

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

FLENSBURG / SCHLESWIG / NORDFRIESLAND

OKTOBER 2026 • KOSTENLOS

Happy Halloween

SCHAURIG-SCHÖNER GRUSELSPASS

Affenstarkes Kinderbuch

IN DER ATMUNG LIEGT DIE KRAFT



Dalsgaard

... eine wachsende Freude!



**Weihnachtswochen
bei Dalsgaard**

23.10. bis 23.12.

FORD GEWERBE WOCHEN

0% Zinsen.¹ Alle Modelle.



NEHRKORN | 19
34

Heinrich Nehr Korn GmbH & Co. KG
Zur Bleiche 49 und 52 | 24941 Flensburg
Tel.: 0461/9980-0
www.ford-nehrkorn-flensburg.de



¹ Ein Finanzierungsangebot der Ford Bank GmbH, Henry-Ford-Straße 1, 50735 Köln, effektiver Jahreszinssatz 0,00% für ausgewählte Finanzierungsangebote für Ford Neufahrzeuge. Ausgeschlossen sind Großkunden mit einem Ford Rahmenabkommen. Gültig zu den Konditionen bei Vertragsabschluss.

READY SET *Ford*



HALLOWEEN-BUFFET AM 31.10.2026

Am Samstag, den 31. Oktober, erwartet Sie bei uns ein ganz besonderes kulinarisches Erlebnis. Von 18:00 bis 21:30 Uhr servieren wir ein abwechslungsreiches Halloween-Bufferet voller schaurig-leckerer Spezialitäten.

Freuen Sie sich auf fantasievoll zubereitete Vorspeisen und Salate, eine wärmende Kürbis-Orangen-Suppe mit spicy Popcorn, frisches Brot vom Bäckermeister sowie unsere Live-Station mit Special Cuts vom Angus Rind, zarten Hühnergerichten, vegetarischen und veganen Variationen und feinen Fischspezialitäten.

Den süßen Abschluss bilden verschiedene Desserts wie Schokoladenmousse in Weiß, Schwarz und Rot, Panna Cotta, Milchreis, frische Früchte und vieles mehr.

38 € PRO GAST

Reservieren Sie rechtzeitig und genießen Sie einen unvergesslichen Abend voller Genuss und Grusel.

FOLLOW US & TAG US

ON FACEBOOK & INSTAGRAM



Altes Stahlwerk JoPi Hotel GmbH
Rendsburger Straße 81 | 24537 Neumünster
Tel. 04321 55600 | info@altes-stahlwerk.com
Sitz der Gesellschaft: JoPi Hotel GmbH
Nordhackstedter Str. 8a | 24980 Hörup

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Halloween-Trend wird bei uns im Norden durchaus kontrovers gesehen: Für die einen bleibt das traditionelle Rummelpottlaufen an Silvester der einzig wahre Grund zum Verkleiden. Die anderen nutzen begeistert jede Gelegenheit, um in Kostüme zu schlüpfen und sich kreativ zu verwandeln – völlig unabhängig von der Jahreszeit. Gehören Sie zur zweiten Gruppe? Dann ist unser Titelthema „Happy Halloween“ genau das Richtige für Sie: Neben den schönsten Gruselveranstaltungen für Groß und Klein erwarten Sie schaurig-schöne Rezept- und DIY-Ideen.

Alle anderen Leserinnen und Leser dürfen sich auf gemütliche Herbst-Hygge freuen – inklusive Buchtipps, Rezeptideen und den aktuellsten Modetrends. Auch die vielfältigen Herbstmärkte der Region mit ihren liebevoll handgemachten Produkten kommen natürlich nicht zu kurz.

AFFENSTARK

Für inspirierenden Lesestoff sorgt Redakteurin Maya Schukies. Sie hat sich mit der Kieler Sportjournalistin und Spiegel-Bestsellerautorin Christine Bielecki unterhalten, die kürzlich ihr erstes Kinderbuch veröffentlicht hat.

Darin geht es um eine Beobachtung, die sie bei ihren eigenen Kindern wie auch bei sich selbst macht: „Das Besondere sehen wir oft in den anderen, aber selten in uns selbst.“ Wie das kleine Äffchen Elvis im Buch „Affenstark“ lernt, zur Ruhe zu kommen und an sich zu glauben, erfahren Sie in unserer Rubrik „Menschen aus SH“ – ein Impuls, der sicher auch Erwachsenen guttut.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe. Machen Sie es sich gemütlich und lassen Sie sich beim Stöbern inspirieren.

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Baumschule „Dalsgaard“** in Ausacker-Dammende. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 20.

Titel: © Dalsgaard / Küstenlayout

THEMEN

OKTOBER 2026

COVER I DALSGAARD

Weihnachtszauber in der Baumschule Dalsgaard20

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Rote Straße 6
Düt & Dat 8
Hej, Herbst – Das ist los im Oktober 2026..... 16
Weihnachtszauber in der Baumschule Dalsgaard20

HAPPY HALLOWEEN

Gruseln im Norden24
Halloween-Spots: Nichts für schwache Nerven28
DIY-Tipp: Horrorhaus29
Gänsehaut & Gaumenschmaus –
gruselige Rezeptideen30



36

Suppenliebe im Herbst



24

Gruseln im Norden – die schaurigsten
Adressen für Groß und Klein

HIN & WEG

Karlsbad – Bilderbuch-Auszeit..... 34

SO SCHMECKT DER NORDEN

Suppenliebe im Herbst36
SHGF: Genussvoller Jubiläumsauftakt.....39

MODE & BEAUTY

Lässige Herbstlooks mit Cozy-Faktor44
Coco Chanel: das „kleine Schwarze“46

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Seelische Gesundheit im Fokus50
Ohren-Check in jedem Alter wichtig.....52

TRAUER

Ein kleines Licht 56

HAUS, HOF, GARTEN

Echte Könnern haben ein Handwerkerherz58
Neue WPC-Diele: Weniger Arbeit, mehr Genuss.....60
Vom Bad zum Home-Spa62
Gemütlich – oder wie definieren Sie Zuhause?64

MENSCHEN AUS SH

Interview mit Kinderbuchautorin
Christine Bielecki: „Das Besondere sehen wir
in den anderen, selten in uns selbst.“ 66



KUNST & KULTUR

Buchtipps für Schmökерstunden.....	68
Ausstellungen im Oktober.....	70
Veranstaltungshighlights.....	74

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial.....	3
Impressum	82
Vorschau November	82



66

Affenstarkes Kinderbuch-
Debüt: Autorin Christine
Bielecki im Interview

SPiegel
Bestseller-
Autorin



Foto: © Ja-Anne McArthur / We Animals Media

Wir finden: Schweine müssen
laufen, wühlen und suhlen!

Sie auch? Helfen Sie uns dabei, das
Leben der „Nutz“tiere zu verbessern!
Ihre Organisation für „Nutz“tierschutz:
www.provieh.de



COMFORT KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

FUNKTIONAL. KOMFORTABEL. WIRKSAM.



FÜR MEHR BEINFREIHEIT IM ALLTAG

- ANGENEHMES TRAGEGEFÜHL
- HOHE ATMUNGSAKTIVITÄT
- DERMATOLOGISCH GETESTET



Kowsky
SANITÄTSHAUS

Wir sind auch in Ihrer Nähe:
www.kowsky.com

www.sanida.de

Laura (r.) und
Claudia Kresin (l.)
sind stolz auf den
Conceptstore
lillegrøn.



lillegrøn – Atelier & Butik
Laura Kresin, Rote Straße 16, Flensburg
0461 79458616, info@lillegroen.de
Mo.–Fr. 11–17 Uhr, Sa. 10–16 Uhr

lillegroen








lillegrøn
ATELIER & BUTIK

ROTE STR. 16
SONNENHOF

MO-FR 11-17
SA 10-16



lillegrøn – ATELIER & BUTIK IM SONNENHOF

Langsam zieht der Herbst in die Rote Straße ein. Die Beleuchtung wird gemütlicher, die Getränke heißer und die Jacken dicker. In den Kaufmanns- und Handwerkerhöfen laden Boutiquen, Gastronomie und kleine individuelle Läden zum Entdecken ein.

Im Sonnenhof, wo lange Zeit ein Friseur ansässig war, machen bunte Wimpel auf ein neues Geschäft aufmerksam: lillegrøn – Atelier & Butik. Inhaberin Laura Kresin hat hier einen Ort geschaffen, an dem Bio-Lebensmittel, Handgemachtes, Mode kleiner Labels und besondere Dinge für den Alltag ganz selbstverständlich zusammenfinden. „Ich liebe schöne Dinge – besonders dann, wenn hinter ihnen eine gute Idee und eine Geschichte stecken.“, sagt Laura.

Der Streifzug durch die Regale zeigt ein liebevoll und bewusst ausgewähltes Sortiment mit Schwerpunkt auf Bio-Qualität und kleine Manufakturen. Im Herbst leuchten hier Kürbisse und knackige Äpfel neben Bio-Wein, -Kaffee und -Schokolade, dazu Keramik aus Portugal, farbenfrohe 3D-Karten, Notizbüchern und Porzellanblumen sowie Kinderkleidung. Mobiles aus Glaselementen werfen bunte Lichtreflexe auf Boden und Wände. Auch Lauras Kresins eigenes Modelabel gehört zum Konzept.

„Für kleine Manufakturen und Bio-Produkte schlägt mein Herz. Ich mag Dinge, die mit Sorgfalt hergestellt werden und lange Freude machen.“, berichtet Laura weiter. Das merkt man auch bei der Einrichtung: Viel Holz, natürliche Materialien und der mit Lehm verputzte Tresen geben dem Laden seine warme Atmosphäre.

Eine wechselnde Auswahl an Backwaren von der Joldelunder Biobäckerei laden nach dem Stöbern zum Verweilen ein. „Ich biete hier regelmäßig kleine Verkostungen an. Für die dunkle Jahreszeit plane ich aktuell gemütliche Kreativabende oder ähnliches. Mitten im Laden, bei Leckereien aus dem Sortiment. Ich bin selbst gespannt, was daraus noch alles entstehen darf.“, erzählt Laura Kresin voller Begeisterung.

Wir freuen uns darauf, willkommen in der Roten Straße.



Vorfreude



Wein & Rumhaus Braasch & Rum Manufaktur Museum
Rote Straße 26-28 | Braasch Rumladen · Große Straße 24
24937 Flensburg · Tel. 0461 141600 · www.braasch.sh



DAMENMODEN ✎ **ACCESSOIRES**

Backstage · OSKA · PRIVATSACHEN · MuseWear



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

R.
Foto Remmer

Ein echter Hingucker
Iris Fotografie



10%
auf alle Wandbilder
vom 12.10 - 31.10.

Denken Sie jetzt schon an Ihre
Weihnachtsfamilienfotos!

Rote Straße 8, 24937 Flensburg 0461-25806 www.foto-remmer.de

contor
DAS DESIGNHAUS

stooV
Die Neuheiten
von stooV
jetzt bei uns



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



ROTE STRASSE

rotestrasse.de



DÜT & DAT

IM OKTOBER 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



Kiki AUF LEISEN PFOTEN INS GLÜCK



Die junge Huskyhündin Kiki kam im Juli gemeinsam mit 18 weiteren Huskys ins Tierheim Schleswig. Das Zusammenleben mit Artgenossen kennt sie gut – deshalb sollte auch in ihrem neuen Zuhause mindestens ein weiterer Hund auf sie warten. Kiki ist noch zurückhaltend und braucht ruhige, geduldige und hundeerfahrene Menschen, die ihr viel Zeit geben, Vertrauen zu fassen. Ein souveräner Ersthund könnte ihr dabei Sicherheit geben. Kleine Kinder sollten nicht im Haushalt leben. Wer Kiki oder eines der vielen anderen Tiere im Tierheim Schleswig kennenlernen möchte, vereinbart vorab einen Termin unter Tel.: 04621 / 513 22 oder per E-Mail an buero@tierheim-sl.de.

PUZZLESPASS

EINE VASE AUS 165 TEILEN

Erst puzzeln, dann begrünen:
Mit den neuen 3D Puzzle Vasen
von Ravensburger macht das
Dekorieren noch mehr Spaß. Die
Vase ist in fünf Motiven erhältlich
und kann mit Wasser befüllt wer-
den, damit auch Schnittblumen
darin blühen. 19,99 Euro



Foto: Ravensburger

LYRIKPREISE FÖHR



Foto: Peter Hering

Der Föhrer Lyrikpreis ist verliehen. Im August bestimmte die Jury aus vielen Einsendungen aus dem gesamten Bundesgebiet sowie aus Österreich und der Schweiz drei Finalistinnen. Am Abend der Auftaktlesung zum Literaturfestival „Föhr erLesen“ kürte das Publikum die Gewinnerin: Ida Müermann aus Jena mit ihrem Gedicht „Gezeitenland“. Die beiden weiteren Finalistinnen sind Mirjam Chaudhary (Schweiz) und der Hamburger Tonguc Baykurt. Zwei weitere Preise wurden erstmalig vergeben: Der Jugendllyrikpreis unter Federführung von Anna-Marleen Apel, Leiterin der Stadtbibliothek Wyk, geht an Emilie Bollack Kirazkaya aus Düsseldorf, und der „Friisk Lüürik Pris“ unter der Ägide von Robert Kleih, Vorsitzender der Ferring-Stiftung, geht an Gesche Roeloffs aus Midlum auf Föhr.

AUSSTELLUNG IN BREKLUM BAUERN IN NF – MOMENTAUFNAHMEN

Vom 1. Oktober bis zum 30. November zeigt das Christian Jensen Kolleg in Breklum die Fotoausstellung „Bauern in Nordfriesland – Momentaufnahmen“ der Ethnologin Karin Biermann. Dabei werden ca. 60 Schwarz-Weiß-Fotos inklusive Kurzinterviews der Bauern(-familien) vorgestellt, die sich zu ihrer persönlichen Lage und der der Bäuerinnen und Bauern in Deutschland sowie zu ihren Ideen und Wünschen äußern.

Foto: Karin Biermann



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

Foto: Braasch Flensburg



KÖSTLICH, PRAKTISCH, PUNSCH!

Nach einem regnerisch-erfrischenden Herbstspaziergang schmeckt das gute Getränk aus feinem Rotwein, einem Schluck Eau de Vie de Prunes – edlem französischen Pflaumenbrand – und fein dosierten weihnachtlichen Gewürzen auch schon jetzt ganz wunderbar.

Den Original Braasch Punsch gibt es nicht nur in 1 Liter-Flaschen, sondern ab Mitte Oktober in einer limitierten Menge in der praktischen 3 Liter-BiB (Foto), dem Kunst-

stoffbeutel im Karton mit Zapfhahn. Das ist praktisch für alle, die in der dunklen Jahreszeit gerne in größeren Runden mit Punsch feiern, und für diejenigen, die öfter mal ein Gläschen genießen wollen.

Die 1 Liter-Flasche des Original Braasch Punsch kostet 10,95 Euro, der 3 Liter-BiB kostet 25 Euro – erhältlich bei **Wein & Rumhaus Braasch, Rote Straße 26-28, 24937 Flensburg** oder online unter www.braasch.sh.



