

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

# lebensart

WESTKÜSTE / DITHMARSCHEN / NORDFRIESLAND / STEINBURG

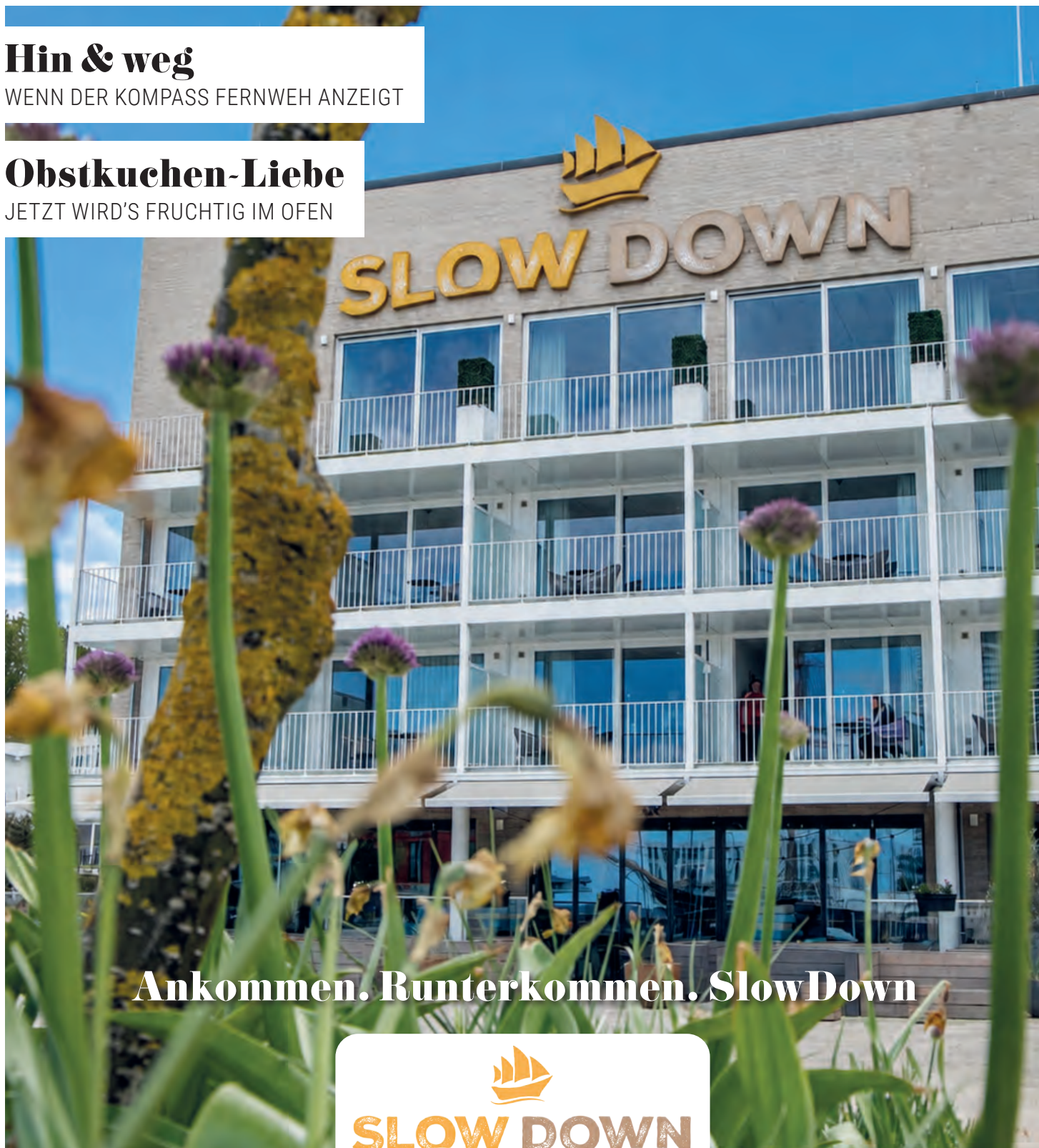
SEPTEMBER & OKTOBER 2026 • KOSTENLOS

## Hin & weg

WENN DER KOMPASS FERNWEH ANZEIGT

## Obstkuchen-Liebe

JETZT WIRD'S FRUCHTIG IM OFEN



Ankommen. Runterkommen. SlowDown



**SLOW DOWN**

HOTELS



Barrierefrei  
einkaufen &  
kostenlos  
parken!

# SHOPPING-GLÜCK

HEIDER   
MARKTPASSAGE

Markt 43 · 25746 Heide · [www.heider-marktpassage.net](http://www.heider-marktpassage.net)





**MARION LASS**  
Redakteurin

## Liebe Leserin, lieber Leser,

wie schön, dass Sie da sind. Waren Sie während der Sommermonate auch auf Reisen oder haben Sie es sich zu Hause nett gemacht? Für jemanden, der von einer Tour zurückkommt, gibt es ja immer etwas zu erzählen. Ich liebe es, wenn in gemütlicher Runde die Urlaubsgeschichten auf den Tisch kommen. Der eine erzählt von seiner Reifenpanne in Dänemark, der andere von Flugturbulenzen über Paris und der dritte berichtet über die gigantischen Speisekarten auf dem Kreuzfahrtschiff. Jeder setzt da so seine eigenen Prioritäten. Wenn meine Freundin Silke loslegt, sind immer alle ganz Ohr, denn sie fährt in Länder, die nicht unbedingt im Fokus der Allgemeinheit liegen. Sogenannte Erlebnisreisen haben es ihr angetan. Das macht sie schon seit über 30 Jahren. Da angelt sie dann Piranhas im Orinoco oder hört beim Toilettengang die Löwen in einiger Entfernung brüllen. Manchmal laufen auch Flusspferde durch ihr Zeltcamp. Wo sie schon überall war ... Es ist mir gelungen, sie für ein Interview zu gewinnen. In unserer Geschichte „Mein Kompass zeigt stets in die Ferne“ erzählt die agile Husumerin, was sie schon alles erlebt hat auf ihren Reisen.

### KRABBen UND KOHL

Aber natürlich wird es auch wieder lecker. Wir berichten über die Husumer Krabbentage und freuen uns über die 40. Dithmarscher Kohltage. Als Ehrengast wird Ministerpräsident Daniel Günther erwartet. Der hat übrigens eine Wattwanderung nach Oland unternommen. Auch das wird bei uns Thema sein. Abgerundet wird der Mix mit süßen Köstlichkeiten und vielen Veranstaltungstipps. Viel Spaß beim Lesen!

*Marion Lass*



### ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **das Hotel SlowDown Travemünde**, wo man Traumhochzeiten an der Ostsee feiern kann. Mehr dazu erfahren Sie auf den Seiten 44 und 45.

Titel: © SlowDown Travemünde



**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](http://www.much-too-much.de)





# THEMEN

SEPTEMBER & OKTOBER

## COVER | SlowDown Travemünde

Traumhochzeiten an der Ostsee..... 44

## UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat ..... 6

Das ist los im September und Oktober ..... 8

## UNTERWEGS AUF DEN INSELN

Föhr erLesen ..... 20

Barfuß durchs Watt..... 22

Berlinerin gewinnt Strandvilla auf Föhr..... 26

## UNTERWEGS IN NORDFRIESLAND

Köstliche Krabbentage ..... 28

## HIN & WEG

„Meine Kompassnadel zeigt stets in die Ferne“ –  
Wenn Silke Dreyer aus Husum ihre Koffer packt,  
beginnt das Abenteuer..... 30



50

Kohltag – Zwei Powerfrauen  
für Dithmarschen



30

„Meine Kompassnadel zeigt  
stets in die Ferne“

## MODE, BEAUTY & HOCHZEIT

Elevated Outerwear ..... 36

Küren Sie das nächste Top Model ..... 38

Heiraten im schönen Norden ..... 41

Wo Ihr Ja-Wort Meerblick hat..... 44

## UNTERWEGS IN DITHMARSCHEN

Kohl – das grüne Gold des Nordens ..... 46

Zwei Powerfrauen für Dithmarschen ..... 50

## SCHMÖKERTIPPS

Unsere Buchtipps für Sie..... 52

## SO SCHMECKT DER NORDEN

Jetzt wird's fruchtig..... 54

## UNTERWEGS IN HOLSTEIN

Wunnernacht in Holstein..... 60

## UNTERWEGS IN STEINBURG

Die Woche des Miteinanders..... 62

Neue Projekte gesucht ..... 63

Köstliche Häppchen aus der Kulturküche..... 64

Von schwimmenden Rätseln und Gelächter..... 65





## KUNST & KULTUR

Ausstellungen im September ..... 64

## GESUND & FIT BIS INS ALTER

Demenz – (k)eine Frage des Alters ..... 70

## HAUS, HOF & GARTEN

Mit NordBau und CONBAU fit für die Zukunft ..... 72

Neuer Look für alte Seele ..... 78

## IMMER IN DER LEBENSART

Editorial ..... 3

Gedicht und Impressum ..... 82



28

Köstliche Krabbentage  
in Husum

## Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

Durch unseren Vertrieb direkt an alle Abschlussklassen in ganz Schleswig-Holstein und vielen Schulen Hamburgs sprechen Sie mit einem Inserat in unserem Berufsstarter-Magazin *geht los!* direkt die Schülerinnen und Schüler an, die sich jetzt für einen Ausbildungsplatz interessieren.

**Möchten Sie mit einer Anzeige oder einem Firmenporträt vertreten sein? Ihre Kundenberaterinnen des geht los! Magazins beraten Sie gern!**

Kurze E-Mail an [buero@verlagskontor-sh.de](mailto:buero@verlagskontor-sh.de) oder per Telefon 0431 / 200 766 50 – wir melden uns schnell!

*geht los!* erscheint jeweils im **März** und **Oktober**.

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist am **05.09.2025**





# DÜT & DAT

## IM SEPTEMBER & OKTOBER 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

## Tobi

### SENIOR MIT TATENDRANG



Von wegen gemütlicher Ruhestand: Tobi ist ein echter „Aktiv-Rentner“! Der 2016 geborene Mischlingsrüde ist noch immer gerne unterwegs, liebt Ausflüge in die Natur und möchte gemeinsam mit seinen Menschen etwas erleben. Dabei zeigt er sich lieb und anhänglich. Auch ein Zuhause mit einem freundlichen Zweithund wäre für Tobi denkbar. Was der Senior dagegen gar nicht mag, ist das Alleinbleiben. Trubel und Großstadtleben sind ebenfalls nicht sein Ding – Tobi fühlt sich als echtes Landei in ruhiger Umgebung deutlich wohler. Kinder im neuen Zuhause sollten bereits etwas größer sein. Außerdem benötigt er spezielles Futter. Wer Tobi kennenlernen möchte, erfährt mehr im Tierheim Ahrenshöft unter Tel.: 04846 / 6127 oder auf [www.tierheim-ahrenshoeft.de](http://www.tierheim-ahrenshoeft.de).

## DANIEL THOMSEN IM KURATORIUM



Freut sich auf die Arbeit im Bundesjugendkuratorium: Daniel Thomsen (2.v.r.)

Foto: DU/Jordis Schläger

Ein Nordfrieser berät die Bundesregierung: Daniel Thomsen, Leiter des Fachbereiches Jugend, Familie und Bildung des Kreises Nordfriesland, wurde in das Bundesjugendkuratorium berufen. Die Regierung ist auf fundierte Expertise aus Wissenschaft und Praxis angewiesen, um ihre Politik für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene weiterzuentwickeln. Das aus 15 Fachleuten bestehende Kuratorium ist dabei ein zentraler Impulsgeber und Berater. Schwerpunktthema des Gremiums ist die Bildungsgerechtigkeit. „Ich freue mich sehr, dabei die nordfriesischen Erfahrungen in der Kinder- und Jugendhilfe, der Eingliederungshilfe und der Schnittstelle zur Schule einbringen zu können“, so Daniel Thomsen.

## 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](http://www.gefu.com)



Foto: GEFU

## PEN AND PAPER- NACHMITTAGE

Die Stadtbücherei Schleswig lädt am 11. September zum Nachmittag rund um das Rollenspiel Pen and Paper (PnP) ein. Ab 16 Uhr können Interessierte in die faszinierende Welt von PnP eintauchen. Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Anfänger\*innen als auch an erfahrene Spieler\*innen. Unter Anleitung können die Teilnehmenden in fremde Rollen schlüpfen, spannende Missionen erleben und gemeinsam Abenteuer bestehen. Um Anmeldung unter [www.eveeno.com/263818849](http://www.eveeno.com/263818849) wird gebeten. Infos bei der Stadtbücherei unter Tel.: 04621 / 81 48 50 oder [stadtbuecherei@schleswig.de](mailto:stadtbuecherei@schleswig.de).



Foto: Adobe Stock



# „ECHT MEIN RECHT“

Die interaktive Ausstellung „Echt Mein Recht“ vermittelt Menschen mit Behinderungen und Lernschwierigkeiten auf anschauliche Weise ihre Rechte auf Selbstbestimmung, Sexualität und Schutz vor sexualisierter Gewalt. Sie gibt aber auch Fachkräften, Angehörigen sowie interessierten Bürger\*innen ab 16 Jahren einen Einblick in die Thematik.

Die sozialraumorientierte Eingliederungshilfe für Erwachsene im Kreis Nordfriesland holt das Projekt des Kieler PETZE-Instituts für Gewaltprävention nach Husum vom 4. bis zum 28. September auf das WerkHUS-Gelände in die Siemensstraße 23. Der Besuch ist kostenfrei, eine Anmeldung erforderlich. Unter [www.eveeno.com/354009760](http://www.eveeno.com/354009760) können Interessierte Tickets für vier Zeitfenster buchen. Mehr Infos unter [www.sro-nf.de](http://www.sro-nf.de).

Foto: Kreis Nordfriesland



Foto: Stadt Husum

## MEHR PLATZ FÜR BOULE

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

## 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



Spende und werde  
ein Teil von uns.  
**seenotretter.de**

Bei jedem Wetter.  
Auf Nord- und Ostsee.  
Seit 1865.



Einsatzberichte, Fotos, Videos und  
Geschichten von der rauen See erleben:

[f](#) [t](#) [i](#) [v](#) **#TeamSeenotretter**



Spendenfinanziert



# 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





## Neue Messe RUND UM E-MOBILITÄT

*Husum glänzt mit einer neuen Messe: eMotion HUSUM findet am 26. und 27. September statt.*

Eine Probefahrt im schicken E-Auto, ein Übungs-Parcours mit dem E-Bike – oder lieber eine Wettfahrt mit dem Bobbycar? Mit der neuen Publikumsmesse zur E-Mobilität im Norden bietet die Messe Husum & Congress ein Programm für Groß und Klein. Dabei geht es um neue Entwicklungen und praktische Lösungen bei Fahrzeugen mit Elektroantrieb – aber auch darum, wie der oder die Einzelne einen solchen Umstieg bewältigen kann.

### RUNDUM-INFORMATIONEN

Die eMotion HUSUM liefert Rundum-Informationen zu Fahrzeugen, zur Ladeinfrastruktur, zu intelligenten Energiesystemen und begleitenden Services. Dazu versammelt sie unterschiedliche regionale Anbieter an einem Ort. Darunter sind auch die Stadtwerke Husum. Denn neben Themen der Finanzierung und der Versicherung von E-Autos geht es auch um praktische Hintergrundinformationen zur notwendigen Infrastruktur.

### FREIER EINTRITT UND PROGRAMM FÜR DIE GANZE FAMILIE

Auf der Ausstellungsfläche präsentieren sich regionale Autohäuser und Fahrradexperten, aber auch Unternehmen wie z.B. die S.A.T. Sonnen- und Alternativtechnik GmbH & Co. KG, die Sachverständigenorganisation DEKRA oder die Grenzland Bürgerenergie eG. Im Rahmenprogramm gibt es Tipps und Infos zum bidirektionalen Laden, zur Ladeinfrastruktur in Schleswig-Holstein oder zu den Besonderheiten von E-Bikes. Die jüngsten Besucher\*innen können sich auf Hüpfburgen austoben oder eine kleine Rennstrecke mit Bobbycars bewältigen. Für den Hunger zwischendurch stehen ein Grillwagen sowie ein Crêpes-Stand bereit.

Die Messe ist an beiden Tagen von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist kostenlos.

**26./27. September, 10 bis 17 Uhr • Messe Husum**

# Die Region steht Kopt!

22. bis 27. September



40 Jahre  
Dithmarscher Kohltage



6 Tage lang KOHLinarisches Programm  
erleben: [dithmarscher-kohltage.de](http://dithmarscher-kohltage.de)




## Die neue Messe für E-Mobilität im Norden

26. + 27. September 2026  
Messe Husum & Congress



## Der Eintritt ist frei!

[e-motion-husum.de](http://e-motion-husum.de)



## REDEN MIT ROCKENSCHAUB

„Reden mit Rockenschaub“ ist eine Talkreihe mit Ruth Rockenschaub im Kultur- und Bürgerhaus (KBH) Marne. Sie hat Mojib Latif zu Gast. Er ist Meteorologe, Klimaforscher und Ozeanograph, Präsident der Deutschen Gesellschaft Club of Rome und der Akademie der Wissenschaften in Hamburg. Darüber hinaus kümmert er sich am GEOMAR in Kiel um die Bereiche Ozeanzirkulation und Klimadynamik. Mehr Expertise in einem einzigen Gast geht nicht. Anlässlich des Talk-Abends „Reden mit Rockenschaub“ wird über seinen faszinierenden Lebensweg vom widerspenstigen Doktoranden zu Deutschlands bekanntestem Rufer in der Wasserwüste gesprochen, und es fällt die Frage, ob es bezüglich des Klimas fünf vor zwölf ist oder eher das Gegenteil der Fall ist. Eintritt: 30 Euro.

**3. September • 19.30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus Marne**



Foto: Jann Wilken

## Welt. Geist. Gong.

Unter dem Titel „Welt. Geist. Gong.“ gestaltet Peter Heeren am Samstag, 12. September, 19 Uhr, einen Konzertabend mit zeitgenössischer Musik für große Gongs im Albert-Schweitzer-Haus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Rödemis in Husum. Im Mittelpunkt stehen eigene

Kompositionen, die den Gong nicht als Effekt- oder Meditationsinstrument sehen, sondern als vielseitiges Konzertinstrument mit eigenständiger musikalischer Sprache zeigen. Das Konzert richtet sich an alle, die neugierig auf außergewöhnliche zeitgenössische Musik sind und den Gong als melodiefähiges Konzertinstrument neu entdecken möchten. Der Eintritt ist frei – eine Spende willkommen.

**12. September**  
**Albert-Schweitzer-Haus**  
**Husum-Rödemis**

Foto: Anna Virbinskies



Foto: Gemeinde Leck

## BÜRGERFEST IN LECK

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

**4. bis 6. September • Hauptstraße, Leck**

## SOMMERFEST IM KULTURHAUS

Das 10-jährige Bestehen des Kulturhauses in Wilster wird mit einem großen Sommerfest am 5. September gefeiert. Ab 14 Uhr gibt es ein Programm für Kinder mit der Nabu-Gruppe Wilster, Fahrten mit dem Feuerwehrauto, einen Blumenladen mit Papierblumen zum Selbstgestalten, Auftritte der Dance Kids und der Step Kids des MTV und vieles mehr. Highlight ist der Auftritt der Band Rabauken & Trompeten, die jede Menge Disco für alle mitbringen. Ab 18 Uhr geht das Fest über in eine lauschige Sommerparty, die von der Band Hey Julis! musikalisch untermalt wird. Den ganzen Tag über gibt es leckeres Essen und kühle Getränke. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.

**5. September, ab 14 Uhr • Kulturhaus Wilster**



Fotos: Hey Julis! / Rabauken & Trompeten



Ein Foto aus dem vergangenen Jahr zeigt die Mittelbrücke in Wyk während der Lichterwoche.

