

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

SEPTEMBER 2026 • KOSTENLOS

Hin & weg

WENN DER KOMPASS FERNWEH ANZEIGT

Obstkuchen-Liebe

JETZT WIRD'S FRUCHTIG IM OFEN




FARROW & BALL
LONDON & BATH
STOCKIST IN KIEL

WÄNDEZEIT
FARBEN TAPETEN KONZEPTE

Little
Greene
— PAINT & PAPER —

Tonberg 11c • 24113 Kiel • Tel.: 0431 / 660 69 84 • www.waendezeit-kiel.de

casada

Ein Tisch - 1000 Möglichkeiten

Plattenformen & Tischgröße



Planta

200 - 240 x 90 cm
200 - 240 x 100 cm



Bootsform



Rechteck

140 - 240 x 90 cm
180 - 240 x 100 cm



Tonne

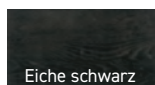


Rund

Ø 115 cm
130 cm | 140 cm

Materialien (mehr Auswahl erhältlich)

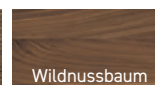
MASSIVHOLZ LACKIERT



Eiche schwarz



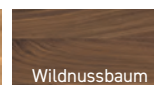
Eiche smoked



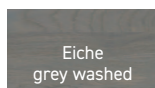
Wildnussbaum



Wildecke



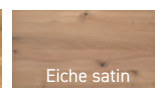
Wildnussbaum



Eiche grey washed



Wildecke



Eiche satin

MASSIVHOLZ GEÖLT



Charaktereiche

Gestelle (mehr Auswahl erhältlich)



Trapezkufe



X-Gestell



Micado-Gestell



Design-4-Fuß



Design-4-Fuß

2.290,-

Bootsform mit Schweizer Kante, Gestell Atelier schwarz, 220 x 100 cm

HENNINGS
Möbel

Neue Dorfstraße 81 · 24782 Büdelsdorf · Tel. 04331 34 38 0
info@moebel-hennings.com · www.moebel-hennings.com
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.30 - 18.30 Uhr · Sa. 9.30 - 15.00 Uhr

Wir sehen
uns in
Büdelsdorf!

Irrtümer, Liefermöglichkeiten, Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Maßangaben sind ca.-Maße. Solange der Vorrat reicht. Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH.

EINKAUFEN
MIT DER



KNUTZEN
HOME

knutzen-home.de
Die mit dem **grünen** Haus

ENTDECKEN SIE UNSERE

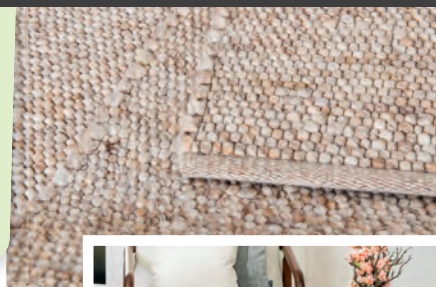
**TEPPICH-
AUSWAHL**

TEPPICH MALA FASHION

Handweb-Wollteppich, 50% gewalkte Schurwolle, 50% Viskose, Farben: Natur Mix, Silber Hell, Grau Mittel, Anthrazit

60 x 110 cm	UVP 119,-	69⁹⁹
80 x 150 cm	UVP 219,-	129,-
120 x 170 cm	UVP 369,-	219,-

Weitere Größen verfügbar.



TEPPICH BRIXTON

Handweb-Wollteppich, 55% Schurwolle, 35% Viskose, 10% Baumwolle, Farben: Linen Fusion, Hawaii Fusion, Sand Grey Fusion, Olive Fusion

60 x 110 cm	UVP 69,-	23,-
80 x 150 cm	UVP 109,-	42,-
120 x 170 cm	UVP 189,-	70,-



Weitere Größen verfügbar.

KNUTZEN HOME Kiel
Asmusstr. 19-21 · Tel. 0431 74 808

KNUTZEN TEPPICH-HOF Eckernförde
Rendsburger Str. 122 · Tel. 04351 76 95 60

Änderungen, Abweichungen und Irrtümer vorbehalten. Abholpreise ohne Montage in Euro, inkl. gesetzl. MwSt, ohne Dekoration. Solange der Vorrat reicht.

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH



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 Firma **Wändezeit** aus Kiel, die einen neuen Look für Ihre Wände vorstellt. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 56.

Titel: © Farrow & Ball



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 I WÄNDEZEIT KIEL

Grüne Nuancen für visuelle Tiefe 56

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat 6

Strahlende Septemberrausichten:

Das ist los im September 2026 12

HIN & WEG – ABER ANDERS

„Meine Kompassnadel zeigt stets in die Ferne“ –
wenn Silke Dreyer aus Husum ihre Koffer packt,
beginnen Abenteuer 18

Nebensaison im Norden –
die schönsten Hotspots in Schleswig-Holstein 24

Inselglück auf Rädern 29

HAPPY FAMILY

Mit Schwung in den Herbst 30

SO SCHMECKT DER NORDEN

Jetzt wird's fruchtig 32



32

Jetzt wird's fruchtig



18 Silke Dreyers Kompassnadel zeigt stets in die Ferne

MODE & BEAUTY

Elevated Outerwear 36

Top Model Schleswig-Holstein:

Jetzt sind Sie gefragt 40

JA, ICH WILL!

5 Ideen für glückliche Gäste 43

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Demenz oder Alzheimer –
wo liegt der Unterschied? 44

Demenz – (k)eine Frage des Alters 46

Fitness: Starten Sie Ihr neues Leben 48

HAUS, HOF, GARTEN

Nordbau 2026 50

Grüne Nuancen für visuelle Tiefe 56

Tag des Bades 58

Neuer Look für alte Seele 60

AUTO & MOBILITÄT

Wacken tankt auf 64

BERUF & KARRIERE

Ausbildungs- und Studienstart:

Welche Versicherungen wirklich zählen 67



KUNST & KULTUR

Buchtipps für Schmökерstunden.....	68
Ausstellungen im September	70
Veranstaltungshighlights.....	76

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial.....	3
Impressum	82
Vorschau Oktober.....	82



Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



Dicht

Dächer von Bente.

Dachdecker Bente GmbH & Co. KG
Lüttparten 4, 24582 Bordesholm
Telefon (04322) 3020
www.dachdecker-bente.de





Team- & Firmenlauf

 Neumünster

Spendenempfänger:



FREIHEITS-STIL

Jetzt
anmelden!

www.stgk.de



18.09.2026



MATHIESSEN

VERSICHERUNGSMAKLER



DÜT & DAT

IM SEPTEMBER 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Vector ENTSPANNTER HUNDE-OPI

Freundlich, ruhig und entspannt genießt der Senior (geb. circa 2015) die Gesellschaft seiner Menschen und zeigt sich als angenehmer Alltagsbegleiter. Das Alter hat allerdings seine Spuren hinterlassen: Vector sieht und hört nicht mehr besonders gut und wünscht sich deshalb ein ebenerdiges

Zuhause. Unbekanntes kann ihn unterwegs kurz aus der Ruhe bringen, meist entspannt er sich aber schnell wieder. Bei anderen Hunden entscheidet die Sympathie.

Da Vector einen guten Teil des Tages verschläft, kann er vermutlich einige Zeit allein bleiben. Gesucht wird ein ruhiges Zuhause, in dem der charmante alte Herr seinen Lebensabend geliebt und umsorgt genießen darf. Wer Vector oder andere Schützlinge aus dem Tierheim Uhlenkrog kennenlernen möchte, erfährt mehr auf www.tierheim-kiel.de.



Foto: Adobe Stock

KUNST IN KIEL 19. KIELER ATELIERTAGE

Am 26. und 27. September finden die Kieler Ateliertage zum neunzehnten Mal statt. An beiden Tagen öffnen Künstler*innen in und um Kiel von 11 bis 18 Uhr ihre Türen. Der Eintritt ist in allen teilnehmenden Ateliers, Galerien und Werkstätten frei. Die Kieler Ateliertage bieten dem interessierten Publikum die Möglichkeit zum Dialog und der unmittelbaren Begegnung mit den Künstler*innen, ihren Arbeitsweisen und Werken. Alle teilnehmenden Ateliers sind unter www.kieler-ateliertage.de zu finden.

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

ENGAGEMENTPREIS

Drei Projekte aus Schleswig-Holstein

626 Engagierte und Projekte sind für den Deutschen Engagementpreis (DEP) nominiert. Die Nominierten stehen für die ganze Breite des Engagements: Sie sind in Bildung, Kultur, Umwelt, Integration, Sport und vielen anderen Bereichen tätig. Unter den 503 bestätigten Nominierungen sind auch drei Projekte und Personen aus Schleswig-Holstein: der Postsportverein Heide e. V. – Jugendintegration & Antiaggression durch Sport, AGH – Netzwerk SH e. V. und Britta Flaig mit ihrem Buchprojekt „Mama Berta und das Vergessen“. Alle nominierten Projekte werden auf der Website des Deutschen Engagementpreises vorgestellt: www.deutscher-engagementpreis.de/engagiertenfinder.



Foto: DSEE/bundesfoto/Christina Czyplik

AUSFLUGSTIPP

Ein Tag voller Glück in Glückstadt

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

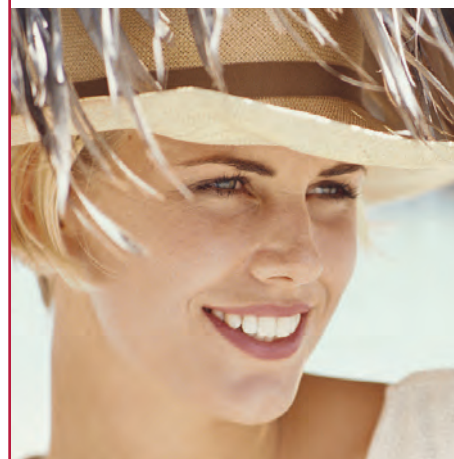
Weitere tolle Tipps gibt es auf foerdefraeulein.de oder auf Social Media unter [@foerde_fraeulein](https://www.instagram.com/foerde_fraeulein).



Fotos: Förde Fräulein

Förde Fräulein
TIPP DES MONATS

IMPLANTAT
IMPLANTAT
komplett®



**Schöne Zähne
– damit Sie
wieder gut
lachen haben.**

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

**Ohne Abdruck –
rein digital**



Dr. med.dent. Peter Niziak
Zahnarzt

Bargfelder Str. 4 a
24613 Aukrug

Telefon: 0 48 73 / 870

Fax: 0 48 73 / 93 11

www.implantat-komplett.de

KRIMINALFALL IM HOLZPUZZLE

Puzzle zusammensetzen und die Mordwaffe finden

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



Cover: frechverlag

10 JAHRE EHRENAMT

Seit zehn Jahren engagiert sich Merve Klapper als ehrenamtliche Supervisorin für den Kinderschutzbund Ortsverband Kiel. Dort engagieren sich junge Ehrenamtler*innen in dem Projekt „Jugendliche beraten Jugendliche“ bei der Nummer gegen Kummer. Im August wurde sie dafür als Engagementgesicht des Monats ausgezeichnet. Im Rahmen der digitalen Kampagne „Kieler Engagement zeigt Gesicht“ ist sie auf den digitalen Medien von Ströer zu sehen.

Foto: privat



Foto: Adobe Stock

Plöner Klimaschutzwettbewerb

Auch in diesem Jahr findet, nach 2022 und 2024, wieder der Klimaschutzwettbewerb der Stadt Plön statt. Dieses Jahr lautet das Motto „Klimaschutz braucht alle“. Darum wendet sich der Wettbewerb im Gegensatz zur letzten Auflage wieder an verschiedene Zielgruppen im Stadtgebiet von Plön. Unter dem diesjährigen Motto können alle Ideen und bereits umgesetzte Maßnahmen eingereicht werden, die einen Klimaschutzbezug aufweisen. Der Bewerbungszeitraum läuft noch bis zum 15.

Oktober. Die Unterlagen stehen auf der Website der Stadt unter www.ploen.de zur Verfügung.

ZUM SCHULSTART IPADS FÜR PLÖNER SCHÜLER*INNEN

Zum neuen Schuljahr erhalten alle Schülerinnen und Schüler der 9. Klassen an den fünf Schulen in Trägerschaft des Kreises Plön ein persönlich zur schulischen Nutzung zur Verfügung gestelltes iPad. 619 Geräte wurden dafür in diesem Jahr neu beschafft. Die Kosten trägt der Kreis Plön als Schulträger – eine Kostenbeteiligung der Eltern gibt es nicht. Mit jedem neuen Schuljahr wird künftig der jeweils nächste neunte Jahrgang entsprechend ausgestattet. Mit dem gemeinsam entwickelten Ausstattungskonzept schafft der Kreis Plön damit nicht nur neue Technik für die fünf allgemeinbildenden Schulen in seiner Trägerschaft, er legt zugleich die Grundlage dafür, die digitale Lernumgebung in den kommenden Jahren verlässlich weiterzuentwickeln.



Foto: Kreis Plön

ANZEIGE

Kiel. Sailing. City.

Mehrweg ist unser Weg.

zero waste
Kiel auf dem Weg zur Zero Waste City.

kiel.de/mehrweg



Foto: LH Kiel/Zweikommunikation

MEHRWEG IST WILLKOMMEN

Rund 18 Betriebe in Kiel haben sich zusammengeschlossen, um die Mehrwegquote zu erhöhen. Unter dem Motto „Jetzt starten“ möchte Kiel nichts auf die lange Bank schieben und geht in die Mehrwegoffensive. Die Mehrwegbecher sind in den Betrieben bereits vorhanden und sollen nun noch einmal stärker hervorgehoben werden. Mehrwegverpackungen können wiederverwendet werden, sie sparen Rohstoffe, reduzieren Abfall und schonen unsere Ressourcen. Noch besser ist nur der eigene Becher. Ohne extra produziert zu werden, ist er die umweltfreundlichste Alternative. Weitere Informationen zum Kieler Mehrwegverbund finden Sie unter www.kiel.de/mehrweg



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

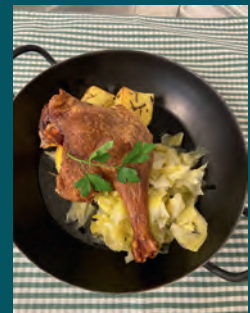
EIN GANSTAGSAUSFLUG FÜR GROSS UND KLEIN

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!



HAFENSINNE – Kunst, die ein
Herzensprojekt unterstützt

5 Jahre Atelier, Ausstellung, Verkauf

Im Kieler Atelier HAFENSINNE wird gefeiert! Seit fünf Jahren ist das Atelier von Ivonne Schwark ein Ort für Kreativität, Farbe und Begegnungen. Im September ist eine Jubiläums-Aktion geplant.

Im September möchte Ivonne Schwark ihr Jubiläum mit einer besonderen Aktion feiern: „In der Zeit vom 7. bis zum 30. September 2026 gehen 10 Prozent des Verkaufspreises für jedes gekaufte Original-Kunstwerk von mir an den Förderverein für Palliativmedizin Kiel e.V.. So bekommen meine Originale nicht nur ein neues zu Hause und verschönern vielleicht schon bald Ihren Raum, sondern unterstützen gleichzeitig eine gute Sache“, freut sich Ivonne Schwark.

FARBINTENSIVE UNIKATE ZEIGEN PRÄSENZ

„Wie wäre es mit einem farbintensiven Unikat,

in dem Sie jeden Tag Neues entdecken können und das Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus neuen Ausdruck verleiht? Der September ist der richtige Monat, um sich ein besonderes Stück Kunst zu gönnen“, lädt die Künstlerin Jung und Alt ein, sich ihr persönliches Kunstwerk zu sichern. „Ich freue mich auf viele Gäste im Atelier und darauf, gemeinsam mit Ihnen in den Austausch zu gehen und die Freude an Farbe und Kreativität zu teilen – besonders im Jubiläumsmonat und mit Kunst, die weiterwirkt.“

Geöffnet hat HAFENSINNE Montag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 13 und von 15 bis 18 Uhr. Während der Kieler Ateliertage am 26. und 27.



September ist die Künstlerin Iris Köpke von 11 bis 18 Uhr zu Gast. „Wir freuen uns auf Sie!“

Hafensinne, Ivonne Schwark,
Kleiner Kuhberg 36, 24103 Kiel,
Tel.: 0431 / 668 82 66, www.hafensinne.de

Fotos: Hafensinne

EGAL WELCHES FAHRRAD DU FÄHRST:
RADFAHREN MUSS NICHT WEHTUN!