XXL-DECKE THOR:

JETZT WIRD GEKUSCHELT

Die kalte Jahreszeit steht bevor und nichts ist schlimmer als eine Kuscheldecke, die zu klein ist. Mit den THOR-Decken der deutschen Manufaktur RIEMA wird das nicht passieren. Die Decke aus recycelter Baumwolle ist 2,30 m lang und 1,50 m breit und damit eine besonders große, kuschelweiche Decke, die Komfort und Stil bei höchster Qualität und Nachhaltigkeit vereint. Und das Beste daran: Sie kratzt nicht! THOR ist die perfekte Wahl – für die Couch, als Plaid oder Tagesdecke im Bett, auf dem Lieblingssessel oder an jedem anderen Ort. Die Kuscheldecke ist warm, weich, atmungsaktiv, schadstofffrei sowie waschmaschinen- und trocknergeeignet. Sie ist für 139 Euro erhältlich bei **Contor, Rote Straße, Flensburg** oder online unter www.contor-design.com.

Foto: RIEMA



Foto: Foto Remmer

Familien-Fotos und mehr zum Fest

Weihnachten steht schneller vor der Tür, als man denkt! Wer echte Herzengeschenke unter den Weihnachtsbaum legen möchte, sollte nicht zu lange warten. Ob ein stimmungsvolles Familienfoto oder ein Porträt der eigenen Augenwelt per Irisfotografie – bei Foto Remmer werden besondere Momente perfekt festgehalten. „Vom 3. bis zum 10. Oktober sind Betriebsferien, aber danach startet vom 12. bis zum 31. Oktober unsere Rabattaktion: Bringen Sie Ihre liebsten Motive direkt an die Wand mit 10 % Rabatt auf alle Wandbilder“, lädt Anne Remmer ein. Sichern Sie sich Ihren Wunschtermin für Ihr Shooting und nutzen Sie den Preisvorteil, um das passende Wandbild mitzunehmen – bei **Foto Remmer, Rote Straße 8 in Flensburg, Tel.: 0461 / 258 06**.

TIERPORTRÄTS

Das Stadtmuseum Schleswig präsentiert noch bis zum 15. November die Ausstellung „Tierische Momente“ mit Fotografien von Ingo Lau. Die Ausstellung wurde vom Fotoclub Schleswig e. V. konzipiert und ist im Stallgebäude des Stadtmuseums zu sehen. Mit feinem Gespür für Licht, Ausdruck und den entscheidenden Augenblick nimmt Ingo Lau die Besucher*innen

mit auf eine Reise durch die Tierwelt. Die Bandbreite der Motive reicht vom majestätischen Steinadler und dem nachdenklich wirkenden Orang-Utan über Giraffen und ein farbenprächtiges Jemen-Chamäleon bis zu filigranen Kleinlebewesen. Der Wechsel zwischen kraftvollen Tierporträts und detailreichen Makroaufnahmen eröffnet immer wieder neue Perspektiven.



Foto: Ingo Lau

Stadt erweitert Bürgerservice

Die Stadt Schleswig baut ihren digitalen Bürgerservice weiter aus und stellt mehrere neue Online-Dienste im Bürgerportal zur Verfügung. Hinzugekommen sind u.a. folgende Dienste: An- und Abmeldung von Haupt- und Nebenwohnsitz, Abmeldung des Wohnsitzes bei einem Umzug ins Ausland, Beantragung einer Meldebescheinigung, Verlustmeldung für Personalausweis und Reisepass, Beantragung einer Befreiung von der Ausweispflicht, Meldung von Rattenbefall, Anmeldung, Abmeldung und Veränderungsanzeige

eines Beherbergungsbetriebes im Zusammenhang mit der Übernachtungssteuer sowie Steueranmeldung zur Übernachtungssteuer. Die neuen Online-Dienste sind über das Bürgerportal der Stadt erreichbar. Viele Anliegen können so unabhängig von den Öffnungszeiten des Rathauses rund um die Uhr angestoßen und erledigt werden. Das Bürgerportal ist unter www.schleswig.buergerportal.sh/buergerportal erreichbar.



Foto: Adobe Stock

NORDWALL – WELTERBE WIRD IN SZENE GESETZT

2018 wurde das archäologische Flächendenkmal Haithabu und Danewerk von der UNESCO als Welterbe anerkannt. Mit dem Nordwall befindet sich ein Abschnitt des Danewerks auf dem Gebiet der Stadt Schleswig. Der 1,5 km lange Nordwall wurde im Jahr 737 n. Chr. als Erdwall mit Palisadenfront und Graben errichtet und gehört zu den frühen Ausbauphasen des Danewerks. Er erstreckt sich zwischen den natürlichen Hindernissen des Dannewerker Sees und den Niederungen des Burgsees, der heute die Insel von Schloss Gottorf einschließt. Die Stadt möchte die wenigen erhaltenen Nachweise auf dem Stadtgebiet besser sichtbar machen. Im Rahmen des „Freiraumkonzepts zur Inwertsetzung des Nordwalls“ sollen die geschichtliche Bedeutung vor Ort erlebbar gemacht sowie Fuß- und Radwege entwickelt werden. Die Arbeiten enden im November 2026.



Foto: Stadt Schleswig

Kaufvertrag beurkundet: Bürgermeister Jonas Kähler mit Hayo Nadler, Rowena Sandmeier und Bernward Völmicke (v.l.)



Foto: Stadt Schleswig / Visualisierung: Highstreet-Group

EHEMALIGES HERTIE-GELÄNDE

Kaufvertrag beurkundet

Die Entwicklung des ehemaligen Hertie-Geländes in Schleswig am Stadtweg 66–70 hat einen entscheidenden Schritt gemacht: Im September wurde der Kaufvertrag zwischen der Stadt Schleswig und der Highstreet Group notariell beurkundet. Damit sind die Voraussetzungen für die weitere Umsetzung des Projekts geschaffen und die Verträge wirksam.

FÜNF GEWERBEEINHEITEN IM ERDGESCHOSS

Vorgesehen ist die Errichtung eines vier- bis fünfgeschossigen Gebäudekomplexes entlang des Stadtwegs und des künftigen öffentlichen Stadtplatzes. Ergänzend ist im rückwärtigen Bereich zur Michaelisallee eine Reihenhausbauung geplant. Insgesamt entstehen bis zu fünf Gewerbeeinheiten mit rund 1.000 qm Fläche im Erdgeschoss. Darüber hinaus sind 82 Wohneinheiten mit ein bis vier Zimmern und Wohnungsgrößen zwischen etwa 40 und 110 qm vorgesehen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf barrierefreiem und altersgerechtem Wohnraum in zentraler Lage. Die Bruttogeschossfläche beträgt insgesamt rund 10.000 qm, davon entfallen etwa 1.200 qm auf eine Tiefgarage.

Die Zufahrt dafür erfolgt über die Moltkestraße.

Die Bauvorbereitungen und ein möglicher Baustart sind für das 1. Halbjahr 2027 geplant. Die Bauzeit des Projekts wird rund zwei Jahre betragen.

BÜCHER-TAUSCHBÖRSE

Am Donnerstag, 8. Oktober, wird wieder die beliebte Büchertauschbörse von „Plan Haben“ stattfinden. Von 14 bis 16 Uhr können im Graukloster des Schleswiger Rathauses am Rathausmarkt 1 bei Kaffee und Kuchen gut erhaltene Bücher getauscht werden. Für Fragen steht die Gleichstellungsbeauftragte Andrea Cunow unter Telefon 04621 / 81 41 50 oder per E-Mail an gleichstellung@schleswig.de zur Verfügung.

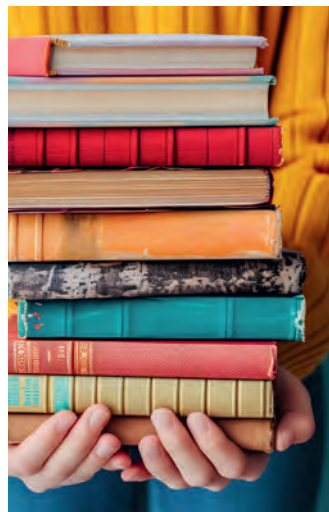


Foto: Adobe Stock



FÜR UNTERWEGS TRINKFLASCHE MIT FILTER

Vergessen Sie im stressigen Alltag, regelmäßig zu trinken? Die BRITA LARQ iQ Filter-Trinkflasche sorgt unterwegs nicht nur für 680 ml gefiltertes Trinkwasser, sondern auch dafür, dass Sie ausreichend trinken. Die Brita App zeigt in Echtzeit, wie viel Sie trinken, und erinnert Sie regelmäßig daran. Der Filter befindet sich im Strohhalm, die UV-C-Technologie neutralisiert Bakterien. Die Flasche ist in den Farben Schwarz und Weiß erhältlich. 124,99 Euro



KOCHEN MIT KINDERN

Mit dem Projekt „Kochen mit Kindern“ besucht das FEINHEIMISCH-Netzwerk KiTas und Schulen, um mit den Kindern gemeinsam einfache Gerichte zu kochen. Ziel ist es, Kindern zu zeigen, wie sie aus guten, frischen und gesunden Produkten leckeres Essen selbst kochen können. An verschiedenen Stationen wird geschneibelt, gerührt und gebraten, damit alle mitmachen können. Am Ende sitzen alle zusammen am Tisch und genießen, was gemeinschaftlich gekocht wurde. Hier geht's zum Spendenkonto:



Foto: Adobe Stock

AG
GERSTNER
Der Ring fürs Leben®
seit 1862



JUWELIER
TIMMERMANN
SCHMUCK & UHREN

Holm 63, 24937 Flensburg
Tel. 0461-5090820





Foto: Stadt Husum

Bürgervorsteher Robert Koch, Bürgermeister Martin Kindl, Preisträger Dr. Ulf Bästlein, Dr. Christian Demandt, Leiter des Storm-Zentrums und Prof. Dr. Philipp Theisohn, Präsident der Theodor-Storm-Gesellschaft (v.r.).

STORM-PREIS FÜR DR. ULF BÄSTLEIN

Der Bassbariton und promovierte Germanist Dr. Ulf Bästlein erhielt im Schloss vor Husum den Theodor-Storm-Preis 2026 der Stadt Husum überreicht.

Die Jury würdigte insbesondere Dr. Bästleins Verbindung von künstlerischer Praxis und wissenschaftlicher Forschung. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit der musikalischen Seite von Storms Werk. Bereits 2004 nahm er gemeinsam mit dem Pianisten Charles Spencer Lieder nach Gedichten Storms auf.

MUSIK IN STORMS LEBEN UND WERK

Dr. Bästlein betonte, wie besonders es für ihn sei, den Preis als erster Musiker entgegennehmen zu dürfen. Im Zentrum seines künftigen Projekts stünde die Musik in Storms Leben und Werk. Gemeinsam mit Charles Spencer und ausgewählten Nachwuchssänger*innen möchte Dr. Bästlein bislang ungehobene Schätze aus dem Musikarchiv des Storm-Zentrums erschließen und einspielen. Eine besondere Rolle spielt dabei das restaurierte Ibach-Tafelklavier, das Johann Casimir Storm seinem Sohn Theodor 1858 zu Weihnachten geschenkt hatte und das heute im Wohnzimmer des Storm-Hauses in der Wasserreihe steht.



Foto: Adobe Stock

„READ TOGETHER“

Am Donnerstag, 8. Oktober, lädt die Stadtbücherei Schleswig von 18 bis 20 Uhr erneut zum Veranstaltungsformat „Read Together“ ein. Die Bücherei öffnet ihre Türen für alle, die das Lesen in entspannter Gemeinschaft genießen möchten. Alle Teilnehmenden bringen ihr eigenes Buch mit und verbringen zunächst eine gemeinsame Lesezeit in ruhiger Atmosphäre. Im Anschluss bleibt bei einer Tasse Tee und kleinen Snacks genügend Zeit, sich über Lieblingsbücher auszutauschen, Lesetipps weiterzugeben oder miteinander ins Gespräch zu kommen. Ursprünglich in New York entstanden, hat sich „Read Together“ in vielen deutschen Städten etabliert. Das Format verbindet die Ruhe des Lesens mit der Möglichkeit, Gleichgesinnte kennenzulernen – ohne feste Programmpunkte. „Wir möchten Menschen zusammenbringen, die die Freude am Lesen teilen. Die Mischung aus gemeinsamer Lesezeit und anschließendem Austausch macht den Reiz dieser Abende aus“, so das Team der Stadtbücherei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Foto: Adobe Stock

Kreative Schreib-Abende

In Kooperation mit ihrem Förderverein ALIBRIS lädt die Stadtbücherei Schleswig ab 21. Oktober zur Schreibwerkstatt für kreatives Schreiben ein. „Mit Sprache spielen, experimentieren und Erinnerungen, Geschichten oder Gedichte zu Papier bringen – dazu lädt die Schreibwerkstatt ein“, beschreibt Diplom-Pädagogin Angelika Grigat das Angebot. Als Leiterin von Schreibgruppen begleitet sie die Teilnehmenden mit kreativen und anregenden Impulsen. „Sie glauben, Sie können nicht schreiben? Dann sind Sie hier genau richtig“, macht sie Mut, sich auf das kreative Schreiben einzulassen. Benötigt werden Papier und ein Stift. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Weitere Termine am 18. November und 16. Dezember, jeweils 18 bis 20 Uhr, in der Stadtbücherei Schleswig.



Fotos: Fehmarn Feeling

TIPP DES MONATS

EIN ORT FÜR DIE (INSEL)LIEBE

Ein Schloss anbringen, den Schlüssel ins Wasser werfen und die Liebe für immer festhalten – dieser Brauch hat auch auf Fehmarn seinen festen Platz. Wer seiner Verbundenheit ein sichtbares Zeichen setzen möchte, findet in Burgtiefe am Südstrand gleich zwei schöne Spots dafür. Bekannt ist vor allem das Liebesschlösser-Herz am Aussichtsturm Utkieker, an dem sich über die Jahre schon unzählige Schlösser mit ihren ganz eigenen Geschichten gesammelt haben. In direkter Nähe, zwischen dem Herz und dem Seenotrettungsboot, gibt es inzwischen einen weiteren Ort zum Anbringen – die Silhouette der Insel. Beide laden dazu ein, kurz innezuhalten, den Blick über die Ostsee schweifen zu lassen und einen besonderen Moment zu zweit zu genießen.