# LICHTERWOCHE AUF FÖHR

*Ein Besuch auf der Insel Föhr macht immer Sinn –  
auch im Spätsommer und im Herbst.*

**W**er nicht ganz so viel Trubel braucht und ein bisschen ausspannen möchte, für den ist die Nachsaison auf den Inseln interessant, denn auch im Herbst zeigt sich die „Friesische Karibik“ von ihrer schönsten Seite. Neben der Insel mit ihren Sehenswürdigkeiten ist zum Beispiel auch die Föhrer Lichterwoche ein Insel-Highlight. Sie findet in diesem Jahr vom 26. bis zum 31. Oktober statt.

## SECHS ABENDE – SECHS ORTE

Das Lichtkünstlerduo „Kystlys“ verwandelt an sechs aufeinanderfolgenden Abenden jeweils einen anderen Ort der Insel mit seinen Lichtprojektionen in ein temporäres Kunstwerk. Die Besucher\*innen dürfen sich freuen auf eine Kombination aus illuminierten Architektur- und Landschaftselementen. Und an einigen Orten wird zusätzlich ein ergänzendes Rahmenprogramm angeboten. Der Eintritt ist frei. Alle Informationen gibt es zeitnah unter [foehr.de/lichterwoche](http://foehr.de/lichterwoche).



Auch in Oldsum ...



... und in Nieblum durften die Gäste sich verzaubern lassen.

Fotos: Föhr Tourismus GmbH – Pelle Morzke / Kystlys

Das größte Lichterfest  
Schleswig-Holsteins

# NOK ROMANTIKA

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



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

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

exklusives Dinnerbuffet. Tickets und Infos gibt es unter [www.adler-schiffe.de](http://www.adler-schiffe.de). Eine Übersicht über alle Veranstaltungen zur NOK Romantika gibt es unter [www.nok-sh.de](http://www.nok-sh.de).

**5. September**  
**entlang des Nord-Ostsee-Kanals**

Foto: Adobe Stock



# FILMMUSIK LIVE IM THEATER ITZEHOE

*Geige, Klavier, Posaune, Klarinette – wer Orchestermusik liebt,  
darf sich auf den 12. und 13. September freuen: Im theater itzehoe  
spielt das Norddeutsche Film-Orchester.*

Das Norddeutsche Film-Orchester ist ein Projektorchester, das sich jährlich neu aus Musiker\*innen aus dem ganzen Norden zusammensetzt. Was alle eint, ist die große Liebe zu Filmen und deren Musik.

## ZWEI ÜBUNGSWOCHENENDEN

An zwei intensiven Wochenenden üben die Musiker\*innen in einem alten Heuschöber (www.deinprobenraum.de) und bringen die Meisterwerke der Filmmusik anschließend im theater itzehoe auf die große Bühne.

## AT THE MOVIES

Am Samstag, 12. September, findet um 17 Uhr das traditionelle Konzert „At the movies“

statt. Das Publikum darf sich freuen auf die schönsten Filmmusiken der Kinoklassiker und Blockbuster – mit Musik aus „Der Herr der Ringe“, „James Bond“, „Pocahontas“, „Independence Day“, „Vaiana“, „Drachenzähnen leicht gemacht“, „Ghostbusters“ und vielen mehr.

## HITS AUS KINDERFILMEN

Am Sonntag, 13. September, 11 Uhr, spielt das Ensemble zum zweiten Mal. Diesmal laden die Musiker\*innen zum bunten Familienkonzert zum Mitsingen und Mitmachen ein. Hier kommen kleine und große Filmfans voll auf ihre Kosten, denn mit dabei sind die bekanntesten Hits aus Kinderfilmen und -serien wie „Die Eiskönigin“, „Vaiana“, „Das Dschungelbuch“, „Die



Gummibärenbande“, „Feuerwehrmann Sam“, „PAW Patrol“, „Biene Maja“ oder „Benjamin Blümchen“. Chef des musikalischen Projektes ist Dirigent Jens Illemann. Weitere Infos unter theater itzehoe oder www.deinprobenraum.de.

**12. und 13. September • theater itzehoe**

Fotos: Jens Illemann

# Herbstzauber

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

**12. und 13. September • Marktplatz Friedrichstadt**



Foto: Stadt Friedrichstadt

# LOTTE LASERSTEIN – BILDER-VORTRAG

Dr. Hans Thomas Carstensen widmet sich im Bildervortrag einer Vertreterin der „verschollenen Generation“: Lotte Laserstein (1898–1993). Zwischen 1925 und 1933 erregten ihre Menschenbildnisse in Deutschland großes Aufsehen. Doch 1933 wurde die in Ostpreußen geborene, evangelisch getaufte Künstlerin zur Jüdin erklärt und ins Exil nach Schweden gezwungen. Dort musste sie auf sich allein gestellt mühsam wieder ihre verlorene Stellung in der Kunstwelt erkämpfen. Doch sie hat nie aufgegeben: „Ich hätte die Jahre nicht durchstehen können, in denen mir alles genommen wurde: Familie, Freunde und Heimat, hätte ich nicht meine eigene Wirklichkeit im Malkasten gehabt.“

**11. September • 19.30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus Marn**



Bild: Lotte Laserstein



# Kultur an der Hafenkante

Wer Kultur erleben möchte, kommt am Speicher Husum nicht vorbei. Freuen Sie sich auf Konzerte, Vorträge, Lesungen, Poetry Slam und Kindertheater.

Wo früher Getreide gelagert wurde, befindet sich heute ein kultureller Hotspot der Westküste: Seit 1982 ist der historische Speicher am Husumer Binnenhafen ein Treffpunkt für alle, die Lust auf gute Musik und besondere Begegnungen haben. Das ehrenamtlich organisierte soziokulturelle Zentrum bietet ein anspruchsvolles Kulturprogramm, das zu gesellschaftlicher Auseinandersetzung einladen möchte und für Vielfalt, Austausch und echte Begegnungen steht. „Wir wollen unterhalten, überraschen und manchmal auch zum Nachdenken anregen“, sagt das Speicher-Team. Jede Woche finden hier mehrere größere Kulturveranstaltungen statt, zu denen Gäste auch von weit her anreisen. Ob Konzerte,

Partys, Poetry Slams, Vorträge, Lesungen oder Kindertheater – die Veranstaltungen finden regelmäßig ein bunt gemischtes und begeistertes Publikum. Die einzigartige Atmosphäre in dem ehemaligen Getreidespeicher sowie der intensive Kontakt zu den Künstler\*innen auf der Bühne garantieren außergewöhnliche Konzerterlebnisse. Der Speicher ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen – zum Tanzen, Zuhören, Diskutieren, Staunen, Mitmachen und Kennenlernen. „Wir freuen uns auf Euch!“

**Speicher Husum e.V.**  
Hafenstraße 17, 25813 Husum,  
[www.speicher-husum.de](http://www.speicher-husum.de)

Aalkreih ist am 26. September live on stage.



Cäthe freut sich auf Publikum am 17. Oktober.



## Im Speicher ist regelmäßig was los

Offene Bühne – jeden 1. Dienstag im Monat  
After Work Singen – jeden 2. Mittwoch im Monat  
Pub Quiz – jeden 1. Donnerstag im Monat  
After Work Club – jeden 2. Donnerstag im Monat  
Jonglieren – jeden 3. Donnerstag im Monat  
Salsa – jeden 2. Sonntag im Monat  
Yoga – jeden 3. Sonntag im Monat  
Antifa-Café – einmal im Monat sonntags

# 70ER-JAHRE UND WILDE GERICHTE

Unter dem Motto „The Power of Love“ und „Wildes Rendezvous“ finden am 3. September und am 1. Oktober in Itzehoe die beliebten Steinburger Abendmärkte statt.



Der „Steinburger Abendmarkt“ am Fuße von St. Laurentii lädt von Mai bis Dezember (fast) jeden ersten Donnerstag im Monat zu besonderen Sommer- und Herbstabenden ein. Freuen Sie sich auf regionale Köstlichkeiten, kreative Marktstände und Live-Musik von Künstler\*innen aus der Umgebung, die die Abende zu einem kleinen Erlebnis machen.

## THE POWER OF LOVE

Am 3. September steht der Abend unter dem Motto „The Power of Love“. Liebe liegt in der Luft, wenn die besten Songs der 70er-Jahre die Gäste in Schwung bringen. Kulinarisch verwöhnen im Kochzelt himmel+erde sowie das Antikcafé La Donna, während Jones Music auf der Bühne für die passende Stimmung sorgt und das Weinhaus Pfingsten zusammen mit dem Stadtmanagement Itzehoe in der Weinhütte ausschenkt.



Am Fuße von St. Laurentii kommen die Menschen zum Feiern zusammen.

## WILDES RENDEVOUZ

Am 1. Oktober folgt ein „Wildes Rendezvous“, das zu herbstlicher Wildküche und warmherziger Stimmung einlädt. Im Kochzelt bieten Brüdigs Wildwechsel und das Antikcafé La Donna passende Spezialitäten an. Für musikalische Begleitung sorgen Jason Foley & Jonny Spring gemeinsam mit der Baltic Soul Foundation, während Weinhorizonte und das Stadtmanagement Itzehoe den Abend in der Weinhütte abrunden.

**3. September und 1. Oktober • Itzehoe**



# DER SOHN

Nicolas ist 17 und kein fröhliches, unbeschwertes Kind mehr. Alles um ihn herum ist zu viel für ihn. Er schwänzt die Schule und ist aggressiv.

Was passiert nur mit ihm? Auf eigenen Wunsch zieht er von seiner überforderten Mutter zu seinem Vater Pierre und dessen neuer Frau.

Zunächst scheint sich die Situation zu entspannen. Doch ein missglückter Suizidversuch zeigt, dass Nicolas' Probleme ernster sind als angenommen ... Zu einer Premierenvorstellung des Dramas von Florian Zeller lädt am Samstag, 24. Oktober, 19.30 Uhr, das theater itzehoe ein.

Auf der Bühne stehen Hardy Krüger und Quentin Lopes, Alexa Maria Surholt, Nadine Menz, Holger Hauer und Paul Radke. Der Eintritt kostet 21 bis 36 Euro; an der Abendkasse zuzüglich 3 Euro pro Karte.

**24. Oktober, 19.30 Uhr • theater itzehoe**



Plakat: TOURELEBEN

## 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](http://www.tag-des-offenen-denkmals.de).

**13. September • ganz Deutschland**



Foto: Adobe Stock

## 100 JAHRE SCHLEUSE KASENORT

Die Schleuse Kasenort verbindet Wilsterau und Stör und macht mit der Regulierung des Wasserstandes Leben in der Wilstermarsch möglich.

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

**11. und 12. September • Schleuse Kasenort**



Foto: Adobe Stock

## PRINZ ESELSOHR

Das Ambrella Figurentheater aus Hamburg ist mit einem spanischen Märchen zu Gast in Marne: Es waren einmal eine Königin und ein



Foto: Ambrella Figurentheater

König. Die wünschten sich von Herzen ein Kind. Da schickte die Königin eines Nachts ihren Gemahl zu den Feen in den Wald – und tatsächlich wurde ihnen noch im selben Jahr ein Prinz geboren. Die Feen wünschten dem Kind Schönheit und Anmut, Verstand und Aufrichtigkeit. Die letzte Fee aber schenkte ihm Eselsohren, „damit er nicht hochnäsiger wird“.

Da wurden im Schloss alle Türen und Fenster verschlossen und keiner durfte den Prinzen sehen. Nur der Barbier erfuhr von dem Geheimnis, das ihm fast zum Verhängnis wurde. Für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: 7 Euro.

**13. September, 16 Uhr  
Kultur- und Bürgerhaus Marne**



# Bauernmarkt

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

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



Foto: Adobe Stock

## Kasita Kanto

Kasita Kanto ist ein deutschsprachiges Singer-Songwriter-Duo, das sich mit seiner einzigartigen Mischung aus sinnsuchtvoller Liedermalerei und sphärischem Welten-Folk jenseits des Mainstreams bewegt. Zum 12-jährigen Bühnenjubiläum veröffentlichen sie ihr drittes Album „Zwischen den Welten“, dessen Lieder sie vorstellen. Geprägt von ihren Wurzeln in Europa und ihrer zweiten Heimat Indien verarbeiten sie ihre persönlichen Erfahrungen in Liedern und kommen sich und der Welt so ein Stück näher. Auf ihren Konzerten vermischen sich empfindsame Gitarrenmelodien mit kraftvollem Gesang. All das serviert auf dem sphärischen Soundteppich der indischen Shruti-Box. Der Eintritt kostet 18 Euro, ermäßigt 13 Euro.

**27. September, 12 Uhr • Kulturhaus Wilster**



Foto: Kasita Kanto



Foto: Jürgen Schür

## MÄNNER UND ANDERE KATASTROPHEN

Welche Frau kennt das nicht? Den Kampf, allem gerecht zu werden: den eigenen Bedürfnissen, den Erwartungen der Gesellschaft, den Bemühungen um die Karriere, den Enttäuschungen der Liebe, nebenbei noch Putzen, Waschen, Sport treiben – und zu allem Überfluss gibt es immer die eine Tante, die einem schonungslos unter die Nase reibt, dass man den gesellschaftlichen Ansprüchen nicht gerecht geworden ist. Da hilft nur Durchatmen und die Nerven behalten. Mit viel Humor und begleitet von eingängigen Songs nimmt sich Daniela Michel dieses Themas an und präsentiert einen spritzig-witzigen Abend. Sie ist Darstellerin, Regisseurin und Macherin ihres Programms – typisch Frau eben. Eintritt: 20 Euro.

**19. September • 19.30 Uhr • Kultur- und Bürgerhaus Marne**



Foto: Isabel Varell

## HUMORVOLLER ABEND MIT ISABEL VARELL

Auf einen humorvollen, wie auch sehr bewegenden Abend darf sich das Publikum am Sonntag, 11. Oktober, 18 Uhr, im theater itzehoe freuen. Die Sängerin, Schauspielerin, Musicaldarstellerin und Buchautorin erzählt und singt aus ihrem prallen Leben. „Die guten Zeiten sind jetzt“ wird begleitet von Christian Heckelsmüller am Klavier. Das „Rezept Varell“ gibt es an diesem Abend ohne vorherigen Arztbesuch gratis, zum Beispiel wie man drei Kilo Angst loswird und wie ihre persönlichen zehn Gebote für ein glückliches Älterwerden lauten. Der Eintritt kostet 21 bis 36 Euro, an der Abendkasse zzgl. 3 Euro pro Karte.

**11. Oktober, 18 Uhr • theater itzehoe**



# FALCO DIE SHOW

Sie haben Lust auf die Ohrwürmer des charismatischen Musikers Falco – mitsamt Erzählungen und Anekdoten? In einer authentischen Konzert-Show mit Band, Sängerinnen und Tänzerinnen präsentiert Alexander Kerbst am Dienstag, 27. Oktober, 19.30 Uhr, in 100 Minuten nicht nur Hits wie Der Kommissar, Rock me Amadeus, Jeanny, Out of the Dark und Vienna Calling im theater itzehoe, sondern erweckt durch Erzählungen und Anekdoten den „Falken“ für eine Nacht wieder zum Leben. Der Eintritt kostet 44 Euro.

**27. Oktober, 19.30 Uhr • theater itzehoe**



Foto: Marcel Weisheit

## DAS UNVORHERSEHBARE

Janine Seelen interessiert sich in ihren Werken für Situationen, die im Vorübergehen kaum Beachtung finden: ein leerer Tennisplatz, ein Zelt im Zwielicht, ein Innenraum, der von einem einzigen Lichtstrahl durchzogen wird. Die Motive sind vertraut und zugleich entrückt. Sie wirken wie Bühnen, auf denen etwas gerade geschehen ist oder gleich geschehen könnte. Diese Spannung zwischen Ruhe und Erwartung ist ein zentrales Moment ihres Werks. In der Serie MY DAILY DOSE erweitert sie ihr Repertoire um stark vergrößerte Darstellungen von Tabletten und Verpackungen – Artefakte einer Gegenwart, die von Selbstoptimierung und Körperbildern geprägt ist. Unter Harzschichten konserviert, wirken sie wie stille Zeugen eines gesellschaftlichen Zustands. In der Serie „RESET“ richtet Janine Seelen ihren Blick auf Kippschalter, Bedienfelder und Leuchtpunkte. Ein Knopf wird zum Symbol für Handlungsmacht, ein Schalter zum Bild für Übergänge, für das fragile Gleichgewicht zwischen Aktivierung und Stillstand. Sie schafft Bilder, die einladen zum Spüren jener feinen Verschiebungen, in denen das Gewöhnliche plötzlich außergewöhnlich wird.



Foto: Janine Seelen

**bis 3. Oktober  
Kultur- und Bürgerhaus Marne**



Foto: Ansgar Brodersen

## HINAUS INS FREIE

Drei Jahre nach seiner ersten Ausstellung unter dem Titel „Die letzte Epoche“ kehrt Ansgar Brodersen mit neuen Arbeiten zurück ins Kultur- und Bürgerhaus Marne. Unter dem Motto „Hinaus ins Freie“ folgte er seinem Wunsch, Orte der Ruhe zu schaffen. Orte, wie er sie selbst immer wieder in der Natur gefunden hat, wenn die Anforderungen des Alltags zu groß wurden. Seine neuen Bilder zeigen Landschaften und Räume, die vertraut wirken und dennoch ein Stück von der Wirklichkeit entrückt sind. Sie laden dazu ein, innezuhalten, den Blick schweifen zu lassen und für einen Moment Abstand zu gewinnen. Die Ausstellung spiegelt zugleich eine Phase wider, in der sich vieles neu ordnet. Nach anstrengenden Jahren, geprägt von gesundheitlichen Herausforderungen, erlebt Ansgar Brodersen heute mehr Stabilität und Freiheit – im Leben und in seiner künstlerischen Arbeit. Die Werke sind Ausdruck dieser Entwicklung: Bilder eines Ortes, an dem man sich angekommen fühlen kann.

**bis 18. Oktober  
Backens-Raum, Kultur- und Bürgerhaus Marne**

## Lennon von Seht



Das „bodenständige Nordlicht“ – so versteht sich der Liedermacher Lennon von Seht aus Neumünster, wenn er mit seiner klaren, kräftigen Stimme über traditionelle Pickings-Momentaufnahmen des Lebens singt. Konkret auf den Nagelkopf zielend, ihn dann wieder charmant umspielend, schafft er es, Geschichten zu erzählen, die das Publikum zum Schmunzeln oder Nachdenken bringen,

aber immer berühren. Neben seinen hochdeutschen Liedern führt der Liedermacher auch stets eine Prise Plattdeutsch im Gepäck. Der Liedermacher ist deutschlandweit unterwegs und trat bereits bei bekannten Festivals auf – wie Folk-Baltica, Venner Folkfrühling oder dem deutsch-französischen Songpoetentreffen in Saarbrücken. Der Eintritt kostet 18 Euro, 13 Euro ermäßigt.