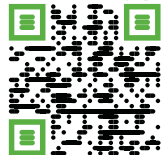
WESTRING 256 | KIEL
WWW.COMFYTTTERS.DE

SATTEL UNBEQUEM
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN
TAUBHEITSGEFÜHLE



RIDE SMART • FEEL CONFY
COMFYTTTERS
BIKEFITTING.WORKS

ALLE INFOS:



Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

GOLDANKAUF

Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH



Machen Sie Ihr Gold zu Geld

Bordesholm Montag bis Mittwoch
Holstenstr. 16 10 bis 17 Uhr

Wir kaufen Gold- und Silberschmuck, Zahngold, Silber,
Bestecke, Münzen, Bruchgold, Zinn. (Tagesaktuelle, börsenorientierte Preise)
Vom Fachmann bewertet:
Christian Schön, Auktionator, öffentlich bestellt und vereidigt.

T.: 04322 - 887 6321 - info@fairpreisgold.de - www.fairpreisgold.de



Foto: Adobe Stock

KIEL-PREMIERE

HOCHKARÄTIGES IMPRO-ENSEMBLE

Was passiert, wenn ein ganzes Theaterstück erst in dem Moment entsteht, in dem das Publikum den Saal betritt? Die Affirmative kommt erstmals in den Norden. Das Mainzer Comedy- und Impro-Ensemble hinter Deutschlands größter Improschule spielt im November, Dezember und Januar in der Räumerei Kiel gleich drei komplett unterschiedliche Shows – ohne Drehbuch, mit Livemusik und mit den Geschichten und Entscheidungen des Publikums als Ausgangspunkt. Infos zum Ensemble und den Shows unter www.dieaffirmative.de.

BALLAST RAUS – REISE REIN

*Spätsommer ohne Ballast: Bringen Sie alten Goldschmuck zu Zeitanker
in die Holtenauer Straße 88 – spontan verkaufen, Urlaubskasse füllen, losfahren.*

Die Hitze lässt nach, die Abende werden goldener – perfektes Timing, um befreit von alten Dingen in den Spätsommer zu starten. Vielleicht jetzt, wo es angenehmer ist, spontan noch in den Urlaub fahren? Das nötige Geld liegt oft näher als gedacht: einfach alten Goldschmuck zu **Zeitanker** in die Holtenauer Straße 88 bringen – und das Leben kann so einfach sein. Bei Zeitanker verkaufen Sie unkompliziert und ohne Termin. Bringen Sie Ihre

Stücke so mit, wie sie zu Hause liegen; vor Ort werden sie transparent sortiert und gewogen. Zahngold wird mithilfe modernster Röntgenanalyse exakt bestimmt. Neben Goldschmuck kauft Zeitanker auch Zahngold, Silber-

schmuck, Silberbesteck, versilbertes Besteck und Zinn an. Sie erhalten ein klares Angebot zum Tagespreis und entscheiden in Ruhe, ob es für Sie passt – fair, seriös und nachvollziehbar. Die Öffnungszeiten sind jetzt wieder täglich:

montags bis freitags von 10 bis 14 Uhr und 16 bis 19 Uhr. Kommen Sie einfach vorbei und machen Sie Platz im Zuhause – und Budget für das, was den Spätsommer schön macht: ein Kurztrip, neue Balkonabende oder einfach ein gutes Polster.

Zeitanker
Holtenauer Straße 88, Kiel
www.zeitanker.eu



Foto: Adobe Stock

Goldschmuck Zahngold Silberbesteck

verkauft man in Kiel bei

ZEITANKER

Holtenauer Straße 88 • Kiel
www.zeitanker.eu • Tel. (0431) 565178
montags bis freitags 10–14 Uhr und 16–19 Uhr
samstags geschlossen

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

Leuchtturmfest

Das Leuchtturmfest bietet am 6. September ein vielfältiges Angebot für Groß und Klein. Neben einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm auf dem Leuchtturmplatz gibt es ein Sportprogramm des SV Friedrichs-ort sowie zahlreiche Mitmach- und Kulturangebote der örtlichen Gewerbetreibenden und Vereine. Kulinarische Köstlichkeiten von lokalen Anbieter*innen sorgen für das leibliche Wohl und ein Flohmarkt bietet die Möglichkeit, nach Schätzen zu stöbern. Zusätzlich ergibt sich die Gelegenheit, am verkaufsoffenen Sonntag gemütlich durch die Geschäfte zu bummeln und das eine oder andere Schnäppchen zu ergattern. Mehr Infos unter kiel-sailing-city.de/pries-friedrichsort.

6. September, 12 bis 19 Uhr
Stadtteilzentrum Pries-Friedrichsort, Kiel



Foto: Jan-Michael Bockmann



Foto: Luca Krüger - Kiel Marketing e.V.

THEATER AM FLEET

Schauspiel, Tanz und Musik unter freiem Himmel und bei freiem Eintritt. Zwischen 12 und 18 Uhr verwandelt sich die Obere Holstenstraße zwischen Holstenfleet und Altem Markt in eine lebendige Bühne. Laien- und Improtheatergruppen, Chöre, Solokünstler*innen sowie Tanz- und Musikacts präsentieren ein abwechslungsreiches Programm, das zum Entdecken, Verweilen und Genießen einlädt. Mehr Infos unter kiel-sailing-city.de/veranstaltungen.

12. September • Holstenstraße, Kiel



Foto: Eckernförde Touristik & Marketing GmbH

REGIONALER GENUSS BEIM GREEN MARKET

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

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



mohltied!

GREEN MARKET

So, 13. September

10 bis 18 Uhr
Eckernförde • Hafen

www.mohltied.de



Eintritt frei!

IN KOOPERATION MIT



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

MALENTER LANDMARKT

Im Erntemonat September zeigt der Malenter Landmarkt, was die Region zu bieten hat! Entlang der Sebastian-Kneipp-Straße vor der Tews-Kate präsentieren regionale Hersteller*innen die ganze Vielfalt der Holsteinischen Schweiz. Leuchtend orange Kürbisse und neue Kartoffeln, würziger Räucherfisch aus den Seen der Umgebung und köstlicher Honig von fleißigen Bienen locken dabei ebenso wie die typischen Holsteiner Schinken- und Käsespezialitäten. Für rustikales Flair zu Hause sorgen regionale Kunsthandwerker*innen, bei denen man besondere Arbeiten aus Glas, Metall oder Holz entstehen kann. Ein buntes Rahmenprogramm mit Live-Musik und Aktionen für große und kleine Besucher*innen rundet den Markt kurz vor dem Erntedankfest ab.

12. und 13. September • Parkplatz Krützen, Malente



Foto: Adobe Stock

SCHNÄPPCHENJAGD UND STÖBERFREUDEN

Am 6. September gibt es von 10 bis 16 Uhr einen dörflichen Flohmarkt in der Kieler Randgemeinde Achterwehr und im Ortsteil Schönwohld. Es empfiehlt sich die Anreise über Kiel-Russee per Fahrrad oder Auto nach Schönwohld und da zum örtlichen Sportplatz, direkt an der Rendsburger Landstraße 3. Hier präsentieren Schönwohlder Haushalte zusammen an einem Ort die geheimnisvollsten Dinge aus ihren Kellern und Dachböden. Weiter geht es nach Achterwehr. Hier ändert sich das Konzept: Die Haushalte in den Straßen Schmalholt, Grüner Weg, Inspektor-Weimar-Weg, Dorfstraße bis zur Ampel, Schulweg, Walnussring, Neukoppel und Achtern Diek, die sich am Dorf-Flohmarkt beteiligen, sind mit Luftballons gekennzeichnet und präsentieren ihr Angebot jeweils im eigenen Carport/Garage. In Schönwohld und Achterwehr wird auch für das leibliche Wohl gesorgt und Parkplätze sind ausgeschildert.

6. September, 10 bis 16 Uhr • Schönwohld und Achterwehr



Illustration: sketchifymexico



Foto: GARTENZAUBER

ANZEIGE

HERBSTZAUBER AUF HOF BISSEN BROOK

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



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



www.kunstmeile-kiel.de



KUNSTMEILE KIEL · DIE 27.

KUNST MADE IN KIEL
1. - 30. SEPTEMBER IM CITTI-PARK

VERNISSAGE
Freitag, 11. September um 18 Uhr

- Versteigerung der Kunstspenden zugunsten des Mädchenhaus Kiel
- LIVE-MUSIK: ISI KUGEL Sängerin & Pianistin



DAS IST LOS



Ländliches Flair

BAUERN- UND REGIONALMARKT

Frisch, regional und voller Genuss – der Bauern- und Regionalmarkt in Kiel lädt zum Entdecken und Probieren ein!

Ländliches Flair zieht in der Kieler Innenstadt ein. Beim Bauern- und Regionalmarkt präsentieren vom 2. bis zum 4. Oktober regionale Selbsterzeuger*innen und Anbieter*innen an allen drei Tagen von 10 bis 18 Uhr ihre landwirtschaftlichen und handwerklichen Produkte.

VIEL ZU ENTDECKEN

Ein buntes Rahmenprogramm mit Livemusik und Aktionen rundet das Wochenende ab. Der Markt findet in den Bereichen Holstenplatz, Europaplatz/Schevenbrücke, Asmus-Bremer-Platz, Rathausplatz, Obere Holstenstraße, Alter Markt sowie dem Vorplatz der St. Nikolai Kirche und dem Vorplatz der Ansgarkirche in der Holtenauer Straße statt.

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Im Zuge von ICH FÜHL MICH KIEL haben neben den Geschäften in der Kieler Innenstadt auch Galeria/Holstentörn und Sophienhof, der Citti Park sowie die Holtenauer, Möbel Höffner, IKEA und Familia Kiel-Wik von 13 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Infos unter www.kiel-sailing-city.de.

**2. bis 4. Oktober •
Kieler Innenstadt
und Holtenauer
Straße**



Fehmarn Feeling

Jetzt auf Instagram!

Folgt [@fehmarnfeeling](https://www.instagram.com/fehmarnfeeling)
und verpasst
keine Ausflugstipps
und Lieblingsorte auf der
Sonneninsel Fehmarn!



Einfach QR-Code
scannen und
auf Folgen
klicken!



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

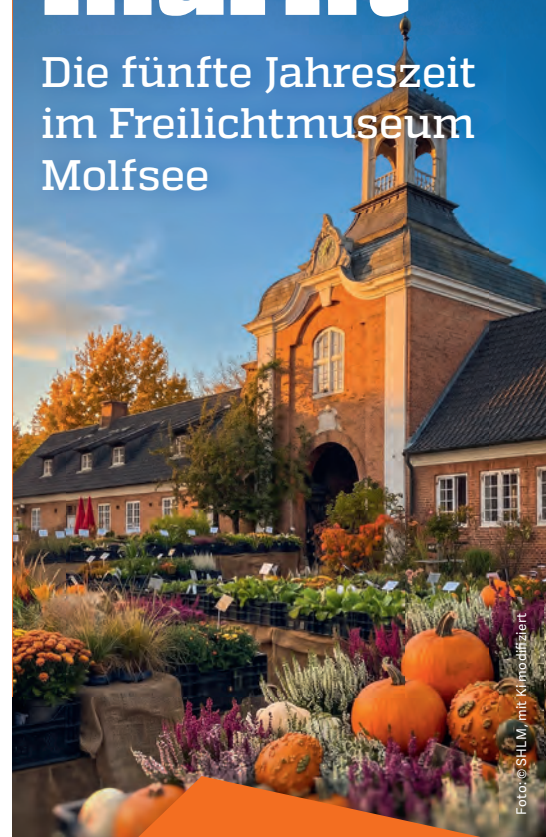
AUF ZUM HERBSTMARKT

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.

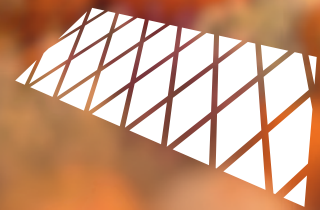
Herbstmarkt

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 KOFFER 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.“

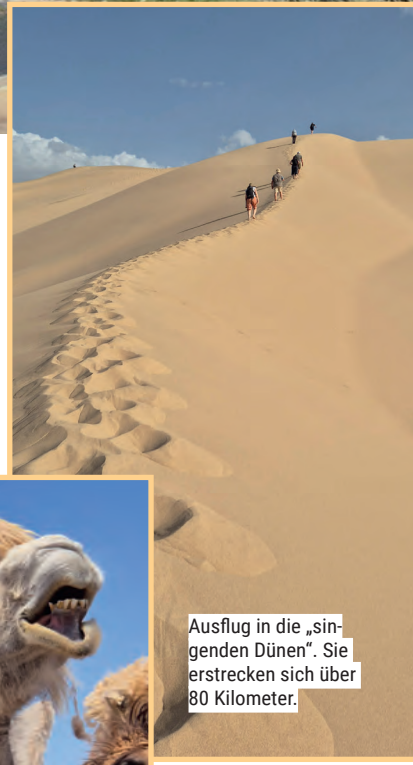
„MAN SOLLTE SCHON FIT SEIN“

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.

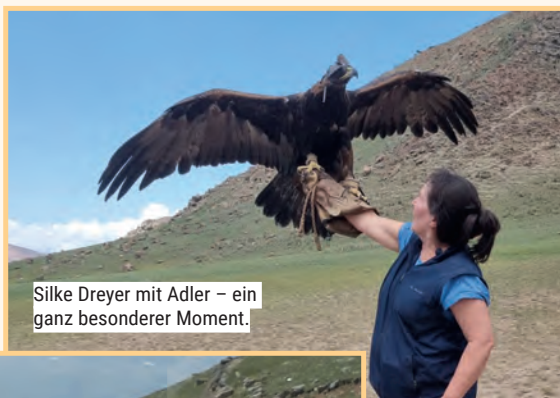
REISEEQUIPMENT UND IMPFUNGEN

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.

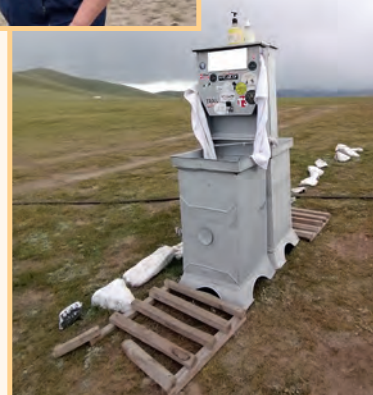
Beim Waschen hat man die beste Aussicht – mit Blick in die Weite.



Abends wird in der Jurte gemeinsam gegessen.

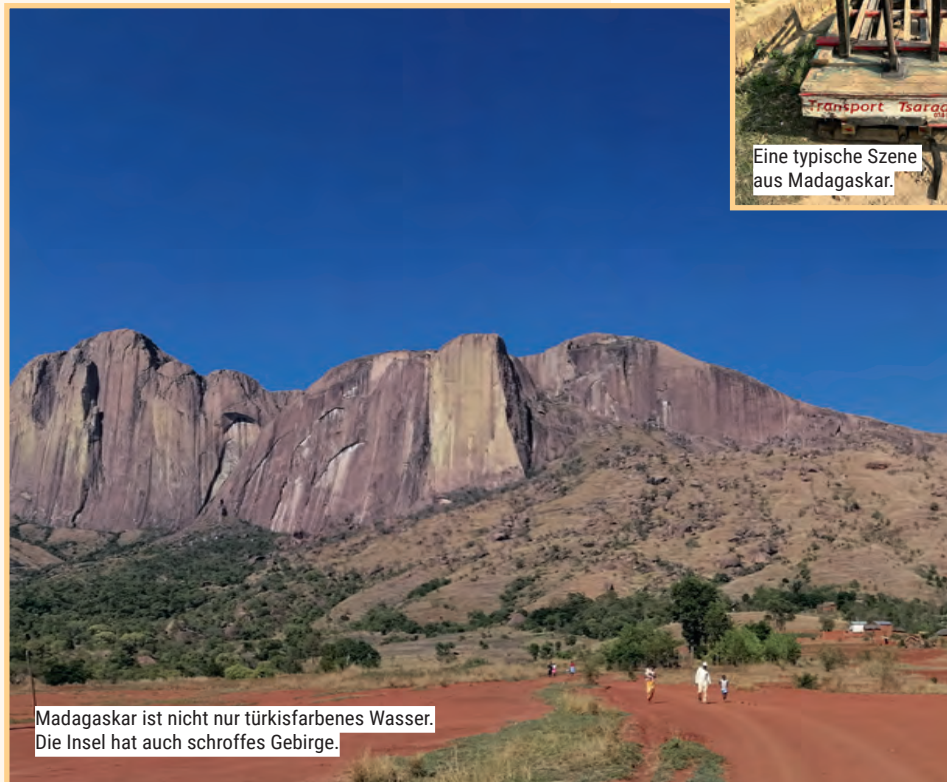


Die Pferde werden im Sommer auf die Hochebenen getrieben und alle nehmen Rücksicht.