Weitere Fehmarn Tipps und Inseleindrücke finden Sie auf Instagram: @fehmarntipps



Fotos: Ochsenweg / Frank Siemens



3 STERNE FÜR DEN OCHSENWEG

Der Ochsenweg ist vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) als erste Qualitäts-Radrouten des Landes Schleswig-Holstein mit drei Sternen ausgezeichnet worden. Sie würdigt den historischen Radfernerweg als Qualitäts-Reiselerlebnis durch das Binnenland. Gemeinsam mit Partner*innen entlang der Route nahmen auch Claus Ruhe Madsen, Minister für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein, sowie Stefan Borgmann, Geschäftsführer der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein, an der Auszeichnung durch Jan Voss vom ADFC Schleswig-Holstein teil. Die Zertifizierung bestätigt die hohe Qualität der Streckenführung, die fahrradfreundliche Infrastruktur und das besondere Zusammenspiel von Natur, Kultur und Geschichte entlang des Weges. Der Ochsenweg zählt zu den bedeutendsten historischen Landwegen Norddeutschlands. Über Jahrhunderte verband er Dänemark mit Norddeutschland und Europa. Händler, Reisende, Viehtreiber und ganze Heere nutzten die Route, die besonders durch die historischen Ochsentriebe bekannt wurde. Infos: www.ochsenweg.de.

AUSFLUGSTIPP

Kleine Welt, großes Erlebnis in Hamburg

Ein Ausflug nach Hamburg lohnt sich immer! Ein besonderes Ziel ist das Miniatur Wunderland in der Speicherstadt. Die detailreiche Miniaturwelt führt durch verschiedene Länder und Themenwelten und lässt kleine und große Besucher*innen staunen.

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

*Förde
Fräulein*

TIPP DES MONATS



Fotos: Förde Fräulein

VON ALLTAG BIS HIGH-END: Die ganze Welt von CUBE

„Wir verkaufen nicht nur Fahrräder und das passende Zubehör, sondern wir möchten mit unseren CUBE-Stores in Lübeck und Flensburg einen echten Erlebniskauf bieten“, sagt Klio Paarmann-Sülberg, Chefin des Familienunternehmens.

Das Lübecker Unternehmen ist seit 35 Jahren am Markt. Es besteht aus etwa 66 Mitarbeiter*innen, von denen die meisten bereits viele Jahre und auch Jahrzehnte dem Betrieb angehören. „Wir haben in Flensburgs Liebigstraße 18 ein tolles Team zusammengestellt, das unter unserem Werkstattleiter Kevin Albrecht großartige Arbeit leistet“, ist die Unternehmerin in zweiter Generation stolz auf den neuen Firmensitz. Hier gibt es alle Modelle der etablierten Marke CUBE. Es handelt sich um eine bayerische Brand, die seit Jahren schon qualitativ wunderschöne Räder baut, die von Klein bis Groß alle begeistert.

CUBE – ERLEBNISKAUF

„Erlebniskauf ist ein geflügeltes Wort, aber es ist tatsächlich so. Das Produkt CUBE steht bei uns im Vordergrund. Wir möchten den Kund*innen ein anschauliches Bild präsentieren, wenn sie unsere Räumlichkeiten betreten und dabei helfen, aus der großen Auswahl genau das richtige Bike für sich zu finden“, sagt Klio Paarmann-Sülberg. Sie ist von der etablierten Marke CUBE begeistert: „Natürlich fahre ich auch ein CUBE.“

WELCHES BIKE UND WELCHE GRÖSSE?

„Ob Citybikes, Trekkingräder, E-Bikes, Transport-Bikes im Family-Look oder sportliche Fahrräder – wir helfen dabei, das Modell zu



finden, das wirklich zu Ihnen und Ihrem Alltag passt. Wir schauen dabei auf Einsatzbereich, Komfort, Fahrverhalten und Ausstattung, damit die Kund*innen mit einem guten Gefühl die richtige Entscheidung treffen können“, freut sich das Flensburger Team auf viele CUBE-Fans. Sie wissen, dass die passende Rahmengröße entscheidend ist für Komfort, Sicherheit und Fahrspaß. „Wir unterstützen Sie dabei, die richtige Größe zu finden und achten auf Körpergröße, Sitzposition, Einsatzbereich und Ihr persönliches Fahrgefühl. So bekommen Sie ein Bike, das nicht nur gut aussieht, sondern auch wirklich zu Ihnen passt.“

FÜR KLEINE FAHRER

Auch für Kinder und Jugendliche gibt es im neuen CUBE Store Flensburg passende Fahrräder für Alltag, Freizeit und erste sportliche Abenteuer. Das Team hilft bei der richtigen Größenwahl und achtet auf Sicherheit, Komfort und ein sicheres Fahrgefühl. So finden kleine

Fahrer*innen ein Rad, das lange Freude macht.

ZUBEHÖR & AUSSTATTUNG

Im neuen CUBE-Store bekommen die Kund*innen natürlich auch das richtige Zubehör für Alltag, Tour und Freizeit – von Helmen und Schlössern bis hin zu Taschen, Beleuchtung und weiterem Equipment.

WERKSTATT & SERVICE

Die Werkstatt kümmert sich um Inspektionen, Reparaturen und Servicearbeiten rund ums Bike. Online lässt sich bequem ein Termin vereinbaren, so dass das Fahrrad immer zuverlässig in Bestform bleibt. Aktuell bietet die Werkstatt auch tolle Rabattaktionen an und ist Markenfrei. Dies bedeutet, dass fast jedes Rad dort zur Inspektion abgegeben werden kann. Ebenso kann der Termin hierfür ganz entspannt online gebucht werden. Mehr Infos unter www.mtbmarket.de/store-cube-flensburg.



Das Flensburger Team freut sich auf viele CUBE-Fans.



FLENSBURG

FAHRSPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE



Über 200 Cube Modelle
Große Fachwerkstatt



Probefahrt möglich
Kostenfreie Parkplätze



Top Service
Super Beratung



Leasing
Finanzierung

DIE GRÖSSTE
AUSWAHL AN
CUBE MODELLEN
IM NORDEN

CUBE STORE FLENSBURG » LIEBIGSTR. 18 » 24941 FLENSBURG » CUBE-FLENSBURG.DE

**NOCH MEHR
BIKES FINDEST
DU HIER:**



CUBE STORE LÜBECK
Schwartauer Allee 92, 23554 Lübeck
cube-luebeck.de



MTB-MARKET GMBH & CO. KG
Bei der Gasanstalt 2 - 4, 23560 Lübeck
mtbmarket.de

HEJ, HERBST!

Wenn das Licht goldener wird und der Duft von Laub in der Nase kitzelt, wissen wir: Der Herbst ist da. Er bringt uns Tage, die nach Zimt, Apfel und frischer Luft schmecken, und Abende, die wir eingehüllt in weiche Schals und Lieblingsdecken verbringen. Der Norden hat in dieser Zeit so einiges zu bieten – was genau, zeigen wir Ihnen auf den kommenden Seiten.



Second Hand First Class

ANZEIGE

16 JAHRE BENEFIZ



Am 23. und 24. Oktober präsentiert der **Lions Club Flensburg-Alexandra** im Gemeindehaus St. Nikolai wieder den „Second-Hand First-Class“-Verkauf für Kinder und Frauen der Region. Second-Hand bedeutet, gut erhaltener Kleidung ein zweites Leben zu geben – und zugleich eine spannende Entdeckungsreise, denn man weiß nie, welche Schätze man findet. Der Lions Club Flensburg-Alexandra veranstaltet seinen Second-Hand-Markt bereits seit 16 Jahren, und das Beste: Der Erlös

kommt bedürftigen Frauen und Kindern aus der Region zugute. Für den guten Zweck haben Sie die Möglichkeit, aus einer großen, gut sortierten Auswahl an Damen-, Herren- und Teenie-Kleidung, Schuhen und Accessoires verschiedener Stilrichtungen zu wählen – und so Ihren ganz eigenen, individuellen Stil zusammenzustellen.

23. Oktober, 16 bis 20 Uhr · 24. Oktober, 9 bis 14 Uhr
Gemeindehaus St. Nikolai · Südermarkt 15

Foto: Lion's Club

ANZEIGE

SCHÄTZE AUS DER EISZEIT



Die Landschaft Schleswig-Holsteins ist zu einem großen Teil durch die Eiszeiten geprägt. Die Fossilien und Gesteine machen unsere Gegend zu einem Paradies für Sammler*innen. Im Oktober wird das Eiszeit-Haus im Naturwissenschaftlichen Museum eine zentrale Anlaufstelle für Hobby-Geolog*innen: Am 4. Oktober findet zwischen 11 und 16 Uhr die Fossilien- und Gesteinsprechstunde statt, in der Sie Ihr Selbstgefundenes bestimmen lassen können. Am 14. Oktober treffen sich „De Steensöker“ zu einem netten Schnack über Steine und Fossilien. Das große Finale

findet vom 16. bis 18. Oktober mit dem jährlichen Geschiebesammlertreffen statt. An diesem Wochenende wird die größte Geschiebesammlung im Norden aufgebaut, mit Stücken aus über 170 Sammlungen. Die ältesten sind über 100 Jahre alt. Außerdem wird es Vorträge und eine Exkursion geben. Mehr Infos unter www.naturwissenschaftliches-museum.de.

im Oktober · Naturwissenschaftliches Museum, Flensburg

Fotos: Naturwissenschaftliches Museum

Lions Club Flensburg-Alexandra

16 Jahre! erfolgreich

Second Hand

**First Class
Verkauf**

**Damenmode
Herrenmode
Teeniemode
Accessoires**



**Der Erlös kommt Frauen
und Kindern in Not aus
der Region zugute.**

23.10.2026

16:00 bis 20:00 Uhr

24.10.2026

09:00 bis 14:00 Uhr

**Gemeindehaus
St. Nikolai
Südermarkt 15
Flensburg**

Veranstalter: Fördergesellschaft des
Lions Club Flensburg-Alexandra e.V.



Bitte informieren Sie sich auch auf
unserer Website:
www.lions-alexandra.de



Naturwissenschaftliches
Museum Flensburg



**Heute schon
dem Elch
„Moin“
gesagt?**

Museumsberg 1
Di.–So.: 10–17 Uhr



Lange Nacht der Demokratie

Die Lange Nacht der Demokratie am 2. Oktober ermöglicht Inspiration, Begegnung und Reflexion zur Bedeutung von Demokratie.

In der Nacht vor dem Tag der Deutschen Einheit wird bei der Langen Nacht der Demokratie in vielfältigsten Formaten über Demokratie philosophiert, diskutiert, gestritten und geslammt, Musik und Kultur genossen, gelacht und gefeiert. Es soll zum Mitmachen für die Demokratie begeistert werden. Die Veranstaltungen werden dezentral von Volkshochschulen und

weiteren Akteur*innen der politischen Bildung geplant und umgesetzt. Veranstaltungen anmelden und durchführen können zivilgesellschaftliche Vereine und Verbände sowie kommunale Einrichtungen, die sich den Grundwerten der freiheitlich-demokratischen Grundordnung verpflichten. Ausgeschlossen sind Veranstaltungen von einzelnen

Parteien. Ehrenamtliche und hauptamtliche Politiker*innen können aber in Veranstaltungen eingebunden werden, zum Beispiel im Rahmen von Podiumsdiskussionen. Eine Übersicht über Veranstaltungen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.lndd.sh.

2. Oktober • in ganz Deutschland

Foto: Adobe Stock

EINHEITSBUDELN 2026 GRIFF ZUM SPATEN

Am 3. Oktober werden beim Einheitsbuddeln in ganz Deutschland wieder Bäume gepflanzt, um zum Klimaschutz beizutragen.

„Stell dir vor, am 3. Oktober würde jeder Mensch in Deutschland einen Baum pflanzen. 83 Millionen. Jedes Jahr. Ein neuer Wald. Von Nord nach Süd, von Ost nach West. Für das Klima. Und für dich und deine Familie. Für unsere Zukunft.“ Mit dieser Vision hat Ministerpräsident Daniel Günther damals das Einheitsbuddeln ins Leben gerufen. Seitdem findet die Baumpflanzaktion jährlich am Tag der Deutschen Einheit in ganz Deutschland statt.

BEITRAG ZUM KLIMASCHUTZ

Dabei sein kann jede*r, egal ob alt oder jung, alleine oder als Gruppe, im eigenen Garten, auf dem Dorfplatz oder in der Stadt. Deutschland-

weit sollen von Teilnehmer*innen an dem Tag Bäume gepflanzt werden, um zum Klimaschutz beizutragen. Dieses Jahr sind 100.000 Bäume das gesetzte Ziel der Aktion. Das geht alleine oder mit anderen gemeinsam. Eine Pflanzaktion mit anderen macht Freude, leistet einen Beitrag zum Klimaschutz und sorgt für Zusammenhalt. Aber auch im eigenen Garten leistet schon ein einziger Baum seinen Beitrag. Wer buddeln möchte, kann sein Pflanzversprechen, als private Pflanzung oder öffentliche Pflanzparty, unter www.einheitsbuddeln.org eintragen und zum gemeinsamen Ziel beitragen.

3. Oktober • deutschlandweit



Foto: Adobe Stock

WirWunder: Die Online-Spendenplattform der Sparkassen

Transparent. Regional. Digital. – Hier werden Wunder wahr

Ob ein neues Fußballtor auf dem Bolzplatz oder ein Kletterturm für den Spielplatz – bei WirWunder werden kleine Wünsche zu ganz großen Erfolgen.



Auf www.wirwunder.de/sh präsentieren Vereine und Organisationen ihre Projekte und laden Menschen ein, aktiv mitzumachen und zu helfen. So einfach ist es: Vereine aus Schleswig-Holstein, die gemeinnützig arbeiten und die Richtlinien der Plattform erfüllen, können ihr Projekt mit Fotos, Videos oder Geschichten vorstellen. Unterstützer*innen können direkt spenden – und sehen hautnah, wie ihre Hilfe Wirklichkeit wird. Mit cleveren Social-Media-Vorlagen und einem eigenen Newsletter-System können die Projekte zusätzlich ihre Community erreichen.

SPENDEN, DIE BERÜHREN

Auf WirWunder entdecken Menschen Projekte, die ihr Herz berühren. Sie sehen genau, wofür ihr Geld eingesetzt wird, und erleben mit, wie aus einer Idee ein greifbares Ergebnis wird. Das verbindet: das gemeinsame Gefühl, die Region zu stärken, dort zu helfen, wo man selbst

zu Hause ist, und einen direkten Unterschied zu machen. Die Suche nach einem passenden Projekt ist denkbar einfach: Postleitzahl eingeben, Projekt auswählen, helfen. Jeder Beitrag zählt – egal wie klein – und jeder Schritt bringt die Gemeinschaft ein Stück weiter.

VON SPARKASSENAKTIONEN PROFITIEREN

Die Sparkassen stehen für eine lange Tradition des Helfens und des Miteinanders. Mit WirWunder treffen engagierte Menschen auf lokale Projekte voller Herzblut. Vereine und Verbände können natürlich weiterhin eine Direktförderung bei ihrer Sparkasse oder deren Stiftungen beantragen. „Wir wissen, dass Menschen, die spenden möchten, ihre Projekte gerne vor Ort unterstützen“, sagt Oliver Stolz, Präsident des Sparkassen- und Giroverbandes für Schleswig-Holstein. „Unsere Online-Spendenplattform WirWunder bringt Menschen und Herzensprojekte zusammen. Das ist Spenden mit Wirkung – für eine starke Gemeinschaft und mehr Lebensqualität in der eigenen Heimat.“

WirWunder bringt Spender*innen und Projektstarter*innen zusammen: www.wirwunder.de/sh



Mit Nortex
mehr erleben!



