigt, wie sich legal Steuern sparen lassen. Der Ratgeber ist online erhältlich unter shop.verbraucherzentrale.de oder per Telefon unter 0211 / 91380-1555. Er ist auch in den Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

Otto N. Bretzinger: Handbuch Testament, Verbraucherzentrale, 224 S., 22 Euro

Foto: Adobe Stock

**WIR SUCHEN
DICH FÜR
UNSER TEAM**

TelefonSeelsorge®



Interesse? Schick eine Mail an:

oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de



A. Dohrmann

Bestattungsinstitut in vierter Generation

Hauptstraße 54 • 25469 Halstenbek
Tel.: 04101-41153 • E-Mail: dohrmann.bestatter@web.de
www.dohrmann-beerdigung.de

**ERD- FEUER- SEEBESTATTUNGEN
BESTATTUNGSVORSORGE**



*Ihre Sorgen
sind unsere Aufgaben*

OTTO KUHLMANN e.K.

Bestattungen seit 1911

Inh. F. Kuhlmann

040. 8917 82

Bahrenfelder-Chausee 105

22761 Hamburg

www.kuhlmann-bestattungen.de

MEYER & Co.- BEHN & Co. e.K.

Bestattungswesen seit 1884

040. 3972 40

Große Rainstraße 72

22765 Hamburg

www.meyer-behn.de



ISO-zertifizierte Fachunternehmen in der Bestatter-Innung Hamburg



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-Vorführungen 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

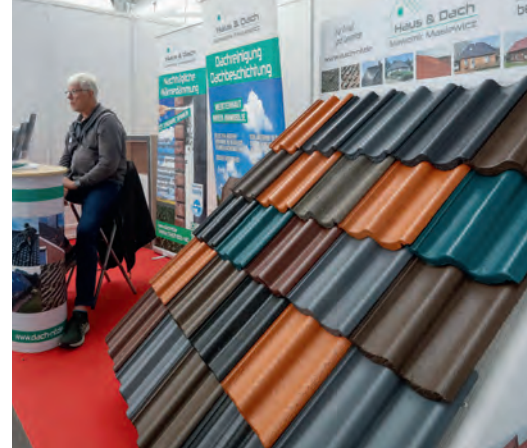
Am Gemeinschaftsstand von Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und Haus & Grund Schleswig-Holstein in Halle 7 erhalten Besucher*innen Infos rund um Energieberatung,

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.



Kompostprodukte für Ihren Garten



Die natürliche Art der Düngung

- torffrei
- Gütegesichert
- regional
- günstig



Recyclinghöfe Hamburg, AWSH, GAB:
Kompost in Säcken (Neugraben-Fischbek und Sasel auch lose Ware)

Wulksfelder Damm 2, 22889 Tangstedt:
Kompost, Komposterde (jeweils lose und in Säcken) und Blumenerde (in Säcken)

Hasenkamp 15, 25436 Tornesch-Ahrenlohe
Kompost (lose und in Säcken), Kompost- und Blumenerde in Säcken

Lieferung möglich! Preise und weitere Informationen



Kontakt und Beratung
Tel: 040 - 607 23 37
info@vkn-kompostvermarktung.de



ANZEIGE

GESUNDER BODEN DURCH REGIONALEN KOMPOST

Sie lieben Ihren Garten? Dann wissen Sie: Ein grünes Paradies beginnt beim guten Boden. Wer Gemüse, Blumen, Hochbeete oder den Rasen nachhaltig pflegen möchte, setzt auf Kompost. Die hochwertigen Kompostprodukte der **VKN Vertriebsgesellschaft Kompostprodukte Nord mbH in Tangstedt** aktivieren das Bodenleben, steigern den Humusgehalt und schließen natürliche Nährstoffkreisläufe. Ein weiterer Pluspunkt: Die Wasserspeicherfähigkeit des Bodens erhöht sich spürbar – ideal für heiße Sommertage. Erhältlich sind Kompost, Komposterde und Blumenerde in Säcken oder lose auf den Recyclinghöfen Hamburg, AWSH und GAB. Direkte Anlaufstellen sind der Wulksfelder Damm 2 in Tangstedt und Hasenkamp 15 in Tornesch-Ahrenlohe (auch lose Ware in Neugraben-Fischbek und Sasel). Auch eine bequeme Lieferung nach Hause ist möglich!

Foto: VKN Vertriebsgesellschaft Kompostprodukte Nord mbH

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

LAMINAT • PARKETT • TEPPICHBODEN • KORK DESIGNBELÄGE • SONNENSCHUTZ • PLISSEES

**VERLEGE
SERVICE**



**Laminat Eiche
Landhausdiele**

Fjordeiche mit V-Fuge

jetzt nur

7,99
€/m²

Weitere
Top-
Angebote:
JETZT
SCANNEN!



**DAS LAMINAT
& PARKETTHAUS**

Verwaltung:
Gutenbergstraße 12
24941 Flensburg

Gärtnerstraße 130 • 25469 HALSTENBEK • 04101 / 8 59 16 78
Wedeler Weg 101 • 25421 PINNEBERG • 04101 / 5 16 91 34



ANZEIGE

Ein Stück Heimat IM GEPÄCK

Wenn es um den Start in ein neues Leben geht, vermittelt das Team von HoWe Umzüge den Menschen mit Empathie und Kompetenz das gute Gefühl, in den besten Händen zu sein – und das seit 20 Jahren.

Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine neue, sagt man. Doch zwischen den vertrauten vier Wänden und dem Zauber des Neuanfangs liegt oft ein Moment der Unsicherheit. Kein Wunder, dass Umzüge emotional sind. Sie erzählen Geschichten von Familien, die wachsen, von Senior*innen, die ein Kapitel abschließen, oder von Menschen, die mutig neue Wege gehen. Nach 20 Jahren voller Leidenschaft kennt das Familienunternehmen von Anke und Horst Weige, HoWe Umzüge, alle Facetten des Umzugs und ist mit Herzblut an der Seite ihrer Kund*innen.

EIN TEAM MIT HERZ

Mit großer Sorgfalt kümmert sich das Team darum, dass alles unverseht am neuen Ort ankommt. Für die Mitarbeiter*innen sind die Möbelstücke mehr als Holz, Glas oder Metall. Ob das behutsame Verpacken des Porzellans, der präzise Wiederaufbau der Küche durch die erfahrenen Tischler oder der Transport eines Klaviers – jeder Arbeitsschritt erfolgt mit großer Achtsamkeit. Das Unternehmen ist sehr breit aufgestellt. Es umfasst Einlagerungen, Haushaltsauflösungen und Entrümpelungen sowie das Verpacken, Verladen, Transportieren und die Einrichtung der neuen Wohnung – auf Wunsch mit Möbelmontage.