KIRGISTAN

★ Madagaskar



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



Eine typische Szene aus Madagaskar.



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

MADAGASKAR

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

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

KOSTBARKEIT WASSER

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

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

NÄCHSTE TOUR: KAPVERDEN

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

WAS SOLLTE INS GEPÄCK?

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

WELCHE IMPFUNGEN BENÖTIGT MAN?

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

NEBEN- SAISON IM NORDEN

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

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

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

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



Die Nebensaison erleben ...

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



... AN DER LÜBECKER BUCHT

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

TIPP 1: ENTDECKEN SIE EIN JUWEL FÜR KERAMIKFANS

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

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

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

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

TIPP 3: GEHEN SIE AUF ENTDECKUNGSTOUR DURCH NEUSTADT IN HOLSTEIN

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

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

... AUF SYLT

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

TIPP 1: BEGEBEN SIE SICH AUF GROSSE FAHRT

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

TIPP 2: ERLEBEN SIE EINE GEFÜHRTE TOUR

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

TIPP 3: GÖNNEN SIE SICH EINE WELLNESS-AUSZEIT

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

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





... AUF FEHMARN

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

TIPP 1: WAGEN SIE SICH AUF'S BOARD

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

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

TIPP 2: GENIEßEN SIE PURE INSELNATUR

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

TIPP 3: BESUCHEN SIE DIE HOFLÄDEN DER INSEL

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

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



Weitere Off-Season-Highlights



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



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



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



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

nah.sh/jobticket



Deutschland-
Jobticket

Von Tastatur bis Tennisplatz

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



NAH.SH

Der Nahverkehr

Schleswig-Holstein
Der echte Norden

Kleine Auszeit VOM ALLTAG

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

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

EINFACH ÜBER NACHT BLEIBEN

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

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

SHOPPING ODER KULTUR?

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

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

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



Foto: Chadlia Harwig Fotografie


HURTIGRUTEN

ADAC

Entlang der faszinierenden Fjorde
mit der MS Nordkapp



Bis zu
2500 NOK p.P.
Erlebnisuuthaben
sichern*

Begleitete Gruppenreise
ab/bis Kiel 20.06. 04.07.2027

Inklusivleistungen z.B.:

- Color Line ab/bis Kiel inkl. Außenkabine und Frühstück
- Fahrt mit der Bergen – und Dovrebahn
- Übernachtungen in Bergen und Oslo inkl. Frühstück
- Vollpension an Bord (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

Preis ab 4621,-€ pro Person
2er Belegung Innenkabine

Buchbar in Ihrem ADAC Reisebüro Kiel
Saarbrückenstr. 54 24114 Kiel
0431 – 6602139 reise@sho.adac.de

*Innenkabine 1500 NOK p.P., Außenkabine 2500 NOK p.P.
Nur gültig bei Buchung bis zum 30.9.2026.
Veranstalter: Hurtigruten GmbH, Große Bleichen 23 20354 Hamburg

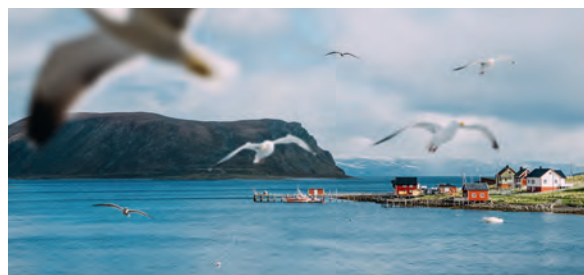


Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

MITTSOMMER AUF DEN HURTIGRUTEN

Erleben Sie Norwegen auf besonders intensive Weise – komfortabel in der Gruppe und entlang der schönsten Routen des Landes. Die Reise beginnt in Kiel und führt über Oslo mit der berühmten Bergenbahn durch spektakuläre Gebirgslandschaften nach Bergen. Dort gehen Sie an Bord der legendären Hurtigruten, die entlang der beeindruckenden Küste mit ihren Fjorden, malerischen Städten und kleinen Häfen verkehrt. Gerade zur Mittsommerzeit zeigt sich Norwegen von seiner schönsten Seite: Lange, helle Tage, goldenes Licht und die besondere Stimmung der Mitternachtssonne machen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Rückfahrt erfolgt mit der Dovrebahn nach Oslo, vorbei an unberührter Natur und wilden Landschaften. Anschließend bringt die Color Line Sie entspannt zurück nach Kiel. Freuen Sie sich auf eine gelungene Kombination aus Bahn- und Seereise. Sie interessieren sich für diese Reise? Die Urlaubsexperten des **ADAC Reisebüros in Kiel** freuen sich auf Ihren Besuch! Mehr Infos unter www.adac-sh.de oder Tel.: 0431 / 6602 141.



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



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

Inselglück auf Rädern

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

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

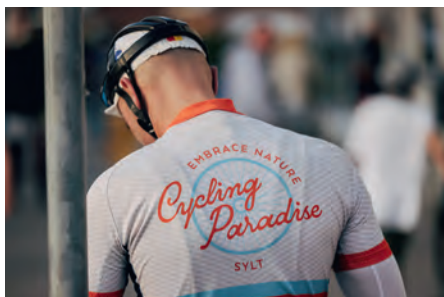
VOM SÜDEN BIS ZUR NORDSPITZE

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

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

AUFSTEIGEN UND LOSFAHREN

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



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

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

MEHR ERFAHREN

Weitere Tourenvorschläge, Infos zu Fahrradverleiher und Tipps rund ums Radfahren auf Sylt gibt es unter [sylt.de/aktivitaeten/radfahren](https://www.sylt.de/aktivitaeten/radfahren).



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

MIT SCHWUNG

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



BUCHTIPPS

FÜR GEMÜTLICHE MOMENTE

MUT MACHEN



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

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

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

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

STOCK FÜR STOCK



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

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

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

EINE HERBSTGESCHICHTE



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

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

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

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

ANZEIGE

AUSZEIT ZUM ABTAUCHEN

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



FAMILY POOL PARTY
3. OKTOBER
12-17 UHR

FÖRDELAND THERME

Family POOL PARTY

03.10.26
12:00 - 17:00 UHR

Foto: Poolevents

Jetzt wird's

fruchtig

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



BUTTERMILCHSCHNITTEN MIT APFEL

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

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

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

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

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

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

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

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



TIPP

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

BIRNENCRUMBLE

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

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

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

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

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

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



ZWETSCHGENKUCHEN

MIT STREUSELN

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 STUNDE 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 1 BACKBLECH

FÜR DEN HEFETEIG

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

FÜR DEN BELAG

- 2 kg Zwetschgen
- 1 Päckchen Sahnesteif

FÜR DIE STREUSEL

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

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

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

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

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

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

6. Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten.

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

Heute aus deinem Air Fryer Club:

Fischbrötchen ohne Anstehen!



ASR FRYER Club

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

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

www.airfryer.club/welcome-regio

**EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!**



Krosse Fischstäbchen

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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



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

Glanz & Gloria

Lieblingsstücke



Fairfashion &
Scandic Lifestyle

Herbstliebe zum
Anziehen & Verschenken

Besondere Lieblingsstücke=
fair & nachhaltig

Unsere neuen Öffnungszeiten ab Juli 2026:

Mo.-Fr.: 10-18 Uhr • Sa.: 10-13 Uhr

Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm

www.lieblingsstuecke.shop

MODE & BEAUTY

Erste Herbstfreuden

Bei **Glanz & Gloria** in Bordesholm erwartet Sie ein farbenprächtiges Spektakel: Entdecken Sie das wunderbare Farbenspiel der neuen Modekollektionen, sorgfältig kuratierte Accessoires und handgefertigte Geschenke für besondere Anlässe. Mit viel Liebe zum Detail schafft der Concept-Store von Sabrina John das ideale Ambiente für entspannte Shoppingstunden. Es warten hochwertige Fairfashion mit passenden Accessoires sowie kuschelige Lieblingsstücke für den Herbst in passenden Farben. Viele Artikel sind rund um die Uhr auch im Onlineshop erhältlich unter www.lieblingsstuecke.shop. Mehr Infos über Tel.: 04322 / 88 87 27.



ANZEIGE

Skandinavischer Schmuck von Purelei

Outfit von Armedangels

Tücher von Invero aus Merinowolle

Lederbags von Harbour 2nd

Ledergürtel mit Wechselschließen von Luca Kayz

Fotos: Glanz & Gloria

MIT EINEM GUTEN GEFÜHL

ANZEIGE

In Urtes Werkstatt in Bordesholm können Kund*innen entspannt durch ein tolles Sortiment an hochwertiger, gepflegter und gut erhaltener Second-Hand-Mode stöbern und einzigartige Lieblingsteile finden. Mit einem guten Gefühl werden Sie individuell und ehrlich beraten. Der weit verbreitete Wunsch nach Nachhaltigkeit und Umweltschonung wird durch Mode aus zweiter Hand geradezu perfekt erfüllt. Bei der liebevollen Auswahl der Kleidung wird besonders Wert auf Aktualität, Qualität und Zustand gelegt. Auch Herren können sich von Kopf bis Fuß einkleiden. Da das Sortiment regelmäßig

wechselt, gibt es immer wieder neue Schätze zu entdecken. Die neue Herbst- und Wintersaison startet jetzt. Das Team von **Urtes Werkstatt** freut sich auf Ihren Besuch. Weitere Infos unter www.urteswerkstatt.de.



Das Team von Urtes Werkstatt freut sich auf Ihren Besuch

Foto: Urtes Werkstatt

URTES
WERKSTATT

Second Hand

24582 Bordesholm
Heintzestraße 6
Altes Kreishaus
Tel. 04322 69 19 87
www.urteswerkstatt.de

Öffnungszeiten:
Di. - Fr. 10 - 12 Uhr
und 15 - 18 Uhr
Sa. 11 - 13 Uhr



Aus einem Holsteiner Bauernhof von 1850 entstand über die Jahre die mehr als 400 Quadratmeter große Schönheitsfarm Hof Wunderberg.



Ausgezeichnetes Engagement: Kerstin Stegert-Peters wurde für ihre Arbeit bereits mehrfach mit dem Gloria Award geehrt.

25 JAHRE HOF WUNDERBERG Vom Bauernhof zur Schönheitsfarm

*Ein Traum, viel Mut und eine große Portion Leidenschaft:
Seit 2001 Jahren steht der **Hof Wunderberg** in Schillsdorf für
Schönheit, Wohlbefinden und persönliche Auszeiten.*

Manchmal führt ein beruflicher Neuanfang genau dorthin, wo man hingehört. Für Kerstin Stegert-Peters begann dieser Weg im Jahr 2001: Die ehemalige Bankerin machte sich selbstständig und verwandelte einen Holsteiner Bauernhof von 1850 nach und nach in eine mehr als 400 Quadratmeter große Wellness- und Schönheitsfarm. Heute ist der Hof Wunderberg weit über die Region hinaus bekannt.

NATÜRLICH SCHÖN

Im Mittelpunkt steht das, was guttut: Zeit, persönliche Betreuung und individuelle Behandlungen. Nach 22 Jahren Institutspraxis setzte Kerstin Stegert-Peters dabei einen neuen Schwerpunkt auf Naturkosmetik. Damit verbindet sie ihre langjährige Erfahrung mit einem ganzheitlichen, nachhaltigen Ansatz rund um Schönheit und Wohlbefinden. Ausgewählte Anwendungen werden durch technische Kosmetik wie Needling ergänzt.

AUSGEZEICHNETE ARBEIT

Sieben Fachkosmetikerinnen gehören heute zum Team und sorgen dafür, dass sich die Gäste rundum verwöhnen lassen können. Und weil es auf dem Hof vor allem gemütlich und persönlich zugeht, nennt die Inhaberin ihn liebevoll ihre „Kuschelfarm“. Dass hinter dem Konzept viel Erfahrung und Kompetenz stecken, zeigen auch zwei besondere Auszeichnungen: 2016 erhielt Kerstin Stegert-Peters den „Gloria – Deutscher Kosmetikpreis“ für ihr Lebenswerk, 2025 folgte der Gloria Award für Naturkosmetik.

JUBILÄUM MIT HERZ

Vom 15. September bis 15. Oktober wird nun gefeiert – mit Überraschungen, Geschenken und exklusivem Jubiläumsprogramm. Dabei denkt das Team mit einer liebevollen Geste auch an andere: Von jeder Behandlung gehen zwei Euro an das Frauenhaus Neumünster. Mehr Infos zum Jubiläum unter www.hof-wunderberg.de.

**Hof
WUNDERBERG**
Tagesschönheitsfarm



**Unsere Jubiläumsprogramme
v. 15.09.-15.10. im Überblick:**

1. Jubiläums- Kosmetik

7-Phasen Aufbaubehandlung je nach Hautbedürfnis, eine Wirkstoff-Ampulle als Booster gibt es gratis.

Statt 99,- €
nur 76,-€

2. Nach jeder Verabschiedung gibt es ein Give-away

3. Der exklusive Schönheitstag:

Ein ganzer Tag im Zeichen von Schönheit – Pflege – Entspannung
• Begrüßungscocktail und Ablaufberatung
• Premium-Kosmetik, incl. Ampulle,
• Auf Wunsch Wimpernfärben
• Brandungswanne,
• Rückenpeeling und Massage
• Fußreflexmassage
• Handpeeling und -packung
• Tagesbeköstigung
• Kleine Heimpflege für zu Hause

267,- €
25 % Jubi-Rabatt! 199,- €

4. Wundergerber Spezial:

• Cocktail, Tee, Sekt
• Kreide-Körperpackung mit Hydrojet-Massage
• Luxuskosmetik mit Ampulle, Tiefenentspannung durch eine Kopfmassage
• Pediküre mit Lack

219,- €
25% Jubi-Rabatt! 164,- €

**Verschenken Sie Verwöhnzeit
mit unseren Gutscheinen.**

Falls die Wochen bereits belegt sind, können diese Programme in dem Jubiläumsmonat auch für später gebucht werden.

Wunderberger Weg 2
24637 Schillsdorf
Tel. 04394 / 99 24 10
www.hof-wunderberg.de

Jubi 25
LAK

JETZT SIND SIE GEFRAGT!

Sie küren das nächste Top Model

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

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

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

JETZT ABSTIMMEN

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

AUF DEM LAUFSTEG

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

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



topmodel
SCHLESWIG-HOLSTEIN



Der schnelle
Weg zum Voting



Und hier
geht's zur
Show



BRIT CHIC

AUTUMN 2026

TEDDY LOVE

Wohlfühl-Look
mit Stil-Garantie

ALLE MODETERMINE

im Herbst auf
einem Blick



KÜRBISZEIT

im UTSICHT
Café & Restaurant

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

150

CJ SCHMIDT

JA, ICH WILL!

HEIRATEN IM SCHÖNEN NORDEN

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



Foto: Adobe Stock

5 IDEEN

FÜR GLÜCKLICHE GÄSTE

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

SPIELWIESE

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

POLAROIDS

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

LATE-NIGHT-SNACK

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

GIN- ODER COCKTAIL-BAR

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

SWEET TABLE

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

Foto: Adobe Stock

HEIRATEN AUF PELLWORM

Auf der Insel heiratet man maritim und außergewöhnlich.

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



HOCHZEIT IST WIE URLAUB

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



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

ANZEIGE

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

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, schleichenden Abwärtskurve geprägt. Es beginnt fast immer mit dem Kurzzeitgedächtnis: 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 auslöst. 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. Regelmäßige 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 Gemüsesorten, 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.

ANZEIGE

Lauf rund um den Tierpark

Am 18. September geht der beliebte Lauf rund um den Tierpark Neumünster in die nächste Runde.