Wir feiern Schuh-Jubiläum! Ab 01. Oktober 2026

10 Jahre Schuhkompetenz bei Nortex: Entdecken Sie unsere besondere Auswahl und freuen Sie sich auf viele verschiedene Aktionen und attraktive Gewinnspiele!



Langer Freitag 09. Oktober 2026, 17-21 Uhr

„Eleganter Casino-Abend“ – entdecken Sie neue Kollektionen, attraktive Aktionen, kulinarische Genüsse & unsere große Verlosung. Entspannt einkaufen in lockerer Atmosphäre.



Katastrophenschützer kochen für den guten Zweck 16. & 17. Oktober 2026

Die Regieeinheit Neumünster kocht Erbsensuppe & Soljanka. Der Erlös geht an die FEK Klinikclowns und den Bunten Kreis Nord.



Themen-Mittwoch 21. Oktober 2026

Comedy op platt: Landwirt Jens Wagner als Kultmoderator „Wilhelm Wuttke“ mit seinem Bühnenprogramm „Fröher weer allns better“. Eintrittskarte 10,-€.

NORTEX

... zieht den Norden an!

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

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





ANZEIGE



Weihnachtszauber

IN DER BAUMSCHULE DALSGAARD

Ab dem 23. Oktober zieht in der **Baumschule Dalsgaard** in Ausacker-Dammende weihnachtliche Stimmung ein: Bis zum 23. Dezember laden die Weihnachtswochen zum Stöbern, Schenken und Genießen ein. Was das ganze Jahr über ein Ort für hochwertige Pflanzen und erstklassige Beratung ist, verwandelt sich in der Vorweihnachtszeit gleichsam in einen festlich geschmückten Treffpunkt.

Herzstück der Baumschule Dalsgaard ist das weihnachtlich geschmückte Gewächshaus: Auf 220 Quadratmetern finden Sie hier zauberhafte Weihnachtsdeko für drinnen und draußen – von der kleinen Aufmerksamkeit bis zum großen Blickfang. Dazu kommen Tannen- und Sondergrün sowie Kränze in allen Größen, ob schlicht oder fertig mit Adventsschmuck. Wer den Baum lieber frisch holt, wird ab Dezember fündig: Dann stehen Tannenbäume in 1A-Qualität in verschiedenen Größen bereit.

REGIONALES HANDWERK ENTDECKEN

Auf der Suche nach einem Geschenk lohnt der Blick zu den Aussteller*innen: Über 100 regionale Handwerkerinnen präsentieren ihre Produkte

auf 150 Quadratmetern. Handgemachtes aus der Umgebung findet sich hier ebenso wie das ein oder andere besondere Mitbringsel.

EIN AUSFLUG, DER SICH LOHNT

Die Baumschule Dalsgaard ist außerdem auf mehreren Wochenmärkten rund um Flensburg vertreten und setzt ganzjährig auf eigene Anzucht sowie frische Ware aus Holstein. In der Weihnachtszeit wird der Besuch selbst zum kleinen Erlebnis – zwischen Lichterglanz, Tannenduft und regionalem Handwerk.

MOONLIGHT-SHOPPING AM 30. OKTOBER

Ein besonderer Termin lockt zu später Stunde in die Baumschule bei Flensburg: Am 30. Oktober lädt Dalsgaard von 18 bis 22 Uhr zum Moon-

light-Shopping ein. Bei Punsch und Bratwurst lässt es sich in weihnachtlicher Atmosphäre in Ruhe stöbern.

Geöffnet ist während der Weihnachtswochen dienstags bis samstags von 9 bis 18 Uhr und sonntags von 11 bis 17 Uhr. Montags und an Feiertagen bleibt die Baumschule geschlossen.



NDR-Nordtour
Weihnachtswochen
in der Baumschule



Dalsgaard GbR Baumschule
Holnisser Landstraße 22, Ausacker-Dammende
Tel.: 04634 / 930 681, www.dalsgaard.de

Euer Ausflug beginnt mit der Marschbahn.



Ab ans
Watten-
meer

bahn.de/regio-sh



Regio SH



NAH.SH

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

Auf zum Herbstmarkt

Wenn es im **Freilichtmuseum Molfsee** nach frisch gerösteten Mandeln, Apfelkuchen und Kaffee, Rübenmus, geräuchertem Fisch und vielen anderen regional gefertigten Köstlichkeiten duftet und zwischen den sorgsam hergerichteten historischen Häusern auf dem Museumsareal gut 130 Aussteller*innen ihre regionalen Produkte anbieten, dann ist wieder Herbstmarktzeit. Ob kuschelig warme Kleidung für Erwachsene und Kinder, gewohnt hochwertiges Kunsthandwerk sowie Pflanzen und Herbstdeko für Haus und Garten, für jeden Geschmack ist bestimmt etwas Passendes dabei. Wie wäre es beispielsweise mit einem Gang durch den bunten Bauernmarkt, zu dem die Nordbauern Schleswig-Holstein mit ver-

schiedenen regionalen Erzeugern und Direkt-Vermarktern auf dem Herbstmarkt einladen, um ihre zumeist selbstproduzierten Waren anzubieten? Mitmach-Aktionen für Kinder, das Haus des Jahres und die letzten Wochen der Rebecca Louise Law-Ausstellung lassen dazu den Herbstmarkt-Besuch für alle Gäste zu einem besonderen Erlebnis werden. Geöffnet ist der Herbstmarkt im Freilichtmuseum Molfsee vom 3. bis zum 11. Oktober täglich von 10 bis 18 Uhr. Der Museumseintritt und damit auf den Herbstmarkt beträgt für Erwachsene 14 Euro (erm. 12 Euro), Kinder/Jugendliche zahlen 5 Euro und die Familienkarte kostet 29 Euro. Eine Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad wird empfohlen.

Vom 3. bis zum 11. Oktober ist im Freilichtmuseum Molfsee wieder Herbstmarktzeit



Im Jahr100Haus kann die Installation „The Field“ von Rebecca Louise Law bewundert werden

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

Fotos: © Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen / © Alwin Dombatzki

Foto: Adolphe Stock



Herbstbasar in der BildungsBoX

Am Donnerstag, 8. Oktober, richtet die Produktionsschule des Jugendaufbauwerks Schleswig ihren Herbstbasar aus. In herbstlicher Atmosphäre können Besucher*innen handgemachte Produkte aus der Produktionsschule entdecken. Angeboten werden unter anderem kleine Holzarbeiten, selbstgemachte Feinkost und verschiedene Gartenartikel. Die Produkte entstehen in den unterschiedlichen Arbeitsbereichen der Produktionsschule und bieten Gelegenheit, handwerkliches Können und kreative Ideen kennenzulernen. Für Verpflegung ist gesorgt: Neben Kaffee und kleinen Leckereien gibt es weitere Speisen und Getränke. Das Jugendaufbauwerk und die Produktionsschule laden Besucher*innen aller Altersgruppen zu dem Nachmittag ein.

8. Oktober, 14 bis 17 Uhr • BildungsBoX, Flensburger Straße 120, Schleswig

Apfelfahrt und Apfelmarkt AN DER FLENSBURGER FÖRDE

Eine farbenfrohe Tradition an der Flensburger Förde: Die traditionelle Apfelfahrt mit Apfelmarkt lockt vom 16. bis 18. Oktober an den Flensburger Hafen. Gegen 13 Uhr segeln am Freitag eine Handvoll historische Traditionsschiffe nach Glücksburg und werden mit den Crews rund eine Tonne Äpfel auf die Schiffe verladen und nach Flensburg verschifft. Die Äpfel können am selben Wochenende vor Ben's Fischhütte am Flensburger Museumshafen gekauft werden. Der Gewinn aus dem Äpfelverkauf geht an den Museumshafen und hilft, den traditionellen Schiffen im Flensburger Hafen

ein Zuhause zu bieten. Die Apfelfahrt geht auf die rund 100 Jahre alte Tradition an der Flensburger Förde zurück, die alljährliche Äpfelernte auf dem Seeweg in die umliegenden Orte zu transportieren, und ist mit den Jahren fester Bestandteil des Flensburger und Glücksbürger Kulturprogramms geworden. Initiiert wurde sie vom Museumshafen Flensburg, um auf diese alte Tradition aufmerksam zu machen.

**16. bis 18. Oktober
Flensburger Museumshafen /
Glücksburg Hafen**



Der Apfel ist bei der Apfelfahrt der Star und wird von Glücksburg nach Flensburg gebracht.

Foto: artefact



Förde Fräulein

PRÄSENTIERT DEN 3. KIELER

NACHT FLUCH MARKT

DRINKS - FOOD - MUSIK

■ 21. NOVEMBER

■ 15 *bis* 22 UHR

■ HALLE 400

Diy-Workshops

DJ Lima Sol

ALLE INFOS UNTER:

foerdefraeulein.de/nachtflohmarkt

Tattoo

TICKETS



HAPPY HALLOWEEN

GRUSELN IM NORDEN

*Ende Oktober hat ihr Gruseloutfit den großen Auftritt. Schnappen Sie sich Ihre Freund*innen, Kinder oder Enkelkinder und freuen Sie sich auf schaurig-schöne Halloween-Momente.*





HEXEN-EXPRESS AM SCHÖNBERGER STRAND

Wenn der Lokführer Hermann mit seinem Team aus Hexen und Spinnen am 31. Oktober die Museumseisenbahn am Schönberger Strand in Bewegung setzt, dürfen sich die Fahrgäste auf eine ganz besondere Fahrt freuen. Vom Museumsbahnhof geht es um 17 Uhr und um 18.30 Uhr mit den geschmückten Wagen durch die abendliche Landschaft entlang der Eisenbahnstrecke bis zum Bahnhof Schönberg (Holst.) und wieder zurück. Für die kleinen Gäste gibt's eine süße Überraschung inklusive. Die Fahrt dauert rund 45 Minuten, die Tickets für Hin- und Rückfahrt kosten 10 Euro für Erwachsene und 5 Euro für Kinder (6–14 Jahre), Familien fahren für 25 Euro mit.

Kleiner Tipp: Da der Streckenabschnitt Schönberg/Schönberger Strand aufgrund bevorstehender Bauarbeiten für längere Zeit nicht mehr befahrbar sein wird, ist dies die vorletzte Gelegenheit in diesem Jahr, noch einmal mit diesen historischen Fahrzeugen unterwegs zu sein. Infos und Tickets unter www.vvm-museumsbahn.de.

31. Oktober, 17 + 18.30 Uhr • Schönberger Strand

MIT DEM HENKER UNTERWEGS

Wenn der Henker zur Stadtführung einlädt, kann es nur gruselig werden. Das Halloween-Special der „Stadtführung Dunkle Zeiten“ bietet eine schaurige Tour durch die dunklen Gassen von Glückstadt und verspricht einen Abend voller Gänsehautmomente. Am 31. Oktober lernen Sie die Stadt in einem ganz neuen Licht kennen. Die 90-minütige Tour ist allerdings nichts für schwache Nerven. Tickets kosten 10 Euro und sind unter www.glueckstadt-tourismus.de erhältlich.

31. Oktober, 18 Uhr • Am Markt 10, Glückstadt



Illustration: Adobe Stock



SCHAURIGE BUCHTIPPS

Massachusetts um 1850: In dem Elite-Hexeninternat in Salem werden Schülerinnen in magischen Künsten ausgebildet. Die Hexen von Salem haben einen finsternen Gegenspieler: Hexenmeister Obsidian und seine Liga stellen ihre Kräfte in den Dienst von Verbrechern, Diktatoren und Betrügerinnen. Als Hexenschülerin Chrystal dem Jungen Ronan, dem Erben Obsidians, begegnet, muss sie bald erfahren, dass sie die Liga mit ihren ungeahnten Fähigkeiten besiegen muss.

Gina Mayer: School of Witches – Die Zeit der Hexen, cbj Kinderbücher, 240 Seiten, 15 Euro, ab 10 Jahren



Bei Lucy Hell, Tochter des Teufels, stehen die Zeichen auf Alarm: Sie darf seine Nachfolge auf dem Höllenthron nicht antreten, WEIL. SIE. EIN. MÄDCHEN. IST! Um dem Höllenvorstand und ihrem Vater zu beweisen, dass sie sich falsch entschieden haben, wandert Lucy auf die Erde aus. Wenn die Höllenherrn sehen, wie böse sie den Chaosplaneten im Griff hat, müssen sie einfach zugeben, dass Lucy die geborene Teufelin ist! Womit Lucy allerdings nicht gerechnet hat: dass es ihr auf

der Erde so höllisch gut gefallen könnte ...

Britta Sabbag: Lucy Hell, cbj Kinderbücher, 144 Seiten, 14 Euro, ab 8 Jahren



Foto: Sabine Gethner

SAGENHAFTE DÜNENTOUR

Erkunden Sie mit den Schutzgebietsbetreuer*innen die höchste Düne in Sankt Peter-Ording, namens Maleens Knoll. Bei der Wanderung mit einer vorherigen Einführung im Nationalpark-Haus erhält die kleine Gruppe nicht nur Infos über die Naturschutzmaßnahmen im FFH-Gebiet (Fauna-Flora-Habitat-Gebiet), sondern bekommt auch Sagen, wie die der jungen Maleen, erzählt. Spielerische Naturerlebnisse sorgen auch bei den Kids während der zweistündigen Tour für Unterhaltung. Die findet teilweise abseits der Wege statt. Daher werden feste Schuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung empfohlen. Erwachsene zahlen 10 Euro, Kinder (4–14 Jahre) zahlen 5 Euro. Tickets können unter www.schutzstation-wattenmeer.de gebucht werden.

18. Oktober, 14 Uhr + 15. November und 19. Dezember, 13 Uhr • Nationalpark-Haus St. Peter-Ording

NIGHTMARE IN ELMSHORN

Am 30. Oktober verwandelt sich die MS Klostersande im Elmshorner Hafen in eine schaurige Zirkuswelt. Von 16 bis 18 Uhr öffnet der „Grusel-Zirkus“ für Kinder von 3 bis 9 Jahren und ihre Eltern. Kleine Hexen, Vampire, Gespenster und andere Fantasiewesen können in ihren Lieblingskostümen gemeinsam feiern und tanzen. Ab 21 Uhr hebt sich der Vorhang für „Nightmare in Elmshorn“. Unter dem Motto „Zirkus des Grauens“ bevölkern untote Zirkusdirektoren, unheimliche Clowns, gespenstische Artist*innen und Dompteure das Schiff. Gäste ab 18 Jahren erwartet eine Halloween-Nacht mit Musik, Drinks und schauriger Zirkusatmosphäre. Tickets sind erhältlich unter www.kketickets.de.