RABATTE ZUM JUBILÄUM

Im August feierte das Unternehmen Jubiläum: 20 Jahre ist es her, dass Horst und Anke Weige mit einem Kleintransporter den Schritt in die Selbständigkeit wagten. Heute beschäftigen sie zehn geschulte Mitarbeiter*innen und sind fest verwurzelt in der Region rund um Ellerhoop, Barmstedt und Wedel. „Das 20-jährige Jubiläum möchten wir mit unseren Kund*innen begehen. Bei einer Buchung bis zum 31. Dezember 2026 gewähren wir 10 Prozent Rabatt und sagen Danke für das Vertrauen“, freuen sich Anke und Horst Weige auf Anfragen.

Fotos: HoWe Umzüge

HoWe
Horst Weige

•Umzüge •Transporte
•Entrümpelungen

Geschultes Fachpersonal • Büroumzüge
Elektroarbeiten • Möbeleinlagerungen
Möbeltransportversicherung
Möbelmontage durch Tischler
Malerarbeiten • Haus-Service
Aktenvernichtung • Küchenauf- und abbau

Ellerhoop:
04120/707940
Barmstedt:
04123/9226570
Wedel:
04103/8033903

Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit
dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



Meyer's Mühle
Hamburgs Fachmarkt
für Gartenmöbel

/ Vielfalt / Service / Qualität

EndlosSommer



**20% – 50%
Rabatt**

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

Kettler TAMPA
Liege in weiß

jetzt € 295,- täglich von 10⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

meyers-muehle-gartenmoebel.de

„Tag des Bades“ IM SEPTEMBER

Das moderne Badezimmer avanciert immer mehr zum privaten Refugium, das Design und Komfort miteinander verbindet. Im Mittelpunkt stehen Ruhe und Raumwirkung.



TAG DES BADES

AKTIONSTAG AM 19. SEPTEMBER

Am 19. September ist „Tag des Bades“, ein bundesweiter Aktionstag, der von der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft e. V. (VDS) zusammen mit dem SHK-Handwerk (Sanitär, Heizung, Klima) und dem Großhandel veranstaltet wird. Er dient als Informationstag rund um die Themen Badplanung, Sanierung und Baddesign. Badausstellungen, Fachbetriebe und Sanitär-Studios öffnen an diesem Tag ihre Türen. Besucher*innen können sich beraten lassen, neueste Trends entdecken und Inspirationen für das eigene Zuhause sammeln.

Großformatige Fliesen oder fugenlose Oberflächen aus Mikrozement treffen auf warme Erdtöne und mattes Holz. Versteckter Stauraum sorgt dafür, dass die Optik aufgeräumt bleibt. Funktionales Highlight ist oft die schwellenlose Walk-In-Dusche mit integrierter Regenbrause, während die freistehende Badewanne zum stilvollen Blickfang wird. Smarte Details wie Touch-Spiegel mit Anti-Beschlag-Funktion, Dusch-WCs und wassersparende Armaturen runden das Erlebnis ab. Gemütliches, indirektes LED-Licht taucht den Raum am Abend in eine stimmungsvolle Spa-Atmosphäre – der perfekte Ort für den täglichen Rückzug vom Alltag.



GUTE BÄDER GIBT ES NUR MASSGESCHNEIDERT

Die einen wünschen sich eine Regendusche, andere brauchen vor allem Sicherheit und Barrierefreiheit im Alter. Die Anforderungen an ein Bad sind vielfältig, und so gibt es ein gutes Bad auch nur maßgeschneidert. Am 19. September ist Tag des Bades mit dem Motto „Mein gutes Bad“. Bei der **Peter Pröhl Fliesenhandel GmbH in Holm** weiß man, dass die Antwort darauf, was ein gutes Bad ausmacht, selten gleich ausfällt. „Kein Mensch gleicht dem anderen, daher sollte auch das Bad individuell gestaltet sein“, so Thomas Pröhl. Das Team um die Geschäftsführer Thomas und Markus Pröhl begleitet Bauwillige und Modernisierer von der Idee bis zur Umsetzung. Inspiration gibt es genug in der mehr als 750 qm großen Ausstellung mit vielen Musterbädern. Über die große Auswahl an Wand- und Bodenfliesen, über Duschkabinen und Sanitärobjekte, Armaturen, Spiegel, Badmöbel und Accessoires entsteht mit Hilfe der Holmer Badprofis das eigene Bad ganz nach persönlichen Wünschen, eben „das gute Bad“.

Foto: Peter Pröhl Fliesenhandel GmbH



FLIESEN • SANITÄR
PRÖHL
HOLM

Individuell konzipierte Bäder

Bredhornweg 76 25488 Holm Tel. 04103/961-0
info@proehl-fliesen.de www.proehl-fliesen.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 17 Uhr Sa. 10 - 13 Uhr

BÄDER - MODERN UND ZUKUNFTSSICHER

*Für viele Best Ager und
Senior*innen steht ein neues Bad
ganz oben auf der Wunschliste.*

Bei der Gestaltung der persönlichen Wellness-Oase spielen Barrierefreiheit und Nutzerfreundlichkeit eine zentrale Rolle. Gleichzeitig ist ein modernes Design gefragt, das zeitgemäße Ästhetik mit innovativen Komfortfunktionen verbindet. Eine hochwertige Ausstattung, die sich leicht reinigen und pflegen lässt, rundet das Gesamtkonzept ab.

MIT DURCHDACHTER PLANUNG

Mit einer durchdachten Planung und cleveren Modernisierung können diese Anforderungen in den Bereichen Dusche, Toilette und Waschplatz



optimal umgesetzt werden. Fliesen als Wand- und Bodenbelag bilden dabei die perfekte Grundlage für altersgerechte Badlösungen. Unter funktionalen Gesichtspunkten ist für ein altersgerechtes Bad die Auswahl der Oberfläche besonders wichtig. Rutschhemmende

Fliesen bieten eine hohe Stand- und Trittsicherheit, auch wenn der Boden feucht ist. Inspirationen und praktische Tipps zur modernen Badgestaltung gibt es unter www.deutsche-fliese.de/fliesen-im-bad oder in den Ausstellungsräumen kompetenter Fachbetriebe vor Ort.

Fotos: Adobe Stock



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,



Das Material-Matching macht den Unterschied.

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.





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.



Eine junge Familie kauft ein älteres Haus, der Generationswechsel wird gefördert.