Die 4,5 Kilometer lange Strecke bietet die perfekte Gelegenheit, die Freude am Laufen zu wecken und gleichzeitig das gesellige Beisammensein zu feiern. Dabei ist das Event wirklich für alle gedacht – von absoluten Anfänger*innen bis hin zu ambitionierten Sportler*innen. Kinder ab 6 Jahren, Erwachsene und Vereine sind herzlich willkommen, gemeinsam an den Start zu gehen. Wer Lust hat, die Sportschuhe zu schnüren und Teil dieses besonderen Gemeinschaftserlebnisses zu werden, kann sich unter www.stgk.de anmelden.



Wer mitmachen möchte, kann sich jetzt anmelden.

ERLÖS GEHT AN DEN FREIHEITS-STIL

„Meine Überzeugung ist, dass es Menschen, die sich bewegen, besser geht. Ich bin seit vielen Jahren Läufer. Durch das Laufen habe ich Fitness, Vitalität, Ausdauer und Wohlbefinden erlangt. Ich bin so regelmäßig an der frischen Luft und genieße die Natur. Wenn man mit dem Laufen beginnt, sollte man sich langsam steigern. Aus diesem Grund haben wir bewusst eine kurze Distanz für unseren Lauf gewählt. 4,5 km rund um den Tierpark sind mit ein wenig Training für fast jeden zu bewältigen. Natürlich freuen wir uns auch auf die sportlichen Läufer*innen, die geübt sind und eine gute Zeit laufen wollen, denn dies ist auch ein Wettkampf“, so Jörg Kowsky, Geschäftsführer der Sanitätshaus Kowsky GmbH. Er gründete den Lauf zum 100-jährigen Bestehen seiner Firma mit dem Hintergrund, soziale Projekte oder Organisationen zu unterstützen. Der Erlös der Veranstaltung wird zu 100 % gespendet, dieses Jahr an den Freiheits-Stil e.V..

MONTAGS IMMER TRAINING VOR DEM LAUF

Wie immer findet an acht Montagen vor dem Lauf ein Training statt. Johanna Schulz gibt Tipps und Tricks, wie man sich auf den Lauf vorbereiten kann. Das Training ist kostenlos und für alle. Start ist um 18 Uhr auf dem Parkplatz gegenüber vom Tierpark Neumünster. Mehr Infos unter www.kowsky.com/kowsky-lauf.

18. September • beim Tierpark Neumünster



Demenz – (k)eine Frage des Alters

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

Diese Annahme hält sich hartnäckig.

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

DEMENZ IST ÜBERALL

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

STIGMATA ABBAUEN

Doch wie gehen wir als Gesellschaft damit um?

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

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

GEMEINSAME AUFGABE

Der Welt-Alzheimertag 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.

VERANSTALTUNGSTOUR RUND UM DEMENZ

Zum Welt-Alzheimertag 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

SELBSTBESTIMMT UND ZU HAUSE

So lange wie möglich im eigenen Zuhause bleiben – das wünschen sich viele Menschen – auch bei Krankheit oder im Alter. Pflege vor Ort macht diesen Lebensabend möglich.

„Immer mehr Menschen möchten trotz Einschränkungen durch das Alter oder durch Krankheiten in den eigenen vier Wänden bleiben“, weiß Tanja Schlüter aus über 20-jähriger Pflegeerfahrung. Die Selbstbestimmtheit ihrer Patient*innen zu erhalten, ist ihr ein großes Anliegen.

Mit ihrem engagierten Dela Cura-Team ist Tanja Schlüter in der ambulanten Pflege im Bereich Elmschenhagen, Schwententhal, Preetz und Wellsee sowie auf dem Kieler Ostufer für ihre Kund*innen im Einsatz. „Wer bei uns ist, bekommt mehr als Pflege, denn neben der Behandlungs- und der Verhinderungspflege unterstützen wir auch im Haushalt, erledigen Einkäufe und führen Beratungsgespräche“, so

die Geschäftsführerin der **Dela Cura GmbH in Kiel**. Ab Pflegegrad 1 bietet das Kieler Team auch Arztfahrten an. „Taxifahrten sind teuer. Wenn gewünscht, kommt unser*e Mitarbeiter*in den Behandlungsraum, um zur Seite zu stehen, wenn die ärztliche Anordnung nicht verstanden wird. Fragen Sie gerne nach“, sagt sie. Nähere Infos unter Tel.: 0431 / 97 99 94 30 sowie unter www.betreuung-pflege-kiel.de.



Dela Cura GmbH
Preetzer Chaussee 130, 24146 Kiel

Dela Cura-Geschäftsführerin Tanja Schlüter ist mit ihrem Team in der ambulanten Pflege tätig und unterstützt die Menschen in ihren eigenen vier Wänden.



Foto: Dela Cura GmbH

UNSER BUCHTIPP

WAS TUN GEGEN EINE FETTLER?



Eine Fettleber ist kaum zu spüren, aber gefährlich, denn die stille Verfettung schädigt nicht nur die Leber selbst. Sie verursacht auch hohe Blutzucker- und Triglyzeridwerte, Bluthochdruck und Entzündungen. Das führt zu einem entgleisten Stoffwechsel: dem metabolischen Syndrom. Spätfolgen können Hepatitis, Leberzirrhose oder Leberkrebs sein. Die gute Nachricht: „Die Fettleber kann sich erstaunlich schnell regenerieren. Der Schlüssel liegt in einer gezielten Ernährung – unterstützt durch Bewegung und Abnehmen“, sagt Ernährungsmedizinerin Dr.

med. Andrea Wirrwitz-Bingger und zeigt in ihrem Ratgeber, wie man mit gezielter Ernährung entgegenwirken kann, z. B. mit „Kohlenhydrate runter, Eiweiß rauf“. Die Low-Carb-Ernährung mit viel Protein hält den Blutzucker stabil, macht dauerhaft satt und lässt keinen Heißhunger aufkommen.

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

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

Zahnimplantate Angst- und stressfrei

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



Dr. Polychronakos · Dr. Gottwald MSC.

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



edelmund



STARTEN SIE IHR NEUES LEBEN

*Wer sich Fitness wünscht, braucht Motivation: Ein Fitnessstudio sorgt dank moderner Geräte, strukturierter Kurse und der mitreißenden Energie der Community dafür, dass Sie Ihre Ziele schneller und effizienter erreichen. Professionelle Trainer*innen unterstützen Sie optimal, während Wellness-Bereiche für die perfekte Regeneration sorgen. Spaß haben, Freund*innen finden – Ihr Upgrade für Körper und Geist!*

ANZEIGE



NEWBIE-PACKAGE:
3 Kurse für
45 Euro

Mehr Kraft, mehr Flow: Reformer Pilates

Mit dem ELLA Boutique Reformer Pilates Studio in Kiel ist ein Ort entstanden, an dem effektives Training auf Wohlfühlatmosphäre trifft.

Reformer Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining, das klassische Pilates-Prinzipien mit einem besonderen Gerät verbindet. Durch eine bewegliche Plattform, Federn und Seilzüge lässt sich der Widerstand individuell anpassen. So entstehen fließende, kontrollierte Bewegungen, die Kraft, Stabilität und Beweglichkeit fördern. Das Training beansprucht besonders die tief liegende Muskulatur sowie die Körpermitte – und das extrem gelenkschonend. Um eine persönliche Betreuung zu garantieren,

ist die Gruppengröße auf maximal 10 Plätze limitiert. So können die Trainerinnen individuell unterstützen. Das Kursangebot deckt jedes Level ab, wie NEWBIE für alle ohne Vorerfahrung zum Kennenlernen des Geräts, oder BASE für alle mit ersten Reformer-Erfahrungen und regelmäßigem Training, sowie FLOW für Erfarene, die mehr Intensität und neue Herausforderungen suchen. Für den Einstieg gibt es eine Probestunde für 18 Euro oder das Newbie-Package. Die

Buchung läuft über www.ella-studio.de. Auch Hansefit-Mitglieder profitieren von günstigen Konditionen. Ein Highlight sind die Team- und Firmenevents: Gemeinsam trainieren, danach bei einem Getränk entspannen. Exklusiv für Lebensart Leser*innen gibt es 10 % Rabatt auf alles. Einfach bei der Zahlung auf www.ella-studio.de den Rabattcode LEBENSART10 eingeben; gültig bis zum 31. Oktober 2026.



ELLA Studio
Holstenstraße 51-53
Kiel, www.ella-studio.de

Foto: ELLA Studio

ANZEIGE

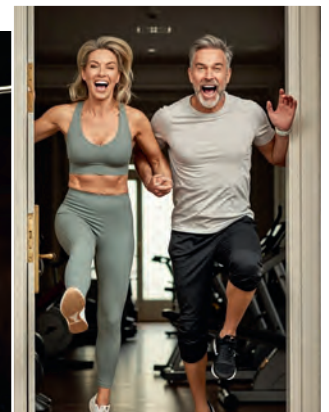
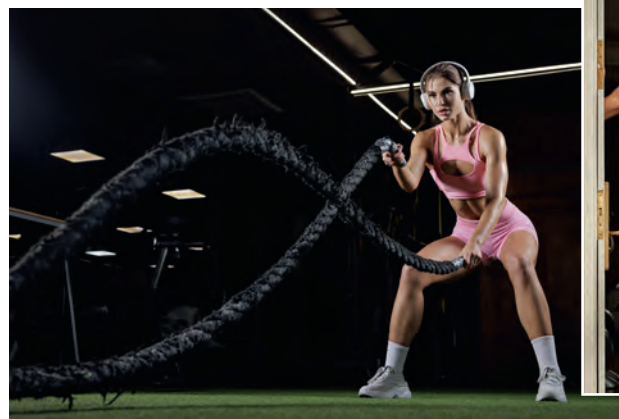
DEAL-DAYS

Sie möchten Sie fitter fühlen, den Rücken stärken oder sich mal so richtig auspowern? Mit den Deal-Days bietet sich jetzt die Gelegenheit!

Der September läutet die perfekte Saison ein, um sich neue Fitnessziele zu setzen. Im 4 Fun Fitness greifen Bewegung, Gesundheit und fachkundige Beratung nahtlos ineinander. Das engagierte Trainer*innen-Team versteht Fitness als ganzheitliches Erlebnis und begleitet Neueinsteiger*innen wie Fortgeschrittene gleichermaßen persönlich. Das Credo: „Wir holen unsere Kund*innen da ab, wo sie stehen.“

KURSE UND VORTRÄGE

„Lernen Sie uns kennen“, lädt das Team von 4 Fun Fitness zu den Deal-Days ein. Auf dem Programm stehen Vorträge und kostenlose Schnupperkurse. Die Woche beginnt am 21. September um 10:05 Uhr mit „Fit ab 50“, einem sanften Schnupperkurs ohne Vorkenntnisse. Am



23. September referiert um 18 Uhr Ernährung-coachin Carina Gravert zum Thema „Welche Nährstoffe brauchen wir und worin sind sie enthalten?“. Einsteiger-Training für Motivation und Ausdauer steht mit dem „Fitness-Zirkel“ am 24. September um 17:50 Uhr auf dem Programm. Und am 25. September, 17.30 Uhr, geht Sportwissenschaftler Jens Niepagen der Frage „Bewegungsmangel als Zivilisationskrankheit?“ nach. Er zeigt Ursachen und Lösungen bei orthopädischen Problemen auf. Anmeldungen unter www.4fun-fitness.de/dealdayskiel oder telefonisch unter 0431 / 12 90 11.

JETZT TESTEN – UND SPAREN

Zusätzlich warten im September zwei besondere Deals im 4 Fun Fitness: Mit dem ersten Deal testen Sie das Studio 10 Tage lang für 29 Euro. Wer langfristig durchstarten möchte, spart mit dem zweiten Deal 200 Euro beim Abschluss einer zwölfmonatigen Mitgliedschaft. Nutzen Sie die Chance!

4 Fun Fitness
Kronshagener Weg 97,
24116 Kiel, www.4fun-fitness.de



Fotos: shutterstock



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

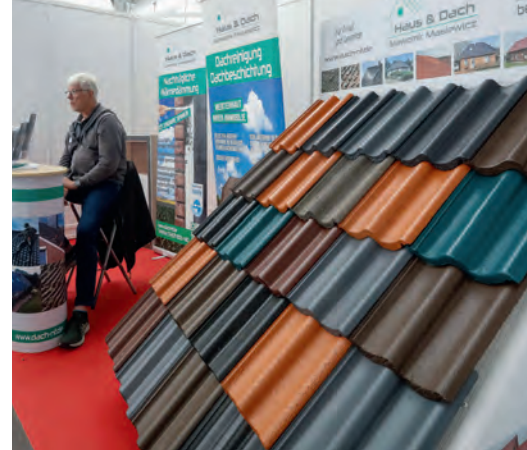
Am Gemeinschaftsstand von Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und Haus & Grund Schleswig-Holstein in Halle 7 erhalten Besucher*innen Infos rund um Energieberatung,

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.

MÖBELTISCHLEREI · BAUTISCHLEREI · ZIMMEREI
INNENAUSBAU · DACHSANIERUNG UND MEHR...

Spezialisiert
auf energetische
Sanierung!
Sprechen Sie
uns an.

© dionideshoen

Alles Gute aus Holz



LAMBACH & HAASE
GmbH & Co. KG



Zur Steinfurter Mühle 2
24247 Mielkendorf / Ot. Steinfurt

Tel.: 04340 - 93 51
E-Mail: Info@Lambach-Haase.de

www.Lambach-Haase.de

Küchencentrum
Rendsburg

MEINE NEUE KÜCHE



Besuchen Sie unsere große Küchenausstellung.
Wir erstellen Ihnen ein kostenloses Angebot.

Friedrichstädter Straße 26 – 24768 Rendsburg
Tel.: 04331 45063

www.kuechencentrum-rendsburg.de
info@kuechencentrum-rendsburg.de

ANZEIGE



FACHGERECHT DÄMMEN UND SANIEREN – JETZT!

Der vergangene Winter hat es gezeigt: Hohe Heizkosten und zugige Räume sind oft die Folge schlechter Dämmung. Alte Dächer, veraltete Fenster und ungedämmte Fassaden lassen täglich wertvolle Energie entweichen. Jens Engel und Volker Berndt von der **Tischlerei & Zimmerei Lambach & Haase in Mielkendorf** kennen das Problem aus der Praxis.

„Über ein schlecht gedämmtes Dach oder alte Fenster geht enorm viel Wärme verloren“, erklärt Energieberater Berndt. Eine fachgerechte Sanierung verbessert die Energieeffizienz und den Wohnkomfort spürbar. Der Effekt wirkt ganzjährig: Im Winter bleibt die Wärme drinnen, im Sommer die Hitze draußen. Das sorgt ganz ohne Klimagerät für ein optimales

Raumklima. Attraktiv sind auch die finanziellen Vorteile.

Über die Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG) gibt es Zuschüsse.

Ein individueller Sanierungsfahrplan (iSFP) kann die Förderung auf bis zu 20 Prozent steigern. „Ich berate Eigentümer*innen, erstelle den Fahrplan und kümmere mich um die Anträge. Fragen Sie gerne an“, so Berndt. Dann gelingt die Modernisierung sicher und effizient.

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 Reihenhaus, 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

Foto: Lambach & Haase

Cover: Verbraucherzentrale

ESSTISCH YPS

EIN LEICHTFÜSSIGER GIGANT

Ein Esstisch ist mehr als nur ein Möbelstück – er ist der zentrale Treffpunkt in jedem Zuhause. Hier kommen Familie und Freunde zusammen, um gemeinsam zu essen, zu plaudern und Erlebnisse zu teilen. Der Esstisch beeinflusst nicht nur den Stil des Raumes, sondern auch das Ambiente während Mahlzeiten.



Der Yps-Tisch von Team 7 besticht durch seine Geradlinigkeit und kennt doch keinen rechten Winkel – weder bei den charakteristischen „Y“-förmigen Beinen, noch bei der aus reinem Naturholz gefertigten Tischplatte mit ihren abgeschrägten Kanten. Das ins Zentrum gerückte Fußgestell bietet großzügige Beinfreiheit und in Kombination mit einer Eckbank ausreichend Platz für den komfortablen Einstieg. Die ausgestellten Beine schenken dem Yps-Tisch enorme Stabilität

und eine moderne, dynamische Erscheinung, trotz der massiven Tischausführung. Perfekt ergänzt wird der Yps-Tisch von der Yps-Bank in Kombination mit dem Aye-Stuhl in der Variante als Drehstuhl oder dem Lui-Stuhl.