**17. Oktober, 20 Uhr • Kulturhaus Wilster**

Foto: Lennon von Seht





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](http://www.freilichtmuseum-sh.de)**

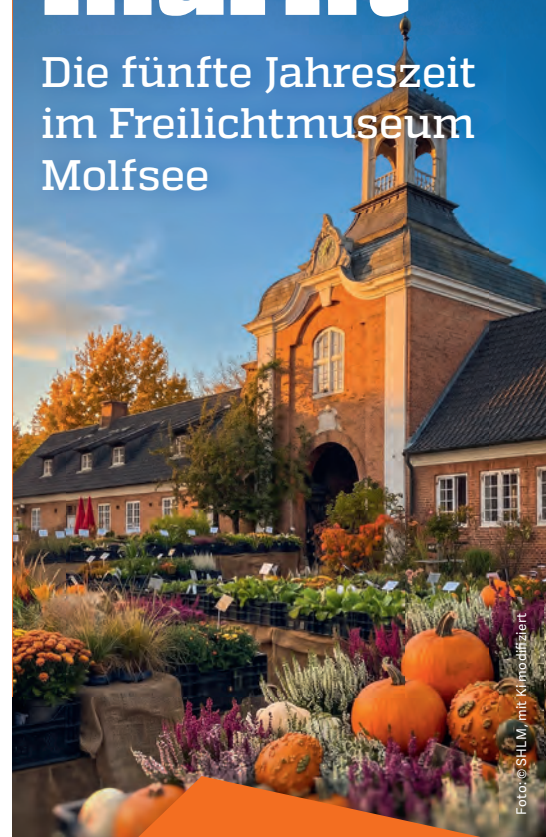
### AUF ZUM HERBSTMARKT

#### 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.

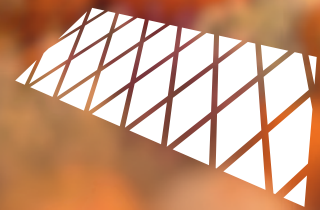
# Herbstmarkt

Die fünfte Jahreszeit im Freilichtmuseum Molfsee



**3.-11.10.2026**  
täglich 10-18 Uhr

**Inkl. vieler musealer Mitmachaktionen!**



**Freilichtmuseum Molfsee**

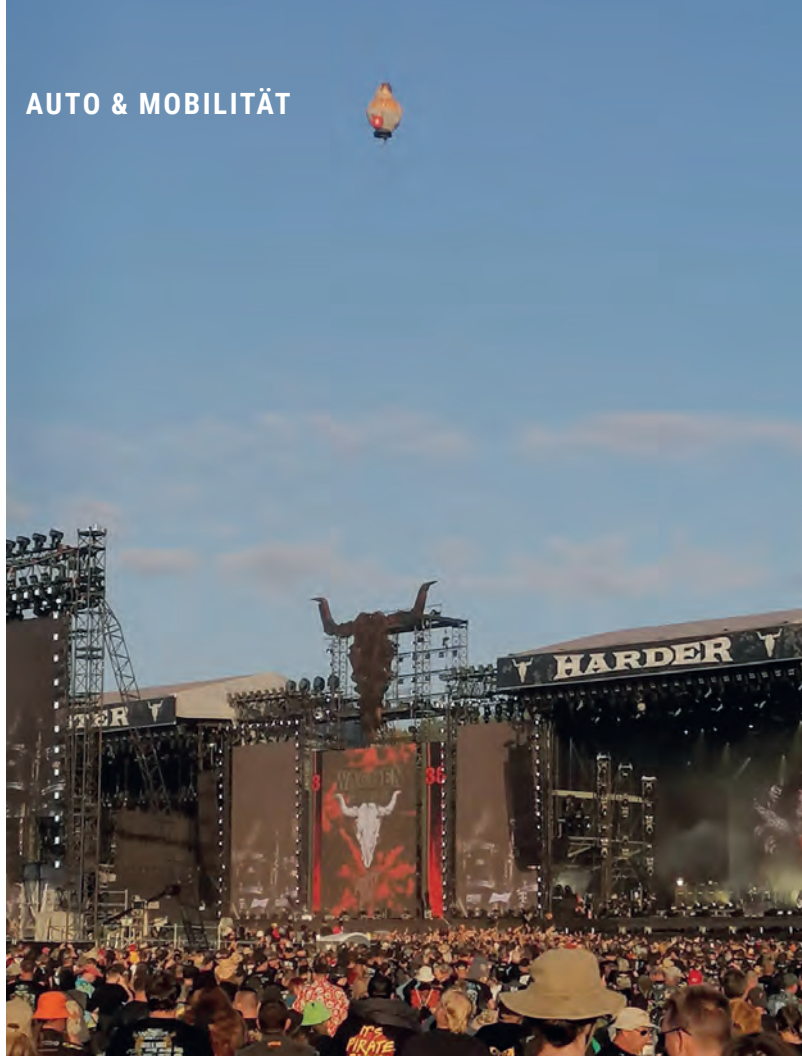
Landesmuseen SH

**[freilichtmuseum-sh.de](http://freilichtmuseum-sh.de)**

**Sparkasse**

**PROVINZIAL**

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



# Wacken tankt auf

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

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

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

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

## ENGAGEMENT FÜR EIN BESONDERES FESTIVALERLEBNIS

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

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





# Wenn die Störche selbst vorbeischauen

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

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

## EIN GUTES OMEN ZUM SCHLUSS

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

Haben einen grünen Daumen: Moritz Reimers und Jonas Meffert.



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



**bft willer**

Mit jedem getankten Liter Kraftstoff entstehen 10 cm<sup>2</sup> neuer Wald in Schleswig-Holstein.



**Pflanz den WILLER.WALD.**  
So mok wi dat.

Infos: [schlautanken.sh](http://schlautanken.sh) So tankt der Norden.

Pflanz den WILLER.WALD.  
[www.schlautanken.sh](http://www.schlautanken.sh)

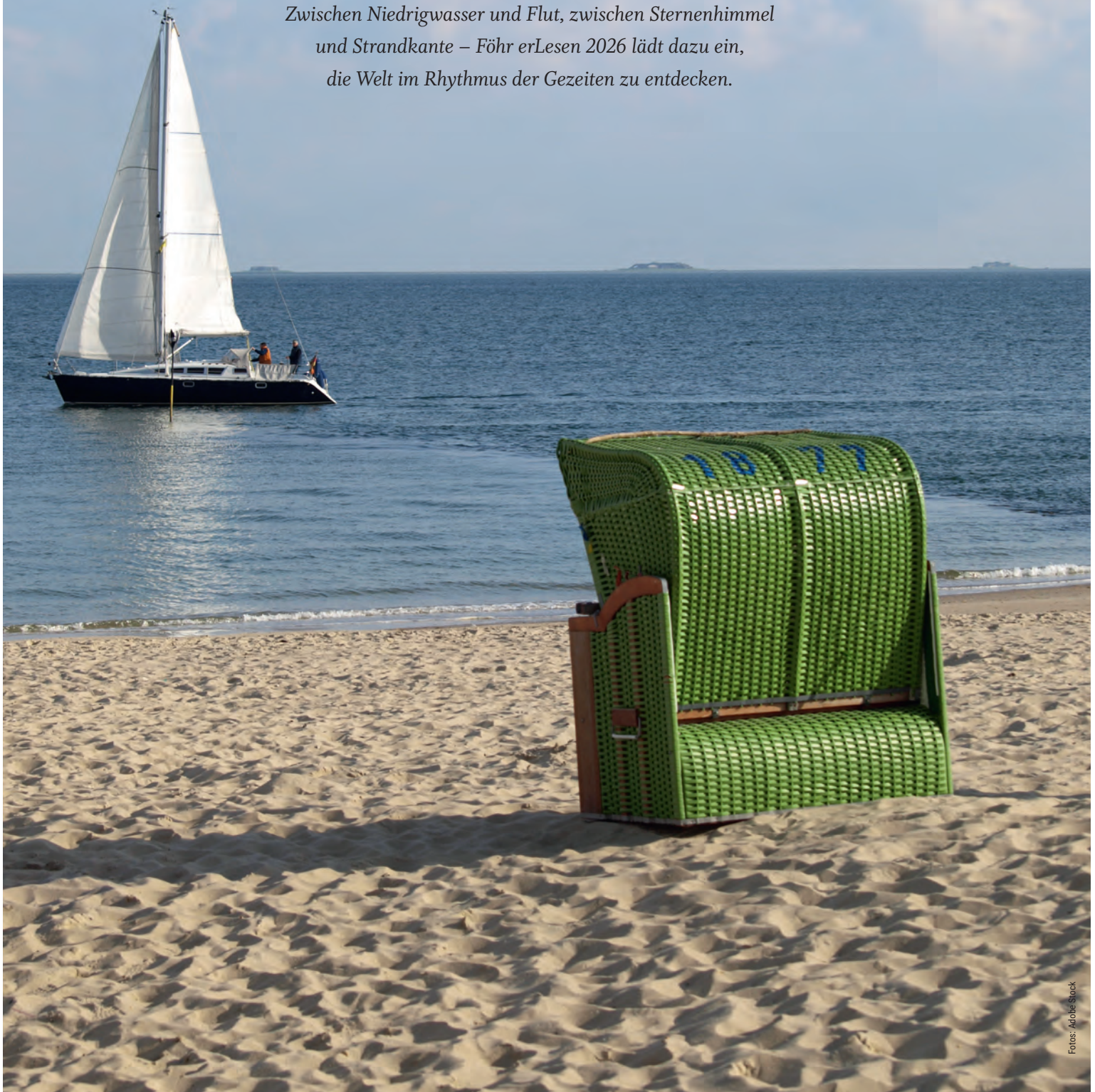


UNTERWEGS AUF DEN LIEBLINGSINSELN

# Gezeiten

## ALLES HAT SEINE ZEIT

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



Fotos: Adobe Stock



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

## LEBENSART PRÄSENTIERT: FÖHR ERLESEN 2026

### AUFTAKT MIT „DIE HUMMERFRAUEN“

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



### ZWEI FREUNDE UNTERWEGS

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

### IN DIE STERNE GUCKEN

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

### HALLIG-PASTORIN MIT „AUF HOHER SEE“

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

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

### GESAMTES PROGRAMM IM INTERNET

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



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



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



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



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



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



# Barfuß DURCHS WATT

*Minister und Ministerpräsident barfuß auf Termin? Aber ja!  
Mit einer gemeinsamen Wattwanderung nach Oland unterstrichen Ministerpräsident  
Daniel Günther und Umweltminister Tobias Goldschmidt die Bedeutung von  
Nationalpark, Biosphärenreservat und UNESCO-Weltnaturerbe.*

**W**as bedeuten der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer, das Biosphärenreservat und das UNESCO-Weltnaturerbe für Schleswig-Holstein und seine Küstenregionen? Dieser Frage gingen Ministerpräsident Daniel Günther und Umweltminister Tobias Goldschmidt bei einer gemeinsamen Wattwanderung von Dagebüll zur Hallig Oland im August nach. Dabei ging es ganz bodenständig barfuß durchs Watt. Eingeladen hatte die Nationalparkverwaltung Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Im Mittelpunkt standen das Naturerleben im Wattenmeer, die Auswirkungen des Klimawandels für Mensch und Natur, die Bewahrung des Weltnaturerbes Wattenmeer und das nachhaltige Leben und Wirtschaften auf den Halligen.

## „EIN ECHTER SCHATZ DER NATUR“

„Wer das Wattenmeer zu Fuß erlebt, versteht die Faszination dieser Landschaft sofort – und warum dieser einzigartige Lebensraum unseren Schutz verdient. Der Nationalpark Wattenmeer ist ein echter Schatz der Natur direkt vor unserer Haustür. Und er ist längst ein Aushängeschild für Schleswig-Holstein geworden. Er prägt unsere Küste, gehört zu unserer Identität und begeistert Einheimische und Gäste gleichermaßen. Das ist ein großer Gewinn für die Natur, die Menschen und einen Tourismus, der im Einklang mit dieser einzigartigen Landschaft steht“, betonte Ministerpräsident Daniel Günther auf der Wanderung. Und auch Tobias Goldschmidt, Minister für Energiewende, Klimaschutz, Umwelt und Natur, hob die globale Bedeutung des Wattenmeeres hervor: „Das Wattenmeer ist ein Natur-

raum von internationaler Bedeutung und zu recht UNESCO-Weltnaturerbe. Im Nationalpark kann Natur Natur sein. Er schützt Artenvielfalt, stärkt den natürlichen Klimaschutz und macht das Wattenmeer zu einem Ort, den Menschen gern aufsuchen, um die Kraft und Dynamik dieser einzigartigen Landschaft unmittelbar zu erleben.“

## EINZIGARTIGES WATTENMEER UND NACHHALTIGE BIOSPHÄRE

Franziska Junge, Leiterin der Nationalparkverwaltung, ordnete das ökologische und gesellschaftliche Gewicht des Wattenmeeres ein: „Der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer besitzt eine weltweite Bedeutung als Naturraum. Die Ernennung zum UNESCO-Weltnaturerbe zeichnet die Einzigartigkeit der Landschaft aus und unterstreicht





Umweltminister Tobias Goldschmidt, Nationalpark-Leiterin Franziska Junge und Ministerpräsident Daniel Günther (v. l.) auf Hallig Oland.

ihre Bedeutung für die weltweite Artenvielfalt. Ohne starken Schutz in allen drei Wattenmeerlandern – Deutschland, Dänemark und den Niederlanden – gäbe es keinen Welterbe-Status. Mit dieser großen Ehre geht also gleichermaßen eine große Verantwortung einher.“

## ENTWICKLUNGSZONE BIOSPHERENRESERVAT

Zudem erfüllen Nationalpark und Biosphärenreservat nicht nur wichtige Funktionen für den

Erhalt der biologischen Vielfalt und für den Klimaschutz, sondern auch für die nachhaltige Entwicklung der Region. Dies wurde auf der Hallig Oland deutlich, die als Entwicklungszone zum Biosphärenreservat „Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer und Halligen“ gehört. Heidi Petersen, Bürgermeisterin der Gemeinde Oland-Langeneß, berichtete beim dortigen Rundgang: „Die Halligen sind als besondere Lebensräume im Wattenmeer davon abhängig, dass Lösungen für die Herausforderungen der

Daseinsvorsorge sowie des Klimawandels mit steigendem Meeresspiegel und Extremwetterereignissen gefunden werden. Diese sollten möglichst naturverträglich und nachhaltig sein, damit das Leben auf den Halligen auch für die nächsten Generationen möglich bleibt. Im Rahmen der Biosphäre Halligen arbeiten wir bei solchen Themen sehr eng mit unseren Nachbar-Halligen zusammen. Dabei sind die Nationalparkverwaltung, der Kreis und das Land für uns ganz wichtige Partner.“

Fotos: Adobe Stock / Joshua Walter / LKN SH

**FRS HELGOLINE**  
Halunder Jet erleben

# Der schönste Weg nach Helgoland



Jetzt  
buchen auf  
[www.frs-helgoline.de](http://www.frs-helgoline.de)



**Familien-Tag:  
Bis zu 3 Kinder  
kostenfrei!**

Jeden Mittwoch +  
Sonntag

Scan mich für  
mehr Infos.



→ Ab Hamburg, Brunsbüttel und Cuxhaven



## UNTERWEGS AUF DEN LIEBLINGSINSELN



Auf Sommertour im Nationalpark Wattenmeer: Ministerpräsident Daniel Günther und Umweltminister Tobias Goldschmidt mit ihrer Wattwandergruppe vor Hallig Oland.

### BESTANDTEIL DER SCHLESWIG-HOLSTEINISCHEN IDENTITÄT

Das unmittelbare Erleben von unberührter Natur und ungezählter Weite lockt Jahr für Jahr zahlreiche Menschen ins Wattenmeer – Einheimische wie Gäste – und bildet einen wesentlichen Faktor für Gewerbe und Tourismus. Um diese Faszination nachzuempfinden, hatten die Teilnehmenden unterwegs die Möglichkeit, das Watt um sie herum mit allen Sinnen zu erleben. Angeleitet wurden sie dabei durch Nationalpark-Wattführerin Jennifer Buchner, zugleich Leiterin des Fachbereichs „Kommunikation und Nationalpark-Partner“ der Nationalparkverwaltung.

Nationalpark-Leiterin Franziska Junge dankte allen Beteiligten für den gemeinsamen Austausch. Die Exkursion habe verdeutlicht, dass Nationalpark, Biosphärenreservat und UNESCO-Welt-naturerbe weit mehr als Schutzgebiete sind: Sie leisten einen wichtigen Beitrag zum Klima- und Küstenschutz, stärken die nachhaltige Entwicklung der Region und ermöglichen Naturerlebnisse, die Menschen mit dieser einzigartigen Küstenlandschaft verbinden. Zusammen sind sie Ausdruck erfolgreicher Naturschutzpolitik und ein zentraler Standortfaktor für Schleswig-Holstein. Ihr langfristiger Erhalt liegt im ökologischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Interesse des Landes.

### INFO

#### NATIONALPARK

Nationalparke werden per Gesetz von den Landesregierungen ernannt. In Deutschland gibt es aktuell 16 Nationalparke. Der hiesige Nationalpark dient laut Gesetz „dem Schutz und der natürlichen Entwicklung des schleswig-holsteinischen Wattenmeeres und der Bewahrung seiner besonderen Eigenart, Schönheit und Ursprünglichkeit.“ Kurz um: Hier darf Natur Natur sein. Durch den Nationalpark werden auf einer Fläche von 4.390 km<sup>2</sup> wertvolle Watt- und Meeresflächen, Strände und Salzwiesen geschützt. Er bietet etwa 10.000 Arten von Tieren und Pflanzen ein Zuhause, von denen viele nirgends sonst leben. Millionen Brut- und Zugvögel machen das Wattenmeer zum vogelreichsten Gebiet in Europa.

Foto: Joshua Walter / LKN.SH

## Ihre Autofähre nach Sylt

 **FRS SYLTFÄHRE**



### Ihre Vorteile:

- Täglich bis zu 32 Abfahrten
- Kostenfreie Reservierung
- GOSCH an Bord
- Travel Value Shop

➔ Jetzt reservieren · [www.frs-syltfaehre.de](http://www.frs-syltfaehre.de)







5 Tipps für den perfekten Insel-Trip

# Insel-Glück auf Amrum

*Die Insel Amrum sorgt zu jeder Jahreszeit für Entschleunigung – mit unberührter Natur, Weite und einem Freiheitsgefühl, das es nur auf den Inseln und Halligen gibt. Wer den Kopf frei bekommen möchte, findet auf Amrum den idealen „place to be“.*



Amrum – immer eine gute Idee!

## ENDLOSE WEITE AM KNEIPSAND ERLEBEN

Amrums Kniepsand gehört zu den breitesten Sandstränden Europas. Radeln Sie auf den idyllischen Wegen entlang der Dünenlandschaft, stellen Sie Ihr Bike ab und schlendern Sie über den feinen Sand – für das Gefühl grenzenloser Freiheit zwischen Himmel und Erde.

Wo soll es hingehen?  
Auf Amrum gibt es  
viele Möglichkeiten,  
den Tag zu gestalten.



## AUSSICHT VOM LEUCHTTURM GENIEßEN

Der Leuchtturm ist das Wahrzeichen Amrums. Er ist der höchste begehbbare Turm an der Nordseeküste und misst eine Höhe von 41,8 Metern. Vom Fuß der Düne bis zum Balkon führen 297 Stufen hinauf, 172 davon im Turm. Oben angekommen, werden Sie mit einem Panoramablick über die Insel belohnt.

## SPAZIERGANG DURCH DIE DÖRFER

Reetgedeckte Friesenhäuser aus dem 18. Jahrhundert, historische Rosenstöcke und ruhige Gassen verleihen den Ortschaften auf Amrum eine magische Atmosphäre. Schauen Sie sich zum Beispiel Nebel an. Der Ort ist perfekt für einen entspannten Spaziergang. Danach gibt es heißen Kaffee oder Tee. So geht Erholung.

## BARFUSS DURCHS WATT

Eine geführte Wattwanderung von Amrum zur Nachbarinsel Föhr ist ein unvergessliches Erlebnis.

nis. Spüren Sie den Meeresboden unter Ihren Füßen und erkunden Sie das UNESCO-Weltkulturerbe hautnah.

## SUNDOWNER IN DEN DÜNEN

Lassen Sie den Tag stilecht ausklingen: mit einem Drink im Strandkorb, während die Sonne am Horizont im Meer versinkt. Nordic Lifestyle in seiner reinsten Form!



Diese Landschaft ist nicht nur wunderschön, sie entschleunigt auch.