Rückenwind für den Traum vom eigenen Zuhause

„Jung kauft Alt“

AUS BESTAND WIRD ZUKUNFT

Jungen Familien den Weg ins bezahlbare Zuhause zu erleichtern und älteren Häusern eine neue Zukunft zu geben – genau hier setzt das KfW-Programm „Jung kauft Alt“ an.

Diese Förderung unterstützt Familien und Alleinerziehende mit mindestens einem minderjährigen Kind beim Kauf sanierungsbedürftiger Bestandsimmobilien mit zinsverbilligten Krediten.

FÖRDERUNG FÜR FAMILIEN

Seit dem 3. August 2026 gelten verbesserte Konditionen: Je nach Kinderzahl können Familien bis zu 140.000, 160.000 oder 180.000 Euro Förderkredite zu attraktiven Konditionen erhalten. Auch die Sanierung wird alltagstauglicher: Neben der umfassenden Modernisierung sind nun energetische Einzelmaßnahmen möglich – etwa der Austausch von Heizung oder Fenstern, die Dämmung von Dach, Geschossdecke oder Außenwänden.

GEWACHSENE WOHNANLAGEN

Das macht ältere Immobilien auch in unserer Region wieder besonders spannend: gewachsene Wohnlagen, charmante Grundrisse, eingespielte Nachbarschaften und oft auch ein Garten, der Kindern Raum zum Spielen und

Eltern Platz zum Durchatmen schenkt. Wer den Modernisierungsbedarf realistisch einschätzt, kann aus einem Haus mit Geschichte ein Zuhause mit Zukunft machen.

IMMOBILIE SELBER NUTZEN

Voraussetzung ist unter anderem, dass die Immobilie selbst genutzt wird, einen niedrigen energetischen Standard aufweist und innerhalb von 54 Monaten nach Förderzusage saniert wird. Die Einkommensgrenze liegt bei 90.000 Euro für Familien mit einem Kind und steigt für jedes weitere Kind um 10.000 Euro. Damit rückt die Förderung besonders Familien mit geringeren und mittleren Einkommen in den Blick: Sie eröffnet Menschen bessere Chancen auf Eigentum, die sich den Traum vom eigenen Zuhause sonst oft nur schwer erfüllen könnten.

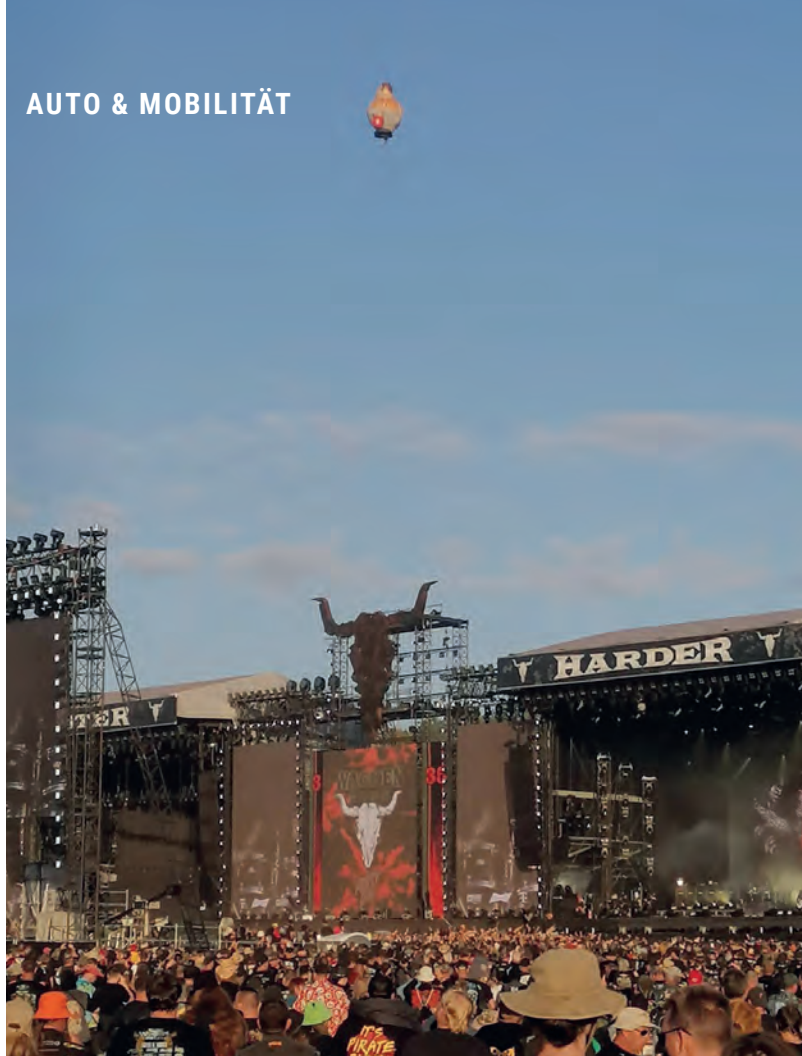
ALTE HÄUSER, NEUE KAPITEL

Für Käuferinnen und Käufer eröffnet die Förderung neue Perspektiven. Auch für Eigentümerinnen und Eigentümer älterer Häuser kann jetzt der passende Moment entstehen,

den nächsten Schritt zu gehen und die Wohnsituation den Lebensverhältnissen anzupassen. Der Schenefelder Makler westimmobilien begleitet interessierte Familien genauso wie Verkäuferinnen und Verkäufer im Kreis Pinneberg, im Hamburger Westen und im Umland mit Erfahrung, Empathie und einem offenen Blick für das Potenzial jeder Immobilie. Denn manchmal beginnt ein neues Kapitel genau dort, wo ein anderes liebevoll beendet wird. Für alle Fragen zum aktuellen Markt oder zur richtigen Immobilie wenden Sie sich an Ihr Immobilienteam vor Ort.

**westimmobilien, Tel.: 040 / 84 05 57 79,
info@westimmobilien.de,
www.westimmobilien.de**





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 Saisonort 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.



bft willer

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



Pflanz den WILLER.WALD.
So mok wi dat.
Infos: schlautanken.sh So tankt der Norden.

Pflanz den WILLER.WALD.
www.schlautanken.sh

AUSSTELLUNGEN

IM SEPTEMBER 2026

Kunstfotografie

In der Ausstellung „*ABER ICH DIE WELT ICH SEHE DICH*“ präsentiert die Hamburger Kunsthalle noch bis zum 4. Oktober Werke von mehr als 40 internationalen Künstler*innen verschiedener Generationen.