EIN STARKES STÜCK HOLZ

Die markanten, stirnseitigen Anleimer der Tischplatte sind eine Hommage an die traditionelle Handwerkskunst und sorgen gleichzeitig für zusätzliche Verzugssicherheit der Naturholz-

platte. Hochwertige Holzverbindungen und die massive Ausführung machen den Tisch enorm belastbar.

„Als Angebot aus den Team 7 Essentials – Bestseller zu Bestpreisen – bieten wir den Esstisch Yps in der Ausführung Eiche Wild Naturöl in der Größe 200 x 100 cm für 2.499 Euro an; statt für 2.947 Euro“, lädt das Team von **Bo-Design** ein, den Verkaufsräumen in Schwentinental einen Besuch abzustatten.

Foto: Team 7



magnum

Der Vater aller Auszugstische. Seine patentierte 2soft Ausschwenktechnik sorgt für eine gedämpfte Bewegung beim Öffnen und Schließen der integrierten Einlegeplatten.

Kiels spezialisiertester Einrichter
für hochwertige Massivholzmöbel
und mehr...

bo-design
NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstr. 1, 24223 Schwentinental / Kiel
04307 - 82 53 63, www.bodesignmoebel.de
Mo.-Fr. 10.00 - 19.00 Uhr, Sa. 10.00 - 18.00 Uhr

Brunswiker
Antik Pavillon
 Kunst & Antiquitäten

Ankauf

Ganze Nachlässe, Sammlungen, Bronzen,
 Gemälde, Militaria, Schmuck, Münzen, Silber
 und interessante Einzelstücke

Verkauf

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

Inhaber Stefan Schulz
 Brunswiker Straße 50
 24105 Kiel

Tel. 0431 / 65 94 91 01
 Mobil: 0176 / 78 33 92 00
 Di.-Fr. 11-18 Uhr und Sa. 10-14 Uhr

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


PROVIEH
respektiere leben.

www.provieh.de




**Garten-
 Dittmann
 Baumschule**

APFELFEST



26. SEPTEMBER 9-16 UHR

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf
 Tel. 04346/9452 - www.garten-dittmann.de
... alles, was ein Garten braucht!

HAUS, HOF & GARTEN



Foto: STILLSEGLER

KÜHLBOX, HOCKER ODER TISCH

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

ANZEIGE



SAVE THE DATE: APFELFEST!

Die **GartenBaumschule DITTMANN** in Gettorf bietet auf etwa 20.000 m² eine riesige Auswahl an Pflanzen für Garten, Balkon und Terrasse – alles robuste und standortgerechte Pflanzen, die das ganze Jahr über Freude bereiten. Von der Blumenzwiebel bis zum großen Hausbaum gibt es hier alles, was ein Garten braucht. Hinzu kommt professionelle Beratung zu Standortansprüchen, Sortenauswahl, Pflanzenentwicklung und Düngung sowie Gartenaccessoires wie Rankhilfen, Rosenbögen und verschiedene Glasobjekte oder Gartenkugeln. Am 26. September findet wieder das Apfelfest statt. Probieren Sie – und finden Sie aus ca. 50 Apfelsorten Ihren Lieblingsapfel. Familie Dittmann und das gesamte Team der GartenBaumschule DITTMANN freut sich auf viele Besucher*innen. Mehr unter www.garten-dittmann.de.

Foto: GartenBaumschule Dittmann



EIN ABSCHIED NACH 45 JAHREN

Firma Brooks Wohnen & Garten in Gettorf schließt. Der Räumungsverkauf läuft ab sofort!

Diese Entscheidung ist mir alles andere als leicht gefallen“, sagt Inhaber Carsten Brooks. „Wochen mit 60 bis 70 Arbeitsstunden, oft an sieben Tagen, und wachsende Anforderungen haben viel Kraft gekostet. Nun ist für mich die Zeit gekommen, in den Ruhestand zu gehen.“ Ein Nachfolger fand sich leider nicht.

DANK AN ALLE MITARBEITER*INNEN

„Mein besonderer Dank gilt allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für ihren großen Einsatz sowie unseren vielen treuen Kundinnen und Kunden – manche sind uns bereits über Generationen treu“, betont Brooks.

RÄUMUNGSVERKAUF – ALLES MUSS RAUS!

Ab sofort läuft der Räumungsverkauf. Wohn- und Gartenmöbel, Polstermöbel, Rahmen und Accessoires werden mit hohen Nachlässen angeboten. „Jahrzehntelang war es meine Aufgabe, den Laden mit schönen Möbeln zu füllen. Jetzt habe ich noch eine letzte Aufgabe: Ich muss ihn leer bekommen“, sagt Carsten Brooks mit einem Augenzwinkern. Danach freut er sich auf mehr Zeit für die Familie und seine Leidenschaft: die Fotografie. Geöffnet hat Brooks Wohnen & Garten in der Kieler Chaussee in Gettorf von Montag bis Freitag von 10 bis 18.30 Uhr und am Samstag von 10 bis 17 Uhr.

Foto: Brooks Wohnen & Garten

TOTALER RÄUMUNGSVERKAUF WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

Alle aktuellen vorhandenen Wohnmöbel, Gartenmöbel, Polstermöbel, Matratzen, Rahmen und Accessoires

bis zum
**1 Preis
1/2**
radikal reduziert

SOFAS



STRANDKÖRBE



WOHNMÖBEL



TEAKMÖBEL & SONNENSCHIRME



Matratzen-Aktion

2:1
2 kaufen – 1 bezahlen!*



BROOCKS
WOHNEN & GARTEN

Alle Vorteile & Rabatte gültig bis 12.09.2026. Alle Abb. sind Musterbeispiele. Zwischenverkauf/Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. *Auf ein ausgesuchtes Aktionssortiment, nur solange der Vorrat reicht. Abb. ähnlich.

Brooks. Wohnen & Garten OHG • Kieler Chaussee 12 • 24214 Gettorf • Tel. 0 43 46 / 74 35 • www.broocks-moebel.de • Mo. – Fr. 10 – 18.30 Uhr • Sa. 10 – 17 Uhr

Grüne Nuancen

FÜR VISUELLE TIEFE

Sie denken über eine Veränderung nach? Wie wäre es mit einer neuen Wandfarbe?

Wenn die Tage kürzer werden und der Wind die ersten Regenschauer gegen die Fenster peitscht, verlagert sich das Leben nach drinnen. Das eigene Zuhause wird wieder zum Mittelpunkt unseres Alltags. Ist dort noch alles so, wie Sie es sich erträumen oder möchten Sie etwas verändern?

NEUER LOOK MIT WANDFARBEN

Eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten, Räumen eine völlig neue Atmosphäre zu verleihen, ist eine frische Wandfarbe. In dieser Saison liegt der Fokus auf einem faszinierenden Farbspektrum: Es ist tiefes, edles Grün.

EDLES GRÜN MIT GLÄNZENDEM METALL

Um diesen tiefen Grüntönen eine luxuriöse Note zu verleihen, eignen sich metallische Akzente. Details aus matt gebürstetem Messing oder warm glänzendem Kupfer bilden einen reizvollen Kontrast zur matten Wandfläche. In Kombination mit einer stilvollen Designerleuchte und einer warmen Lichtquelle entstehen stimmungsvolle Lichtreflexe. So wirkt der Raum herrlich einladend und besonders elegant.

VISUELLE TIEFE – NUANCE FÜR NUANCE

Im Trend liegen aber auch erdige, vielschichtige und komplexe Nuancen. Es sind Töne, die den Räumen eine unvergleichliche visuelle Tiefe schenken.

Wenn es um diese besondere Raum- und Farbästhetik geht, fallen immer zwei Namen: Sie gehören den britischen Traditionshäusern Little Greene und Farrow & Ball.

Die samtig-matten, hoch pigmentierten Finishes beider Manufakturen eignen sich perfekt, um die ausgleichende Kraft der Natur direkt ins Wohnzimmer zu holen. Ihr Geheimnis liegt im Zusammenspiel mit dem Licht: Während des Tages verändert sich die Wirkung der Farben – Nuance für Nuance. Diese Farben leben!

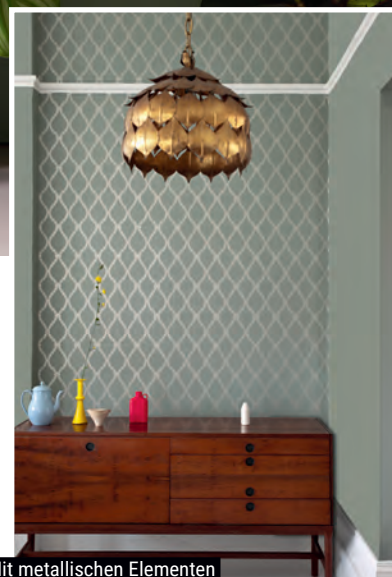


Diese Farben leben und präsentieren sich je nach Licht immer wieder neu.

KRÄFTIGE AKZENTFARBEN

Die Farbpalette beider Hersteller bietet aber weit mehr als die Faszination Grün. Ob sanfte Puder-Nuancen oder kräftige Akzentfarben – für jeden Geschmack findet sich der passende Ton. „Lassen Sie sich gerne persönlich beraten“, lädt Wändezeit-Chefin Neele Thalau Interessierte herzlich ein.

Wändezeit, Tonberg 11c, 24113 Kiel, Tel.: 0431 / 660 69 84, www.waendezeit-kiel.de



Mit metallischen Elementen erfährt der Look noch eine Veredelung.

HMC Möbel sagt „Danke!“

Seit 30 Jahren verwandelt die **HMC Möbel Company** Ihre Räume in persönliche Wohlfühloasen. Zum runden Geburtstag bedankt sich das Einrichtungshaus mit ganz besonderen Aktionstagen und Rabatten.

W

Wenn **HMC Möbel** Geburtstag feiert, dürfen sich die Kund*innen freuen: Bis zum 12. September gibt es attraktive Rabatte mit bis zu 15 % auf ausgewählte Möbel und Wohnideen.

DREI JAHRZEHNTE VOLLER BEGEGNUNGEN UND IDEEN

Das HMC-Team ist voller Dankbarkeit. „Seit 30 Jahren dürfen wir Menschen dabei begleiten, ihr Zuhause schöner zu gestalten. Für die vielen persönlichen Gespräche möchten wir einfach mal Danke sagen“, betont das Team. Seit der Gründung im Jahr 1996 sind die Einrichtungsexpert*innen unermüdlich unterwegs, um die angesagtesten Trends der Möbelwelt aufzuspüren. Besucher*innen erwartet vor Ort ein durchdachtes Wohnkonzept sowie ein spannender Mix aus etablierten Markenherstellern und frischen Newcomern.

Foto: HMC-Möbel



Diese Eckgruppe mit dem Schenkelmaß 300 x 164 cm gibt es so oder seitenverkehrt zum Geburtstagspreis für 1.998 Euro statt für 2.598 Euro – große Stoffauswahl inklusive.

ALLE LEBENSBEREICHE WERDEN ABGEDECKT

Egal ob Wohn-, Schlaf-, Ess- oder Arbeitszimmer: Bei HMC finden Sie moderne Lieblingsstücke für jeden Raum. Ein Schwerpunkt liegt auf der großen Auswahl an Sofas, Wohnlandschaften und Schlafsofas mit und ohne Komfortfunktionen. Auch Kastenmöbel wie Lowboards, Sideboards, Vitrinen oder Wohnwände lassen sich individuell planen. Aus 1.000 RAL-Farben in Lack – matt oder hochglanz – gerne kombiniert mit Holz – kreieren die Berater*innen Ihr persönliches Unikat.

ACCESSOIRES, LAMPEN, SPIEGEL UND VIELES MEHR

Exklusive Accessoires, Lampen, Spiegel sowie eine riesige Auswahl an Kissen runden das Sortiment ab. Vorbeischaun lohnt sich – erst recht bis zum 12. September. Mehr unter www.moebel-company.de.

AKTIONSTAGE

bis 12.09.2026



bis zu
15 %
auf unser
Sortiment

Wir planen Ihr individuelles High-, Side- oder Lowboard. 24 Farben & 6 Holzarten.

HMC Möbel Company GmbH "Ostseepark Schwentinental"
Dieselstraße 3, 24223 Schwentinental, Tel.: 04307 839363
www.moebel-company.de

HMC
MÖBEL COMPANY

„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.

LADIES NIGHT bei Sievers

Am 22. September lädt Sandra Werner gemeinsam mit dem Frauen-Team von **Sievers Sanitär** zur Ladies Night ein. Der Abend richtet sich exklusiv an Frauen und bietet Zeit für persönliche Gespräche, kulinarische Genüsse und spannende Einblicke in moderne Badkultur.

In einem stilvollen, persönlichen Rahmen erleben die Besucherinnen eine inspirierende Auszeit, die Genuss, anregende Gespräche und eine Prise japanischer Kultur miteinander verbindet. Im Zentrum steht dabei das eigene Körpergefühl: Die Gastgeberinnen möchten einen Raum schaffen, in dem Frauen sich wohlfühlen, Neues entdecken und einen Abend ganz für sich genießen können.

MODERNE INTIMHYGIENE – CHARMANT PRÄSENTIERT

Ein Highlight des Abends ist die charmante und humorvolle Präsentation der hochwertigen WASHLETS® der japanischen Premium-Marke TOTO. Diese innovativen Produkte eröffnen neue Perspektiven auf ein Thema, das oft im Verborgenen bleibt, hier jedoch offen, wertschätzend und mit einem Augenzwinkern beleuchtet wird. Die Kombination aus Komfort, Frische und Selbstfürsorge macht die Vorstellung der WASHLETS® zu



Freuen Sie sich auf einen Abend voller Inspiration und Wohlbefinden umgeben von Gleichgesinnten.

einem Erlebnis, bei dem viele Teilnehmerinnen die Vorzüge dieser modernen Technik für sich entdecken können.

DRESSCODE: „COME AS YOU ARE“

Die Gastgeberinnen setzen bewusst auf Authentizität und Ungezwungenheit. Der Dresscode lautet daher ganz entspannt „Come as you are“ – jede Besucherin ist herzlich willkommen, so zu erscheinen, wie sie sich am wohlsten fühlt. Um eine gute Planung zu ermöglichen, wird um eine Voranmeldung unter Tel.: 0431 / 659 45 00 oder per E-Mail an info@sievers-sanitaer.de gebeten.

Alle Details zur Veranstaltung:

22. September, 18 Uhr, Sievers Ausstellung, Haßberg 15, Kiel
Tel.: 0431 / 659 45 00

Foto: iStock/Ki generiert



HIGHTECH- LUFTREINIGER FÜRS BAD

Frische ist kein Zufall, sondern Technik. Mit dem Air Cube von bellaria hält modernste Luftreinigung Einzug ins Badezimmer. Das stylische Gerät, bekannt aus „Die Höhle der Löwen“, setzt auf Ionentechnologie statt Duftspray und sorgt so für geruchsfreie Luft – ganz ohne Chemie. Mit einem leistungsstarken Ionisationssystem eliminiert der Air Cube nicht nur

Fäkalien- und Uringerüche, sondern reinigt gleichzeitig die Raumluft. Millionen positiv geladene Ionen spalten Geruchs- und Schmutzmoleküle in ihre Bestandteile, ein Effekt, der 3000-mal stärker ist als der von Chlor, aber völlig ohne reizende Zusatzstoffe auskommt. Bis zu 45 Toilettengänge schafft der Air Cube 3.0 mit einer einzigen Akkuladung, ideal für Haushalte ohne Fensterbad oder auch für unterwegs im Wohnmobil. Einfache Installation, nachhaltiger Betrieb und ein wartungsarmes Design machen den Air Cube zu einem Must-have für alle, die Wert auf ein hygienisches Umfeld legen. Mehr Infos unter www.bellaria.de/products.

Fotos: bellaria Technology GmbH

EIN ABEND, NUR FÜR SIE.



Gönnen Sie sich einen besonderen Abend in entspannter Atmosphäre und entdecken Sie, wie moderne Badkultur Komfort, Hygiene und Design auf einzigartige Weise verbindet.