Die 2022 erbaute Reetdachvilla in Utersum liegt nur wenige Schritte vom weißen Sandstrand entfernt.

# BERLINERIN GEWINNT Strandvilla auf Föhr

Noch vor wenigen Wochen wohnte Antje in einem Zwei-Zimmer-Plattenbau in Berlin-Spandau. Jetzt ist sie Millionärin: Die 46-Jährige hat bei der Omaze-Haus-Lotterie eine Reetdachvilla auf der Insel Föhr im Gesamtwert von rund 2,5 Millionen Euro gewonnen, inklusive 100.000 Euro Starthilfe.

**W**er nun denkt, Antje lehnt sich erst einmal zurück, der täuscht sich: Sie möchte Pflegerin werden. Am liebsten direkt auf Föhr. Als das Omaze-Team vor ihrer Haustür stand, konnte Antje es kaum fassen, dabei hatte sie erst seit November mitgemacht. „Ich hatte die Hoffnung eigentlich trotzdem aufgegeben, weil ich noch nie etwas gewonnen habe. Das Los-Abo hatte ich schon wieder gekündigt. Dass mein Gewinnerlos für die Strandvilla auf Föhr da schon dabei war, wusste ich natürlich nicht.“

## NEUANFANG NACH HARTEN JAHREN

Antje hat harte Jahre hinter sich: Eine Trennung, viele körperlich anspruchsvolle Jobs, zuletzt in der Reinigung. Jetzt ist sie bereit für einen Neuanfang und der könnte kaum schöner sein. Denn längst hatte sie eine Entscheidung für sich getroffen: Sie möchte in die Altenpflege. Den Anstoß gab ein Moment, den sie nie vergessen wird – die letzten Stunden an der Seite ihrer Oma, die sie liebevoll gepflegt hatte und die schließlich in ihren Armen verstarb. „Die



Können ihr Glück noch gar nicht fassen: Gewinnerin Anja und ihr Freund Markus.

älteren Generationen haben so viel geopfert und geleistet. Ich möchte ihnen etwas zurückgeben.“ Der Zeitpunkt des Omaze-Gewinns hätte dabei nicht passender sein können: Antje wollte ohnehin ihr Leben neu ausrichten und einen Neustart wagen. Jetzt hat sie den Rückhalt dafür. „Ich kann endlich nach vorne blicken, endlich wieder fröhlich sein.“

## REETDACH, EIGENE DÜNE, BLICK BIS NACH SYLT

Was Antje gewonnen hat, ist kein gewöhnliches





Der Gartenbereich der Villa. Zum 4.135 Quadratmeter großen Grundstück gehört sogar eine eigene Düne mit naturgeschütztem Kiefernwaldchen.



An der Nordsee war Antje zuvor noch nie. Seit Jahren konnte sie sich keinen Urlaub mehr leisten. Jetzt gehört ihr ein eigenes Stück Küste.



*Ich möchte Pflegerin werden –  
am liebsten auf Föhr.  
Ich möchte mein Leben  
dafür nutzen,  
anderen Menschen  
zu helfen.*



vorstellen, mit auf die Insel zu ziehen – und sich dort nach schweren gesundheitlichen Einschnitten in Ruhe zu erholen. Antje hat schon klare Vorstellungen: „Jetzt muss er nur noch mit hierherziehen – dann ist mein Leben perfekt.“ Einziehen möchte sie so bald wie möglich. Das Haus ist vollständig bezugsfertig – vom Besteck bis zum Surfbrett. Grunderwerbsteuer, Notar- und Grundbuchkosten übernimmt Omaze. Das Haus will sie momentan für sich behalten, weder verkaufen noch an Außenstehende vermieten. „Ein Grund, weshalb ich bei Omaze mitgemacht hatte, war auch, um etwas zu gewinnen, was nur mir allein gehört.“

## 1,16 MIO. EURO FÜR DIE JOHANNITER-UNFALL-HILFE

Antjes Gewinn ist gleichzeitig ein Gewinn für andere: Mit der Teilnahme aller Los-Käufer\*innen flossen insgesamt 1,16 Millionen Euro an die Johanniter-Unfall-Hilfe, eine der größten deutschen Hilfsorganisationen – evangelisch geprägt, national und international tätig. Die Spende von 1,16 Millionen Euro von Omaze ermöglicht der Johanniter-Unfall-Hilfe ihre ehrenamtlichen Strukturen im Bevölkerungsschutz zu stärken und damit im Notfall den Menschen professionell und mit menschlicher Wärme zur Seite zu stehen.

Antjes Gewinn ist gleichzeitig ein Gewinn für andere: Mit der Teilnahme aller Los-Käufer\*innen flossen insgesamt 1,16 Millionen Euro an die Johanniter-Unfall-Hilfe.

Strandhaus. Die 2022 erbaute Reetdachvilla in Utersum liegt nur wenige Schritte vom weißen Sandstrand entfernt und verbindet traditionelle friesische Architektur mit moderner Energieeffizienzklasse A+. Auf 285 Quadratmetern Wohnfläche erwarten sie vier Badezimmer, ein dreiseitiger Panorama-Kamin, ein Heimkino, Sauna, Fitnessraum sowie ein Hot Tub im Garten. Zum 4.135 Quadratmeter großen Grundstück gehört sogar eine eigene Düne mit naturgeschütztem Kiefernwaldchen – von dort reicht der Blick über die Nordsee bis zu den Nachbarinseln Sylt und Amrum.

## GLÜCK IM SPIEL UND IN DER LIEBE

An die Nordsee war Antje zuvor noch nie gereist, seit Jahren konnte sie keinen Urlaub mehr leisten. Jetzt gehört ihr ein eigenes Stück Küste. „Jetzt habe ich beides – Glück im Spiel, Glück in der Liebe.“ Denn auch privat läuft es. Ihr Freund Markus, den sie an ihrer Seite weiß, kann sich







UNTERWEGS IN NORDFRIESLAND



# KÖSTLICHE Krabbentage

Fotos: MHC – Messe Husum und Congress

*So langsam wird es herbstlich an der Küste. Eine gute Zeit, um mit einem Fest das zu würdigen, was wir an der Westküste ganz besonders gerne essen: Nordseekrabben! Am 18. und 19. Oktober stehen die Husumer Krabbentage auf dem Programm – und mit ihnen eine echte Delikatesse.*

**H**usum hat mit seinem Binnenhafen direkt an Innenstadt und Marktplatz die perfekte Kulisse für ein fröhliches Stadtfest. Nach den erfolgreichen Hafentagen im August gehört der Oktober ganz den kleinen Schalentieren. Direkt an der Kai-mauer baut sich die Festmeile auf – mit allem,

was dazugehört: Live-Musik, Unterhaltung, Budenzauber und natürlich reichlich Gelegenheit zum Schlemmen und Klönen.

## KUTTERFRISCH UND HANDGEMACHT

An der Schiffbrücke zeigen die Gastköche des Vereins der Köche Westküste e. V. auf der Showbühne, was man aus Krabbenfleisch alles kochen kann. Hier wird gebraten, gekocht und probiert. Wer das „Gold der Nordsee“ pur probieren möchte, geht zur Hafenkante: Dort warten die Fischer mit vollen Kisten auf den Abverkauf. Und wer noch nicht weiß, wie man die kleine Krabbe richtig aus der Schale pult, lässt sich das von den Profis direkt vor Ort zeigen. In den umliegenden Restaurants wird der Fang außerdem in vielen leckeren Variationen auf die Teller gebracht.



Ja, es gibt auch Hochprozentiges aus Krabben: den Krabbenschluck!





Aus den frischen Nordseekrabben kann man leckere Gerichte zubereiten – zum Beispiel einen bunten Salat.



Oder man nimmt die kleinen Schalentiere, um sie mit Mayonnaise oder mit Spiegelei auf Brot zu genießen.



Wie man die Krabben aus der Schale bekommt, erfährt man bei den Profis am Kutter.



## KUNST, SHOPPING UND PUL-MEISTERSCHAFT

Neben dem Fisch lockt an beiden Tagen der traditionelle Kunsthandwerkermarkt mit regionalen Produkten und handgemachten Schätzen. Der verkaufsoffene Sonntag sorgt zudem für einen entspannten Einkaufsbummel für die ganze Familie in der Husumer Innenstadt.

## KRABBPUL-MEISTERSCHAFT

Natürlich darf der sportliche Ehrgeiz nicht fehlen: Am Sonntag steigt die Husumer Krabbenpul-Meisterschaft. Wer flinke Finger hat, tritt an, um die amtierende Meisterin vom Thron zu stoßen. Bewerbungen für die Krabbenpul-Meisterschaft gehen an [info@messehusum.com](mailto:info@messehusum.com) per E-Mail. Wer am Sonntag spontan Lust bekommt, dabei zu sein, fragt einfach direkt an der Bühne nach freien Plätzen.

# Husumer • Krabbe



Fisch Carl serviert seit 1998 köstliche Krabbenbrötchen

Foto: Fisch Carl

ANZEIGE

Krabbenbrötchen-Koryphäe

## Am besten schmeckt's BEI FISCH CARL IN HUSUM!

*Ein charmanter Familienbetrieb in Husum hat den Krabbenbrötchen-Dreh raus. Nicht nur Einheimische schwören auf Fisch Carl, auch Genießer\*innen aus nah und fern sind hellauf begeistert.*

Bereits seit 1998 verwöhnt Fisch Carl seine Gäste mit den wohl besten Krabbenbrötchen, die man in Nordfriesland und darüber hinaus finden kann. Die stets herzliche Besatzung serviert nicht nur Frische und Qualität, sondern auch eine Portion gute Laune – ein Besuch lohnt sich also allemal!

## FANGFRISCHE NORDSEEKRABBen DIREKT IM BRÖTCHEN

Die legendären Krabbenbrötchen von Fisch Carl sind buchstäblich mit fangfrischer Ware belegt, denn die Krabben kommen direkt aus der Nordsee und werden in Büsum frisch gepult, bevor sie in knusprig-frischen Brötchen serviert werden. Neben den Krabben wandern auf Wunsch aber auch andere Fischepezialitäten ins Brötchen.

Das ganze Jahr über ist der Verkaufsstand an der Schiffbrücke in Husum für Gäste geöffnet. Inmitten der maritimen Hafen-Atmosphäre schmeckt die nordfriesische Spezialität gleich doppelt so gut! Mittlerweile sind die heiß begehrten Fischbrötchen aber auch auf verschiedenen, ausgewählten Märkten oder Veranstaltungen vertreten.

**Husumer Krabben Brötchen**  
Nils-Peter Carl  
Schiffbrücke 15, Husum  
Tel.: 04841 / 665 418 4  
[www.husumer-fischbroetchen.de](http://www.husumer-fischbroetchen.de)





# „MEINE KON ZEIGT STETS



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



Silke Dreyer liebt es, fremde Kulturen zu entdecken.

VON MARION LASS

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

## VON GUATEMALA BIS KIRGISTAN

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

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

## „REISERITIS IST MEIN HOBBY“

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

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

## „MAN SOLLTE SCHON FIT SEIN“

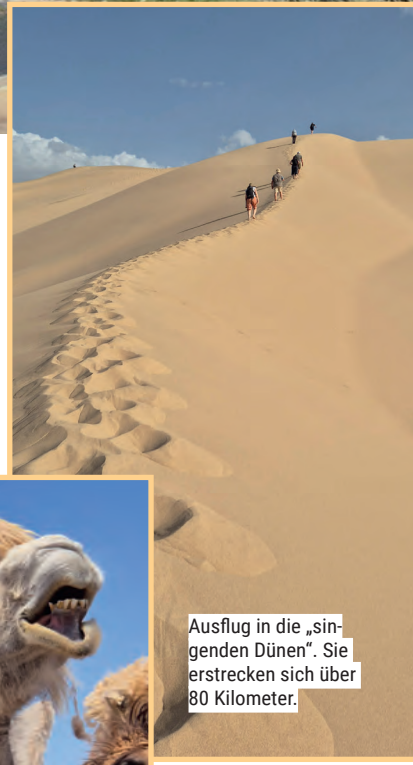
Wie alt oder jung sind die Reisenden auf so einer Tour? „Das ist ganz unterschiedlich, von 38 bis 74 Jahren ist alles vertreten. Ich bin mit 62 tatsächlich noch nicht die Älteste. Aber fit muss man schon sein für solche Touren, denn wir wandern in den Bergen oder müssen Hängebrücken überqueren. Ich hatte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



# COMPASSNADEL IN DIE FERNE“

## ★ Mongolei

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



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

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

### HALBES DOPPELZIMMER, GANZER SPASS

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

In diesen Lederbeuteln wird die gegorene Stutenmilch aufbewahrt.



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



# MONGOLEI



Silke Dreyer auf einer alten Inkabrücke in den Anden.

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

### GERÜCHE, GERÄUSCHE UND FARBEN

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

### SINGENDE DÜNEN UND VULKAN-TOUREN

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



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

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

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

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

### KLEINE UND GROSSE ABENTEUER

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



# PERU

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



Die Salztterrassen 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.

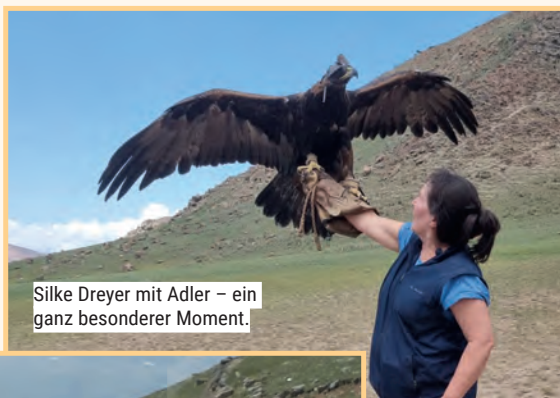
## REISEEQUIPMENT UND IMPFUNGEN

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.

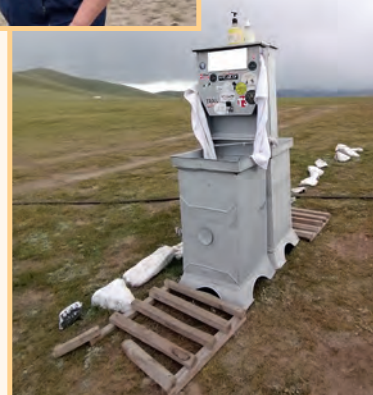
Beim Waschen hat man die beste Aussicht – mit Blick in die Weite.



Abends wird in der Jurte gemeinsam gegessen.



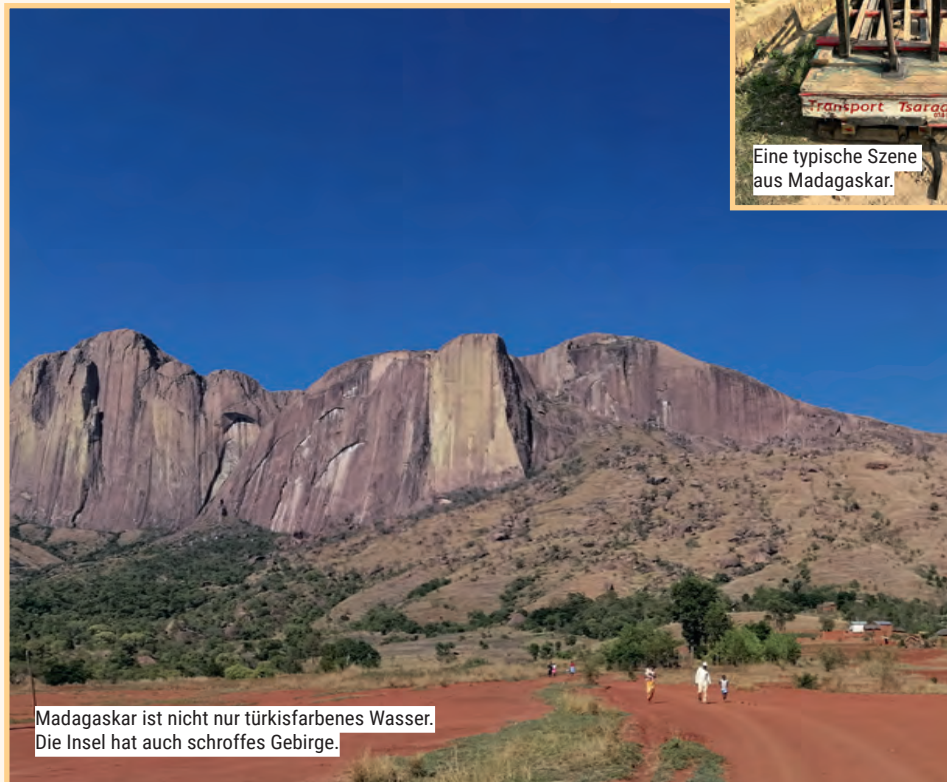
Die Pferde werden im Sommer auf die Hochebenen getrieben und alle nehmen Rücksicht.





Madagaskar hat auch wunderschöne Strände.

# ★ Madagaskar



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



Eine typische Szene aus Madagaskar.



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

## MADAGASKAR

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

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

### KOSTBARKEIT WASSER

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

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

### NÄCHSTE TOUR: KAPVERDEN

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

### WAS SOLLTE INS GEPÄCK?

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

### WELCHE IMPFUNGEN BENÖTIGT MAN?

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





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](http://www.10dayslifestyle.de).

**THE DARLING**  
wird garantiert  
Ihr neuer Liebling  
349,90 Euro

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



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



**THE ICONIC**  
Perfekt fürs Herbstwetter  
389,90 Euro



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





# JETZT SIND SIE GEFRAGT!

# Sie küren das nächste Top Model

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

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

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

## JETZT ABSTIMMEN

Das Online-Voting läuft: Noch bis zum 14. September können Sie unter [www.cjschmidt.de](http://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](http://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](http://www.cjschmidt.de)



Der schnelle  
Weg zum Voting



Und hier  
geht's zur  
Show





# BRIT CHIC

AUTUMN 2026

## TEDDY LOVE

Wohlfühl-Look  
mit Stil-Garantie

## ALLE MODETERMINE

im Herbst auf  
einem Blick



## KÜRBISZEIT

im UTSICHT  
Café & Restaurant

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

150

CJ SCHMIDT



**Lambrecht**  
Seit 1907 gut beraten,  
wenn es um Hut & Mütze geht.

Heide - Friedrichstrasse 30  
[www.hut-lambrecht.de](http://www.hut-lambrecht.de)



 YOUTH FOR UNDERSTANDING  
internationaler Jugendaustausch

**Platz frei?**

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

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

[gastfamilien@yfu.de](mailto:gastfamilien@yfu.de) | [www.yfu.de](http://www.yfu.de) | 040 22 70 02 -0



**Kurvenreich**

**DAMENMODE  
FÜR GROSSE  
GRÖSSEN**

IN MELDORF  
AN DER B5 BEI  
MÖBEL ROMMEL

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



## MODE & BEAUTY

ANZEIGE



## FEMININ UND STILVOLL IN GROSSEN GRÖSSEN

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

Geöffnet ist von Dienstag bis Freitag von 9.30 bis 18 Uhr, samstags von 9.30 bis 14 Uhr (1. Samstag im Monat bis 16 Uhr), und montags ist geschlossen. [www.kurvenreich-meldorf.de](http://www.kurvenreich-meldorf.de).



Foto: Kurvenreich Meldorf



# 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.*





JA, ICH WILL

# STRICK

## FÜR DIE BRAUT

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

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

### UNIVERSELLES MASTERPIECE

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

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

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



Foto: marry&bride



**BUND**  
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

**Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!**



[bund-sh.de/spenden](http://bund-sh.de/spenden)

## Ringtrends 2026

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



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](http://www.inselhochzeit.de)

ANZEIGE

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



TRAUMHOCHZEITEN AN DER OSTSEE

# Wo Ihr Ja-Wort Meerblick hat

*Sie möchten heiraten? Es gibt Orte, die einen besonderen Tag unvergesslich machen.*

*Die Ostsee gehört zweifellos dazu – und mit ihr das SlowDown Travemünde!*

Auf der exklusiven Penthouse-Ebene stehen großzügige Veranstaltungsräume mit Balkon und weitem Blick über die Ostsee zur Verfügung.