30. Oktober • MS Klostersande, Elmshorner Hafen



Fotos: Apollo Kultur



Fotos: Adobe Stock

NACHTS IM WILDPARK

Streifen Sie nachts an den beleuchteten Gehegen des Wildparks Eekholt vorbei und erfahren Sie mehr über das Nachtleben der Tiere oder lassen Sie sich von den „Wesen der Nacht“ begeistern. Freuen Sie sich auch auf den beliebten Dunkel-Munkel-Pfad, den Wunschbaum, das Lagerfeuer, den Hexenkessel und den Romantikpfad an der Osterau. Am 31. Oktober beginnt der Dreiteiler mit dem Motto „Sterne & Laternen“, am 7. November übernehmen die „Hexen & Feen“ und am 14. November enden die Dunkel-Munkel-Nächte mit „Feuer & Flamme“.

Mehr Infos unter www.wildpark-eekholt.de.

TIERISCH GRUSELIGER SPUK

Der Tierpark Arche Warder veranstaltet am 31. Oktober von 12 bis 20 Uhr einen tierisch gruseligen Spuk für die ganze Familie. Rund um das „Haus der Natur“ werden insbesondere für die kleinen Halloween-Fans ab 12 Uhr zahlreiche, tolle Mitmachaktionen angeboten. Um 13 und um 15 Uhr spielt das Theater Zaunkönig ein Stück, welches auch schon für kleine Kinder geeignet ist. So richtig schauerlich wird es im Grusel-Stall, wo Kobolde, Vampire, Zombies und Skelette das Sagen haben – begleitet von schauerhaftem Kettengerassel und Geheul. Doch Vorsicht! Die Acts, die die Tierpfleger*innen der Arche Warder vorbereiten, und die Fahrt im Spukexpress sind nur was für Mutige, denn hier kann es schon mal „blutig“ werden. www.arche-warder.de

31. Oktober, ab 12 Uhr • Tierpark Arche Warder



Foto: Arche Warder



Foto: Adobe Stock

GRUSELSHOPPING IN KAPPELN

Wenn am 30. Oktober umherwabernde Geister und andere schaurig-schöne Deko die Kappeler Innenstadt zieren, ist es wieder Zeit für den Schlachtruf „Süßes oder Saures“. Zwischen 16 und 19 Uhr ziehen

Kinder im Gruseloutfit durch die Geschäfte und sammeln Süßigkeiten. Anschließend wird bis 22 Uhr weiter gegruselt im Geister-sägewerk am Historischen Sägewerk der Mühle Amanda. Zwischen 17 und 18.30 Uhr können Hexen, Gespenster & Co. am Kostümwettbewerb teilnehmen. Den ersten drei Sieger*innen winken tolle Geschenkgutscheine. Um 19 Uhr findet das Highlight des Abends statt: die spektakuläre Feuershow auf dem Deekelsenplatz. Mehr Infos unter www.wtk-kappeln.de.



Noch mehr Halloween-Termine im Überblick

*Der Oktober hat noch ein paar Leichen im Keller:
Hier kommen weitere Halloween-Termine
für eine höllisch gute Zeit.*

Grusel-Wusel-Tage Kellenhusen
21. bis 23. Oktober
„Der kleine Horrorladen“ am 21. Oktober auf der Schwimmbadwiese, gruseliges Familienfest mit Kinderschminken, Kreativhütte, Geisterbimmelbahn, Stockbrot und Gruselbuffet

Halloween im Max Nachttheater, Kiel
30. Oktober, ab 22 Uhr: für Studierende, 31. Oktober, ab 23 Uhr: Kiels gruselige Halloweenparty, 1. November, 15 Uhr: für die ganze Familie

Halloween-Disco im Sprung. Raum Kiel
30. Oktober, 18–20 Uhr
im gruseligen Kostüm hüpfen und mit ein bisschen Glück etwas gewinnen

Hahoween in Hartenholm
31. Oktober, 16 Uhr (für Kids), 20 Uhr (für Erwachsene)

6. Happy Halloween Weekend in Pinneberg
31. Oktober bis 1. November
mit verkaufsoffenem Sonntag

Schülper Halloween-Parade
30. Oktober, ab 17.30 Uhr
mit Gruselhaus für große und kleine Gespenster, Kinderschminken, Spukino und großer Halloween-Parade durch das schrecklich schöne, düstere Dorf

Halloween-Gruselspaß in der Arche Warder
31. Oktober, 12–20 Uhr
tierisch gruseliger Spuk für die ganze Familie mit Mitmachaktionen, Theatervorführung, Grusel-Stall und Spukexpress

Halloween Lights Büsum
31. Oktober bis 1. November, 17–21 Uhr
Mystische Lichtspiele, kleine Überraschungen in den Geschäften und Restaurants für Kinder, Bastelaktion, Party am Abend und verkaufsoffener Sonntag von 11 bis 16 Uhr

Party bis in die Nacht

Psycho-Hell 2 im Speicher Husum
30. Oktober, 20 Uhr
vier Bands laden zum Schwofen ein: Paddleccl, Stormtroopers of Love, Rockin' Batz und The Pinpricks

XXL-Halloween Special im Tucholsky Kiel
30. Oktober, 19.15 Uhr
Beerpong, Beats & Booze mit Pongnation

Werftfreaks presents Halloween in der Kulturwerft Gollan
31. Oktober, 22 Uhr Halloween-Party mit Techno-Line-up

„Mittelholsteins größte Halloween-Party“ in den Holstenhallen Neumünster
31. Oktober, 21 Uhr
mit Erschreckern, blutigen Welcome Shots für die ersten 200 Gäste, der Wahl des besten Halloween-Kostüms und den DJs Leif Bahnsen, Chris Reger und Michael Blohm

Für die Familie

Halloween im Barfußland Todesfelde
10. bis 31. Oktober, jeden Samstag & Sonntag ab 16 Uhr
1 km liebevoll gestalteter Gruselweg, zwei große Lichtshows pro Abend, interaktive, leuchtende Armbänder für alle Kinder, Kostümwettbewerb und Lagerfeuer mit Stockbrot

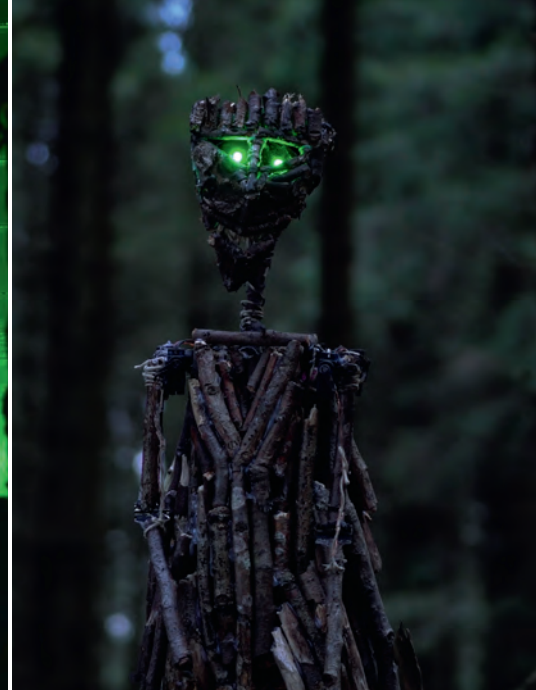
Halloween im Tierpark Neumünster
31. Oktober, ab 15.30 Uhr
Familienprogramm und Mitmachaktionen, verkleidete Kinder haben freien Eintritt

Verkaufsoffener Sonntag „Grusel-City Kaltenkirchen“
1. November, 12–17 Uhr





Mit viel Kreativität und Liebe zum Detail verwandeln Halloween-Fans ihre Häuser in schaurige Erlebniswelten – wie hier bei Ottos Halloweenhaus in Lütjensee.



Nichts für schwache Nerven

In Halloween-Häusern, auf verwunschenen Wegen und in dunklen Kellern warten schaurige Geschichten, aufwendige Inszenierungen und spannende Begegnungen. Vier Gruselorte für alle, die sich gerne erschrecken lassen.

VB30 HALLOWEEN-HAUS

Was mit einer Totenkopf-Girlande begann, hat sich in Boostedt zu einer beeindruckenden privaten Halloween-Attraktion entwickelt. 2026 entführt Familie Kläffling ihre Gäste unter dem Motto „Grimms Albtraum“ in die dunklen Seiten bekannter Märchen. Sechs Geschichten der Brüder Grimm bilden die Kulisse für animierte Figuren, bewegliche Szenen, Licht-, Video- und Soundeffekte sowie Live-Erschreckter. Neben der Scare Zone gibt es mit der „Grusel-Wusel-Nacht“ auch einen Bereich für kleine und weniger mutige Gäste. Mehr als 20 Mitwirkende stecken hinter dem Spektakel, für das über 2.000 Arbeitsstunden zusammenkommen. Der Eintritt ist frei.

30. + 31. Oktober, 17.30 bis 21 Uhr
Vossbarg 30, Boostedt • www.vb30.de

OTTOS HALLOWEENHAUS

In Lütjensee verschwimmen zu Halloween Theater, Gruselhaus und aufwendige Show. Ottos Halloweenhaus öffnet 2026 zum 14. Mal seine Tore und erzählt in diesem Jahr von einer geheimnisvollen Gemeinschaft auf der Suche nach neuen Mitgliedern. In kleinen Gruppen

geht es rund 25 Minuten durch verschiedene Szenen, in denen Schauspiel, selbst gebaute Kulissen, eigens komponierte Musik sowie Licht-, Sound- und Spezialeffekte zusammenspielen. Gäste können zwischen einer familienfreundlichen und einer gruseligeren Variante wählen. Empfohlen wird die Show ab etwa sechs Jahren. Der Eintritt ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Zeitslots für eine virtuelle Warteschlange können online gebucht werden.

30. Oktober bis 1. November, ca. 18 bis 21 Uhr • Deepenstegen 25A, Lütjensee
www.ottos-halloweenhaus.de

HALLOWEEN-HAUS LUNDEN

In Lunden in Dithmarschen öffnet sich zu Halloween das Tor in eine andere Welt. Unter dem Motto „Lunden – Upside Down“ verwandelt sich das private Halloween-Haus in eine von „Stranger Things“ inspirierte Gruselwelt. Dabei kann man selbst entscheiden, wie viel Nervenkitzel man verträgt: Im familienfreundlichen Kürbis- und Gespensterbereich warten Animationen, Glücksrad, Fotoecke und eine gemütlich-schaurige Atmosphäre. Für alle ab 12 der Horror- und Albtraumbereich durch gruse-

lige Kulissen mit Live-Erschreckern, schaurigen Geräuschen und weiteren Überraschungen. Walking Acts, Süßigkeiten, Getränke und magisches Popcorn gibt's auch. Der Eintritt ist frei.

31. Oktober, ab 16 Uhr • Poststraße 12a, Lunden
Instagram: [@halloween.haus.lunden](https://www.instagram.com/halloween.haus.lunden)

GEISTERKELLER KIEL

Noch eine Nummer größer wird der Halloween-Ausflug in Schwentinental. Im Geisterkeller Kiel führt die rund 80-minütige Attraktion „Das Varieté der Verlorenen“ durch mehr als 13 Showräume und zwei Dunkellabyrinth. Im Mittelpunkt steht ein Varieté-Theater, das nach über 100 Jahren plötzlich wieder aufgetaucht ist – samt düsterer Legenden um verschwundene Besucher. Während der Halloween-Wochen wird die reguläre Inszenierung noch einmal schauriger: Zusätzliche Erschreckter, Walking Acts, weitere Schockmomente und Halloween-Dekoration sorgen für Nervenkitzel. Die Hauptattraktion ist ab acht Jahren geeignet. Tickets mit festen Einlasszeiten gibt es online.

23. Oktober bis 8. November
Liesenhörweg 3, Schwentinental
www.geisterkeller.de

HORRORHAUS

MONSTERMÄSSIGE TÜRVERKLEIDUNG

Das schaurig-schöne „Happy Halloween Bastelbuch“ begeistert kleine und große Grusel-Fans mit 30 kreativen Bastel-, Schmink- und Rezeptideen. Wir dürfen daraus einen Basteltipp vorstellen, mit dem im Nu die ganze Nachbarschaft verschreckt wird!

DU BRAUCHST:

- Packpapier in Braun, 100 × 220 cm
- Pappteller in Weiß
- Tonpapier in Schwarz, 100 × 70 cm
- Tonkarton in Weiß, A4
- Marker in Schwarz, Rot und Grün
- Motivlocher: Kreis, ø 5 cm
- Klebeband
- Cutter mit Schneideunterlage

1. Zuerst die Haustür komplett mit Packpapier verpacken und dieses innen mit Klebeband befestigen.

2. Mit einem Cutter vorsichtig ein großes Loch für den Mund schneiden und anschließend mit schwarzem Tonpapier hinterlegen. Lass dir dabei von einem Erwachsenen assistieren.

3. Aus weißem Karton werden Dreiecke für die Zähne geschnitten und zwischen Packpapier und schwarzem Tonpapier mit doppelseitigem Klebeband fixiert.

4. Als nächstes einen Pappteller in zwei Hälften schneiden und je einen 5 cm großen Kreis aus schwarzem Tonpapier als Pupille aufkleben. Aus weißem Karton eine kleine Sichel schneiden und als Lichtreflex in die Pupille setzen. Ein grüner, gezeichneter Rand unter der Pupille macht den Blick noch gefährlicher.

5. Mit einem schwarzen Marker Augenbrauen und Nasenlöcher malen und mit einem roten Marker „Kratzwunden“ zeichnen. Dazu kann vorher auch das Packpapier mit einem Cutter eingeschnitten und diese Schnitte mit dem roten Marker umrandet werden.



UNSER BUCHTIPP

Das Happy
Halloween
Bastelbuch
frechverlag
TOPP, 64 Seiten,
10 Euro,
ab vier Jahren



HAPPY HALLOWEEN

GRUSELIG-LECKERE
**HEXEN-
CUPCAKES**

Rezept auf der nächsten Doppelseite



Gänsehaut & Gaumenschmaus

Wenn Hexen auf Cupcakes landen, Gespenster über die Pizza schweben
und Monster ihre Zähne zeigen, ist Halloween nicht mehr weit.
Diese drei schaurig-schönen Rezepte sorgen für köstlichen Grusel auf dem Büfett.

ERSCHRECKEND SÜSSE MONSTER- DONUTS

ZUBEREITUNGSZEIT:

1 Std. 30 Min. + 1 Std. 30 Min. Gehzeit

ZUTATEN für 14 Stück

- 175 ml
- 20 g frische Hefe
- 2 EL Zucker
- 35 g weiche Butter
- 400 g Mehl Type 405
- 1 Ei + 1 Eigelb
- ½ TL Vanilleextrakt
- ½ TL Salz
- 1 l Fett zum Frittieren
- 160 g Puderzucker
- Saft von ½ Zitrone
- grüne Lebensmittelfarbe
- 15 Vampirzähne aus Fruchtgummi (z. B. von Trolli)
- 45 weiße Schokolinsen
- schwarze Zuckerschrift

AUSSERDEM

- runde Ausstecher (3 und 8 cm ø)

1. Milch lauwarm erwärmen. Hefe und Zucker darin auflösen. Mit Butter, Mehl, Ei, Eigelb, Vanilleextrakt und Salz etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche kurz kneten und 1 cm dick ausrollen. Große Kreise ausstechen und mittig kleine Löcher ausstechen. Teigreste erneut verkneten und ebenso verarbeiten. Donuts 30 Min. gehen lassen.