Das erste Kapitel der Schau entschlüsselt (grabähnliche) Landschaften und eine Kultur der Obsoleszenz, die von historischen Erinnerungen durchdrungen und von persönlichen Erfahrungen, Mythen und Ideologien geprägt sind, oder aber die Frage, wie Bedeutung die latenten Bedeutungen der Bilder insgesamt beeinflusst. Wie Künstler*innen wie Marcel Duchamp, Alfred Stieglitz, Richard Hamilton, Marcel Broodthaers, Paul Thek, Dieter Roth,



Fischli & Weiss – Flowers and Mushrooms, 1997-2006



Akram Zaatari – Aus der Serie „An Extraordinary Event“, 2018



Jo Ractliffe – Unmarked mass set of graves on the outskirts of Cuito Cuanavale (Aus der Serie: As Terras do Fim do Mundo), 2009

Sherrie Levine, Walid Raad, Jean-Luc Moulène, Emilio Prini, Fischli & Weiss und Seher Shah Fallschatten, optische Geräte, Artefakte und fotografische Aneignung nutzen, um den Zustand von Formen festzuhalten und als Matrix, als konstitutives Vehikel für die Organisation von Ideen, für eine Ökologie der Aufmerksamkeit, untersucht das zweite Kapitel. Das dritte und letzte Kapitel der Ausstellung konzentriert sich auf Protokolle, Bildbearbeitung und die Produktion von Objekten mit historischer und poetischer Anmutung, oder darauf, wie Künstler*innen in ihrer eigenen Praxis konstitutive Gesten, fotografisches oder archäologisches Material und Artefakte untersuchen und übersetzen, die neue Beziehungen zu Erinnerung, Intimität und Archiv herstellen. Weitere Informationen finden Sie unter www.hamburger-kunsthalle.de.



BESONDERER LESETIPP

REPRESSIONEN

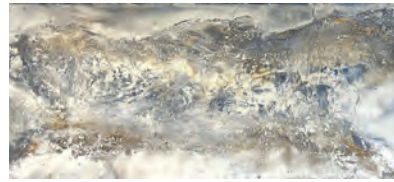
Der 1957 geborene Autor András Visky, bisher als Theaterautor sowie Dramaturg bekannt, hat mit seinem ersten Roman ein offenkundig autobiografisch geprägtes Buch geschrieben. Es ist die Zeit zum Ende der 1950er-Jahre im kommunistischen Rumänien. Die Feinde des Volkes werden erbarmungslos verfolgt und in Gefängnisse und Lager deportiert. So ergeht es auch der Familie von András, der eines von sieben Kindern ist. Der Vater, ein Pfarrer, wird eines Tages abgeholt und zu 22 Jahren Haft verurteilt, der Rest der Familie kommt in ein Lager, wird dann weitergeschickt, kommt in das Ursprungslager zurück. Sie müssen unter unwürdigen Bedingungen, etwa in einer Erdhöhle und in einer auffälligen Baracke leben, während sie ständig unter Beobachtung stehen. Visky schildert in einer atemberaubenden und sehr berührenden Weise, wie sich die zusammenhaltende Familie immer wieder den Gegebenheiten anpasst.

András Visky: Die Aussiedlung. Suhrkamp Verlag, 456 S., 30 Euro

Manuela Mordhorst –
Movement & Rhythm II

Drei Positionen

In der zweiten, noch bis zum 20. September laufenden Ausstellung des Kunstvereins Heide setzen sich unter dem Titel „Wo der Wind weht“ die drei Künstler*innen Manuela Mordhorst, Frauke Biermann und Uwe Hansmann mit der norddeutschen Landschaft auseinander.



Uwe Hansmann – Windboe 2



Frauke Biermann –
Zwischen Wellen und Wind I

Die drei Kunschtchaffenden vereinen in ihren Arbeiten verschiedene künstlerische Ausdrucksformen wie abstrakte Malerei, Installation und Bildhauerei, um die norddeutsche Landschaft durch ihre individuelle Linse zu interpretieren, wobei alle eine eigene Stimmung und Perspektive verkörpern. Manuela Mordhorst stellt Papier-Arbeiten und Strukturbilder aus – in Techniken, die sowohl traditionell als auch innovativ sind. Ihre Arbeiten zeichnen sich durch eine klare Formensprache aus. Frauke Biermann setzt auf die Interaktion mit den Elementen der Natur, indem sie ihre Kunstwerke direkt in die Nordsee „wirft“. Die Arbeiten, die auf Holzkörpern und Leinwänden entstehen, sind ein Dialog zwischen

Mensch und Natur, ein Prozess der ständigen Veränderung und Neuschöpfung und reflektieren Wellenbewegung, Licht sowie Wind. Uwe Hansmann bringt mit seiner Leidenschaft für gefundenes Treibholz, die sich in seinen minimalistischen Arbeiten widerspiegelt, eine weitere Dimension in die Ausstellung. Er bearbeitet das Holz nur in dem Maße, dass die natürliche Form erhalten bleibt, wodurch seine Skulpturen eine Art Dialog mit ihrer Umwelt eingehen und neue Perspektiven auf die natürlichen Gegebenheiten eröffnen. Unter www.kunstverein-heide.com finden Sie weitere Informationen zum Kunstverein Heide und der Ausstellung, die ein sehr schönes Zusammenspiel von drei Positionen ist.

Fotos: Manuela Mordhorst/Frauke Biermann/Uwe Hansmann (je 1)

Ein bildhauerisches Werk

Das Ernst Barlach Haus in Hamburg zeigt noch bis zum 11. Oktober die Ausstellung „EWALD MATARÉ: Nichts ohne Natur – Tierplastiken“.

Der Bildhauer Ewald Mataré (1887–1965) beginnt seine Laufbahn als Maler in Berlin. Ein Aufenthalt auf der Nordseeinsel Wangerooge im Sommer 1920 bringt einen entscheidenden Richtungswechsel: Mehr als einhundert Holzschnitte entstehen – und über das Experimentieren mit angeschwemmten Fundhölzern gelangt Mataré zur Bildhauerei, einem Gebiet, auf dem er zu einem der prägenden Künstlerpersönlichkeiten des 20. Jahrhunderts in Deutschland wird. Wie zuvor im Holzschnitt werden auch in der Plastik Tiere sein zentrales Thema und Motiv. Vor allem aus der direkten Beobachtung von Kühen destilliert er die für ihn typischen zeichenhaft abstrahierten Skulpturen – stets aufs Neue sucht Mataré nach Formen für „Wesen“ und „Essenz“. Ein besonderer Reiz seiner oftmals kleinformatigen Objekte geht von der sorgsam Oberflächenbearbeitung so unterschiedlicher Materialien wie Zink, Bronze, Silber, Nussbaum- und Ebenholz aus. Weitere Informationen erhalten Sie über www.barlach-haus.de.