Das sanfte Rauschen der Wellen, die frische Brise und der weite Blick über das Wasser schaffen den perfekten Rahmen für den Beginn Ihres gemeinsamen Lebenswegs. Wenn Sie sich eine Hochzeit wünschen, die stilvoll, entspannt und voller unvergesslicher Momente ist, finden Sie im SlowDown Travemünde den passenden Ort dafür. Hier treffen modernes Design, maritime Eleganz und herzliche Gastfreundschaft auf die einzigartige Atmosphäre der Ostsee – mit Blick aufs Wasser.

## PASSENDER RAHMEN FÜR DEN GROSSEN TAG

Ob im kleinen Kreis oder mit großer Hochzeitsgesellschaft – im SlowDown finden Sie den passenden Rahmen für Ihren großen Tag. Auf der exklusiven Penthouse-Ebene stehen großzügige Veranstaltungsräume mit Balkon und weitem Blick über die Ostsee zur Verfügung. Dank moderner Veranstaltungstechnik und flexibler Raumgestaltung lassen sich sowohl freie Trauungen als auch stilvolle Empfänge und rauschende Hochzeitsfeiern ganz nach Ihren Wünschen gestalten.

## EXKLUSIVE PENTHOUSE-SUITE

Nach einem ereignisreichen Tag beginnt der wohl schönste Teil Ihrer Hochzeit: Während Familie und Freund\*innen den Abend entspannt ausklingen lassen, können Sie sich in die exklusive Penthouse-Suite zurückziehen. Der private Whirlpool und das stilvolle Ambiente bieten den perfekten Ort, um die ersten Stunden als Ehepaar in aller Ruhe zu genießen.

Fotos: Slow Down Travemünde



Wer eine besonders maritime Kulisse bevorzugt, findet mit dem SeaView auf dem Priwall eine außergewöhnliche Alternative.



## SEAVIEW AUF DEM PRIWALL

Wer eine besonders maritime Kulisse bevorzugt, findet mit dem SeaView auf dem Priwall eine außergewöhnliche Alternative. Direkt am Yachthafen gelegen und mit Blick auf das Wasser bietet die Location den idealen Rahmen für kleinere Hochzeitsgesellschaften, einen stilvollen Sektempfang oder ein exklusives Hochzeitsdinner in besonderer Atmosphäre.

## EIN HOCHZEITS-WOCHENENDE

Ein großer Vorteil: Feier, Übernachtung und gemeinsames Frühstück am nächsten Morgen lassen sich an einem Ort verbinden. So wird aus einem Hochzeitstag ein ganzes Hochzeitswochenende, bei dem nicht nur das Brautpaar, sondern auch die Gäste die entspannte Atmosphäre an der Ostsee genießen können.

## PASSEND FÜR VIELE FESTE

Ob freie Trauung, festliche Feier oder ein ganzes Wochenende mit Ihren Liebsten – Sie entscheiden, wie Ihr großer Tag aussehen soll. Das SlowDown Travemünde schafft den passenden Rahmen, damit Sie sich ganz auf das konzentrieren können, was zählt: Ihre Liebe und die gemeinsamen Erinnerungen, die Sie mit Ihren Gästen schaffen. Denn manchmal braucht es nicht mehr als das Meer, die richtigen Menschen und einen Ort, an dem aus einem besonderen Tag eine lebenslange Erinnerung wird.



Sie planen eine Hochzeit? Schauen Sie sich das SlowDown Travemünde an. Bei diesem Ausblick macht eine Hochzeitsparty doppelt Spaß.



**SlowDown Travemünde**  
Priwallpromenade 20, 23570 Travemünde  
[www.slowdown-travemuende.de](http://www.slowdown-travemuende.de)



40 JAHRE DITHMARSCHER KOHLTAGE – DAS WIRD GEFEIERT

# KOHL DAS GRÜNE GOLD DES NORDENS

Vom 22. bis zum 27. September feiert  
Europas größtes zusammenhängendes Kohlanbaugebiet  
„40 Jahre Dithmarscher Kohltage“.  
Die Gäste dürfen sich freuen auf Anschnittsfest,  
königlichen Glanz und regionaler Leidenschaft.

Dithmarschen ist Europas größtes  
zusammenhängendes Kohlanbaugebiet.

**W**enn im Spätsommer die Luft diesen ganz eigenen Duft von reifem Korn und fruchtbarer Erde trägt, dann wissen die Menschen zwischen Elbe, Eider und Nordsee: Jetzt ist Kohltage-Zeit. Was 1986 als Idee begann, um die Vielfalt und Qualität des heimischen Feldgemüses zu würdigen, hat sich in vier Jahrzehnten zu einem echten Kult-Event entwickelt. Vom 22. bis zum 27. September stehen die Dithmarscher Kohltage zum 40. Mal auf dem Programm – ein stolzes Jubiläum, das die gesamte Region feiern möchte.

## ANSCHNITT IN ZENNHAUSEN

Zum 40. Geburtstag schließt sich in diesem Jahr der Kreis. Das große Anschnittsfest am Dienstag, 22. September, findet auf dem Hof von Andrea Hagge und Thies Hagge-Kern im beschaulichen Ortsteil Zennhusen (Gemeinde Hemme, Gohweg 16) statt. Es ist ein Ort mit Symbolkraft: Genau hier, auf diesem traditionsreichen Familienbetrieb, nahm 1990 eine Tradition ihren Anfang, die bis

Freuen sich auf das Fest: Die aktuellen Kohlregentinnen  
Saskia I. (rechts) und Elsbeth I. (links).







Dithmarschens Kreispräsidentin Ute Borwies-Dethlefs.



Freuen sich auf das Anschnittsfest in Zennhusen (v. l.): Thies Hagge-Kern, Lenna und Andrea Hagge.

Landrat Thorben Schütt wird zusammen mit Kreispräsidentin Ute Borwies-Dethlefs den ersten Schnitt durchführen.

*Wir möchten dazu beitragen, die Verbraucher\*innen darüber zu informieren, wie und wo Dithmarscher Kohl erzeugt wird.*

Andrea Hagge

heute das Herzstück der Dithmarscher Kohltage bildet. Damals war der Hof in Zennhusen der allererste traditionelle Landwirtschaftsbetrieb, der den offiziellen Anschnitt mit einem großen Volksfest verband. Nach 1990 und 2012 ist der Betrieb der Familie Hagge-Kern nun bereits zum dritten Mal stolzer Gastgeber dieses spektakulären Ernteaufakts. „Wir möchten dazu beitragen, die Verbraucher\*innen darüber zu informieren, wie und wo Dithmarscher Kohl erzeugt wird“, erklärt Andrea Hagge die Motivation der Familie, den Jubiläumsanschnitt auszurichten. „Deshalb gehört der Kohlanschnitt dorthin, wo der Kohl wächst – direkt auf das Feld, mitten in die Praxis.“

## EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN

Wer denkt, Kohlanbau sei einfach nur Landwirtschaft, hat die Hingabe der Dithmarscher Bauern noch nicht erlebt. Der Familienbetrieb Hagge wird mittlerweile in der dritten Generation geführt. Neben Rindermast und Getreideanbau liegt das Hauptaugenmerk klar auf dem Kopfkohlanbau. Auf rund 25 Hektar wächst hier das grüne Gold – allein vier Hektar Weißkohl entfallen auf das diesjährige Anschnittsfeld.

## BESTE AUSSICHTEN FÜR DIE KOHLERNTEN

Die Aussichten für das Jubiläumsjahr stehen bestens. „Nach dem bisherigen Stand ist mit einer guten Kohlernte zu rechnen“, berichtet Thies Hagge-Kern optimistisch. Als stellvertretender Vorsitzender des Kreisbauernverbandes Dithmarschen kennt er die Bedeutung des Gemüses für die Identität der Region genau. Der mineralstoffreiche Marschboden und das maritime Reizklima bieten optimale Bedingungen für den Anbau. Das Ergebnis sind feste, knackige Kohlköpfe, die weit über die Landesgrenzen hinaus für ihre Qualität geschätzt werden.

## PROMINENZ ZUM ANSCHNITTSFEST

Wenn am Dienstag, 22. September, um Punkt 10 Uhr das Anschnittsfest eröffnet wird, verwandelt sich der beschauliche Hof in Zennhusen zum Hotspot der norddeutschen Landwirtschaftswelt. Hochkarätige Prominenz hat sich angekündigt: Ministerpräsident Daniel Günther reist als Ehrengast an, um das Jubiläum persönlich zu begleiten. Den symbolträchtigen ersten Schnitt durch den frischen Kohlkopf wird Kreispräsidentin Ute Borwies-Dethlefs ausführen, flankiert von Landrat Thorben Schütt.



### TREFFEN ALLER KOHLREGENTINNEN

Natürlich dürfen auch die wohl wichtigsten Botschafterinnen des Dithmarscher Landlebens nicht fehlen: Die Kohlregentinnen Saskia Meier (Saskia I.) und Elsbeth Heesch (Elsbeth I.) repräsentieren während der Festtage die lange Tradition des Gemüseanbaus. In ihren eleganten Trachten sind sie das charmante Gesicht der Kohltage. Zum 40. Geburtstag setzt der Kreis Dithmarschen jedoch noch eins drauf: Alle ehemaligen Kohlregentinnen aus vier Jahrzehnten wurden eingeladen, um gemeinsam in Erinnerungen zu schwelgen und diesen Meilenstein gebührend zu feiern.



Der Kohl steht im Mittelpunkt des runden Jubiläumsfestes.

### MUSIK, HANDWERK UND KULINARIK

Das Anschnittsfest ist weit mehr als nur ein offizieller Akt – es ist ein farbenfrohes, lebendiges Landfest für die ganze Familie. Rund um die Kohllagerhalle und auf dem weitläufigen Hofgelände entsteht ein riesiger Bauernmarkt. Regionales Kunsthandwerk, erntefrische Feldfrüchte und typisch norddeutsche Spezialitäten laden zum Bummeln, Staunen und Genießen ein.

### LANDFRAUEN MIT HERZHAFTEN KOHLGERICHTEN

Für das leibliche Wohl sorgen die regionalen DEHOGA-Betriebe sowie die engagierten Landfrauen. Sie beweisen eindrucksvoll, wie vielseitig das traditionelle Herbstgemüse zubereitet werden kann. Ob klassische Dithmarscher Kohlroulade, herzhaftes Kohl-Hack-Pfanne, feiner Kohlsalat oder moderne vegetarische Interpretationen – die kulinarische Bandbreite zeigt, dass Kohl längst sein staubiges Image abgelegt und Einzug in die moderne Genusssküche gehalten hat.

### BUNTES BÜHNENPROGRAMM

Auch auf den Bühnen ist für beste Unterhaltung gesorgt. Durch das abwechslungsreiche Programm führt Moderator Holzi Holst. Musikalisch wird ordentlich aufgespielt: Vom schwungvollen Dixieland-Sound mit den „Deltown Jazzmen“ über zünftige Klänge der „Holsteiner Lausbuan“ bis hin zu lokaler Folklore mit der Volkstanz- und Trachtengruppe „De Büttpedders“ ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ein besonderes Highlight für die lokalen

#### INFOS

#### WAS, WANN, WO?

**Was:**

40. Dithmarscher Kohltage

**Wann:**

22. bis 27. September 2026

Offizielles Anschnittsfest: Dienstag,

22. September 2026, ab 10 Uhr

**Wo:**

Hof von Andrea Hagge & Thies Hagge-Kern, Gohweg 16, 25774 Zennhusen, Gemeinde Hemme

**Weitere Info:**

[www.dithmarscher-kohltage.de](http://www.dithmarscher-kohltage.de)

Gäste dürfte zudem der Auftritt der Schüler\*innen der Grundschule am Gehölz aus Lunden werden, die das Fest mit fröhlichen Beiträgen bereichern.

### Ein ganzes Dorf hält zusammen

Was die Dithmarscher Kohltage so einzigartig macht, ist der unnachahmliche Gemeinschaftsgeist. Die Vorbereitungen für ein solches Großevent sind eine organisatorische Herausforderung. Die Festplanung liegt in den bewährten Händen des Amtes Kirchspielslandgemeinden Eider, tatkräftig unterstützt vom Verein zur Förderung Dithmarschens und von Dithmarschen Tourismus. In monatlichen Planungstreffen zieht die gesamte Region an einem Strang: Die Freiwillige Feuerwehr Hemme, die Gemeinde, der DEHOGA-Verband und die Kreis-Landfrauen arbeiten Hand in

Hand, um den Gästen ein unvergessliches Erlebnis zu bieten.

Diese Verbundenheit spürt man bis in jeden Winkel der Gemeinde. Ganz Hemme und die umliegenden Dörfer fiebern dem Eröffnungstag entgegen. „Wir werden unseren Nachbarn kurz vor dem Anschnittsfest Kohlköpfe und kleine Strohhallen zum Dekorieren des Dorfes übergeben“, erzählt Thies Hagge-Kern schmunzelnd. So verwandeln sich Straßenränder, Hofeinfahrten und Vorgärten in liebevoll gestaltete Kohl-Kunstwerke.

### Jubiläums-Logo

Zum 40-jährigen Jubiläum präsentiert Dithmarschen Tourismus zudem ein besonderes Schmuckstück: ein exklusives Jubiläums-Logo mit dem fröhlichen Maskottchen der Kohltage – einem lächelnden Kohlkopf, der die unbeschwernte Lebensfreude des Nordens auf den Punkt bringt. Wer seine Verbundenheit zeigen möchte, kann die offiziellen Jubiläumsfahnen (Größe 150 x 90 cm) für das eigene Zuhause oder den Betrieb erwerben.

### Ein Herbst voller Höhepunkte

Mit dem Anschnittsfest am 22. September fällt lediglich der Startschuss. Bis zum 27. September steht Dithmarschen ganz im Zeichen des Gemüses. In vielen Städten und Gemeinden locken Stadtfeste, Bauernmärkte, Kunsthandwerkerausstellungen und gastronomische Aktionswochen. Es ist die perfekte Gelegenheit, die Schönheit Dithmarschens zu erkunden, über die Märkte zu schlendern und die norddeutsche Gastfreundschaft hautnah zu erleben.



# Bezahlbare Traumwohnung?

## ABER GERNE!

*In Heide entstehen an der Süderholmer Straße zwei Mehrfamilienhäuser mit insgesamt 24 Wohnungen. Sie sind komfortabel, bezahlbar und in einem guten Wohnumfeld.*

Stellen Sie sich vor, Sie kommen nach Hause in Ihre lichtdurchflutete Wohnung, an Ihren Wohlfühlort. Auf dem Parkplatz haben Sie gerade das nette Paar aus dem Nachbarhaus getroffen, das seit dem letzten Gartenfest Ihrer Wohngenossenschaft zu Ihrem Alltag gehört – und im nächsten Urlaub sogar Ihre Blumen gießt. Beim Entspannen auf dem Balkon denken Sie: Eigentlich will ich gar nicht wegfahren – es ist so schön zuhause.

### GUTE GEMEINSCHAFT, GUTES WOHNUMFELD

Genau das bietet die private Wohngenossenschaft Op'n Holm eG in Heide: eine komfortable, bezahlbare Wohnung mit einer guten Gemeinschaft in einem Wohnumfeld, das sich richtig anfühlt. Naturnah, an einem lebenswerten Zukunftsstandort, nur 13 Kilometer von der Nordsee entfernt.

An der Süderholmer Straße entstehen zwei moderne Mehrfamilienhäuser mit insgesamt 24 Wohnungen – mit durchdachter Architektur, energieeffizient, barrierearm und schwellenfrei, und mit viel Licht und Lebens-



qualität. Ob kompakte 2 oder 3 Zimmer für berufstätige Singles oder großzügige 3 oder 4 Zimmer für Familien – hier finden unterschiedliche Lebensentwürfe ihren ganz individuellen Raum.

### EIN MIX AUS EIGENTUM UND MIETE

Eine private Wohngenossenschaft ist zudem ein spannender Mix aus Eigentum und Miete: Als Mitglied der Genossenschaft sichern Sie sich ein dauerhaftes Nutzungsrecht, Sie gestalten die Wohnsituation gemeinsam und sind unabhängig von Vermieter\*innen.

Wir erzählen gern mehr über das Projekt und schauen gemeinsam, wie Ihr Traum von einer guten, bezahlbaren Wohnung bald Wirklichkeit wird.

**TING-Projekte, Kontakt: Bjarne Mohr, Tel.: 04307 / 900-238,  
wohnen@ting-projekte.de, www.ting-projekte.de**

Foto: TING Projekte

**Op'n Holm eG**  
Wohngenossenschaft

LICHTDURCHFLUTET

MODERN

SCHWELLENFREI

NACHBARSCHAFTLICH

NATURNAH

BEZAHLBAR

GEFÖRDERT

# DEINE WOHNUNG

## IN DER PRIVATEN WOHNGENOSSENSCHAFT

Ein attraktiver Mix aus Eigentum und Miete  
am Zukunftsstandort Heide-Süderholm



INFO & EXPOSÉ



www.ting-projekte.de  
04307 900-238

Ein genossenschaftliches  
Wohnprojekt von

**TING**  
PROJEKTE







# Zwei Powerfrauen FÜR DITHMARSCHEN

*Saskia I. und Elsbeth I. sind Dithmarschens Kohlregentinnen 2026. Sie freuen sich auf die Dithmarscher Kohltage und schlagen in ihren hübschen Trachten eine Brücke zwischen der bewegenden Geschichte der ehemaligen Bauernrepublik und der modernen Landwirtschaft von heute.*

**V**or über 400 Jahren, als Fürsten und Herzöge das Sagen hatten, wehte an der Westküste in Dithmarschen ein ganz anderer Geist. Bis ins Jahr 1559 war die Region eine stolze, unabhängige Bauernrepublik – ein Ort, an dem gewählte Regenten aus den Reihen der wohlhabenden Landwirte in den Kirchspielen über Schicksal, Recht und Zukunft ihrer Heimat entschieden. Lange Zeit konnten sich die Bauern gegen eine Herrschaft der Krone wehren. Dieser Hauch von Freiheit ist in Dithmarschen nie ganz verflogen. Und schaut man sich die prachtvollen Trachten der Kohlregentinnen heute an, lässt sich noch ein bisschen erahnen, wie das damals wohl war im Dithmarschen des 15. und 16. Jahrhunderts. Die heutigen Trachten spiegeln in Details die Kleidung der Bäuerinnen aus dem 15. und 16. Jahrhundert wider.

Und nun wird auch klar, warum in Dithmarschen Regentinnen den Landkreis repräsentieren statt – wie in den meisten Regionen – Königinnen und/oder Prinzessinnen. In Dithmarschen ist man traditionell gerne eigenständig unterwegs.

## MODERNE KOHLTAGE MIT REGENTINNEN

Die moderne Geschichte der Kohlregentinnen begann 1988, als Anke (I.) Hinrichs und Anja (I.) Thiessen als erste Repräsentantinnen ins Amt der Kohlregentin eingeführt wurden. Damals noch jeweils für ein Jahr. Seit 1989 gilt das bewährte Modell der zweijährigen Doppelspitze. Heute schlagen Saskia Meier (Saskia I.) aus Friedrichskoog und Elsbeth Heesch (Elsbeth I.) aus Neufelderkoog die Brücke zwischen historischem Erbe und zukunfts-gewandter Landwirtschaft. Als Dithmarscher Kohlregentinnen repräsentieren sie ein Ehrenamt, das Tradition, Moderne und echtes Norddeutschland miteinander verbindet.