3. Fett in einem Topf erhitzen. Donuts bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je etwa 1 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

4. Puderzucker mit 2 EL Wasser, Zitronensaft und Lebensmittelfarbe glatt rühren. Bei Bedarf mit Wasser oder Puderzucker Konsistenz anpassen.

5. Donuts mit Glasur bestreichen. Vampirzähne aufsetzen, je 3 Schokolinsen als Augen platzieren und mit Zuckerschrift Pupillen aufmalen.



GESPENSTISCHE HALLOWEEN- PIZZA

ZUBEREITUNGSZEIT:

45 Min. + 1 Std. Gehzeit

ZUTATEN für 2 Pizzen

FÜR DEN TEIG

- 20 g frische Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 500 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

FÜR DEN BELAG

- 30 g schwarze Oliven
- 250 g Mozzarella
- 6 EL passierte Tomaten
- 80 g geriebener Emmentaler
- 50 g getrocknete Tomaten
- schwarze Pfefferkörner

1. Für den Teig Hefe im Wasser auflösen. Mehl, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und mit Hefewasser zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

2. Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

3. Teig noch einmal kräftig durchkneten und halbieren. Beide Teigportionen rund ausrollen, sodass sie einen Durchmesser von ca. 30 cm haben.

4. Für den Belag Oliven längs halbieren. Jeweils eine Hälfte in Streifen schneiden. Mozzarella erst in Scheiben schneiden, anschließend Gespenster ausschneiden. Pizzen mit passierten Tomaten bestreichen und mit Käse bestreuen.

5. Getrockneten Tomaten auf den Pizzen verteilen. Halbierter Oliven als Spinnkörper auf die Pizzen legen und Olivenstreifen als Beine neben den Körper platzieren.

6. Nacheinander ca. 10 Min. backen. Mozzarella-Geister darauf verteilen und mit Augen aus Olivenstückchen versehen. Weitere 5–10 Min. backen.



GRUSELIG-LECKERE HEXEN-CUPCAKES

ZUBEREITUNGSZEIT:

1 Std. 30 Min

ZUTATEN für 12 Stück

FÜR DEN TEIG

- 2 Eier
- 180 g Zucker
- 75 ml Rapsöl
- 1 TL Rum-Aroma (optional)
- 80 g Mehl
- 45 g Kakao
- 1 gestrichener TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 2 Prisen Salz
- 90 ml Buttermilch

FÜR DAS FROSTING

- 100 g weiche Butter
- 50 g Puderzucker
- 200 g Frischkäse

- 20 g Kakao
- 75 g Zartbitterschokolade
- 45 ml Sahne

AUSSERDEM

- schwarzer und
- orangefarbener Fondant
- Dekorhippen im Zebra-look
- Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden.

2. Für den Teig Eier mit Zucker, Öl und ggf. Rum-Aroma verrühren. Mehl, Kakao, Backpulver, Natron und Salz mischen und unterrühren. Buttermilch dazugeben und zu einem glatten Teig

verrühren. In die Muffinmulden füllen und im heißen Ofen ca. 20 Min. backen. Muffins aus den Mulden heben und vollständig abkühlen lassen.

3. Für das Frosting Butter und Puderzucker mit einem Handmixer auf höchster Stufe cremig rühren, bis die Masse hell und fluffig ist. Frischkäse dazu geben und unterrühren. Kakao zugeben und unterrühren.

4. Schokolade grob hacken. Sahne bis kurz vor dem Kochen erhitzen und zur Schokolade geben, ca. 1 Min. stehen lassen. Mischung verrühren und abkühlen lassen. Abgekühlte Ganache zur Butter-Frischkäse-Creme geben und mit dem Handmixer auf höchster Stufe einige Sekunden verrühren. Frosting kalt stellen, bis es leicht anzieht.

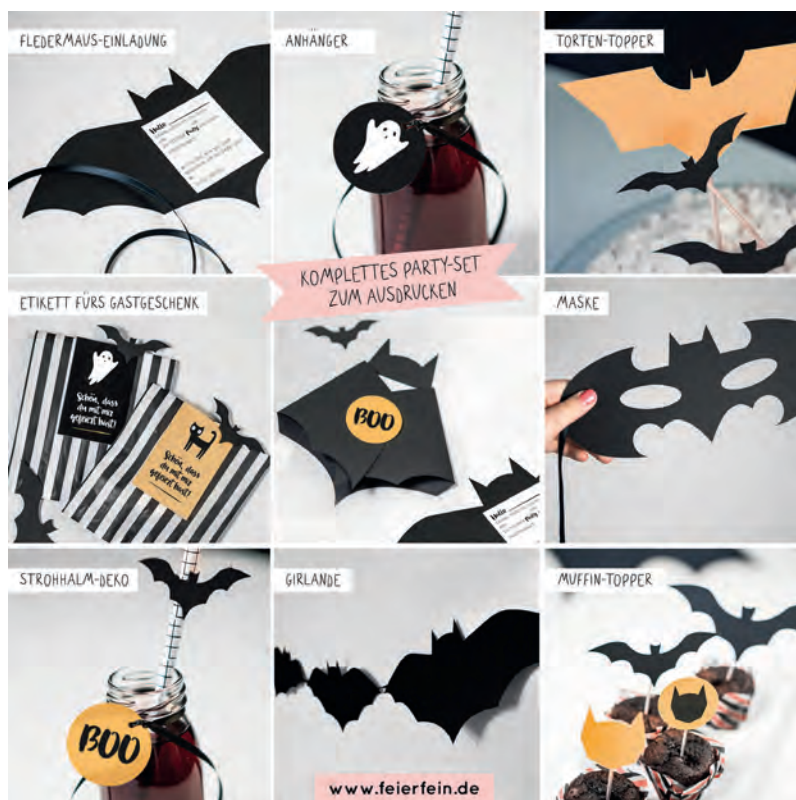


5. Zum Dekorieren Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Muffins spritzen. Aus dem schwarzen Fondant Hexenhüte und Schuhe formen. Für die Hexenhüte aus dem orangefarbenen Fondant ein Hutband machen.

6. Die Hippenrollen ggf. halbieren, in das Frosting stecken und Schuhe aufziehen. Hüte auf die Cupcakes setzen.

Foto: Anna Gieseler

SÜSSE DIY-DEKO FÜR EURE HALLOWEEN-PARTY



Mit Fledermäusen wird die Halloween-Party im Handumdrehen schrecklich schön. Das liebevoll gestaltete DIY-Set von FEIERfein liefert süße Vorlagen für Einladungen, Tischdeko und kleine Mitgebsel.

Das Set beinhaltet:

1. Einladungskarten in Fledermaus-Form
2. Anhänger
3. Muffin-Topper
4. großer Fledermaus-Caketopper
5. Fledermaus-Maske zum Selberbasteln
6. Fledermaus-Girlande
7. Etiketten für die Gästetütchen

Alle Vorlagen kommen per E-Mail als druckfähige DIN-A4-PDFs – ideal zum Ausdrucken zu Hause oder im Copyshop. Schneidemarkierungen sowie praktische Anwendungs- und Basteltipps erleichtern die Vorbereitung.

Das komplette DIY-Set ist im Etsy-Shop von FEIERfein erhältlich und kann direkt nach dem Kauf heruntergeladen werden: www.etsy.com/de/shop/FEIERfein.

Fotos: FEIERfein



KARLSBAD

BILDERBUCH-AUSZEIT

Unsere Redakteurin Natalie Zahnow war auf der Suche nach einem Kurztrip-Ziel für drei Generationen – mit kurzen Wegen, viel Kultur und schönen Aussichten. Im tschechischen Karlsbad fand sie genau das.

VON NATALIE ZAHNOW

Mein Wunsch war eigentlich ganz einfach: eine richtig schöne Rentner-Auszeit. Perfekt für meine Mutter mit Rollator, meine Kinder mit kurzen Beinen, die beim Stadtbummel irgendwann zuverlässig „Wie weit noch?“ fragen – und für mich mit genügend Kultur, Geschichte und schönen Aussichten zum Entdecken. Karlsbad, auf Tschechisch Karlovy Vary, hat tatsächlich all meine Wünsche erfüllt. Die berühmte Kurstadt lässt sich wunderbar in gemächlichem Tempo erkunden. Wobei ich schnell feststellen musste: Die imposantesten Ausblicke gibt es dann doch für diejenigen, die bereit sind, immer wieder kleine Treppen und steile Wege hinaufzusteigen. Von oben zeigt sich die Stadt dafür besonders eindrucksvoll.

SCHMUCKKÄSTCHEN IN BÖHMEN

Schon die Anreise aus Norddeutschland stimmt auf die Reise ein. Besonders die Fahrt

durch das sächsische Erzgebirge mit seinen kleinen Orten, bewaldeten Hängen und verwunschen wirkenden Ecken macht Lust auf Böhmen. Und dann Karlsbad selbst: Die Stadt wirkt wie ein kleines Schmuckkästchen. Prächtige Fassaden, elegante Kolonnaden und traditionsreiche Hotels säumen das Tal, durch das sich der Fluss Tepl schlängelt. An vielen Ecken lässt sich erahnen, warum Menschen seit Jahrhunderten hierherkommen, um sich zu erholen und die besondere Atmosphäre des Kurortes zu genießen.

Untergebracht waren wir stilecht in einem Kurhotel. Wer möchte, kann hier nicht nur ein paar entspannte Tage verbringen, sondern sich Gesundheitsanwendungen gönnen oder gleich einen ausgedehnten Kuraufenthalt daraus machen. Wir beließen es bei der gemütlicheren Variante – und machten uns auf zu den berühmten Thermalquellen.

Beim Spaziergang durch Karlsbad lassen sich 15 Heilquellen entdecken, deren Thermalwasser Verdauung und Stoffwechsel guttun soll.



MIT SCHNABELTASSE VON QUELLE ZU QUELLE

Dafür brauchten wir natürlich zunächst die passende Ausstattung: Für jeden von uns kaufte ich eine der typischen Karlsbader Trinkkuren-Tassen. Die gibt es in unzähligen Formen, Farben und Mustern und sie besitzen einen hohlen Henkel mit kleiner Trinköffnung, durch die das warme Thermalwasser geschlürft wird. Angeblich lässt es sich so besonders langsam und bekömmlich trinken. Vor allem aber macht es großen Spaß, mit der eigenen Tasse von Quelle zu Quelle zu ziehen. Und ein hübsches Souvenir für zu Hause hat man damit auch gleich gefunden.

Das Wasser selbst ist gewöhnungsbedürftig – je nach Quelle unterschiedlich warm und mit deutlich mineralischem Geschmack. Gerade das macht die Thermalquellen-Wanderung durch Karlsbad aber zu einem Erlebnis. Statt Sehenswürdigkeiten abzuhaken, spaziert man durch Kolonnaden, probiert, schaut und zieht weiter.

EINE STADT FÜR RUHIGE TAGE

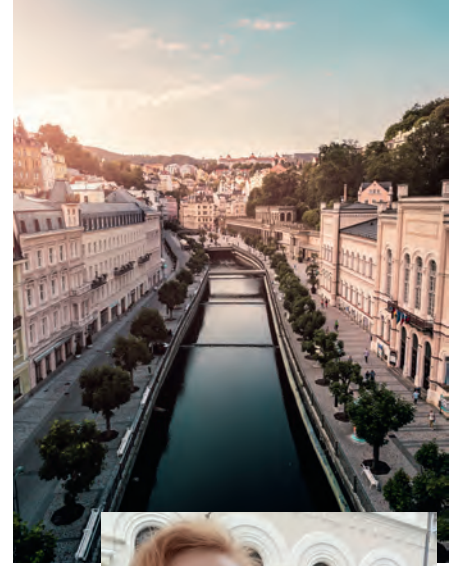
Überhaupt liegt der Reiz Karlsbads im gemächlichen Tempo. Man muss hier nicht möglichst

viel Programm in einen Tag packen. Spazieren, einkehren, genießen – und zwischendurch vielleicht doch noch ein paar Stufen erklimmen. Gerade in den kühleren Zeiten im Frühling und Herbst passt dazu die deftige tschechische Küche wunderbar. Wenn es draußen frisch wird, schmecken Knödel, kräftige Soßen und andere böhmische Klassiker in den urigen Restaurants gleich doppelt so gut.

Karlsbad hat uns gezeigt, dass eine Reise für drei Generationen erstaunlich unkompliziert sein kann. Meine Mutter konnte die Stadt in ihrem Tempo erleben, die Kinder mussten keine endlosen Strecken bewältigen – und ich bekam Architektur, Geschichte und Aussichten satt. Eine Rentner-Auszeit also? Unbedingt. Nur eine erstaunlich schöne für alle Altersklassen.

Bequem nach oben:

Die historische Diana-Standseilbahn bringt Besucher hinauf zum Aussichtsturm mit herrlichem Blick über Karlsbad.



Stillecht unterwegs: Redakteurin Natalie Zahnnow mit der typischen Schnabeltasse, aus der das warme Thermalwasser achtsam geschlürft wird.

Fotos: Adobe Stock (2); Natalie Zahnnow (2)

Lust auf Hyundai



Unser Arne Hinrichsen und Daniel Palau

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

NORD-OSTSEE AUTOMOBILE

VAN MOSSEL AUTOMOTIVE GROUP

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

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

hyundai.nord-ostsee-automobile.de

HYUNDAI

PORREE-CREMESUPPE

MIT APFEL UND ZIEGENKÄSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 5 Stangen Porree (etwa 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 300 g Knollensellerie
- 2 große Kartoffeln
- 2 Äpfel
- 2 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- einige Stiele Majoran
- 200 g Sahne
- Salz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g Ziegenkäserolle

1. Porree waschen und grob in Ringe schneiden. Zwiebel, Sellerie und Kartoffeln schälen und grob würfeln. 1 Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. In einem großen Topf 1 EL Butter erhitzen, zunächst die Zwiebel andünsten und dann den Porree, Sellerie, Kartoffeln und Apfel mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Min. köcheln lassen.

2. Währenddessen den zweiten Apfel vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Majoran waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Majoran zugeben und die Apfelscheiben darin goldbraun anbraten.

3. Das Gemüse mit der Flüssigkeit fein pürieren. Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auf Suppentellern mit den Apfelscheiben und zerkrümeltem Ziegenkäse garniert servieren.

SAUERKRAUTSUPPE

MIT SALSICCIA

ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g grobe rohe Bratwurst
- 2 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel (z. B. Boskoop oder Holsteiner Cox)
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- 250 g rohes Sauerkraut
- 125 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Wacholderbeeren
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

1. Die Bratwurst pellen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Bratwurst darin bei schwacher Hitze 3–4 Min. braten. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
2. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Apfel und Kartoffeln ebenfalls schälen. Den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Sauerkraut grob hacken. Zwiebel, Apfel, Kartoffeln und Sauerkraut 5 Min. unter Rühren im Wurstfett anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Gemüsebrühe ebenfalls zugeben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und etwa 1 Std. zugedeckt köcheln lassen.
3. Die Wurststückchen in die Suppe geben und den Herd ausschalten. Alles für weitere 10 Min. auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
4. Die Sauerkrautsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeer und Wacholder entfernen, Suppe mit dem Schnittlauch garniert servieren.