Ewald Mataré –
Kleine liegende Kuh,
um 1929



Ewald Mataré –
Liegendes Kälbchen, 1944



Ewald Mataré –
Zeichen eines
Pferdes, 1945



Ewald Mataré –
Stehende Kuh (Zinkkuh),
1938

© VG Bild-Kunst 2026, Fotos: Ansgret Gossens



Deutschlands wohl international bekanntestes Künstlerpaar Neo Rauch und Rosa Loy bei der Vernissage.

Ein Ereignis

Dem Barlach Museum Wedel ist mit seiner aktuellen Ausstellung ein besonderer Coup gelungen: In der Schau „Echo“ präsentiert es eindrucksvolle Werke aus der „Sammlung Perlmutter“.

Rosa Loy –
Die andere Seite, 2009

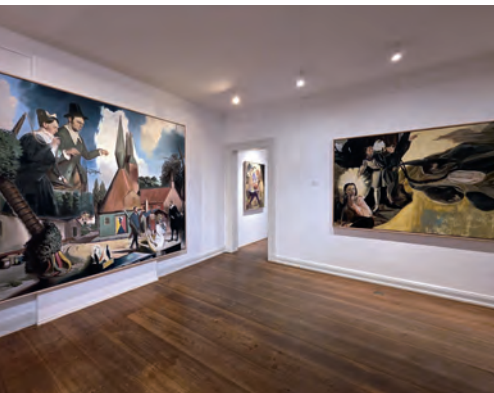


Wer nun fragt, was an der „Sammlung Perlmutter“ so außergewöhnlich ist, dem sei geantwortet: Es ist die Privatsammlung des künstlerischen Superstarpaars der Neuen Leipziger Schule, von Rosa Loy und Neo Rauch. Die über 50 in Wedel gezeigten Werke der beiden Kunst-

schaffenden sind Arbeiten, die sie selbst behalten haben. Dabei sind sowohl klein- als auch großformatige Bilder. Insgesamt geben sie einen Überblick über das Schaffen der Ausnahmekünstlerin und des Meistermalers. Die Ausstellung ist aber nicht nur wegen der herausragenden Qualität der Bilder des Paares ein absoluter Tipp. Sie zeigt zugleich ein wunderbares Wechselspiel einer Künstlerin und eines Künstlers, die seit vielen Jahren quasi Wand an Wand tätig sind, aber dabei ihre Eigenständigkeit stets erhalten haben. Und immer wieder malen sie auch gemeinsam Bilder, arbeiten allerdings immer schön im Wechsel an diesen. Die Ausstellung läuft noch bis zum 27. September und weitere Informationen gibt es unter www.ernst-barlach.de.

Blick in die Ausstellung
„Echo“ im Barlach Museum Wedel.

Rosa Loy und
Neo Rauch –
Anlage, 2020



Neo Rauch – Nach der Schicht, 2011



Eine Begegnung

Das Itzehoeer Kreismuseum Prinzesshof zeigt noch bis zum 27. September einen Dialog der Werke von Wenzel Hablik und der 1965 geborenen Hamburger Künstlerin Anne Dingkuhn.

In drei von vier Räumen, ein Raum ist allein von Dingkuhn gestaltet, sind Installationen und Objekte von Anne Dingkuhn im Zusammenspiel mit grafischen Arbeiten des Itzehoeer Künstlers Wenzel Hablik aus den Jahren 1903 bis 1925 zu sehen. Künstlerin und Künstler vereint eine Sammelleidenschaft für Fundstücke und Naturobjekte, die zum einen aus ihrer Alltagswelt, andererseits aus fernen Ländern stammen. Sowohl Hablik als auch Dingkuhn schufen daraus eigene poetische Wunderkammern. Während Hablik von Reisen durch das Universum in kugelförmigen Raumschiffen träumte, erkundet

Blick in den zweiten Ausstellungsraum



Wenzel Hablik – Glas-Eisenhaus im Meere, 1925

Dingkuhn aus einer begehbaren Kunststoffkugel heraus innere Vorstellungswelten und äußere Naturphänomene. Weitere Informationen finden Sie unter kreismuseum-prinzesshof.de.

Körperfotografien

Anhand von Arbeiten aus der Sammlung F. C. Gundlach erkundet die Ausstellung „Cocktail Prolongé: F.C. Gundlach Special“ in den Deichtorhallen Hamburg die vielfältigen Inszenierungsmöglichkeiten von Körperlichkeit daraufhin, wie der Körper dabei als Medium zur Darstellung von Rollen, Fantasien und Wünschen, aber auch gesellschaftskritischen Forderungen inszeniert wird.

Als einer der bedeutendsten deutschen Modelfotografen der 1950er bis 1980er Jahre hat F.C. Gundlach die ästhetische Stilisierung des weiblichen Körpers entscheidend geprägt. Als privater Sammler galt seine Leidenschaft provokanteren, ab- und tiefgründigeren Formen von Körperlichkeit. Extravaganz und Queerness artikulieren sich darin ebenso wie Verletzlichkeit und Unangepasstheit.

Zu den rund siebzig in der Ausstellung vertretenen Fotograf*innen zählen unter anderem Diane Arbus, Richard Avedon, Hans Bellmer, Erwin Blumenfeld, Katharina Bosse, Bill Brandt, Larry Clark, Greg Gorman, Jenny Holzer, Richard Kern, Jürgen Klauke, Les Krims, Robert Mapplethorpe, Irving Penn, Jimmy



Jimmy DeSana – Coffee Table, 1979

DeSana, Cindy Sherman oder Joel-Peter Witkin. Gezeigt werden mehr als 300 Exponate von etwa 1900 bis heute. Technisch reicht die Bandbreite vom Albumin- und Silbergelatineabzug über den Cibachrome- und Dye-Transfer Print



Joke Reichel – In der Kind-Asana, Neubrandenburg 2024

sowie das Platin-Palladium-Verfahren bis hin zur digitalen Fotografie.

Die Ausstellung ist noch bis zum 22. September zu sehen. Weitere Informationen sind unter www.deichtorhallen.de für Sie verfügbar.

BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

LESEN LESEN LESEN

KUNSTREICH

„Aber warum sollte man sich überhaupt mit den Epochen der Kunstgeschichte befassen?“ Das fragt Jakob Schwerdtfeger in seinem Buch „Punkt Punkt Komma Strich, fertig ist die Kunstgeschichte.“ Und antwortet sich gleich selbst sehr einleuchtend: „Weil all die Werke mehr sind als nur sinnliches Vergnügen, Gemälde machen Geschichte anschaulich, sie sind wie ein Fenster in den jeweiligen Zeitgeist.“ Und diese Fenster öffnet uns der Autor überaus kenntnisreich sperrangelweit. Mit seinem Buch bildreich durch die Kunstgeschichte zu reisen, das ist zugleich überaus vergnüglich und erweitert umfangreich das eigene kunsthistorische Wissen.

Jakob Schwerdtfeger:
Punkt Punkt Komma Strich, fertig ist die Kunstgeschichte. dtv Verlag, 272 S., 25 Euro



LEHRREICH

Der Untertitel der sagenhaft schön gezeichneten Graphic Novel „Heureka!“ lautet „Von Atom und Zufall – die unglaubliche Geschichte der Naturwissenschaften“. Und nicht weniger bietet das großartige Buch mit seinen humorvollen Zeichnungen und den vier Kapiteln „Die Mathematik“, „Die Physik“, „Die Chemie“ und „Die Astronomie“. Jeweils von der Antike bis in die Gegenwart wandern Marie Curie und der Mathematiker Cédric Villani durch die Historie der einzelnen Bereiche und zu den großen Wissenschaftler*innen sowie deren umwälzenden Erkenntnissen. Das schöne Buch ist einfach nur bezaubernd, erkenntnisreich und sehr unterhaltsam.

Didier Convard u. a.:
Heureka!
Knebeck Verlag, 248 S., 35 Euro



GEDANKENREICH

„Dieses Buch ist eine Geschichte von etwas, das manchmal ‚linguistische Philosophie‘ genannt wird, oder auch – um einen Begriff zu wählen, der einerseits weiter, andererseits enger ist – ‚analytische Philosophie‘. Genauer gesagt ist es eine Geschichte einiger Ausprägungen dieser Art der Philosophie, wie sie von rund einem Dutzend Personen in Oxford zwischen 1920 und 1960 praktiziert wurde.“ So beschreibt Nikhil Krishnan sehr zutreffend sein Vorhaben mit dem lesenswerten Buch „Rebellen des Geistes“, in welchem er bedeutende Philosoph*innen, die in Oxford gewirkt und das Denken revolutioniert haben, mit ihren bahnbrechenden Ideen eingehend vorstellt.

Nikhil Krishnan:
Rebellen des Geistes.
Philipp Reclam Verlag, 480 S., 34 Euro



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM SEPTEMBER 2026

Foto: Perets - Rahul Pandit (1)



3. KULTURZÜNDER

Am 5. September wird Itzehoe zur großen Freiluftbühne: Von 16 bis 18 Uhr sorgen fantasievolles Straßentheater, Artistik, Tanz und Zauberei rund um das theater itzehoe für beste Unterhaltung. Das preisgekrönte STILTLIFE StreetTTheater ist mit der mobilen Performance „EARTH“ und „NARANJA“ dabei. Bei „Hoop Boom Boom“ wirbeln Hula-Hoop-Reifen durch die Luft, während die „Gartenzwerge aus Bodenhaltung“ für skurrile Begegnungen sorgen. Dazu kommen „Die Spieluhr“, Zauberer Tjark Schlößer und liebevoll inszenierte Blick-

kisten-Mini-Theater. Mit dem DANCEPARADER rollt außerdem die wohl kleinste Diskothek der Welt an und lädt zum spontanen Tanzen ein. Zwei Stunden lang gibt es mitten in der Stadt immer wieder Neues zu entdecken – überraschend, bunt und unterhaltsam für Groß und Klein. Der Eintritt ist frei. Mehr Infos gibt's unter www.theater-itzehoe.de.

5. September, 16 bis 18 Uhr • Theaterplatz, Itzehoe

Fotos: STILTLIFE StreetTTheater, Paderewski Competition

JAEHYUN JEON

Der südkoreanische Pianist Jaehyun Jeon ist für seine tiefgründigen Interpretationen und seinen warmen, klangvollen Ausdruck bekannt. Nach seiner Ausbildung an der Seoul Arts High School und der Seoul National University führte ihn sein Weg nach Deutschland, wo er sein Masterstudium an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt am Main abschloss. Stipendien erhielt er unter anderem vom DAAD, der Yehudi Menuhin Stiftung Live Music Now und der Yamaha Music Foundation of Europe. Bei seinem Klavierabend spannt Jeon

einen eindrucksvollen Bogen durch die Musikgeschichte: Auf Schostakowitschs Präludium und Fuge C-Dur folgt Brahms' Klaviersonate Nr. 1. Nach der Pause erklingt mit Beethovens monumentaler „Hammerklaviersonate“ eines der anspruchsvollsten Werke der Klavierliteratur. Chopins Nocturne E-Dur op. 62 Nr. 2 bildet den lyrischen Abschluss des Abends. Mehr Infos und Tickets unter www.kulturwerk-am-see.de.

8. September, 19.30 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt





BAD SISTER

Mit Bad Sister kommt eine echte Elmshorner Rockgröße auf die Bühne. Die Band steht für energiegeladenen, melodischen Hardrock im Sound der 80er-Jahre: kraftvolle Gitarren, markante Keyboards, eingängige Melodien und die ausdrucksstarke Stimme von Sängerin Andrea Löhndorf prägen ihren Sound. Bereits in den 1980er-Jahren machte sich Bad Sister über die Region hinaus einen Namen und ist bis heute mit Leidenschaft live unterwegs. Beim Heimspiel in Elmshorn dürfen sich Rockfans auf jede Menge Energie, große Melodien und ordentlich Druck freuen. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.kulturkombinatelmshorn.de.

Fotos: Bad Sister, Isolda Ohlbaum

5. September, 20 Uhr • MS Klostersande, Südufer, Elmshorn

NORBERT GSTREIN

Mit seinem jüngsten Roman „Im ersten Licht“ gilt Norbert Gstrein als einer der großen Chronisten unserer Zeit. Im September wird der österreichische Schriftsteller mit dem Siegfried Lenz Preis 2026 ausgezeichnet. Am Vorabend der Preisverleihung gibt er Einblicke in sein Schreiben und liest aus seinen Werken. Im Gespräch mit seinem Schriftstellerkollegen und Freund Daniel Kehlmann geht es um Gstreins literarisches Schaffen und die Frage, wie Geschichte zu Literatur wird. Ein Abend mit zwei der bedeutendsten Stimmen der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur. Mehr Infos und Tickets unter www.elbphilharmonie.de.