## UNTERWEGS IM GANZEN LAND

Ihr Terminkalender ist das ganze Jahr über gefüllt. Ob auf der Internationalen Grünen

Woche in Berlin oder auf regionalen Festen quer durch die Bundesrepublik – wo immer das Duo auftaucht, bringt es den authentischen Charme Dithmarschens mit. Den unbestrittenen Höhepunkt bilden natürlich die Dithmarscher Kohltage. Egal ob beim fröhlichen Stadtfest in Marne, dem feierlichen Kohlanschnitt in Zennhusen oder dem bunten Bauernmarkt in Heide: Die Menschen freuen sich auf ihre Regentinnen, die wahlweise als eingespieltes Team oder einzeln auftreten.

*„Ich möchte mit meiner Arbeit zu mehr Transparenz beitragen und ein nahbares, positives Bild unserer modernen Landwirtschaft vermitteln.“*

Elsbeth I. (Elsbeth Heesch)

## LIEBE ZUR LANDWIRTSCHAFT

Das Amtszeit-System ist so gestaffelt, dass stets eine erfahrene Regentin der Neueinsteigerin beratend zur Seite steht. Für Elsbeth Heesch (Elsbeth I.) sind es die ersten Kohltage als Regentin. Die Liebe zur Landwirtschaft wurde ihr gewissermaßen in die Wiege gelegt. Bereits als Kind packte sie bei der Kohlernte mit an, während ihrer landwirtschaftlichen Ausbildung schnitt sie ihren ersten eigenen Kohlkopf. Nach einem erfolgreichen Landwirtschaftsstudium an der Hochschule Osnabrück arbeitet sie heute bei H.C. Diener Jungpflanzen in Schülperweide. Ihre Motivation geht dabei weit über den repräsentativen Rahmen hinaus: „Es bestehen bei zahlreichen Menschen noch immer viele Vorurteile gegenüber den Landwirtinnen und Landwirten“, erklärt Elsbeth. „Ich möchte mit meiner Arbeit zu mehr Transparenz beitragen und ein nahbares, positives Bild unserer modernen Landwirtschaft vermitteln.“

## ADVENTSKAFFEE MIT DEN HOHEITEN

An ihrer Seite steht Saskia Meier (Saskia I.), die bereits in ihr zweites Amtsjahr geht: „Es ist so wundervoll, dieses Ehrenamt auszuüben. Ich freue mich jedes Mal darauf, Zeit mit meiner ‚Wochenend-Familie‘ zu verbringen.“ Auf ihren zahlreichen Reisen hat sie unvergessliche Momente gesammelt. Ein persönliches Highlight war der traditionelle Adventskaffee der Hoheiten Ende November 2025 im Schloss Bevern in Niedersachsen. „Jede Veranstaltung, die ich besucht habe, hatte ihre ganz eigene Magie“, schwärmt die Dithmarscherin. Dass diese Verbindungen über die Amtszeit hinaus halten, steht für sie fest – aus Kolleginnen sind längst Freundinnen geworden.

Beruflich ist Saskia als Lageristin bei Trede & von Pein GmbH Landhandel in Marne tätig, in ihrer Freizeit engagiert sie sich in der Landjugend, bei den Landfrauen sowie bei der Freiwilligen Feuerwehr Ketelsbüttel.

Helene Kiehl, Projektleiterin Marketing und Vertrieb bei Dithmarschen Tourismus: „Für diese anspruchsvolle Aufgabe bringen Saskia und Elsbeth ein unglaubliches Maß an Engagement, Ausdauer und herzlicher Ausstrahlung mit.“

## EIN STARKES NETZWERK IM HINTERGRUND

Damit der glanzvolle Auftritt gelingt, steht hinter den Regentinnen ein eingespieltes Netzwerk. Schneiderin Sabine Dedert sorgt für perfekt passende Trachten, beim Styling vertraut Elsbeth Heesch auf Nicole Rettig von „Haar'em ihr Friseur“ in Marne, und bei der Terminplanung unterstützt Silke Nöhren-Harders, die Kohlregentin der Jahre 2016/2017. Fotografin Mona Knabe aus Heide rückt die Hoheiten professionell ins rechte Licht, während das Autohaus Schrader und Nord-Ostsee-Automobile Marne für die nötige Mobilität sorgen. Abgerundet wird die Unterstützung durch viele weitere Sponsoren.





# 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

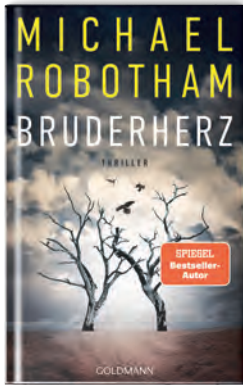


## WAS SIE NICHT WEISS

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.

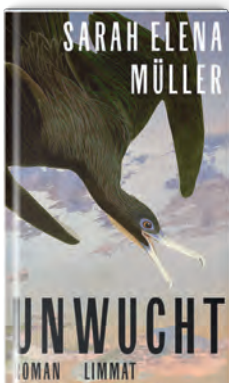
**Tadhg Mac Dhomhagáin: Madame Lazare, Alfred Kröner Verlag, 300 S., 25 Euro**



## 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

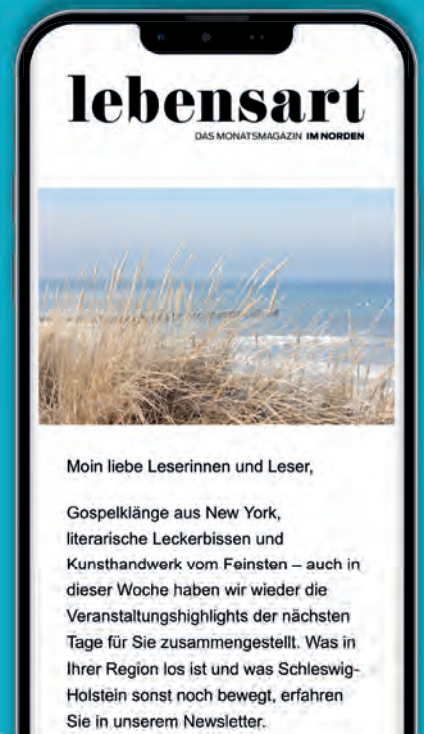
**Kostenlos jeden Mittwoch:  
das Neueste aus Hamburg und  
Schleswig-Holstein.  
Mit Veranstaltungstipps fürs  
Wochenende & kostenloses  
Digital-Abo.**



**Scan  
me!**



[www.lebensart-sh.de/newsletter](http://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.



# 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!



## AIR FRYER Club

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

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

[www.airfryer.club/welcome-regio](http://www.airfryer.club/welcome-regio)

**EXKLUSIV  
7 TAGE GRATIS  
TESTEN!**



**AIR  
FRYER  
Club**

4.7 ★



**Krosse Fischstäbchen**

★★★★★ 5.0

Gekocht? Plan

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



Genuss mit Aussicht  
am Glückstädter Hafen

ANZEIGE

# EIN TRAUM VON KOHL

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



RESTAURANT



*Genießen Sie im September  
leckere Kohlrezepte!*

Am Hafen 54 · 25348 Glückstadt  
Tel.: 04124/1807 · [www.restaurant-zur-alten-muehle.de](http://www.restaurant-zur-alten-muehle.de)

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

Foto: Adobe Stock



## Gut essen, BESSER FÜHLEN

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

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



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

Foodfotos: Maria Grossmann; Autorinnenfoto: Xenia Bluhm



## GEERNTET WIRD REGIONAL UND LECKER



Das Team vom **Vivo Naturkostladen in Husums Süderstraße** pflegt engen Kontakt zu seinen Lieferant\*innen. „Zum Spätsommer kommen die meisten Produkte von den Feldern zu uns in den Markt“, sagt Inhaberin Silja Knudten. „Inzwischen versorgen uns rund 30 Betriebe mit Köstlichkeiten aus der Region“, berichtet sie stolz. Jede\*n Einzelne\*n kennt sie persönlich.

### VERTRAUENSVOLLER AUSTAUSCH

Im Herbst herrscht nochmal reges Treiben: Neben den Äpfeln finden viele weitere Obst- und Gemüsesorten den Weg in die Regale. Ergänzt wird das frische Sortiment durch

Käse und Honig aus der Region sowie durch griechisches Olivenöl. „Griechische Oliven wachsen zwar nicht bei uns im Norden, aber ich kenne den Erzeuger gut. Er kommt aus Husum und bringt das Olivenöl frisch gepresst nach der Ernte in Griechenland persönlich vorbei. Für mich gehört er zu unseren regionalen Partnern dazu“, sagt Silja Knudten. Ebenso bezieht sie den Kaffee mit ein, der in Husum geröstet wird. Der direkte, vertrauensvolle Austausch bildet das Herzstück des Ladens. „Mein Team und ich wissen genau, was wir verkaufen und woher die Produkte kommen. Das gibt uns ein gutes Gefühl.“ Wer mehr über die Produkte und deren Erzeuger\*innen erfahren möchte, findet auf der Website, in Info-Büchlein sowie auf einer großen Wandkarte im Laden (Foto) weitere Details.

Foto: Vivo Naturkostladen

## HÜBSCH AUFGETISCHT



Foto: Thomas Porzellan

Wenn draußen die Tage kürzer werden, ziehen drinnen warme Farben und gemütliche Genussmomente ein. „Chilli Red“ aus der neuen Geschirrserie „Trend Colour“ von Thomas Porzellan bringt genau die richtige Portion Herbstwärme auf den gedeckten Tisch. Teller, Schalen und Tassen in kräftigem Rot setzen Suppen, Ofengerichte und andere herbstliche Köstlichkeiten besonders schön in Szene.

Auch beim Kombinieren zeigt sich „Chilli Red“ vielseitig: Zusammen mit weiteren Farbtönen der Serie wie „Moon Grey“ oder „Ice Blue“ entstehen immer wieder neue Looks. Ob Ton in Ton oder als spannender Kontrast – so lässt sich die Tafel passend zu Anlass, Gericht und persönlichem Stil gestalten. Aus dem gemütlichen Schmausen wird damit ganz nebenbei auch ein echter Hingucker. Alle Einzelstücke und Sets gibt es unter [www.thomas-porzellan.de](http://www.thomas-porzellan.de).



**Natürlich Bio.  
Regionale Vielfalt.  
Einfach lecker!**

**Dein BiōMarkt  
in Husum**



Süderstraße 46 in Husum  
**[www.vivo-naturkost.de](http://www.vivo-naturkost.de)**



Eigentlich zu spannend zum Schlafen

# „WUNNERNACHT“ IN HOLSTEIN

*Es gibt Nächte, da legt man sich ins Bett und schläft ein.  
Und dann gibt es jene magischen Nächte, die so außergewöhnlich sind, dass sie in Erinnerung bleiben. Wann haben Sie das letzte Mal etwas Ungewöhnliches erlebt?*

**D**ie „Wunnernacht in Holstein“ ist etwas ganz Besonderes. Entdecken Sie den zauberhaften Südwesten Schleswig-Holsteins und erleben Sie eine magische Nacht: Zwischen idyllischen Flussläufen und üppigen Wäldern verbergen sich außergewöhnliche Schlafplätze.

## SCHLAFFASS, MÜHLE UND STELZENHAUS

Haben Sie schon einmal im beruhigenden Holzduft eines Schlaffasses übernachtet, dem sanften Wind in einer historischen Windmühle gelauscht oder in vier Metern Höhe auf Stelzen dem Vorbeiziehen riesiger Frachtschiffe zugeschaut? Ganz besonders, oder? Es muss schließlich nicht immer das klassische Hotelbett sein. In Holstein finden Sie Unterkünfte, die wirklich einzigartig sind. Jede davon ist ein Erlebnis, das Spaß macht und von dem Sie noch lange erzählen werden. Drei dieser besonderen Orte stellen wir Ihnen heute vor. Sie laufen unter dem plattdeutschen Titel „Wunnernacht“

und eignen sich auch sehr gut als Geschenkidee.

## ELBKRUNG 2.0 IN BÜTTEL

Direkt am Elbdeich, nur 200 Meter vom Elbkруг 2.0 entfernt, sind Sie von unberührter Natur und Ruhe umgeben. Hier können Sie vollkommen entspannen, den weiten Blick auf das Wasser genießen und sich gleichzeitig auf die vielfältigen Annehmlichkeiten freuen, die Sie erwarten.

## Gemütliches Holzfass

Für Ihre Übernachtung stehen vier liebevoll gestaltete Schlaffässer bereit sowie eine großzügige Fläche für Zelte – falls Sie lieber Ihr eigenes Lager aufschlagen möchten. Ob Sie die Ruhe der Elbe suchen oder die Umgebung erkunden möchten – der Elbkруг 2.0 ist der ideale Ort dafür. Hier heißt es übrigens von Anfang an ganz entspannt: „Moin und Du“.

## Angeln, Radeln, Kanu fahren

Die Umgebung lädt zu Aktivitäten wie Angeln,



Das zweitschönste an der Wunnernacht ist die idyllische Natur direkt vor der Haustür.

Kanufahren oder Radfahren entlang der malerischen Uferwege der Elbe ein. Ob aktiv oder entspannt – hier finden sich für jeden die passenden Routen. Nach einem erlebnisreichen Tag können Sie im gemütlichen Restaurant des Elbkруг 2.0 Kaffee, frisch gebackene Waffeln sowie regionale Köstlichkeiten genießen und den Abend bei einem erfrischenden Kaltgetränk in guter Gesellschaft ausklingen lassen.





Hier schläft es sich wirklich besonders. Vom Balkon der restaurierten Mühle in Beidenfleth hat man einen wunderbaren Blick auf die Stör.

Lassen Sie sich verwöhnen – mit einem wunderbaren Wochenende und einer traumhaften Wunnernacht.



Maritimes Flair: Vom Stelzenhaus hat man einen wunderbaren Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal und die vorbeiziehenden Ozeanriesen.



Schlafen in vier Metern über dem Boden mit einem himmlischen Blick aufs Wasser.

## FERIENHAUS MÜHLE BEIDENFLETH

Ebenfalls eine ganz besondere Übernachtungsmöglichkeit finden Sie in Beidenfleth in der Wilstermarsch: eine alte, komplett neu restaurierte Windmühle mitten auf dem Deich! Genießen Sie die Ruhe, die Natur und die Nähe zu Hamburg mit modernen Annehmlichkeiten und viel Platz für bis zu fünf Personen. Perfekt für Entspannung und Erkundung der Region.

### Restaurierte Mühle auf dem Deich

Im Inneren befindet sich eine moderne Ferienwohnung mit bis zu fünf Schlafmöglichkeiten in zwei separaten Schlafzimmern und einem Zustellbett. Im Ort Beidenfleth gibt es eine Einkaufsmöglichkeit und einen Bäcker. Außerdem können Sie hier wunderbar Essen gehen. Die Wilstermarsch lädt zum Entspannen ein, aber auch zum Bummeln und Radfahren. Oder wie wäre es mit einer Kanufahrt auf der Stör? Die lässt sich übrigens wunderbar vom Balkon der Mühle aus betrachten. Sie fließt nämlich unmittelbar an der Mühle vorbei. Ausflüge in die

weiter entfernte Region in Holstein gelingen von hier ebenso ganz entspannt.

## KANAL 33 PENSION

Eine Nacht am Nord-Ostsee-Kanal ist auch etwas ganz Besonderes – in Stelzenhäusern erst recht. Kanal 33 ist eine moderne Pension mit außergewöhnlichen Unterkünften. Sie vermietet Zimmer und Apartments, aber auch stilvolle Modulhäuser und imposante Stelzenhäuser. Die ganzjährig geöffnete Pension liegt direkt am Nord-Ostsee-Kanal – zentral in Schleswig-Holstein und nur zwei Kilometer von der A23 entfernt. Ein perfekter Ausgangspunkt für Ausflüge, Radtouren und entspannte Urlaubstage.

### Übernachten am Nord-Ostsee-Kanal

Genießen Sie in ausgewählten Zimmern einen einzigartigen Panoramablick auf den Kanal, den Sie bequem vom eigenen Balkon aus erleben können. Hinter der Pension befinden sich drei Modulhäuser – ideal für alle, die Privatsphäre und Komfort schätzen. Ein besonderes High-

light aber sind die drei Stelzenhäuser: In vier Metern Höhe bieten sie eine außergewöhnliche Perspektive und laden auf ihrer überdachten Terrasse zum entspannten Beobachten der vorbeiziehenden Schiffe ein.

## EINFACH MAL AUSPROBIEREN

Haben wir Sie ein wenig neugierig gemacht? Dann probieren Sie die Wunnernacht gerne aus – alleine zum Entspannen, zu zweit oder mit der Familie. Folgen Sie dem QR-Code, wenn Sie mehr zur Wunnernacht erfahren möchten.

**Holstein Tourismus e.V.,**  
Talstraße 9, 25524 Itzehoe,  
[www.holstein-tourismus.de](http://www.holstein-tourismus.de)







Ob beim Tanztee...



... beim gemeinsamen Spiel ...

Die Woche des Miteinanders im Kreis Steinburg

# GEMEINSAM Neues erleben

Vom 11. bis zum 20. September laden die „Planungsgruppe Miteinander“ sowie zahlreiche regionale Akteur\*innen zur bunten Aktionswoche ein.

*Ziel ist es, Menschen aller Altersgruppen zusammenzubringen, den Austausch zu fördern und gemeinsam Neues zu erleben.*



... oder beim Kanu fahren – die Woche des Miteinanders soll die Menschen zusammenbringen.

**E**insamkeit macht krank. Das ist kein Geheimnis, sondern eine Tatsache, die uns alle angeht. Es gibt bereits Initiativen und Projekte in vielen Orten des Kreises Steinburg, die Angebote für mehr Gemeinsamkeit anbieten. Die „Planungsgruppe Miteinander“ in der sich verschiedene ehrenamtliche und hauptamtliche Akteure aus unterschiedlichen Orten wie z. B. das Gesundheitsamt engagieren, möchte diese Vielfalt im September sichtbar werden lassen. In der Woche vom 11. bis 20. September soll im Kreis Steinburg ein Zeichen für echte Begegnung gesetzt werden.

## MUSIK, TANZ & KULTUR

Die Angebotspalette reicht von traditionellem Volkstanz und plattdeutschen Nachmittagen über eine offene Shanty-Chorprobe bis hin zu modernen Formaten wie „Dayrave trifft Tanztee“ mit elektronischer Musik oder einem Mitmach-Marktplatzkonzert. Kinofreund\*innen kommen bei verschiedenen Filmclubs auf ihre Kosten, während kulturelle Orte auch zu

entspannten Begegnungen in einer Queer Bar einladen.

## KREATIVITÄT UND HANDWERK

In offenen Werkstatt-Angeboten können Teilnehmende in entspannter Atmosphäre malen, mit Textilien arbeiten oder töpfeln. Auch Nachhaltigkeit und praktisches Anpacken stehen auf dem Programm: Beim gemeinsamen Testen und Reparieren von Gebrauchsgegenständen oder einer Clean-up-Müllsammelaktion begegnet man sich auf Augenhöhe.

## GESELLIGKEIT, GESPRÄCH & NATUR

Zahlreiche Termine setzen auf das unkomplizierte Miteinander bei Kaffee, Kuchen oder Brettspielen. Barrierearme Spaziergänge an der Wilster Au, ein Straßenboßeln an Deich und Stör, Aktivitäten mit der Fahrbücherei sowie offene Treffpunkte wie die „Begegnungsbank“ schaffen geschützte Räume für tiefgründige Gespräche wie auch für ein fröhliches Kennenlernen. Speziell für Ältere gibt es zudem Formate wie ein Freunde-Speeddating oder Erste-Hilfe-Auffrischungen.

## ENGAGEMENT & EINBLICKE

Mehrere Initiativen, Kirchengemeinden und Vereine – darunter das DRK oder der Kanu-Club – öffnen ihre Türen, informieren über ehrenamtliche Arbeit, laden zum Paddeln ein oder kombinieren Begegnung mit Blutspendeaktionen.