ROTE-BETE-SUPPE

MIT MEERRETTICHSCHMAND

ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 450 g Rote Bete
- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Rotweinessig
- 5 EL Schmand
- 1–2 EL (je nach Belieben)
frisch geriebener Meerrettich
- 2 EL frisch gehackte Petersilie

1. Die Rote Bete und die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden (für Rote Bete Handschuhe verwenden). Die Zwiebel ebenfalls schälen, halbieren und fein würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Die Rote-Bete- und Kartoffelwürfel hinzufügen, 2 Min. anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen.

3. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Ist die Suppe zu dick, noch etwas Wasser oder Brühe hinzugeben.

4. Den Schmand mit Meerrettich verrühren. Die Suppe auf Teller verteilen und mit Meerrettichschmand und Petersilie garnieren.





Dänische Begegnung in Kiel: Gastkoch Bjarke Jeppesen mit Schleswig-Holsteins Wirtschaftsminister Claus Ruhe Madsen



Geballte Kochkunst zum Jubiläumsauftakt: Fünf Spitzenköche eröffneten im Hotel Kieler Kaufmann gemeinsam die 40. SHGF-Saison.

40 JAHRE SHGF Genussvoller Jubiläumsauftakt

Fünf Spitzenköche, 150 Gäste und beste Stimmung: Im Romantik Hotel Kieler Kaufmann startete das Schleswig-Holstein Gourmet Festival in seine 40. Saison.

Vier Jahrzehnte kulinarische Begegnungen feiert das Schleswig-Holstein Gourmet Festival (SHGF) in dieser Saison. Zum Auftakt am 30. August kamen 150 Gäste ins Romantik Hotel Kieler Kaufmann – und gleich fünf Spitzenköche an den Herd: Nils Henkel, René Verse, Marvin Böhm, Bjarke Jeppesen und Gastgeber Lasse Knickrehm. Nordic Cuisine traf auf Haute Cuisine, „Pure Nature“ auf norddeutsche Regionalküche.

Bei Champagne Lanson und kleinen, feinen Aperos begann der Abend im Foyer. Klaus-Peter Willhöft, Vorsitzender des SHGF e. V., begrüßte unter anderem Schleswig-Holsteins Wirtschaftsminister Claus Ruhe Madsen und DEHOGA-Präsident Lutz Frank. In gewohnt amüsanten Art würdigte Madsen das Festival als „Visitenkarte Schleswig-Holsteins“ und lobte die besondere Atmosphäre: „Ihr bringt die Menschen zum Lachen und zum Schwärmen.“

FÜNF KÖCHE, FÜNF HANDSCHRIFTEN

Für das Jubiläumsmenü brachte das Köche-Quintett ganz unterschiedliche Stile zusammen. René Verse vom Tipken's by Nils Henkel auf Sylt eröffnete den Abend, der gastgebende Küchenchef Lasse Knickrehm, seit 2025 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet, setzte norddeutsche Akzente. Gleich zwei Köche feierten ihr SHGF-Debüt: Marvin Böhm, geprägt von Stationen in der Schwarzwaldstube und im Aqua, sowie Bjarke Jeppesen. Der Küchenchef des Restaurants Treetop wurde 2024 in Dänemark zum „Koch des Jahres“ gekürt und gewann 2026 den Global Vegan Chefs Award.

Für Nils Henkel war der Abend in Kiel in doppelter Hinsicht ein Jubiläum. Der gebürtige Kieler, ehemalige Drei-Sterne-Koch und langjährige SHGF-Gastkoch, blickt selbst auf 40 Berufsjahre

zurück. Gemeinsam sorgten die fünf Köche für ein facettenreiches Menü, bevor eine Dessert-party im Foyer den Abend beschloss.

EINE JUBILÄUMSSAISON DER SUPERLATIVE

Der Auftakt war erst der Anfang: In den kommenden Monaten setzt das SHGF seine 40. Saison mit zahlreichen Veranstaltungen fort. Renommierete Gastköchinnen und -köche treffen dabei in den Partnerhäusern Schleswig-Holsteins auf die Küchenchefs der Gastgeber – und machen das Land erneut zur Bühne für besondere kulinarische Begegnungen.



Das Jubiläumsmenü verband Nordic Cuisine, Haute Cuisine und norddeutsche Regionalküche.

109 brutal regional

KURZE WEGE, GROSSER GENUSS

Ab dem 30. Oktober bringt das **Hotel Altes Stahlwerk** mit seinem neuen **Freitags-Buffer** die Region auf den Teller – frisch, saisonal und immer wieder anders.

Im Restaurant 1500°C gibt es ab Ende Oktober etwas Neues zu entdecken: Jeden Freitag ab 18 Uhr lädt das „109 brutal regional“-Buffet dazu ein, die kulinarische Vielfalt des Nordens zu genießen. Aufgetischt werden saisonale, möglichst regionale Produkte – und weil die Küche sich danach richtet, was gerade verfügbar ist, verändert sich auch die Auswahl auf dem Buffet immer wieder.

Der ungewöhnliche Name kommt dabei nicht von ungefähr: 109 Kilometer vom Alten Stahlwerk entfernt liegt die James Farm, deren Produkte bei diesem Buffet die Hauptrolle spielen. Damit wird die Zahl zum Namensgeber für ein Konzept, bei dem die Saison den Ton angibt.

ÜBERRASCHENDE VIELFALT

Welche Gerichte die Gäste genau erwarten, wird noch nicht verraten. Schließlich gehört ein bisschen Überraschung dazu. Nur so viel steht fest: Mal dürfen andere Zutaten, mal neue Kombinationen im Mittelpunkt stehen – so lohnt es sich, mehr als einmal vorbeizuschauen. Für 42 Euro pro Person dürfen sich Gäste auf die wechselnde Auswahl freuen. Ab 30. Oktober heißt es damit freitags im Restaurant 1500°C: regional entdecken, saisonal genießen!

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



Foto: Chadlia Harwig Fotografie



HOTEL
Alter Kreisbahnhof

★★★
SUPERIOR
HOTEL

GLEIS 9
RESTAURANT

**Essen. Feiern.
Gut gehen lassen.**



Königstraße 9 • 24837 Schleswig
Tel. 04621 / 30 200
www.hotel-alter-kreisbahnhof.de

UNSER BUCHTIPP

MARIGOLD



Wenn Äpfel und Quitten reifen, Kräuter trocknen und der Garten seine herbstliche Fülle zeigt, beginnt für Theresa Baumgärtner eine ganz besondere Zeit. In „Marigold“ verbindet die Bestsellerautorin ihre Leidenschaft für Garten und Küche und nimmt uns mit rund um ihr Hazelnut House – zwischen Blühwiesen, Streuobst, Gemüse und Kräutern. Inspiration findet sie auch in England, wo Garten und Küche traditionell eng verbunden sind. Entstanden ist

ein stimmungsvolles Buch voller saisonaler Rezepte, Gartenideen und kleiner Glücksmomente, das durch den Zauber der Jahreszeiten führt – warm, genussvoll und wunderschön anzusehen.

Theresa Baumgärtner,
Brandtstätter, 256 S., 36 Euro

Dein Festessen war nie so einfach!

Die besten Airfryer-Rezepte an einem Ort



Foto: Anna Gieseler/mit KI bearbeitet (1)

ASR FRYER Club

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

Als Club-Mitglied erwarten dich: Finde neue Lieblingsrezepte an einem Ort und freue dich auf knusprige Ergebnisse - ganz einfach aus deinem Airfryer. Vom schnellen Feierabendessen bis zum Weihnachtsmenü.

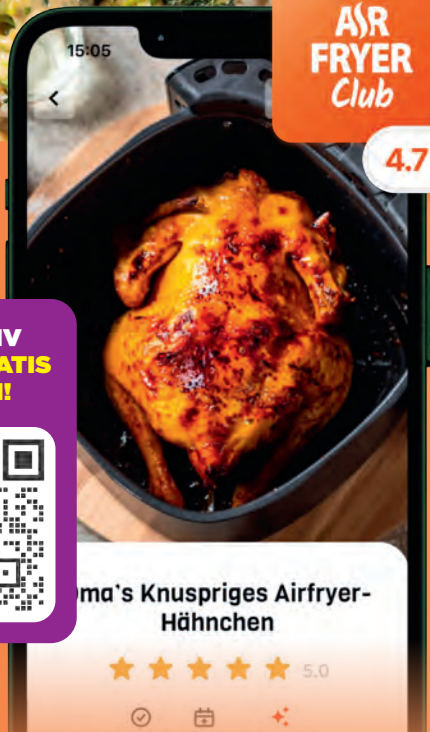
www.airfryer.club/welcome-regio

**EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!**



**ASR
FRYER
Club**

4.7 ★





ANZEIGE

Norddeutscher Tapas-Abend

MIT VADDER UND SÖHN IN ERFDE

Zwei Köche, fünf Gänge und ein Abend unter Freunden:
Am 31. Oktober lädt **Lührs Landgasthof** in Erfde zu einem besonderen kulinarischen Abend ein. Beim norddeutschen Tapas-Abend treffen regionale Küche und kreative Ideen auf gute Geschichten und Livemusik.

Für das außergewöhnliche 5-Gänge-Menü stehen zwei Köche am Herd, die sich bestens kennen und dennoch ganz unterschiedliche kulinarische Wege gegangen sind: Nickel und Tom Puls. Beide sind aus dem ehemaligen Möhls Gasthof und dem Fräulein Möhls bekannt. Während der Corona-Pandemie machten sie zudem mit dem „rollenden Landgasthof“ von sich reden. Wer damals die NDR-Reportage gesehen hat, entdeckt auf dem Teller vielleicht sogar die eine oder andere Erinnerung wieder.

Tom Puls sammelte bereits als Jungkoch vielfältige Erfahrungen, die ihn unter anderem in die Schweiz und nach Berlin führten. Nickel absolvierte seine Ausbildung in Hamburg, arbeitete anschließend in Frankreich und schnupperte eine Zeit lang in die Avantgardeküche hinein, bevor er in den Familienbetrieb zurückkehrte. Heute ist er im Weinhandel tätig – und steht nur noch für gute Freunde am Herd.

Zu diesen guten Freunden gehört Jan Lühr, Gastgeber von Lührs Landgasthof. Die Verbindung reicht weit zurück: Schon während der gemeinsamen Ausbildungszeit mit Vater Tom wurde so mancher Schabernack getrieben. Was liegt also näher, als diese Freundschaft für einen besonderen Abend wieder an den Herd zu bringen?

Serviert wird ein 5-Gänge-Menü im Tapas-Stil, bei dem Bekanntes neu interpretiert wird und norddeutsche Produkte auf die Erfahrungen und Einflüsse der beiden Köche treffen. Dazu gibt es Livemusik – und einen Abend, der sich eher wie ein Treffen unter Freunden als wie ein klassisches Dinner anfühlen soll. Anmeldung erforderlich unter Tel.: 04333 / 220. Für Übernachtungen zum Event bietet Lührs Landgasthof Sonderpreise an.

31. Oktober, 19 Uhr • Lührs Landgasthof, Erfde
5-Gänge-Menü: 69 Euro pro Person (ohne Getränke)

Foto: Adobe Stock

NORDDEUTSCHE HEIMATKÜCHE TRIFFT SPANISCHE TAPAS-KULTUR

Nordischer TAPAS-ABEND

mit den Köchen **NICKEL und TOM PULS**

5-GÄNGE-TAPAS-MENÜ
69,- €
PRO PERSON, OHNE GETRÄNKE

mit Musik von der norddeutschen Folkrockband „HUULBESSEN“

31.10.26
19.00 UHR

Sonderpreise für Übernachtungen

Anmeldung erforderlich!
☎ 04333 220
Reservierung bis 5 Tage vorher erwünscht.

www.luehrs-landgasthof.de

Kulturgenuss im Herbst

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

COMEDY OP PLATT & GRÜNKOHL SATT MIT JENS WAGNER

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



WHISKY-TASTING MIT TILO ERDMANN

Eine genussvolle Reise durch Schottland führt Whiskyfreunde in die faszinierende Welt des „Wassers des Lebens“. Whisky-Experte Tilo Erdmann verbindet in seinem unterhaltsamen Vortrag ausgewählte Kostproben mit Wissenswerten über schottische Brennereien und die Herstellung des Whiskys sowie spannenden und amüsanten Geschichten über Land und Leute. Erfahrung bringt er reichlich mit: Seit seinem ersten Tasting im Jahr 2003 gestaltet Erdmann inzwischen mehr als 50 Veranstaltungen jährlich und hat auf 15 Whiskyreisen Schottland ausgiebig erkundet. In geselliger Runde lässt sich so nicht nur einiges lernen, sondern vor allem gemeinsam genießen – oder, wie Erdmann es augenzwinkernd nennt: „betreutes Trinken“. Tickets für den 20. November kosten inkl. norddeutschem Menü 69 Euro pro Person.



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



**Lühr's
Landgasthof**
Norderende 3 · 24803 Erfde
☎ 04333 - 220

Schnitzel-Wochen

Vom 23. Sep. bis 11. Okt.

Viele Leckereien und verschiedene Variationen
von Hähnchen und Schwein

Steak-Wochen

Leckere Steakgerichte unter 30 €

Vom 14. Okt. bis 15. Nov.

Von hiesigen Rindern, Schweinen
und Hähnchen

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

Comedy op Platt mit Grünkohl satt

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

45,00€

pro Person

13. Nov., 19:00 Uhr

Spareribs- und Schnitzel-Evening

Für Fleisch- und Knochenjäger

Spareribs & Schnitzel mit verschiedenen Beilagen

28,90€

pro Person

14. Nov., 19:00 Uhr

Muschelessen

Muschelsuppe, Zwischengericht, Muscheln

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

28,90€

pro Person

20. Nov.

Whisky Tasting

mit norddeutschem Menü

Zu diesem Event bieten wir Sonderpreise
für unsere Zimmer an.

69,00€

pro Person

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

Grünkohlessen

deftiger Grünkohl mit Kasseler,

Kochwurst, Schweinebacke,

Bratkartoffeln und süßen Kartoffeln

27,90€

pro Person

Wir bitten um Reservierung bis spätestens fünf Tage vor dem Termin.