Ladies Night

Dienstag,
22.09.2026
Beginn 18.00 Uhr*

ZEIT FÜR WOHLBEFINDEN.
ZEIT FÜR INSPIRATION.
ZEIT FÜR SIE.

ES ERWARTEN SIE

- Ein unterhaltsamer Vortrag über die TOTO WASHLETS®
- Austausch in angenehmer Atmosphäre
- Inspirationen für Ihr zukünftiges Bad
- persönliche Beratung

K.- O. Sievers GmbH
Haßberg 17a • 24113 Kiel
Tel. 0431 / 65 94 50 - 0
info@sievers-sanitaer.de

* Um allen Interessierten gerecht zu werden, bitten wir um Anmeldung per Mail oder telefonisch.



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.



Große Bilder FÜR KLEINE RÄUME

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



Gerade auch in kleinen Räumen entfalten große Kunstwerke eine außergewöhnliche Wirkung

Viele Menschen glauben, dass kleine Räume kleine Bilder brauchen.

Tatsächlich ist oft das Gegenteil der Fall: Großformatige Gemälde können kleinen Räumen mehr Weite, Tiefe und Präsenz verleihen. Und, ganz nach Motiv, wie ein neues Fenster wirken.

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

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

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

Foto: Galerie RIECK

FLIESEN VIelfALT



KeraMiede
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

Preetzer Chaussee 59 | 24222 Schwentinental
Tel. 0431 - 97 99 003 | www.keramiede.de

PEUGEOT KOLLEKTION BEKOMMT ZUWACHS

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



Fotos: Peugeot

Die Steinert Home Projekt GmbH erstellt

10 NEUBAU- WOHNUNGEN

IN STEIN AN DER OSTSEE

Deich und Strand in ca. 90 m Entfernung, die Ostsee in Sichtweite, liegt dieses Neubauprojekt in Stein bei Laboe, einer Gemeinde mit einem hohen Wohnwert und touristischer Anziehungskraft.

Die ruhige Lage bietet höchste Lebensqualität. Das Neubauprojekt umfasst insgesamt fünf Häuser mit je zwei Eigentumswohnungen. Die Einheiten überzeugen durch durchdachte Grundrisse mit drei Zimmern (ca. 93 m²) oder vier Zimmern (ca. 106 m²). Die Fertigstellung erfolgt noch in diesem Jahr.

MODERNE AUSSTATTUNG

Die Gebäude werden als klimafreundliche Effizienzhäuser im KfW 40 Standard mit heller Fassade und klassischem Satteldach ausgeführt. Jedes Haus wird über eine eigene Wärmepumpe beheizt, die im Zusammenspiel mit einer Fußbodenheizung in allen Räumen für ein behagliches Raumklima sorgt. Die Dachgeschosswohnungen werden zusätzlich mit einer PV-Solaranlage ausgestattet, während die Erdgeschosswohnungen barrierearm gestaltet sind und ein praktisches Gerätehaus auf dem Grundstück erhalten.

Fotos: PLUS Immobilien

ANZEIGE



Einheiten: 10 Eigentumswohnungen
Größen: 3 Zimmer (92,90 m²) /
4 Zimmer (106,40 m²)
Kaufpreis: ab 445.000 Euro

CARPORTS UND STELLPLÄTZE

Den Wohneinheiten werden Carports und Frestellplätze zugeordnet. Die Carports sind bereits für die Installation von Wallboxen vorbereitet. Ein Fahrradraum mit Lademöglichkeit für E-Bikes rundet das Angebot ab.

MARITIME UMGEBUNG

Die Nähe zur „Marina Wendtorf“ in 850 Metern Entfernung macht die Lage auch für Segler und Wassersportler interessant. Aktuell besteht noch die Möglichkeit, ein gesamtes Haus mit zwei Einheiten zu erwerben. „Kontaktieren Sie uns gerne“, lädt das Team von PLUS-Immobilien ein.

Mehr unter www.plus-immobilien-kiel.de.



24235 Stein

4 Zimmer, ca. 106,40m² Wohnfläche
1 PKW-Carportstellplatz und 1 Frestellplatz,
Balkon in Süd-West-Ausrichtung
Neubau 2026, Wärmepumpe, Effizienzhaus 40,
Energieausweis wird erstellt

Kaufpreis : 495.000,- €

Käuferprovision: 2,38% inkl. 19% MwSt.



24235 Stein

3 Zimmer, ca. 92,90m² Wohnfläche
1 PKW-Carportstellplatz und 1 Frestellplatz,
Balkon in Süd-West-Ausrichtung
Neubau 2026, Wärmepumpe, PV-Anlage,
Effizienzhaus 40, Energieausweis wird erstellt

Kaufpreis : 455.000,- €

Käuferprovision: 2,38% inkl. 19% MwSt.



24235 Stein, ETW

3 Zimmer, ca. 92,90m² Wohnfläche
1 PKW-Carportstellplatz,
Balkon in West-Ausrichtung
Neubau 2026, Wärmepumpe, PV-Anlage,
Effizienzhaus 40, Energieausweis wird erstellt

Kaufpreis : 445.000,- €

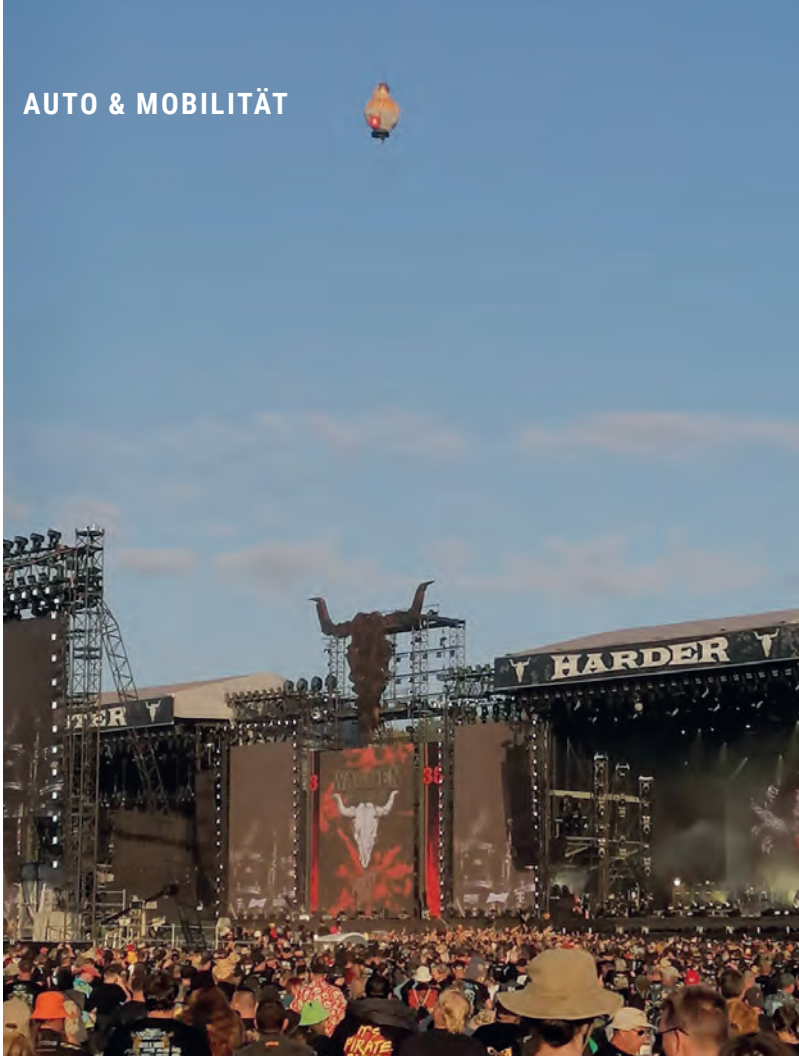
Käuferprovision: 2,38% inkl. 19% MwSt.

24229 Strande • Stohler Landstraße 14

fon 0431-545010

info@plus-immobilien-kiel.de • www.plus-immobilien-kiel.de

PLUS ++
Immobilien GmbH



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.



Fleißige Pflanzaufsicht:
Maskottchen Stolle.

Wenn die Störche selbst vorbeischaauen

*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.
Info: schlautanken.sh So tankt der Norden.

Pflanz den
WILLER.WALD.
www.schlautanken.sh

FINDEN SIE IHREN NEUEN JOB!

Bereit für das nächste Kapitel? Hier finden Sie Bildungsangebote und wichtige Versicherungs-Tipps für den Berufsstart.



Foto: Adobe Stock

ANZEIGE

STUDIEREN FÜR ALLE

Das Kontaktstudium der CAU

Lust auf Wissenschaft ohne Prüfungsstress? Das KONTAKT-STUDIUM der Uni Kiel ermöglicht lebenslanges Lernen für alle – unabhängig von Alter, Werdegang oder Abschluss. In über 300 Angeboten tauchen Sie tief in Themen wie Geschichte, Physik oder Wirtschaftswissenschaften ein. Ab 19. September ist die Anmeldung für das KONTAKTSTUDIUM möglich! Teilnehmende genießen vollen Zugang zur Plattform OLAT und vielen Uni-Einrichtungen. Das Semester beginnt am 19. Oktober und das Programm ist auch in gedruckter Form erhältlich. Neben Präsenzveranstaltungen auf dem Campus gibt es zudem Online-Angebote, etwa via Video-konferenz. Die Gebühr beträgt pauschal 75 Euro (ermäßigt mit KielPass 20 Euro). Hier lässt sich der eigene Horizont ganz flexibel und ohne Leistungsdruck erweitern. www.kontaktstudium.uni-kiel.de



Foto: Jürgen Haacks/Uni Kiel

CAU

Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

Geschäftsstelle Kontaktstudium

**Semester-
beginn:**
19. Oktober 2026
Anmeldung ab
19. September
2026

Kontaktstudium – Ihr weiterbringender Kontakt zur Kieler Universität

- spannende Seminare und Vorlesungen
- wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Anmeldung, Programm u.a. siehe Website
- unabhängig von Ihrem Alter und Werdegang
- Ihre Chance zum lebenslangen Lernen vor Ort

Kontakt | Anette Schmitz: (0431) 880-5569
www.kontaktstudium.uni-kiel.de





AUSBILDUNGS- & STUDIENSTART: Welche Versicherungen wirklich zählen

Die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein rät zur Gelassenheit und klärt auf, welche Policen essenziell sind und was getrost warten kann.

Mit der ersten eigenen Wohnung, dem Ausbildungsgehalt oder dem BAföG-Bescheid treten oft rasch die ersten Finanzvertriebe auf den Plan. Kostenlose Seminare, Bewerbungstrainings oder günstige Starter-Pakete locken viele Neulinge an. Doch Michael Herte, Versicherungsexperte der VZSH, warnt vor voreiligen Unterschriften unter Zeitdruck: „Gerade zu Beginn ist das Geld meist knapp. Es sollte zuerst in Verträge fließen, die vor existenziellen finanziellen Risiken schützen. Vieles andere kann warten oder ist schlicht überflüssig.“

ERST DIE EXISTENZ SICHERN, DANN DIE EXTRAS

Ganz oben auf der Prioritätenliste steht die Krankenversicherung. Während Auszubildende versicherungspflichtig sind, bleiben Studierende oft noch über die Eltern familienversichert. Doch die Prüfpflicht gilt auch bei der Privathaftpflichtversicherung: Wer einen Schaden verursacht, haftet unbegrenzt mit seinem privaten Vermögen. Zwar greift auch hier oft noch der Schutz der Eltern während der Erstausbildung, das sollte aber unbedingt individuell abgeklärt werden – andernfalls ist eine eigene Police Pflicht.

WAS WARTEN KANN – UND WO VORSICHT GEBOTEN IST

Eine Hausratversicherung lohnt sich meist erst, wenn die eigene Bude mit wertvollerem Inventar, neuem Laptop oder einem teuren E-Bike ausgestattet ist. Unfall- oder sonstige Zusatzversicherungen sind für junge Erwachsene hingegen selten sofort notwendig.

Der Rat der Verbraucherschützer*innen ist eindeutig: Angebote immer in Ruhe vergleichen, sich nicht von Druckerkolonnen drängeln lassen und im Zweifel unabhängigen Rat einholen. Detaillierte Infos und persönliche Beratung bietet die VZSH online unter www.verbraucherzentrale.sh sowie direkt vor Ort in den Beratungsstellen.

Foto: Adobe Stock

LBU REAL.

Kiel



Ihr Gewerbe- und Konferenzstandort in Kiel

- Mit großen modernen Büroflächen, Produktionshallen, Lagerflächen sowie flexiblen Storage- und Workboxen bietet der **LBU REAL. Business Park Kiel** ein vielfältiges Angebot von gewerblichen Nutzungen.
- Der **LBU REAL. Business Park Kiel** liegt im Gewerbegebiet Wittland, ein etabliertes Gewerbe- und Industriegebiet, in dem sich nationale und internationale Unternehmen niedergelassen haben.
- **Flexible Mietangebote** in allen Bereichen machen den Standort zum idealen Ort für Ihr Unternehmen.
- Auf dem großzügigen Gelände befinden sich ca. 200 Parkplätze für Mieter und deren Besucher. Im **Business Park Kiel** ist durch die **vorhandene Gastronomie** für Catering als auch Frühstück und Mittagessen gesorgt.
- Die Standortverwaltung vor Ort kümmert sich **5 Tage in der Woche** um die Belange der Mieter und sorgt für ein herzliches Willkommensgefühl am Standort.

LBU REAL. Business Park Kiel
Wittland 2-4 • 24109 Kiel

LBU REAL. Business Park Kiel 2
Rendsburger Landstraße 215 • 24113 Kiel

Ihr Kontakt: Jan-Kay Rohde
Tel. 04 31 / 24 71 47 90 • Mobil: 0162 / 28 52 554
E-Mail: j.rohde@lbu-real.de

www.lbu-real.de



SCHMÖKERTIPPS

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



DIE BIBLIOTHEK

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

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



GESCHICHTE ZUM ANFASSEN

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

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

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

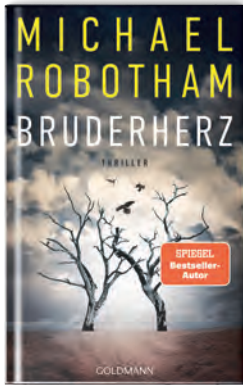
Sam Kean: *Geschichte zum Anfassen*, Penguin Verlag, 624 Seiten, 20 Euro



WAS SIE NICHT WEISS

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

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



BRUDERHERZ

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

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



MADAME LAZARE

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

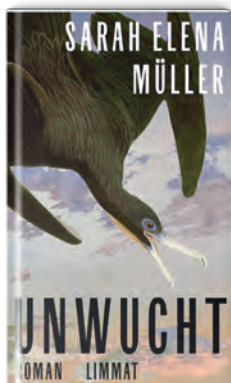
Tadhg Mac Dhomhagáin: Madame Lazare, Alfred Kröner Verlag, 300 S., 25 Euro



LEINEN LOS

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

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



UNWUCHT

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

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

Der Lebensart Newsletter

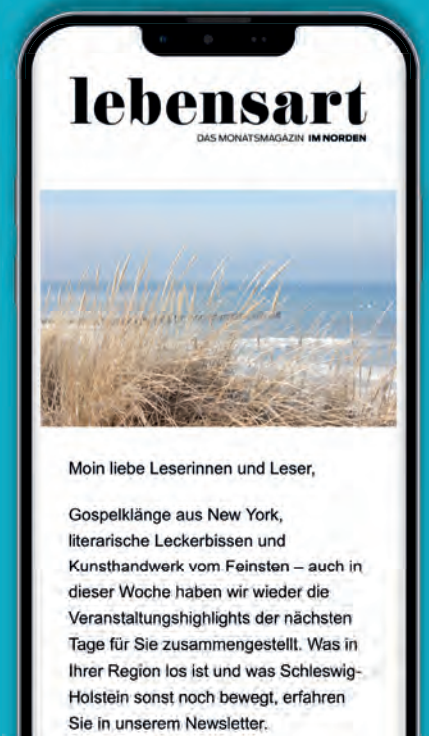
Kostenlos jeden Mittwoch:
das Neueste aus Hamburg und
Schleswig-Holstein.
Mit Veranstaltungstipps fürs
Wochenende & kostenloses
Digital-Abo.