## KOSTENFREI ODER MIT KLEINER GEBÜHR

Einige Angebote sind kostenfrei, bei anderen werden eine kleine Gebühr oder ein Beitrag für Verpflegung erhoben. Manche Aktionen erfordern eine Anmeldung. Sämtliche Detaildaten zu Orten, Uhrzeiten und Anmeldemodalitäten finden Interessierte im Flyer, der an vielen Stellen im Kreisgebiet ausliegt und online zum Download bereitsteht. Wer sich über weitere Angebote im Kreis informieren möchte, wird zudem auf den Internetseiten der Volkshochschulen, Familienzentren und Wohlfahrtsverbände fündig. Mehr unter: [www.steinburg.de/kreisverwaltung/informationen-der-fachaemter/gesundheitsamt/aktuelles/](http://www.steinburg.de/kreisverwaltung/informationen-der-fachaemter/gesundheitsamt/aktuelles/).



# Neue Projekte gesucht

## FÜR KULTUR.PARTNERSCHAFTEN 2027

Noch bis zum 15. September 2026 können Menschen aus dem Kreis Steinburg Ideen für Kulturprojekte beim Programm STEIHNBURG – 10 Kultur.Gemeinschaften einreichen.



Freuen sich auf Ideen: Projektkoordinatorin Anna Meinke, Kulturbeauftragter Kreis Steinburg Fabio Moreno und Projektleiter Marten Becker.

**M**itmachen können Vereine, Gruppen, Dörfer und Einzelpersonen – sowohl erfahrene Kulturmacher\*innen als auch Menschen, die erstmals ein eigenes Projekt auf die Beine stellen möchten. Gesucht werden Projekte, die Menschen zusammenbringen, kulturelle Teilhabe ermöglichen und das Miteinander im ländlichen Raum stärken. Ob neue Veranstaltung, kreativer Begegnungsort oder eine ganz andere Idee: STEIHNBURG unterstützt Projekte, die Gemeinschaft schaffen und langfristig wirken.

### UNTERSTÜTZUNG VON ANFANG AN

Von der ersten Idee bis zur Umsetzung steht das Team des Kultur.Büros den Projekten zur Seite – mit Beratung, fachlicher und künstlerischer Expertise, Netzwerken und finanzieller Unter-

stützung. Durch diese individuelle und enge Begleitung der Projekte bietet STEIHNBURG einen echten Mehrwert.

### „WIR STEHEN DEN MENSCHEN BEI FRAGEN ZUR SEITE“

Projektleiter Marten Becker betont: „STEIHNBURG ist kein Programm, bei dem am Ende nur eine finanzielle Unterstützung steht. Das Besondere ist das partnerschaftliche Miteinander und die Begleitung: Alle Projekte werden Schritt für Schritt und je nach Bedarf bis zur Umsetzung beraten und unterstützt.“

Projektkoordinatorin Anna Meinke ergänzt: „Wir stehen den Menschen bei allen Fragen zur Seite und sind ein Sicherheitsanker für Kultur-Neulinge.“ Und auch der Kulturbeauftragte des

Kreises, Fabio Moreno, sieht das Potenzial: „Wir etablieren eine tragfähige Struktur mit einem positiven Gefühl, gemeinsam etwas für die Region zu bewegen.“

### JETZT IDEEN EINREICHEN

Interessenbekundungen sind bis zum 15. September 2026 möglich. Informationen und Formular unter [www.steihnburg-kultur.de/mitmachen](http://www.steihnburg-kultur.de/mitmachen). Der Kontakt läuft über das Kultur.Büro, Feldschmiede 17–21, 25524 Itzehoe, E-Mail an [moin@steihnburg-kultur.de](mailto:moin@steihnburg-kultur.de), oder per Telefon unter Tel.: 04821 / 430 71 58.

Es ist Teil des Förderprogramms Aller.Land, umgesetzt durch das Kulturhaus Wilster und den Kreis Steinburg.

Foto: Anna Meinke

## AKTIONSTAG

### IN DER WILSTERMARSCH

Bereits zum fünften Mal findet am zweiten Sonntag im September, dem 13. September, der Aktionstag „Die Wilstermarsch erfahren“ statt.

**D**ie Besucher\*innen lernen an diesem Tag Nutztiere auf Bauernhöfen in der Wilstermarsch kennen. Auch Imker\*innen und Jäger\*innen sind in die Vorbereitungen einbezogen. Darüber hinaus werden Unternehmen, die für die Landwirtschaft tätig sind (z.B. Lohnunternehmen und Futtermittelhersteller), an dem Aktionstag zu den zu besuchenden Stationen gehören.

### FÜR DIE GANZE FAMILIE

Besondere Angebote für Kinder sowie eine geführte Radtour zum diesjährigen Thema kom-

plettieren den beliebten Tag. Auf dem Programm steht u.a. ein Besuch beim Fjordgestüt Klosterhof. Wer mag, darf Fohlen streicheln oder den Reitpferden bei der Arbeit zuschauen. Auf dem Milchviehbetrieb Göttsche in St. Margarethen erleben die Besucher\*innen einen modernen Wilstermarschhof mit dem Schwerpunkt Zucht. Bei den Hofführungen gibt es spannende Einblicke in Stall, Technik und Tierhaltung. Weiter stehen Lohnunternehmen und Landtechnik sowie viele weitere Betriebe im Fokus. Mehr Infos dazu gibt es auf [wilstermarsch-erfahren.de](http://wilstermarsch-erfahren.de).



Beim Besuch des Fjord-Gestüts Klosterhof darf man die Fohlen streicheln und sie kennenlernen.

### ERÖFFNUNG UM 10 UHR

Die Eröffnung des Aktionstages „Die Wilstermarsch erfahren“ findet um 10 Uhr vor dem Kulturhaus Wilster, Am Markt 14a, statt. Mit dabei sind Maren Hayenga, Bürgermeisterin der Stadt Wilster, und Jan Beimgraben, Landwirtschaftlicher Verein der Wilstermarsch. Die Moderation übernimmt Jürgen Ruge, Sprecher der Lenkungsgruppe. Im Anschluss beginnt die geführte Fahrradtour. „Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Tag“, sagt das Team der Regiobranding Lenkungsgruppe.

Foto: Inka Störmann-Thies



# KÖSTLICHE HÄPPCHEN AUS DER KULTURKÜCHE

*Musik, Kunst, Geschichte und kreative Begegnungen –  
am 12. September wird Glückstadt für eine Nacht zur Kulturbühne.*

*Von 18 bis 22.15 Uhr laden Kulturschaffende, Künstler\*innen und kreative Köpfe  
zu einem bunten Programm in der gesamten Stadt ein.*

**K**ultur entdecken, Neues erleben und dabei von Ort zu Ort schlendern – dazu lädt die Glückstädter Kulturnacht auch in diesem Jahr wieder ein. Seit 2005 bringt die Veranstaltung Menschen zusammen und macht die kulturelle Vielfalt der Stadt an einem Abend erlebbar. Ob Musik, Kunst, Geschichte, Theater oder Literatur – an zahlreichen Veranstaltungsorten präsentieren Kulturschaffende, Künstler\*innen sowie kreative Akteur\*innen ihre Arbeit und geben Einblicke in die facettenreiche Kulturszene Glückstadts.

## DAS BESONDERES SIND DIE KULTURHÄPPCHEN

Das Besondere an der Kulturnacht sind die sogenannten „Kulturhäppchen“. Statt langer Veranstaltungen erwarten die Besucher\*innen kompakte Programmpunkte von jeweils rund 30 Minuten. So können sie ganz nach eigenen Interessen durch die Stadt schlendern, verschiedene Veranstaltungsorte besuchen und an einem Abend mehrere kulturelle Highlights erleben.

## 23 STANDORTE, 30 VERANSTALTUNGEN

Einen ganzen Abend lang gestalten größtenteils ehrenamtliche Veranstalter\*innen an 23 verschiedenen Standorten insgesamt 30 verschiedene Veranstaltungen zur 21. Glückstädter Kulturnacht.

Damit hat die Veranstaltung in diesem Jahr besonders viele Programmpunkte. Das diesjährige Programm ist geprägt von musikalischen Darbietungen, Kunstausstellungen, stimmungsvollen Lesungen und Präsentationen. Hinzu kommt ein spannender Themenrundgang, der die dunklen Seiten von Glückstadts Historie behandelt.



Am 12. September laden viele kreative Köpfe in Glückstadt zur 21. Glückstädter Kulturnacht ein. Hier ein Foto vom Atelier Lamade.

## DER KARTENVORVERKAUF LÄUFT BEREITS

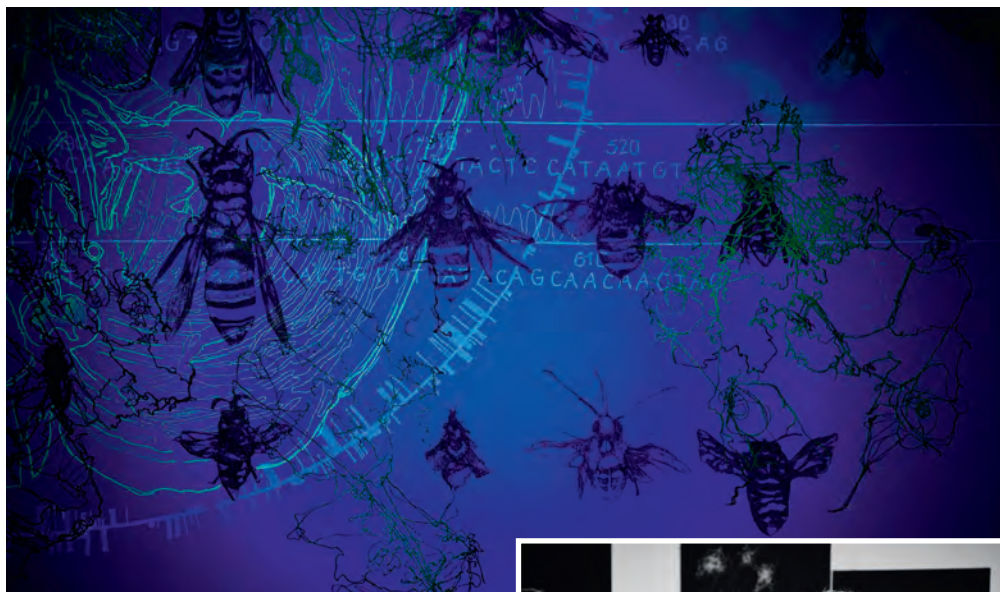
Der Kartenvorverkauf läuft. Eintrittskarten können für 12 Euro in der Tourist Information, Große Nübelstraße 31, sowie in der Bücherstube am Fleth erworben werden. An der Abendkasse liegt der Eintrittspreis bei 15 Euro. Für Kinder

und Jugendliche bis 18 Jahre ist der Eintritt frei. Das Programm zur 21. Glückstädter Kulturnacht liegt an den Veranstaltungsorten, bei der Tourist Information sowie in Geschäften und Einrichtungen im Stadtgebiet aus oder kann unter [www.glueckstadt-tourismus.de](http://www.glueckstadt-tourismus.de) online abgerufen werden. Näheres unter Tel.: 04124 / 93 75 85.





Ocean Drift von Anne Dingkuhn.



Fluoreszierende Zeichnungen zeigen im Dunkeln die Vielschichtigkeit und Relativität der Wahrnehmung.

# Von schwimmenden Rätseln und Gelächter

Im Kreismuseum Prinzeßhof Itzehoe steht Künstlerin Anne Dingkuhn noch bis zum 27. September im Dialog mit Wenzel Hablik.

**E**s ist ein ungewöhntes Ausstellungsformat: In vier Räumen und unter gemeinsamen Themen tritt die Hamburger Künstlerin Anne Dingkuhn (Jg. 1965) mit ihren raumgreifenden Installationen in einen Dialog mit vorwiegend grafischen Arbeiten des Itzehoer Künstlers Wenzel Hablik aus den Jahren 1903 bis 1925. Dabei repräsentieren die Räume verschiedene Kapitel des Dialogs.

## WUNDERKAMMERN

Beide Künstler eint zu ihren jeweiligen Lebens- und Schaffenszeiten eine Sammelleidenschaft für Naturobjekte und Fundstücke, teils aus der Alltagswelt, teils aus fernen Ländern, welche in individuell gestaltete Wunderkammern mündete. Hablik wollte in kugelförmigen Raumschiffen das Universum erkunden, während

Dingkuhn aus einer mit Zeichnungen versehenen lebensgroßen Kunststoffkugel heraus innere Welten und äußere Natur erforscht. Beide verbindet unter dem Thema „Ozeanien“ eine Leidenschaft für das Meer, die sich bei Dingkuhn in Bühnenhaft inszenierten Objekten, Lichtelementen und Schattenprojektionen, bei Hablik in farbig und fantasievoll gemalten Wesen aus Aquarien äußert.

## FLUORESZIERENDE ZEICHNUNGEN IN DUNKELHEIT

Im vierten allein von Anne Dingkuhn gestalteten Raum beschäftigt sich die Künstlerin auf fluoreszierenden Zeichnungen in vollständiger Dunkelheit mit der Vielschichtigkeit und Relativität der Wahrnehmung. In der Gegenüberstellung wird die künstlerische Nähe der beiden Positionen ebenso erfahrbar wie die Unterschiedlichkeit ihrer Antworten auf die Fragen der Zeit.

## AUS DEM ARCHIV EINER FORSCHERIN

Parallel zur Ausstellung im Kreismuseum Prinzeßhof zeigt die Galerie 11 (Breitenburger Str. 1, Itzehoe) unter der Leitung von Bettina Winkler-Marxen noch bis zum 12. September die Ausstellung „Aus dem Archiv einer Forscherin“ mit Arbeiten von Anne Dingkuhn. Anlässlich der Ausstellung im Kreismuseum



Anne Dingkuhn

erschien ein ausführlich kommentierter Katalog zu den Arbeiten von Anne Dingkuhn und Wenzel Hablik mit professionellen Aufnahmen der Ausstellungsräume.

Das Kreismuseum Prinzeßhof in Itzehoe hat Dienstag bis Sonntag von 12 bis 17 Uhr geöffnet. Mehr unter [www.kreismuseum-prinzeßhof.de](http://www.kreismuseum-prinzeßhof.de)

## TERMINE

### WORKSHOPS UND RUNDGÄNGE

Die Ausstellung wird umrahmt von einem Begleitprogramm:

**1. September, 18 Uhr, und  
12. September, 12 Uhr**

Ausstellungsrundgang mit Künstlerin Anne Dingkuhn im Kreismuseum, im Anschluss Besichtigung der Ausstellung „Aus dem Archiv einer Forscherin“ in der Galerie 11

**20. September, 14 bis 16 Uhr**  
Kreativ-Workshop „Drehende Welten: Mobiles aus allem und nichts“ mit Anne Dingkuhn für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene

**27. September**

Letzter Ausstellungstag im Kreismuseum Prinzeßhof.  
Infos und Anmeldungen unter [kreismuseum@steinburg.de](mailto:kreismuseum@steinburg.de) oder Tel.: 04821 / 178 80 99.



Ein Blick in die „Wunderkammer“ im Raum 1.



# AUSSTELLUNGEN

## IM SEPTEMBER & OKTOBER 2026

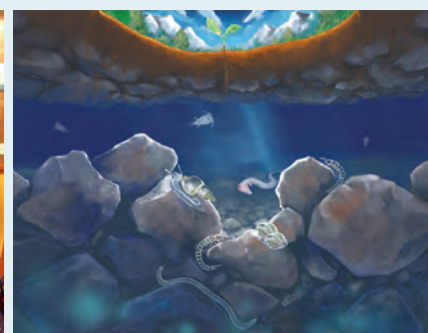
### Ein wichtiges Element

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.

**D**as 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](http://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.

**J**ürgen Scheffler verbindet gegenständliche Malerei mit einer atmosphärischen Bildsprache. Seine Motive aus Küste, Landschaft und urbanem Raum fangen Licht, Stimmung und flüchtige Momente des Alltags ein. Marlene Hoffmann arbeitet mit Collagen, Acrylfarben, Strukturmaterialien und Resin. Inspiriert von Natur, Meer und Reisen entstehen vielschichtige Werke, in denen raue Strukturen auf glänzende Oberflächen treffen. Aenne-Katrin Höckendorff stammt aus Kappeln und schafft farbtensive 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](http://www.kunsthaus-kappeln.de) erhalten Sie weitere Informationen.

Marlene Hoffmann – Möve



Jürgen Scheffler – St. Peter-Ording Drachenfest



Aenne-Katrin Höckendorff – Mein Kappeln

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

Einsiedlerkrebse mit Schneckenhaus im Aquarium GEOMAR



ANZEIGE

## KRABBE MIT GEMEINSINN

Die Einsiedlerkrebse des **Aquarium GEOMAR** in Kiel könnte man auch als „rennende Schneckenhäuser“ bezeichnen. Um sich vor Fressfeinden zu schützen, nutzen sie hohle Gegenstände wie verlassene Schneckenhäuser oder Muscheln, die sie über ihre weichen Hinterleiber stülpen. Wenn sie wachsen, wachsen sie oft aus ihrer geliehenen Schale heraus, weshalb die Suche nach einer neuen Behausung beginnt. Manchmal helfen sich zusammenlebende Einsiedlerkrebse gegenseitig bei der Gehäusesuche. Wenn ein neues, großes Gehäuse zur Verfügung steht, bilden sie eine Reihe vom größten zum kleinsten Krebs. Die größte Krabbe zieht in die neue Schale. Die nächstgrößere Krabbe zieht in die Schale, die die letzte Krabbe gerade verlassen hat. So geht es immer weiter, bis alle ein neues Zuhause gefunden haben. Weitere Informationen finden Sie unter [www.aquarium-geomar.de](http://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](http://www.aquarium-geomar.de)
- [kontakt@aquarium-geomar.de](mailto:kontakt@aquarium-geomar.de)
- Telefon: 0431 600-1637

**GEOMAR**

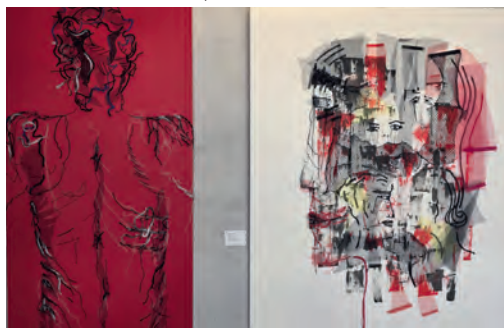
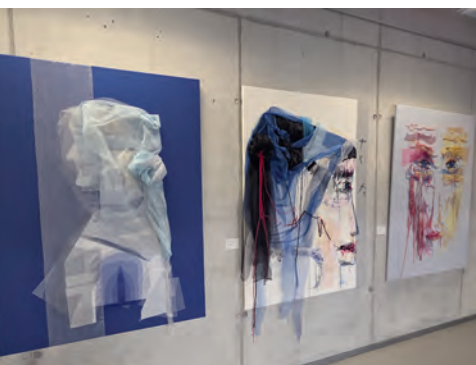


# AUGEN SCHAUEN

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](http://www.tuchundtechnik.de) sind weitere Ausstellungsinformationen für Sie verfügbar.

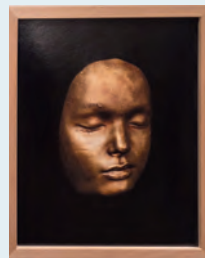


Fotos: Heiko Buhr

# 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 Bronze-totenmasken 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 sichtbar, 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](http://www.museen-rendsborg.de) sowie [www.facingdeath.org](http://www.facingdeath.org).