10. September, 19.30 Uhr • Rolf-Liebermann-Studio, Hamburg



WINTERLIEBE

4 VORSTELLUNGEN IM ABO

Wenn es draußen kühler wird, wird es bei uns umso schöner: Vier Theaterbesuche von Oktober bis April – perfekt für kleine Auszeiten mit viel Humor und Herz.



4 VORSTELLUNGEN
AB 78 €

CHAOS IN DER OPER
CARMEN
DARF NICHT PLATZEN
15.1. bis 28.2.2027



KOMODIE
WINTERHÜDER
FÄHRHAUS

DRACULA
BLUTIGE ANFÄNGER
5.3. bis 11.4.2027



ABO-TEL: 040 480 680 90 | komoedie-hamburg.de



[komoediehh](https://www.komoediehh.de)



STEIFE BRISE: REKORDVERSUCH!

86 Stunden Theater am Stück: Das Hamburger Improvisationstheater Steife Brise wagt vom 3. bis 6. September einen offiziellen Weltrekordversuch. Auf der HAFENBÜHNE im PIERDREI HOTEL soll die längste durchgehende Theaterperformance der Welt entstehen. Impro-Krimi, spontane Musicals und Improshows sorgen rund um die Uhr für Programm – jede Szene entsteht live und ohne Skript. Die Einnahmen werden zu gleichen Teilen an den Hamburger Tierschutzverein und Hanseatic Help gespendet. Tickets gibt's für 10 Euro bei loveyourartist.com.

3. bis 6. September • Hafenbühne im PIERDREI Hotel, Hamburg

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

MARTIN FRANK

Zwei Stunden raus aus dem Wahnsinn der Welt und ab nach „Allegro Süd“: In seinem fünften Soloprogramm verbindet Martin Frank pointierte Gags, rasantes Tempo, Musik und jede Menge bayerischen Charme. Der 33-jährige Comedian nimmt aufs Korn, was ihn und die Welt gerade bewegt – direkt, bodenständig und

mit unverwechselbarem Humor. Dabei darf auch seine musikalische Seite nicht fehlen. Wer Martin Frank bislang nicht kennt, kann sich einfach überraschen lassen – und für einen Abend dorthin reisen, wo Humor und gute Unterhaltung zu Hause sind. Mehr Infos und Tickets unter www.almahoppe.de.



**9. und 10. September, 20 Uhr •
Alma Hoppes Lustspielhaus,
Hamburg**



ANISSA LOUCIF

Als Narkoseärztin weiß Anissa Loucif, wie man Menschen zum Einschlafen bringt – mit ihrer Comedy bewirkt sie garantiert das Gegenteil. In ihrem ersten Soloprogramm „Mach nicht so auf teuer“ erzählt die Berlinerin mit bitterbösen Punchlines und viel Selbstironie aus ihrem Leben als Muslima, Ärztin und Mutter. Zwischen OP, Wochenbett und muslimischer Dating-App trifft kulturelles Chaos auf treffsicheren Humor. Loucif, Finalistin des NightWash Talent Awards 2023, beweist dabei: Lachen bis der Arzt kommt, ist manchmal die beste Medizin. Mehr Infos und Tickets unter www.centrankomitee.de.

12. September, 20 Uhr • Centrankomitee, Hamburg

RENAUD GARCIA-FONS

Jazz, Flamenco, Klassik und Weltmusik verschmelzen bei Renaud Garcia-Fons zu einer faszinierenden Klangwelt. Der französische ECHO-Preisträger und Komponist gilt als Ausnahmekünstler am Kontrabass: Seinem Instrument fügte er eine fünfte Saite hinzu und entwickelte daraus eine ganz eigene Spieltechnik und musikalische Sprache. Sein aktuelles Album „Blue Maqam“ nimmt das Publikum mit auf eine Reise ohne geografische oder stilistische Grenzen. Mit mitreißenden Melodien, virtuoson Soli und außergewöhnlichen Klängen entführt Garcia-Fons in die Ferne und lädt zugleich zum Träumen ein. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.nica-jazzclub.de.

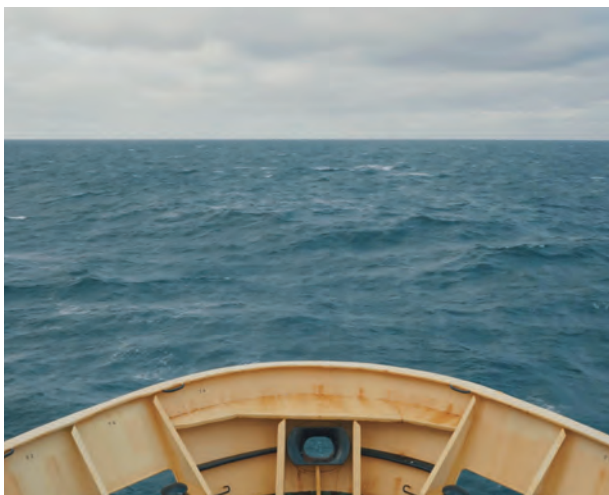
23. September, 20 Uhr • Nica Jazz Club, Hamburg



VOM TRAUM, UNSINKBAR ZU SEIN

Eine maritime Reise durch Zeit und Geschichte: In „Vom Traum, unsinkbar zu sein“ spürt Regisseur Tom Fröhlich vier der letzten Schiffe der einst größten DDR-Fischereiflotte auf – darunter die Hamburger Stubnitz. Der von Charly Hübner erzählte Dokumentarfilm handelt von Arbeit und Gemeinschaft, vom Wandel und der Frage, was von einer untergegangenen Lebenswelt geblieben ist. Im Anschluss sprechen Fröhlich, der frühere Stubnitz-Kultur-Kapitän Urs Blaser und Nautiker Oliver G. Schmidt über den Film und beantworten Fragen aus dem Publikum. Mehr Infos und Karten unter www.stubnitz.com.

29. September, 19.45 Uhr • MS Stubnitz, Hamburg



Fotos: Alexandre Lacombe; Tila Öhmann; Szenenbild aus „Vom Traum, unsinkbar zu sein“



POETS OF THE FALL

20 Jahre „Carnival of Rust“: Poets of the Fall feiern das Jubiläum ihres wegweisenden Albums mit einer Tour durch Europa und Großbritannien. Mit seiner emotionalen Intensität, atmosphärischen Klangwelt und großen Arrangements wurde das Album zu einem Meilenstein in der Geschichte der finnischen Rockband. Auf der Jubiläumstour bringen Poets of the Fall die Songs von „Carnival of Rust“ noch einmal live auf die Bühne. Als Support ist Rabbit Cult dabei. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.fabrik.de.