**Scan
me!**



www.lebensart-sh.de/newsletter



Moin liebe Leserinnen und Leser,

Gospelklänge aus New York,
literarische Leckerbissen und
Kunsthandwerk vom Feinsten – auch in
dieser Woche haben wir wieder die
Veranstaltungshighlights der nächsten
Tage für Sie zusammengestellt. Was in
Ihrer Region los ist und was Schleswig-
Holstein sonst noch bewegt, erfahren
Sie in unserem Newsletter.

AUSSTELLUNGEN

IM SEPTEMBER 2026

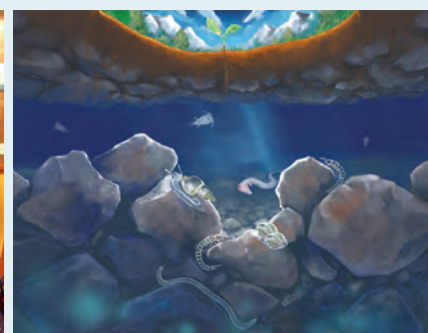
Ein wichtiges Element

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

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



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



Ein besonderer Lebensraum ist das Grundwasser.

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



BESONDERER LESETIPP

MEERUMSCHLUNGEN

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

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

Drei Positionen

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

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

Marlene Hoffmann – Möve



Jürgen Scheffler – St. Peter-Ording Drachenfest



Anne-Katrin Höckendorff – Mein Kappeln

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

Einsiedlerkrebse mit Schneckenhaus im Aquarium GEOMAR



ANZEIGE

KRABBE MIT GEMEINSINN

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

Foto: Kim N. Heimberg

AQUARIUM

GEOMAR

Das Schaufenster zu maritimen Welten in Kiel

Aquarium GEOMAR
Düsternbrooker Weg 20, 24105 Kiel

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

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

Bitte beachten Sie coronabedingte Hinweise auf unserer Homepage

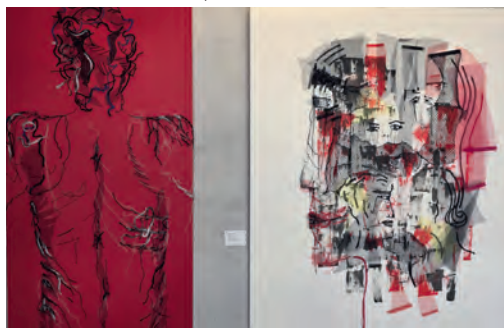
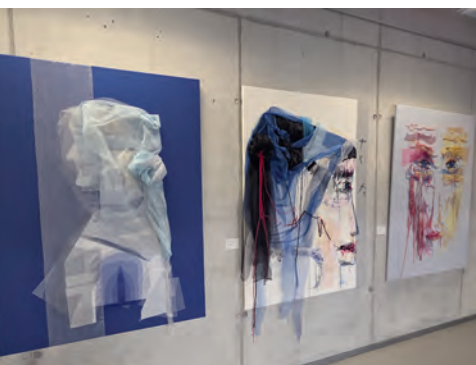
- www.aquarium-geomar.de
- kontakt@aquarium-geomar.de
- Telefon: 0431 600-1637

AUGEN SCHAUEN

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

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

Ausstellungsimpression „Blick ins Leben“



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

Gertrud Schaper – Tochter

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

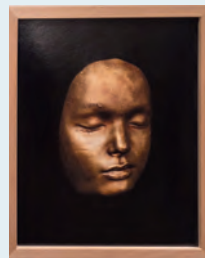


Fotos: Heiko Buhr

PIETÄTVOLL

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

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



Neben Masken zeigt die Schau auch Fotografien.



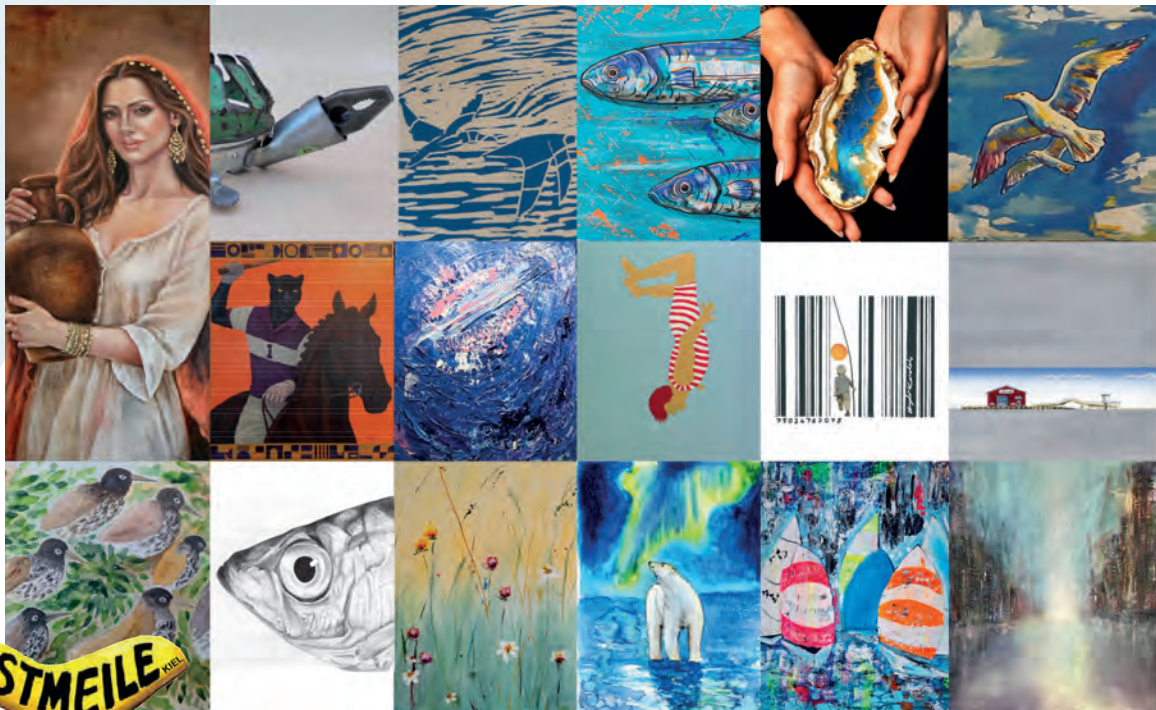
Fotos: Heiko Buhr

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

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



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



KUNST TRIFFT SHOPPING

*Im September wird der CITTI-PARK wieder zur Galerie:
Bei der 27. KUNSTMEILE KIEL zeigen 17 Künstler*innen
einen Monat lang ihre Werke – mitten im Einkaufszentrum.*

Vom 1. bis 30. September sind Bilder, Collagen und Skulpturen der Künstlergruppe KUNSTMEILE KIEL in ausgewählten Geschäften der Mall und an den Säulen im Obergeschoss zu sehen. Zusätzlich öffnet vom 8. bis 19. September die beliebte Galerie im Erdgeschoss mit Werken aller teilnehmenden Künstler*innen. Das Besondere: Die Künstler*innen sind abwechselnd selbst auf der Fläche anzutreffen. Einige haben feste Anwesenheitszeiten geplant und entsprechende „Öffnungszeiten“ ausgehängt. Mit etwas Glück können Sie ihnen sogar beim Malen oder Zeichnen über die Schulter schauen, Fragen stellen oder direkt ins Gespräch kommen.

Wer ein Lieblingsmotiv entdeckt, kann sich vielleicht gleich ein Stück Kunst mit nach Hause nehmen. Neben Originalen werden auch Drucke, Postkarten und Prints auf verschiedenen Alltagsgegenständen angeboten. Passend dazu steht das Logo der **KUNSTMEILE KIEL** – der gelbe Schuh – symbolisch dafür, bei einer Shoppingtour ganz entspannt an den Ausstellungsstücken entlangzuflanieren.

VERNISSAGE MIT MUSIK UND KUNSTAUKTION

Ein besonderer Termin ist die Vernissage am Freitag, 11. September, um 18 Uhr. Auf der Bühne am Haupteingang im Erdgeschoss sorgt Musikerin Isi Kugel mit Klavier und Gesang für die passende Atmosphäre. Auch die beliebte Versteigerung der Kunst-Spenden gehört wieder zum Programm. Der gesamte Erlös geht wie in den vergangenen Jahren an das Mädchenhaus Kiel. Und wer bei der Auktion kein Kunstwerk ersteigert, kann weitere Arbeiten direkt bei den Künstler*innen erwerben – vom Original über Drucke und Postkarten bis hin zu bedruckten

Alltagsgegenständen. Mit dabei sind in diesem Jahr Anna Bönschen, Antonia Vogel, Astrid Schenker-Simbürger, Bärbel Stolzenburg, Birgitt Krämer, Christine Bomsin, Corinna Schneider, Karina Domme, Doris Heldt, Gundula Boehnke-Naujoks, Haydar Karaldi, Karin Haß, Lars Herlinghaus, Nalan Apaydin, Sabine Lühr, Ulrich Bauer und Viktoria Veroni.

27. KUNSTMEILE KIEL
CITTI-PARK Kiel,
Mühlendamm 1, Kiel
1.-30. September



Die Künstler*innen von links: Ulrich Bauer, Veronika Veroni, Gundula Boehnke-Naujoks, Bärbel Stolzenburg, Karin Haß, Birgitt Krämer, Christine Bomsin, Astrid Schenker-Simbürger, Nalan Apaydin, Doris Heldt, Anna Bönschen.

AUF EINEN BLICK:
Galerie im Erdgeschoss:
8.-19. September

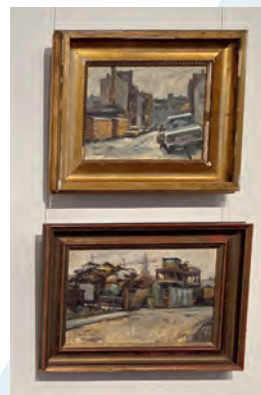
Vernissage:
11. September, 18 Uhr
Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag,
8-20 Uhr

Weitere Infos:
www.kunstmeile-kiel.de

MUSEAL

Die Ausstellung „Gestern, heute, morgen. Perspektiven auf die Sammlung des Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseums“ präsentiert dort vor Ort noch bis zum 25. Oktober verschiedene Exponate aus den Gründerjahren des Museums bis hin zu jüngsten Neuzugängen der Sammlung.

Seit 1965 hat das Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseum mehr als 45.000 historische Objekte gesammelt und so einen Wissensspeicher der Stadtgeschichte aufgebaut. Jetzt lädt das Museum ein zur gemeinsamen Reflexion über die Anfänge und Entwicklung der Sammlung und fragt nach ihrer zukünftigen Ausrichtung: Mit welchen Objekten kann die Kieler Stadtgeschichte noch vielfältiger dokumentiert und erzählt werden? Die Ausstellung schlägt den Bogen von teils erstmalig ausgestellten Schätzen und Alltagsgegenständen aus den Gründungsjahren bis zu den jüngsten Neuzugängen. Doch warum sammeln Museen überhaupt? Und was passiert mit den Objekten, wenn sie in die Sammlung kommen? In einem Workshopraum können die Besucher*innen hinter die Kulissen schauen, Objekte auf ihrem Weg in die Museumssammlung begleiten und die verschiedenen Arbeitsschritte der Inventarisierung selbst ausprobieren. Unter www.kiel-museum.de erhalten Sie weitere Informationen.



Zur Sammlung des Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseums gehören auch zahlreiche Gemälde



Buddelschiff „Brandtaucher“, um 1960, Modellbauer: Hans-Joachim Lawrenz



Blick in einen Raum der Ausstellung „Gestern, heute, morgen. Perspektiven auf die Sammlung des Kieler Stadt- und Schiffahrtsmuseums“

Fotos: Helko Buhr

DAS COMIC-KOLLEKTIV

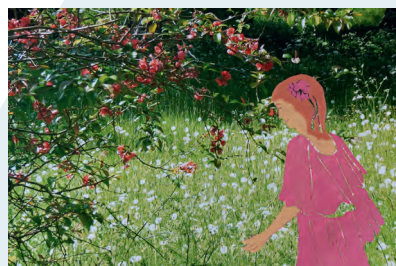
„Pure Fruit“ ist in Kiel stadtbekannt. Die vier Mitglieder Franziska Ludwig, Tim Eckhorst, Gregor Hinz und Volker Sponholz veröffentlichen seit 2011 kostenfrei das deutschlandweit erhältliche Magazin „Pure Fruit“. Außerdem veranstalten sie verschiedene Events, zeichnen live auf der Bühne und entwickeln im Team Illustrationen, Comics und Grafiklösungen. Die Sparkassenstiftung Schleswig-Holstein zeigt aktuell noch bis zum 23. September im Haus der Sparkassen unter dem Titel „PURE FRUIT – Comic und Illustration“ eine große Überblicksausstellung des Comic-Kollektivs. In der sehr sehenswerten Schau sind viele Werke der Pure-Fruit-Gruppe zu sehen, die einerseits ihre Gemeinsamkeiten zeigen, andererseits zugleich aber auch die großen Unterschiede ihrer jeweiligen Arbeiten verdeutlichen.

Weitere Infos gibt es unter www.purefruit-magazin.de und www.sparkassenstiftung-sh.de.



Tim Eckhorst – Ogunquit / New York, beide 2020

Foto: Helko Buhr



Ilse Heberlein – Mädchen mit blühendem Baum



Joachim Lichtenberger – Werk aus der Serie „Blütenmeer“

FOTOS UND HOLZSCHNITTE

In der Ausstellung „Blütenräume“ im Kunstbahnhof Eutin (KuBah) wird es vom 13. bis zum 25. September (Vernissage 13. September, 15 Uhr) blumig. Ilse Heberlein präsentiert dann dort Farbholschnitte. Die Künstlerin arbeitet überwiegend mit der Technik des verlorenen Druckstocks und zieht die Holzdrucke per Hand auf Büttenpapier ab. Außerdem kombiniert sie verschiedene Techniken wie Holzdruck auf eigenen Aquarellen, Collagen oder Fotos. Joachim Lichtenbergers Kunst ist die experimentelle Fotografie. In einem selbst entwickelten scanografischen Verfahren arrangiert er Blüten, Samenstände, Wurzeln und andere Fundstücke direkt auf einem hochauflösenden Scanner. Die außergewöhnliche Detailgenauigkeit macht Strukturen sichtbar, die dem bloßen Auge weitgehend verborgen bleiben. So entstehen Bilder zwischen Dokumentation und freier Bildfindung. Weitere Informationen gibt es unter www.holsteinischeschweiz.de.

Fotos: Ilse Heberlein / Joachim Lichtenberger

Eisige Malarbeit

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



Christopher Lehmpfuhl –
Sylt Museum am Abend,
2026

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

Christopher Lehmpfuhl –
Hommage an Caspar David Friedrich,
2026



Werk Gruppenausstellung | SOMMER

RIECK
CARLSHÖHE

GALERIE
für skandinavische und
nordische Kunst



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

BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

LESEN LESEN LESEN

EXISTENZIELL

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

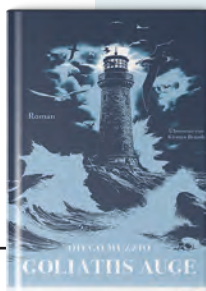
Karl Ove Knausgård:
Arendal. Luchterhand
Literaturverlag, 382 S.,
26 Euro



FALLGESCHICHTEN

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

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



LEGENDÄR

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

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



VERANSTALTUNGSTIPPS

IM SEPTEMBER 2026

Foto: Perets - Rahul Pandit (1)



LENNART SCHILGEN

Ständig erreichbar? Nicht mit Lennart Schilgen! In der Vorpremiere seines dritten Programms „Abwesenheitsnotizen“ macht sich der vielfach ausgezeichnete Liedermacher einfach mal davon – auf Radtour, ins Kloster, ins kommunistische Sommercamp oder in die Untiefen seiner eigenen Gedanken. Zurück bringt er Lieder über Abwege und Umwege, über Verdrängtes und Wiedergefundenes: von der alten PUR-Kassette bis zur ominösen Nachbushaltestelle. Mit Klavier, Gitarre, feinem Sprachgefühl und hinterhältigen Pointen bewegt sich Schilgen

leichtfüßig zwischen Albernheit und den düsteren Kapiteln des Lebens. Und dann wären da noch seine Gedichte: kleine sprachliche Wundertüten, kunstvoll und herrlich absurd. Wer Fragen hat, kann ihm natürlich schreiben. Antworten wird er vermutlich nicht. Also lieber gleich zum Konzert kommen. Mehr Infos und Karten für 25 Euro gibt's direkt im Lutterbeker oder unter www.lutterbeker.de.