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



# Eisige Malarbeit

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



Christopher Lehmppuhl –  
Sylt Museum am Abend,  
2026

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

Christopher Lehmppuhl –  
Hommage an Caspar David Friedrich,  
2026



Werk Gruppenausstellung | SOMMER

**RIECK**  
CARLSHÖHE

**GALERIE**  
für skandinavische und  
nordische Kunst



Carlschöhe 78 | 24340 Eckernförde | [www.galerie-riECK.de](http://www.galerie-riECK.de)

BUCHTIPPS VON HEIKO BUHR

## LESEN LESEN LESEN

### EXISTENZIELL

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

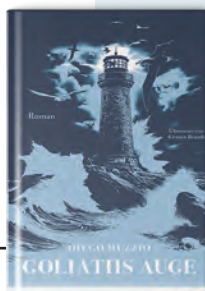
**Karl Ove Knausgård:**  
**Arendal.** Luchterhand  
Literaturverlag, 382 S.,  
26 Euro



### FALLGESCHICHTEN

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

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



### LEGENDÄR

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

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







# Demenz – (k)eine Frage des Alters

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

*Diese Annahme hält sich hartnäckig.*

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

## DEMENTZ IST ÜBERALL

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

## STIGMATA ABBAUEN

Doch wie gehen wir als Gesellschaft damit um?

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

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

## GEMEINSAME AUFGABE

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

## VERANSTALTUNGS- TOUR RUND UM DEMENTZ

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

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

## INTERESSANTES PROGRAMM

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

## DIREKT UND VOR ORT

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

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

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

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

**14.09.2026 – Kronshagen, Bibliothek**  
9–13 Uhr, Rathaus

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

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

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



Gesundheitsmagazin MediPULS

# Schmetterlingsorgan im Fokus

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

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

## AUCH EIN THEMA: DAS SCHWERE ÜBERGEWICHT

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

## BUNTES THEMENSPEKTRUM

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

## DER WEG ZUM SOMMERHEFT

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

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



Hier geht's zur Mediathek!





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.*

**A**b 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,

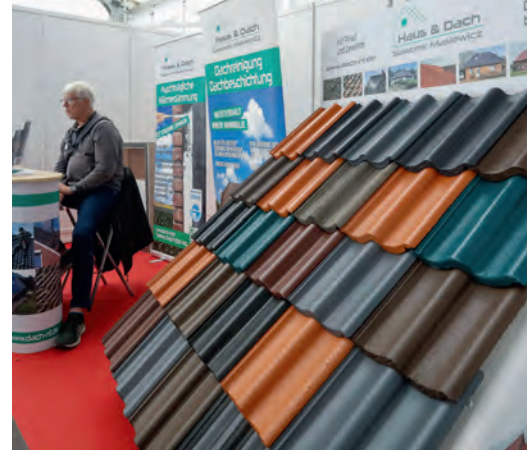
tägliche Kurzvorträge sowie einen Überblick zu Gesetzen und Förderungen. Zukunftsfähig dämmen und heizen stellt viele Hausbesitzer\*innen vor große Herausforderungen. Doch eine Umstellung auf erneuerbare Energien ist nicht immer mit einer Komplettsanierung verbunden. Auch Bestandsgebäude können – je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

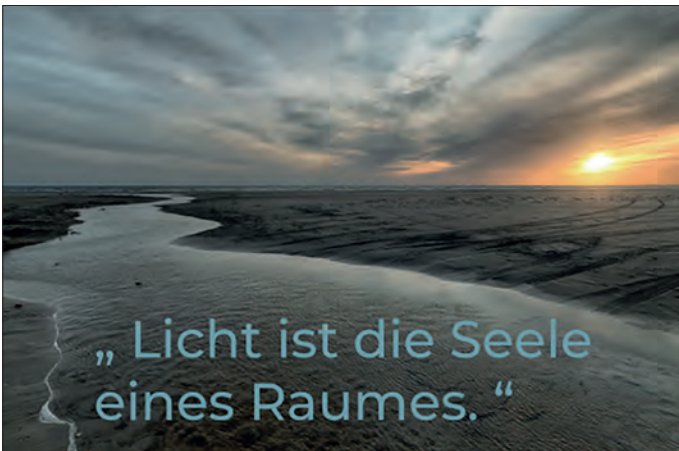


und Betriebsnachfolge. Es ist ein Treffpunkt für Betriebe, Mitarbeitende und Interessierte sowie für deren Austausch mit Verband und Kammer. Unter dem Motto „Hol Dir eine Wurst ab und gib Deinen Senf dazu!“ sind diese eingeladen, in den Dialog zu treten. Auch der Bauindustrieverband Hamburg Schleswig-Holstein 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](http://www.nordbau.de).







„ Licht ist die Seele eines Raumes. “

Handgefertigte Unikate aus dem Herzen Nordfrieslands



info@kuestwark.de

ANZEIGE



## KÜSTWARK: NORDISCHE SEELE TRIFFT AUF LICHTDESIGN

Wer steckt eigentlich hinter **Küstwerk in Dagebüll**? Kay! Er ist Metallgestaltermeister und tief verwurzelt an der Nordseeküste. Bereits seit 1990 führt er den elterlichen Betrieb Metallbau Jacobsen erfolgreich weiter und lebt eine weitere Leidenschaft in seinem Betrieb Küstwerk aus. Kays Vision: Metall in ein harmonisches Zusammenspiel mit warmem Holz, edlem Stein und stimmungsvollem Licht zu bringen. Das Ergebnis sind außergewöhnliche Wohnobjekte mit Charakter. Das Herzstück der Kollektion bilden einzigartige Lampen und Leuchten, ausgestattet mit cleveren, aufladbaren LED-Modulen. Dank dieser kabellosen Technik schenken sie volle Flexibilität – ganz ohne störende Kabel oder die Suche nach der nächsten Steckdose. Jedes Stück ist ein handgefertigtes Unikat, das Handwerkskunst mit zeitlosem Design verbindet.

Foto: Küstwerk

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen  
Tel. 0 46 42 / 96 580 80  
www.schaeferwagen-manufaktur.de

ANZEIGE

## DAS PARADIES IM EIGENEN GARTEN

Ob zum Entspannen, Arbeiten oder um seinem Hobby nachzugehen – der Garten ist für viele das kleine Paradies, der kuschelige Rückzugsort. Highlight jeder grünen Oase ist natürlich ein **Schäferwagen** der gleichnamigen **Manufaktur aus Oersberg in Angeln**. Die Wagen punkten mit nostalgischer Form und moderner Ausstattung, sind ganzjährig nutzbar und sehr beliebt als Garten-Cottage, Badekarre, Saunawagen, Atelier oder Gästezimmer im Freien. Hier lässt sich die heimische Oase in vollen Zügen genießen. Nähere Informationen unter Tel.: 04642 / 965 80 80 oder [www.schaeferwagen-manufaktur.de](http://www.schaeferwagen-manufaktur.de).



Fotos: Schäferwagen Manufaktur



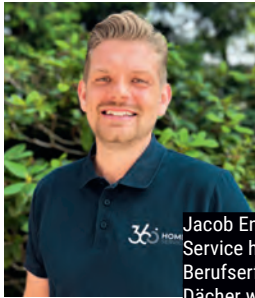
# DACHREINIGUNG ZUM ERSCHWINGLICHEN PREIS

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

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

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

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



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

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

## ALGEN- UND MOOSBEHANDLUNG

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



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

## GARANTIE-VERSPRECHEN

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

✓ ohne Hochdruck: schonend und sicher

🚗 Keine Anfahrtskosten

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

## Dach & Fassadenreinigung

Wirksamkeit  
garantiert

Ab nur  
**299 €**  
inkl. MwSt.







## Neue Küchenideen finden Sie bei uns



## MUST HAVES LATE SUMMER KITCHEN



### SPIESSHALTER GRANDCHEF

Spießhalter GrandCHEF  
– geeignet für die Zubereitung  
von 8 Spießen im Backofen bzw.

4 Spießen auf dem Grill, die Spieße lassen sich  
im Halter leicht drehen. Maße: B 20,5 cm x H 7,5  
cm x T 20 cm, UVP 11,90 Euro. Ideal in Kombina-  
tion mit Bratspieß PRESTO, 25 cm, 6 Stück.

[www.tescoma.de](http://www.tescoma.de)



### POWER-GRILL PARTY TIME

Der tragbare Power-Grill PARTY TIME mit Turbo-  
Lüfter ist 5 Minuten nach dem Anzünden der  
Holzkohle grillbereit. Er lässt die Außenschale  
während des Grillvorgangs nicht heiß werden.  
Das Grillrost hat Griffe, so dass Holzkohle nach-  
gelegt werden kann. Der Lüfter wird mit 4 AA-  
Batterien 1.5 V angetrieben, UVP 149,90 Euro,  
[www.tescoma.de](http://www.tescoma.de)



### DOPPELPFANNE I-PRESTO

Zweiteilige Induktionspfanne mit Antihaftbeschich-  
tung zum beidseitigen Braten von Speisen. Geeignet  
für die Zubereitung von hohen Omeletten wie Tortillas,  
Frittatas, gefüllten Teigtaschen, Gemüse- oder  
Reisgerichten. Auch separat als einzelne klassische  
Bratpfannen verwendbar. Für alle Herdarten inkl. der  
Induktionsherde; spülmaschinenfest. UVP: 49,90 Euro,  
[www.tescoma.de](http://www.tescoma.de)



### FRISCHHALTEGLAS FÜR KRÄUTER

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

Erhältlich im Fachhandel und unter

[www.a-fine.de](http://www.a-fine.de)

### KEIMGLAS SENSE

Für alle, die ihr Essen gerne mit bekömm-  
lichen Sprossen garnieren, hat Tescoma das  
Keimglas SENSE entwickelt. Darin kann man  
seine eigenen Keimlinge

produzieren. Das  
spülmaschinenfeste  
Glas verfügt über  
einen Kunststoff-  
Deckel mit Be-  
lüftungsöffnungen,  
die ein Mikroklima  
für die Keimung  
schaffen. Die Samen-  
sorten, die man ganz  
nach Wunsch hinein  
gibt, benötigen nur  
eine Grundpflege  
durch Abspülen und  
Wasserwechsel wäh-  
rend der Keimung.

UVP 11,90 Euro,  
[www.tescoma.de](http://www.tescoma.de)





# TEPPICHE

## EINFACH LAYERN



*Lange Zeit galt es als ästhetische Frage: Puristisches Parkett oder gemütliche Auslegeware? Doch im modernen Interior-Design weicht das starre Entweder-oder einem charmanten Sowohl-als-auch.*



Teppiche gibt es als  
Brücken oder als  
Auslegeware in vielen  
Variationen.

**T**eppiche erleben ein Comeback, da wir uns in einer schnelllebigen Zeit wieder nach mehr Geborgenheit und haptischen Erlebnissen sehnen. Dabei zeigt sich, dass die verschiedenen Beläge keine Konkurrenten sind, sondern sich hervorragend ergänzen.

### TEPPICHE IN AUSLEGEWARE

Es gibt sie noch, die Teppiche in Auslegeware. Besonders in Schlafzimmern wird die klassische Auslegeware gerne genommen. Was für ein Gefühl, morgens die Füße direkt auf einen weichen Flor zu setzen, statt auf einen kalten Untergrund. Neben dem Komfort-Faktor fungiert die Auslegeware als wahrer Akustik-Profi: Sie schluckt Schall, dämpft Tritte und schafft eine Ruheoase, die essenziell für erholsamen Schlaf ist. Zudem sind moderne Textilböden heute oft allergikerfreundlich und pflegeleichter als ihr Ruf.

### FLEXIBLE TEPPICHBRÜCKEN

Auf der anderen Seite stehen die Teppich-Brücken, die flexiblen Nomaden unter den Einrichtungsgegenständen. Ihre Beliebtheit verdanken sie ihrer Wandlungsfähigkeit. Sie dienen als ideale Werkzeuge, um offene Wohnbereiche in Zonen zu gliedern oder gezielte Farbtupfer zu setzen. Ein gewagtes Muster lässt sich mit einer Brücke deutlich unkomplizierter umsetzen als mit einem fest verlegten Boden. Wer Lust auf Veränderung hat, tauscht sie einfach aus oder verlegt sie in einen anderen Raum.

### TREND LAYERING

Ein Trend ist das Layering: Hierbei werden dekorative Brücken direkt auf neutrale Auslegeware platziert. Diese Kombination vereint das Beste aus beiden Welten – die vollflächige Wärme der Auslegeware und die modische Aussagekraft der Brücke. Chic und urgemütlich!



BIS ZU  
**30%**  
RABATT

Auf alle Plissees unserer  
Sun\*Light  
KOLLEKTION

## PLISSEES NACH MASS

von den Profis

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



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

Verwaltung: Knutzen Wohnen GmbH | Gutenbergstraße 12 | 24941 Flensburg





Das Material-Matching macht den Unterschied.

# Neuer Look FÜR ALTE SEELE

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

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

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

## MIT FANTASIE ZUM INDIVIDUELLEN TRAUMHAUS

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

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





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

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



Modernes Design in alten Gebäuden sieht sehr edel aus.

## ALTE SEELE, MODERNES DESIGN

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

## LEBEN EINHAUCHEN STATT ABREISSEN

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

## WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

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

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

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

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

## DAS BUDGET IM BLICK

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







# Neue Heizung?

## NEUE REGELN BEI DER FÖRDERUNG

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

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

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

### WAS WIRD GEFÖRDERT – WAS NICHT?

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

### WAS BEDEUTET DAS IM DETAIL?

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

### FÖRDERABBAU AUF RATEN – FRÜHZEITIGER WECHSEL LOHNT SICH

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

Ein frühzeitiger Umstieg ist daher besonders lukrativ, auch weil fossile Energieträger durch die steigende CO<sub>2</sub>-Bepreisung und reduzierte Gasnetze langfristig teurer werden.

### PLANUNG UND BERATUNG

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

### TIPPS DER VERBRAUCHER-ZENTRALE:

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



# VIER WÄNDE

## VIELE GESCHICHTEN

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

### BEGLEITUNG BEI KAUF UND VERKAUF

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

### MAKLERTEAM AUS DER REGION

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



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

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

Foto: VR Bank Nord



## Wir vermitteln Ihre Immobilie im Norden.

Ob Verkauf, Kauf, Vermietung oder Immobilienbewertung – wir kümmern uns darum! Schnell, persönlich, mit kompetentem Rundum-Service. **Mehr auf [vrbanknord-immo.de](http://vrbanknord-immo.de)**

**Wir machen den Weg frei.**



**VR Bank  
Nord eG**



Neue Objekte auf unserem  
Instagram-Kanal:  
[@vrbanknordimmo](https://www.instagram.com/vrbanknordimmo)



# KLEE

Die Nacht senkt sich auf Feld und Stein,  
Ein müder Mond blickt bleich an sich herunter.  
Mein Weg verliert sich fast in seinem Schein,  
indes mitunter  
stehn die Geister tief im Traum versunken  
und kichern irre  
und wanken,  
als seien sie von sich selbst betrunken.

Tief in mir klingt ein Widerhall  
von Jugend, die sich kaum zu halten wusste  
in einer Welt voll Morgenweh  
und Leidenschaft und grüner Fee.  
Von Herzen, die ich lassen musste,  
von zarter Haut auf jungem Klee.

Ein blasser Hauch umfließt die Stunden.  
Ein Stern erlischt mit stummem Klang.  
Ein altes Herz trägt alte Wunden;  
eine Spur im Gras von wildem Drang.  
Ein Traum, der an die Nacht gebunden.

Gunnar Berndt



## GUNNAR BERNDT



... ist Baujahr 1973 und gehört zum Lehrerteam der Gemeinschaftsschule Mildstedt. Er ist seit Jahren künstlerisch unterwegs – nicht nur im Bereich Lyrik. Er ist Autor und Zeichner zugleich und hat einige Publikationen veröffentlicht. Berndt liebt es, still zu beobachten, Geschichten zu spinnen und in Bildern zu denken. Außerdem ist der Familienmensch fasziniert von den 1920er-Jahren. Zusammen mit Musikerfreunden veranstaltet Gunnar Berndt gerne Lesungen mit Musik. Mehr auf [www.gunnar-berndt.jimdofree.com](http://www.gunnar-berndt.jimdofree.com).

## SENDEN SIE UNS IHR GEDICHT!

Sie schreiben Gedichte und möchten diese gerne mal veröffentlichen? Dann aufgepasst! Senden Sie Ihr bestes – kurzes! – Werk mit einer kleinen Vita und Ihrem Porträtfoto an [m.lass@falkemedia.de](mailto:m.lass@falkemedia.de). Vielleicht sind Sie beim nächsten Mal in der Lebensart Westküste vertreten? Wir freuen uns auf Zuschriften!



## IMPRESSUM

### Lebensart im Norden

erscheint kostenlos am Monatsanfang.  
[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de), [www.verlagskontor-sh.de](http://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](mailto:redaktion@verlagskontor-sh.de), Tel.: 0431 / 200 766 508

### Redaktion:

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

### Grafik:

Sandra Huege, Nicolas Rexin, Maren Urbat, Sonja Woldt

### Anzeigen- und Titelgestaltung:

Nicolas Rexin, [nicolas.rexin@verlagskontor-sh.de](mailto:nicolas.rexin@verlagskontor-sh.de), Tel.: 0176 / 638 678 14

### Fotos:

Adobe Stock, Pexels, Unsplash

### Illustrationen:

Adobe Stock

### Anzeigen

[anzeigen@verlagskontor-sh.de](mailto:anzeigen@verlagskontor-sh.de)

### Flensburg, Schleswig, Nordfriesland (22.000 Ex.):

Jörg Stoeckicht:  
[j.stoeckicht@falkemedia.de](mailto: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](mailto: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](mailto:renate.wietzke@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0431 / 200 766 512

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

Birgit Ziemann:  
[birgit.ziemann@verlagskontor-sh.de](mailto:birgit.ziemann@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 04106 / 62 64 75

Mirja Katinka Terhaar:  
[mk.terhaar@verlagskontor-sh.de](mailto:mk.terhaar@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0431 / 200 766 62

### Kiel, Probstei,

### Eckernförde (22.000 Ex.):

Regine Sauerberg:  
[regine.sauerberg@verlagskontor-sh.de](mailto:regine.sauerberg@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0151 / 17 16 85 77

### Frank Barghan:

[f.barghan@verlagskontor-sh.de](mailto:f.barghan@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0171 / 412 43 89

### Neumünster, Rendsburg, Mittelholstein (22.000 Ex.):

Anne-Kristin Bergan:  
[akb@verlagskontor-sh.de](mailto:akb@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0431 / 200 766 503

### Frank Barghan:

[f.barghan@verlagskontor-sh.de](mailto:f.barghan@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0171 / 412 43 89

### Westküste (20.000 Ex.):

Renate Wietzke:  
[renate.wietzke@verlagskontor-sh.de](mailto:renate.wietzke@verlagskontor-sh.de)  
Tel.: 0431 / 200 766 512

### Jörg Stoeckicht:

[j.stoeckicht@falkemedia.de](mailto:j.stoeckicht@falkemedia.de)  
Tel.: 0171 / 645 47 36

### Corinna Euker:

[c.euker@falkemedia.de](mailto: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](http://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.



**Elisabetha Braude,  
Jüdische Wurzeln**

**#every  
name  
counts**

**Setz ein Zeichen für Respekt,  
Vielfalt und Demokratie.**

**Die Gründe für Verfolgung  
sind nicht Geschichte.  
Ich baue mit an einem  
digitalen Denkmal für die  
Opfer des Nationalsozialismus.  
Mach mit unter [aroa.to/enc](https://aroa.to/enc)**

Eine Initiative der Arolsen Archives

Gefördert von:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien



# Förde Fräuleins **MARRYLAND**

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

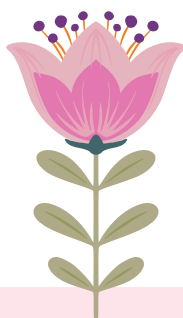
14. NOVEMBER

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](http://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