22. September, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG

„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam
besondere
Momente
erleben!

Fotos: iStock.com/SaiStock, K. Balun

Wir halten an folgenden Orten:
 Barmstedt, Blankenese, Elmshorn, Glückstadt, Halstenbek,
 Heiligenstedten, Horst, Krempe, Pinneberg, Rellingen, Rissen,
 Schenefeld, Tornesch, Uetersen, Wedel und einige mehr

www.Theaterbus-Hamburg.de

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

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



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.

Hamburg Lifte ist
Ihr Partner für Ihre
Barrierefreiheit



Wir finden einen bedarfsgerechten
Lift entsprechend Ihrem Budget.

**Probefahrten
im Ladengeschäft
möglich**

Schnelle Lieferung
und Montage.



Arne Buchholz
Wellingsbüttler Weg 117
22391 Hamburg



0173 · 527 04 57
040 · 851 807 03
www.hamburg-lifte.de

WIR KÜMMERN UNS UM ALL IHRE IMMOBILIENFRAGEN.

BELLEVUE
Best Property
Agents
2026

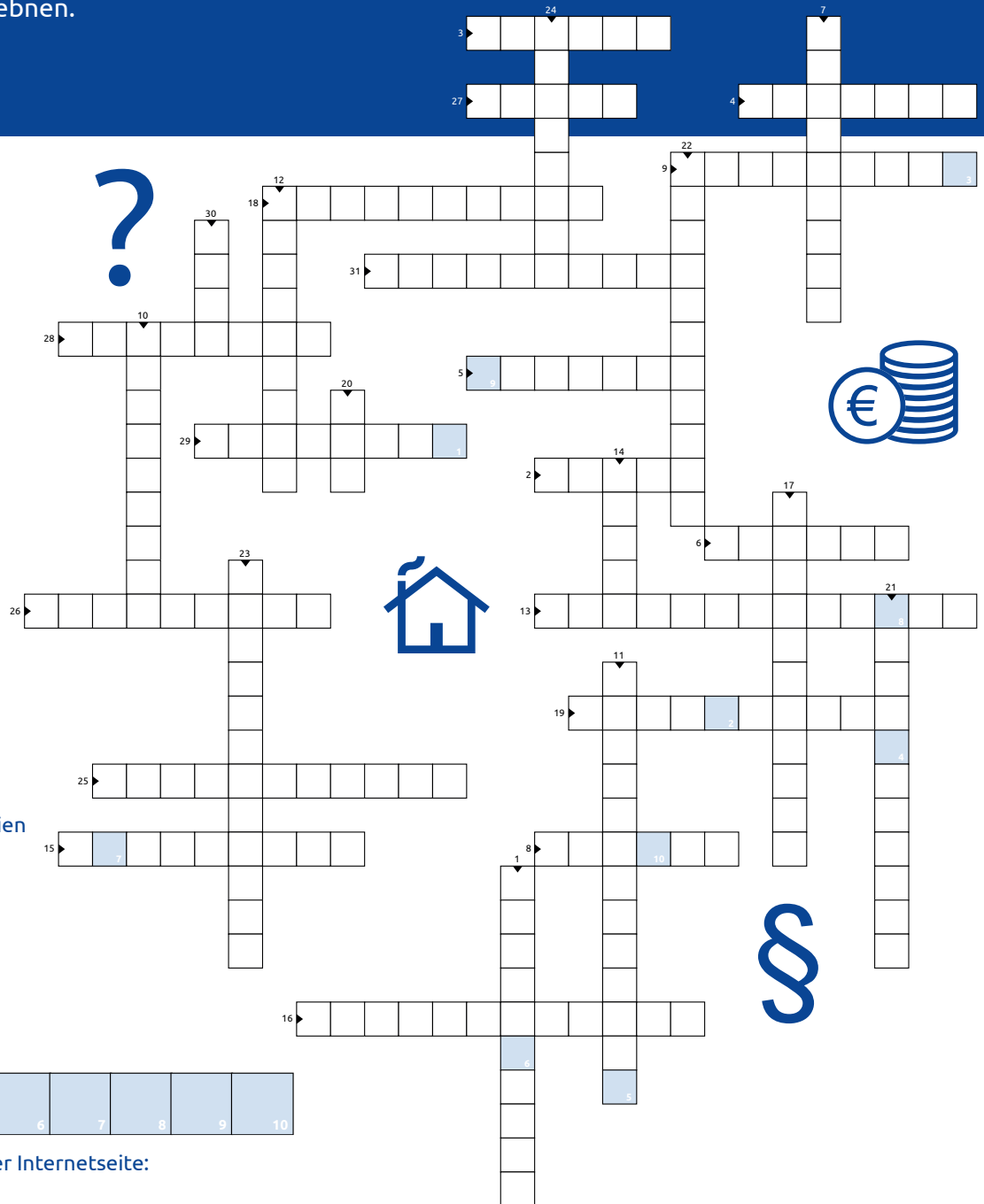
Begriffe rund um den Kauf und Verkauf oder die Vermietung von Immobilien können oft rätselhaft wirken. Mit dem richtigen Partner an der Seite können aber auch ganz klare und zukunftsweisende Lösungen entstehen. Wir freuen uns darauf, jede Ihrer Fragen zu klären und Ihren Weg zum Lösungswort zu ebnen.

1. Wohnungsform
2. Wohnungsentgelt
3. Immobilienvermittler
4. Mietsicherheit
5. Fahrzeugunterstand
6. Objektbeschreibung
7. Raumplan
8. Freisitz
9. Eigentumsregister
10. Dachwohnung
11. Grundstücksteilung
12. Gebäudearbeiten
13. Nutzungsrecht
14. Stockwerk
15. Wertermittlung
16. Wertminderung
17. Eigentumswohnung
18. Parkfläche
19. Wohnung über zwei Etagen
20. Sanitärraum
21. Vermieter
22. Teil der Nebenkosten
23. Unbebautes Grundstück
24. Landkarte mit Flurstücken
25. Nutzungsrechte bei Immobilien
26. Grundsteuer
27. Beurkunder
28. Belastung auf Immobilie
29. Eingeschossiges Haus
30. Wohnung in Fabriketage
31. Tiefparterre

Ihr Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die Lösung finden Sie auf unserer Internetseite:
www.westimmobilien.de



Jetzt gemeinsam Lösungen besprechen!

040 84055779

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld



west *Ihr Immobilienteam vor Ort*
immobilien