**5. September, 20 Uhr •
Lutterbeker, Lutterbek**

Fotos: Jost Schilgen, Holger Rüdel

JOCHEN MISSFELDT

Ein Sommer an der Geltinger Bucht, eine erste Liebe und die Schatten der deutschen Vergangenheit: In seinem neuen Roman „Abschiedssommer“ erzählt Jochen Missfeldt von Gustav Hasse, der 1959 seine Ferien im Norden verbringt. Seine Gedanken kreisen um Johanna – und um die Ohrfeige, die er ihr aus Eifersucht gegeben hat. Was bedeutet Schuld? Eine Frage, die plötzlich weit über Gustavs eigenes Leben hinausreicht. Über seinen Kunstlehrer Gerhard Fritz Hensel stößt er auf dessen Schwester Hedwig, die mit dem Auschwitz-Kommandanten

Rudolf Höß verheiratet war. Immer tiefer dringt Gustav in persönliche und historische Verstrickungen vor. Poetisch verbindet Missfeldt Herkunft, norddeutsche Landschaft und deutsche Geschichte. Am 3. September um 19 Uhr stellt der vielfach ausgezeichnete Autor seinen Roman vor. Durch den Abend führt Tilman Spreckelsen. Mehr Infos und Karten unter www.literaturhaus-sh.de.

**3. September, 19 Uhr •
Literaturhaus Schleswig-Holstein, Kiel**



Gitarrenfeuerwerk

IN JOLDELUND

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

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

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

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



Fotos: Nico Dreier, Marco van Rooijen, Disto Pictures



HEDWIG MOLLESTAD TRIO + FUZZERATI

Wenn Jazz auf Rock trifft und psychedelische Klangwelten dazukommen, wird es in der Hansa48 in Kiel experimentell. Das

Hedwig Mollestad Trio (Foto) aus Oslo bewegt sich spielerisch zwischen Free Jazz, Progressive Rock und Psychedelia und ist für seinen kraftvollen, genreübergreifenden Sound bekannt. Unterstützung kommt aus Bremen: Fuzzerati steuern psychedelischen Space Rock bei und machen den Abend zu einer Reise durch ausufernde Gitarrenklänge, treibende Rhythmen und atmosphärische Sounds. Mehr Infos und Tickets unter www.hansa48.de.

19. September, 20 Uhr • Hansa48, Kiel

BLICKWESSEL (BLICKWECHSEL)

Kinobesitzer Paul Wanzke lebt nach dem Tod seiner Frau zurückgezogen und hängt mit ganzem Herzen an seinem „Admiral“, in dem er seit Jahrzehnten Filmklassiker zeigt. Als sein Sohn das finanziell angeschlagene Kino verkaufen will, bricht für Paul eine Welt zusammen. Auch seine geplante Abschiedsvorstellung steht unter keinem guten Stern. Doch hartnäckige Wegbegleiter und unerwartete Begegnungen bringen neue Bewegung in sein Leben – und schenken ihm schließlich Hoffnung auf einen Neuanfang.

Mehr Infos unter www.niederdeutschebuehne-kiel.de.

Premiere: 19. September, 18 Uhr • Theater am Wilhelmsplatz, Kiel



Fotos: Hedwig Mollestad Trio, Inke Noack

lebensart

Die Oktober-Ausgabe erscheint
am 01.10.2026!

Anzeigenschluss ist am 15. September!
Sie erreichen uns unter:

INFO@VERLAGSKONTOR-SH.DE,
TEL: 0431 - 200 766 503



Kneipe, Küche, Kunst,
Musik, Theater, Studio,
Appartements, Laden, Fotografie



24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de

fr 4.9. **Lydie Auvray** Salut! Et merci
sa 5.9. **Lennart Schilgen** **Vorprem.**
so 6.9.19⁰⁰ **Amabilcanto** chor
fr 11.9. **Sebastian Krämer**
sa 12.9. **Marc Scheibe + Peter Prange**
fr 18.9. **Tim Fischer** **Vorprem.**
sa 19.9. **Tim Fischer** **Vorprem.**
so 20.9.19⁰⁰ **Richard Wester + Band**
fr 25.9. **Kneipen Quiz** ausverkauft
sa 26.9. **Hart auf Hart** Satire + Schausp
fr 2.10. **Ron Spielman Trio**
sa 3.10. **Philipp Scharrenberg**
„Wahr aber falsch“ **VorPremiere**

VERANSTALTUNGEN

INES LINN

Einatmen, ausatmen, durchatmen: Die Musik von Ines Linn schafft kleine Ruheinseln mitten im Alltag. Die Indie-Folk-Musikerin verbindet poetische, bildhafte Texte mit feinen Klaviermelodien und zartem Gitarrenpicking. Ihre Songs erzählen von Sensibilität und Liebe, von der Verbundenheit mit der Natur, vom Sich-Verlieren und Wieder-bei-sich-Ankommen. Der Eintritt ist frei, der Hut geht herum. Mehr Infos unter www.prinzwilly.de.

18. September, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel



Foto: Lukas Grellmann

ANZEIGE

SHOTA ADAMASHVILI

Shota Adamashvili, der in der Kleinstadt Bolnisi in der Republik Georgien geboren und aufgewachsen ist, hätte nie gedacht, dass er eines Tages Country-Musiker werden würde. Er hat Erfahrung sowohl mit Auftritten in kleinen, intimen Räumlichkeiten als auch auf großen internationalen Festivalbühnen und jeder Art von Veranstaltungsort dazwischen. Ganz gleich, in welchem Rahmen – Shotas breit gefächertes Repertoire und seine mitreißende Bühnenpräsenz sorgen stets für Unterhaltung und lassen das Publikum nach mehr verlangen. Der Eintritt kostet 14 Euro. Mehr Infos und Reservierung unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

18. September, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel



Foto: Rihars Sprigis



Kulturladen Leuchtturm



KONZERT:

SHOTA ADAMASHVILI

Fr. 18.9.26 um 20 Uhr,
Eintritt: 14 €

An der Schanze 44 • 24159 Kiel-Friedrichsort
Tel.: 0431-39 68 61 • www.kulturladen-leuchtturm.info



Eure HALLE für Events, Tagungen, Hochzeiten, Konzerte, Kunst, Kultur, Gala, Comedy, Firmenevents uvm.

- **FIRMENEVENT FEIERN** - Ob Jahresauftakt, Produktpräsentation oder Kundenevent: Die Halle 400 bietet den passenden Rahmen für euer Unternehmen. Mit Blick auf die Kieler Förde und einem modularen Deck-System passt sich die Location jeder Gästezahl an, vom exklusiven Empfang bis zur großen Business-Gala. Ein erfahrenes Event-Team und hochwertiges Catering sorgen dafür, dass euer Unternehmen perfekt in Szene gesetzt wird.



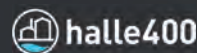
(Hintergrund Adobe Firefly)

Speisen: © 2026 Karolinen Catering

TASTE & BEATS: NEUER TERMIN AM 29.10.2026 ab 16:00 Uhr
Im Ticket enthalten sind Eintritt, Verkostungen, Speisen vom Live-Cooking sowie ausgewählte Softgetränke, Biere und Weine von 16:00 bis 22:00 Uhr. Anschließend verwandelt sich Deck 6 in eine After-Show-Lounge bis 0:00 Uhr.
Tickets & weitere Info: halle400.de/live-programm

Halle 400, Kiel an der Hörn.

Karolinen
CATERING



LIVE-PROGRAMM

26.09.2026

SUMMER'S OUT PARTY

LIVE BAND & DJ

29.10.2026

TASTE & BEATS

DAS GENUSSFESTIVAL

14. + 15.11.2026

FÖRDE FRÄULEIN'S MARRY LAND

DAS HOCHZEITSFESTIVAL

21.11.2026

FÖRDE FRÄULEIN'S NACHTFLOHMARKT

25.12.2026

FAROUT REVIVAL

80ER & 90ER PARTY



SCAN FÜR MEHR!
www.halle400.de

KONTAKT

An d. Halle 400 #1, 24143 Kiel
info@halle400.de

FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:

Halle 400
Tagungen & Events GmbH

Instagram:



Geschichten, die neue Welten öffnen

*Literatur, große Zukunftsvisionen und besondere Lebenswege:
Die Buchhandlung Almut Schmidt in Kiel-Pries lädt zu drei ganz besonderen Lesungen ein.*

Mit seinem Debütroman „Wassermann“ ist Lukas Hoffmann am 24. September zu Gast. Sensibel, bildreich und ungewöhnlich erzählt der 1995 geborene Autor von einem jungen Menschen, der seinen Weg ins Leben finden muss – eine moderne Coming-of-Age-Geschichte über innere Zerrissenheit, Mitgefühl und die Suche nach Halt.

Unendliche Weiten halten am 9. Oktober Einzug in die Buchhandlung: Zum 60. Geburtstag von „Star Trek“ stimmt Experte Björn Sülter auf das Kultuniversum ein. Danach präsentiert Benjamin Stöwe sein 45-minütiges Solo-Theater-

stück „Sterne im Karton“. Darin geht es um Star-Trek-Schöpfer Gene Roddenberry und die Entstehung einer Zukunftsvision, die Fernsehgeschichte schrieb.

Norddeutsch und atmosphärisch wird es am 23. Oktober mit Florian Knöppler. In „Mit dem ersten Licht“ widmet er sich dem Erwachsenwerden und einem Lebensweg, der sich zum Guten entwickelt. Natur und Landschaft spielen dabei ebenso eine tragende Rolle wie die fein gezeichneten Figuren. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, Karten gibt es im Vorverkauf für 10 Euro. Mehr Infos unter www.buchhandlung-almut-schmidt.de.



Foto: Mario Pastel

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

BLACK SEA DAHU

Black Sea Dahu zu hören, ist wie barfuß in einem Gewitter zu stehen: ungeschützt, intensiv und zutiefst lebendig. Die Schweizer Band um Sängerin und Songwriterin Janine Cathrein schafft mit ihrer Musik einen Raum für große Gefühle und radikale Ehrlichkeit. Auf dem neuen Album „Everything“ zeigt sich das Kollektiv so verletzlich wie selten zuvor. Musikalisch bewegen sich Black Sea Dahu zwischen Indie-Folk, Chamber Pop und Art Rock, ohne sich festlegen zu lassen. Support-Act für den Abend ist der israelische Fusion- und Jazzmusiker Tal Ardit. Mehr Infos und Karten gibt's unter www.diepumpe.de.

30. September, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



Foto: Paul Märki



Der diesjährige Kunstflecken zeigt wieder eine große künstlerische Bandbreite, wie das Ensemble Schubert NOW!, Liedermacherin Marie Diot und SICKER MAN zeigen.



KUNSTFLECKEN 2026

Klassik & neue Klänge

September ist wieder Kunstflecken-Zeit in Neumünster:
Vom 11. September bis 4. Oktober ist in der ganzen Stadt
Kultur zu erleben.

In diesem Jahr zeigt sich das Kulturfestival besonders experimentierfreudig: Bekannte Melodien und klassische Instrumente treffen auf elektronische und innovative Arrangements. Geige, Cello und Harfe verbinden sich mit Synthesizern, Stimmen und pulsierenden Vibes – Musik wird dabei nicht nur hörbar, sondern unmittelbar spürbar.

KLANGWELTEN OHNE GRENZEN

Den Auftakt machen der berühmte SICKER MAN und Kiki Bohemia gemeinsam mit dem Spökenkieker-Ensemble am 12. September. Der Berliner Songwriter und Komponist präsentiert mit Geige, Tenor- und Altsaxophon zwölf Instrumentalstücke, die durch ein elektrisches Cello eine ganz eigene Klangwelt entfalten – eine beeindruckende Symbiose aus Album und Sinfonie.

Ein besonderer Höhepunkt folgt am 26. September mit dem ungarischen Projekt Schubert NOW!: Harfe, Synthesizer und Gesang lassen mal an Tangerine Dream denken, mal fühlt man sich wie in einen Stanley-Kubrick-Film versetzt – und das alles auf Grundlage der Werke Franz Schuberts. Stücke wie „Wanderers Nachtlied“ und „Meeres Stille“ erhalten durch Stimme, Harfe und klangliche Improvisationen einen vollkommen neuen, überraschend emotionalen Ausdruck.

FINALE MIT WORTWITZ

Humorvoller wird es beim Festivalfinale am 4. Oktober: Liedermacherin Marie Diot nimmt mit tiefgründigen, sarkastischen Texten verschiedenste irritierende Themen unserer Zeit aufs Korn. Ihre Songs erinnern dabei bisweilen an einen gesungenen Poetry Slam. Die „Südwest

Presse“ bezeichnete sie einmal als „weiblichen Helge Schneider“ – das verspricht einen ebenso schrägen wie unterhaltsamen Abschluss.

Während man für solche Konzerte in den Clubs großer Metropolen wie Berlin mitunter lange anstehen muss, gibt es die Karten in Neumünster ganz unkompliziert online unter kunstflecken.de sowie telefonisch unter 04321 / 942 3316. Die Konzerte finden in der Werkhalle in der Klosterstraße 16 statt. Dort wartet jedoch längst nicht nur Musik: Zahlreiche weitere Konzerte, Ausstellungen und Veranstaltungen machen Neumünster während des Kunstfleckens wieder zur Bühne für ein vielseitiges Kulturprogramm.

Das gesamte Programm finden Sie unter www.kunstflecken.de.



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Illustrationen:
Adobe Stock

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Corinna Euker:
c.euker@falkemedia.de
Tel.: 0151 / 14 14 61 00

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats

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

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

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. OKTOBER.



GEMÜTLICHER HERBST MIT ALL SEINEN FACETTEN

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

HANDWERK MIT HERZ HIER ARBEITEN MENSCHEN

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



SEELISCHE GESUNDHEIT INFOS UND ADRESSEN

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



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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

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



SONNIGE ZEITEN FÜR IHR ZUHAUSE

Von PV-Anlage bis Wärmepumpe –
Ihr Komplettpaket für eine
unabhängigere Energieversorgung



Beratung, Installation und
Service aus einer Hand



Eigene Montageteams
und Handwerker



Kurze Lieferzeiten,
schnelle Montage



Keine Anzahlung

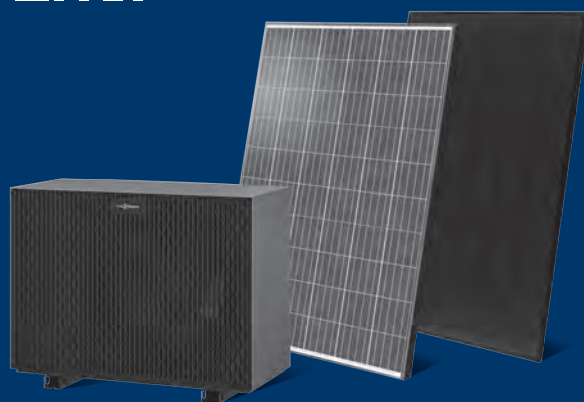
SOMMER-RABATT SICHERN!

Sommer, Sonne, Sonnenschein ... profitieren
auch Sie noch in diesem Sommer von einer
eigenen PV-Anlage und sichern sich zusätzlich
noch bis zum 30.09.2026 unseren Sommer-
Rabatt:

**Bis zu 1.500 € Rabatt beim Kauf einer PV-
Anlage und 1.500 € auf jede Wärmepumpe.**



Jetzt kostenloses Angebot
anfordern: [stadtwerke-kiel.de/
pv-sommer](https://stadtwerke-kiel.de/pv-sommer)



*Erhalten Sie 1.000 € Rabatt auf den Kauf einer PV-Anlage von 10.000 € bis 15.000 € und 1.500 € Rabatt ab 15.000 €. Beim Kauf einer Wärmepumpe gibt es 1.500 € Rabatt. Das Angebot gilt ausschließlich für Abschlüsse, die aus einer Kontaktanfrage über die Aktions-Landingpage stadtwerke-kiel.de/pv-sommer im Zeitraum vom 01.08. bis 30.09.2026 resultieren.

Frische Energie für die Zukunft.