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

www.luehrs-landgasthof.de

Dieser und weitere
Looks sind zu
finden unter
www.bonprix.de

Weicher Strick, warme Töne,
mehrere Lagen übereinander:
Die Herbstmode macht es sich in dieser
Saison gemütlich. Farblich prägen
gedeckte Töne die Saison – Bordeaux,
Braun, Camel, Creme und ein
gedämpftes Rot bildet die typische
Herbstpalette. Ergänzt werden die
Looks durch Accessoires und wärmende
Jacken, die sich für ganz unterschiedli-
che Anlässe kombinieren lassen –
vom Büro über das Café bis zum
Sonntagsspaziergang. Wie sich diese
Herbststimmung in einem Mix aus mo-
dernem Casual und Gemütlichkeit um-
setzen lässt, zeigt etwa die Modemarke
bonprix mit ihrer aktuellen Kollektion
„Casual Autumn“.

LÄSSIGE HERBSTLOOKS MIT COZY-FAKTOR



Weicher
Dreiecksschal
aus Strick in
weinrot

Stickpullover mit
Kapuze in
dunkelbraun



Feinstrickpullover aus
Baumwoll-Mix in natur-
braun/wollweiß gestreift



Sweatshirt aus
Scuba in der Farbe:
rauchkirsche
meliert



Lockere Strickhose
in naturbraun



Regen-Kurzmantel
in weinrot



Flauschige Teddy-Weste
in dunkelbraun



Strick-Cape Cardigan,
naturbraun meliert



Umhänge-
tasche aus
Veloursleder



Chelsea-Boot
aus Velours-
lederimitat in
dunkelbraun

Pullover aus Baumwoll-Mix
in weinrot

DAS „KLEINE SCHWARZE“ WIRD 100

Ein Kleid schrieb Modegeschichte –
und mit ihm eine Frau. Zum 100. Jubiläum des
„kleinen Schwarzen“ erscheint Coco Chanel's
Biografie in neuer Ausgabe.



Erscheinungs-
termin:
7. November
2026

Im Oktober 1926 zeigte die Vogue erstmals Coco Chanel's Entwurf des „kleinen Schwarzen“ – ein Kleidungsstück, das bis heute als Klassiker gilt. Zum Jubiläum erscheint Anfang November eine überarbeitete Neuausgabe der bebilderten Biografie „Coco Chanel. Ihr Leben in Bildern“. Verfasst hat sie Edmonde Charles-Roux (1920–2016), langjährige Chefredakteurin der französischen Vogue und ausgewiesene Chanel-Kennerin. Ihr Porträt gilt als eines der maßgeblichen über die Modeschöpferin.

Auf über 300 Fotografien, Dokumenten und Entwürfen zeichnet der Band Chanel's Weg nach: von den Anfängen als Modistin bis zur Ikone des 20. Jahrhunderts, eingebettet in die Zeit zwischen Belle Époque, Avantgarde und Nachkriegsmoderne. Beleuchtet werden dabei nicht nur Mode und Karriere, sondern auch Freundschaften, Affären und Netzwerke sowie die gesellschaftlichen Rollenbilder ihrer Epoche. So entsteht ein vielschichtiges Bild einer Frau, die den Stil einer ganzen Epoche prägte.

Edmonde Charles-Roux: Coco Chanel. Ihr Leben in Bildern, Knesebeck Verlag, 368 Seiten, 50 Euro.

Cover: Knesebeck Verlag

„WIR SUCHEN
DICH FÜR
UNSER TEAM“

TelefonSeelsorge®



GOLD
SCHMIEDE

REICH



- Ringe 585/-GG mit Turmalinen -

Anfertigung · Umarbeitung
Reparatur · Goldankauf

www.goldschmiede-reich.de

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

Weich, warm, Wildleder

Wildleder gehört in diesem Herbst zu den gefragten Materialien – auch am Fuß. Seine weiche, samtige Oberfläche bringt genau das Feeling, das zur kühleren Jahreszeit passt. Hoch im Kurs sind etwa warme Brauntöne, Burgunderrot und gedeckte Neutraltöne, die sich mühelos in herbstliche Outfits einfügen. Vom Loafer über Stiefel bis zur Handtasche zeigt sich der Trend in dieser Saison vielseitig. Stiefel fallen in diesem Herbst tendenziell weicher und lässiger aus, teils mit gerafftem Schaft oder niedrigem Absatz.

Alle Styles gesehen auf
stevemadden.de



Der FLUX
Bootie von
STEVE
MADDEN
setzt auf
eine geraffte
Silhouette mit
Kitten Heel.

Der RYLIX Bootie kombiniert offene
Zehenpartie mit Keilabsatz.

Fotos: STEVE MADDEN

AUTUMN STYLES

**18.10.
SHOPPING
SONNTAG
IN HUSUM**

**RAUS GEHT'S - DIE NEUEN JACKEN
CASHMERE NEU ENTDECKEN**

Neue Farben, wunderbar weich - finden Sie Ihren Lieblingslook



Herbst-
Events

150
CJ SCHMIDT

MODERNER KLASSIKER:

Dunkle Troyer sind unkomplizierte Begleiter für viele Gelegenheiten.

STRICKVIELFALT FÜR SIE UND IHN:

Bei NORTEX finden Damen und Herren Strickmode in einer besonderen Vielfalt an Größen und Passformen.



STILVOLL KOMBINIERT:

Cardigans ergänzen die Herrenmode als vielseitige Alternative zum klassischen Pullover.



STARKE FARBE UND STRUKTUR IM TREND:

Bei den Damen setzen ausdrucksstarke Rottöne Akzente, bei den Herren bestimmen dezente Muster und sanfte Naturtöne das Bild.

EIN HAUCH VON LUXUS trifft auf „Hygge“

Weiche Materialien, ausdrucksstarke Farben und vielseitige Schnitte:

Erleben Sie bei NORTEX die neue Strickvielfalt für den Herbst

Im Herbst erwacht die Lust auf Neues – gern auch in der Mode! Die kommende Herbst- und Wintersaison lädt dazu ein, sich in bequeme, weiche Stoffe zu hüllen und gleichzeitig farbige Akzente zu setzen.

FARBE TRIFFT AUF WOHLGEFÜHL

Bei den Damen verbinden sich warme Erdtöne wie Schokolade, Espresso und Walnuss mit ausdrucksstarken Farben wie Sonnenblumengelb, Barolo-Rot, Rost-Orange und Blackberry-Violett. Auch Rosé, Lachs, Olivgrün und Indigoblau bringen Abwechslung in die Herbstgarderobe. Großzügige Oversized-Formen ergänzen klassische Passformen, während Norwegermuster und markante Blockstreifen die aktuellen Strickkollektionen beleben.

Auch bei den Herren wird es herbstlich: Braun, Marine, Grau, Camel, Sand, Oliv und Bordeaux

bestimmen die Farbwelt. Pullover mit Rundhals- und V-Ausschnitt, Troyer oder Cardigans lassen sich unkompliziert mit Hemd oder Poloshirt kombinieren. Vom figurbetonten Modern Fit bis zum bequemerem Comfort Fit bietet NORTEX dabei eine große Auswahl an Passformen.

QUALITÄT, DIE MAN FÜHLEN KANN

Mehrere Tausend Strickartikel machen die Auswahl bei NORTEX besonders vielfältig. Dazu gehören bekannte Marken wie MAERZ München, Fynch-Hatton, Camel Active, Brax, Gant, Casa Moda und Grote Strick sowie neue Kollektionen von Campione. Eine Premiere bei den Damen feiert die dänische Familienmarke Skovhuus mit hochwertigem Strick aus Bio-Baumwolle und einer guten Portion skandinavischem „Hygge“.

Hochwertige Garne tragen entscheidend zum Wohlgefühl bei: Kaschmir fühlt sich besonders

weich an, Merinowolle ist angenehm leicht und temperatenausgleichend, während Schurwolle zuverlässig wärmt und formstabil bleibt. Bei der großen Auswahl steht das erfahrene Beratungsteam gern zur Seite und unterstützt dabei, in der Strickvielfalt das persönliche Lieblingsstück zu finden.

NORTEX Mode-Center GmbH & Co. KG
Grüner Weg 9–11, Neumünster
Telefon 04321 / 870 00
E-Mail: info@nortex.de
www.nortex.de

Mehr Infos
finden Sie hier



- 240 internationale Modemarken auf 10.000 m²
- Größen- & Passformspezialist im Norden
- Kompetente & persönliche Beratung

IHR
BESONDERES
Einkaufserlebnis
mit unserem Service
zum Wohlfühlen und
attraktiven Events

HEUERMANN
STRICKSTUDIO

MAERZ
MÜNCHEN

GANT

ESISTO

WILLIAM
LOCKIE
HANDCRAFTED IN SCOTLAND
SINCE 1874

olsen

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

Anfahrt:
A7 Neumünster-Süd
B 205 Altonaer Str.
Zentrum Neumünster
6. Ampel links

Öffnungszeiten:
Montag–Freitag
9.00 bis 19.00 Uhr
Samstag
8.30 bis 19.00 Uhr



Bleiben Sie auf dem Laufenden!
Entdecken Sie unseren Eventkalender
auf www.nortex.de und verpassen Sie keine
Veranstaltungen und Aktionen mehr!

Seelische Gesundheit im Fokus

Wie lässt sich die eigene seelische Gesundheit stärken? Welche Hilfsangebote gibt es? Und warum ist es wichtig, offen über psychische Belastungen zu sprechen? Antworten auf diese und weitere Fragen gibt die Woche der seelischen Gesundheit, die offiziell vom 10. bis zum 20. Oktober stattfindet.



Unter dem Motto „Für Akzeptanz, gegen Ausgrenzung – Jede Psyche zählt“ läuft die bundesweite Aktionswoche in vielen Städten und Kreisgebieten. Dort gibt es während des Zeitraums, aber an einigen Orten auch im Vorfeld und darüber hinaus interessante Angebote, unter anderem Fachvorträge, Übungen zur Entspannung, Workshops, Kreativangebote, Gesprächsrunden, Lesestunden und Mitmachaktionen. Viele verschiedene Veranstaltungen laden die Bürger*innen dazu ein, sich zu informieren, auszutauschen und neue Impulse für das eigene Wohlbefinden mitzunehmen. Die bundesweite Auftaktveranstaltung findet am 9. Oktober im Berliner Hotel Aquino statt.

SEELISCHE LEIDEN – KEIN TABU

Seelische Leiden dürfen kein Tabuthema sein. Die grüne Schleife am Revers setzt ein wichtiges Zeichen für mehr Akzeptanz für

psychische Erkrankungen. Viele prominente Schleifenträger*innen haben sich bereits gegen Ausgrenzung und für mehr Offenheit stark gemacht. Dazu gehören unter anderem Autor, Slam-Poet und Kabarettist Torsten Sträter, Fernsehmoderatorin Bettina Böttinger, Aminata Belli, Lola Weippert und Michel Abdollahi, Moderator*innen der NDR-Talkshow „deep und deutlich“, Schauspielerinnen Eva Habermann, Moderator und Autor Markus Kavka, Schauspielerinnen Mirja du Mont, Kabarettist und Moderator Harald Schmidt sowie Tobias Krell, Moderator „Checker Tobi“, und viele andere mehr. Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit versammelt über 180 Bündnispartner*innen unter einem Dach – darunter Selbsthilfeverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Fachgesellschaften, Ärzteverbände und medizinische Kompetenznetze.

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN SIND KEINE SELTENHEIT

Fast jeder dritte Mensch in Deutschland leidet in Schätzungen zufolge mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Das Stigma belastet die Betroffenen selbst sowie ihre Angehörigen. Betroffene und ihre Familien leiden zum Teil unter Ablehnung oder Ausgrenzung in ihrem beruflichen und privaten Alltag. Dagegen wollen die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) und das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit gemeinsam ein Zeichen setzen.



Mit der grünen Schleife zum Anstecken ein Zeichen gegen Stigmatisierung setzen.



PSYCHE IN BALANCE?

Wenn wir uns einen Arm brechen oder uns eine Wunde zuziehen, gehen wir zum Arzt bzw. zur Ärztin. Bei psychischen Leiden sieht das oft ganz anders aus.

Die Haut spannt, der Magen drückt – wenn der Körper streikt, merken wir es sofort und kümmern uns drum. Doch wie steht es um unser seelisches Wohlbefinden? Psychische Leiden sind längst keine Randerscheinung mehr: Von depressiven Verstimmungen über Panikattacken bis hin zum schleichenden Burnout betreffen sie Menschen aller Altersgruppen.

INDIVIDUELLE URSACHEN

Die Ursachen sind so individuell wie wir selbst. Dazu gehören Stress

im Alltag oder im Beruf, emotionale Belastungen, aber auch erbliche Faktoren. Ein seelisches Tief zeigt sich dabei nicht nur durch Traurigkeit oder Rückzug – oft äußert es sich in körperlicher Erschöpfung, Schlafproblemen oder innerer Unruhe. Das Wichtigste: Mental Health ist keine Frage von Willensstärke, sondern von Gesundheit. So wie wir zum Arzt gehen, wenn ein Knochen bricht, dürfen wir auch bei seelischen Wunden nach Hilfe suchen. Ob Gespräche, Therapie oder Achtsamkeit im Alltag – der Weg zurück zur Balance beginnt mit dem Mut, hinzusehen.

ANZEIGE

GESUND UND STARK DURCH HERBST UND WINTER

Der Herbst steht vor der Tür und damit kündigt sich auch wieder die Erkältungszeit an. Doch sie muss nicht zwangsläufig mit Husten, Schnupfen oder gar Grippe einhergehen. „Wer gewappnet in die kalte Jahreszeit gehen möchte, sollte sich um seine Abwehrkräfte kümmern“, sagt Karin Steinke.

Seit fast 40 Jahren verbindet die Bredstedter Ärztin Schulmedizin und Naturheilkunde. Von klassischer Ohr- und Laserakupunktur, Implantat-Akupunktur, Aurikulomedizinischer Störherddiagnose und -therapie (speziell Zahnstörherde) über Ernährungsmedizin und Homöopathie bis hin zur Psychosomatik fließen Jahrzehnte ärztlicher Erfahrung und

Dozententätigkeit in jedes Behandlungskonzept ein. „Nach fast 40 Jahren Praxiserfahrung und intensiver Weiterbildungstätigkeit weiß ich: Jedes Immunsystem ist so einzigartig wie der Mensch“, erklärt die Expertin. „Wer den ersten Schritt in eine vitale Wintersaison machen möchte, darf mich gerne kontaktieren.“

Praxis für Komplementärmedizin
Karin Steinke, Tel.: 0172 / 949 66 36
Hörn 6 B, 25821 Bredstedt



Karin Steinke hat
eine Praxis für
Komplementär-
medizin in Bredstedt.





Ohren-Check

IST IN JEDEM ALTER WICHTIG

*Unser Gehör gehört zu unseren wichtigsten Sinnesorganen,
wird im Alltag jedoch häufig vernachlässigt.*

Ein schleichender Hörverlust entwickelt sich meist so langsam, dass Betroffene ihn jahrelang gar nicht bemerken – das Gehirn ist in der Lage, die fehlenden Töne lange Zeit lang unbewusst auszugleichen. Ein professioneller Ohrencheck beim HNO-Arzt oder Hörakustiker schafft hier rechtzeitig Klarheit, wie es um das Hören bestellt ist. Der Check beugt nicht

nur der Verschlechterung des Gehörs vor, sondern verhindert auch das „Verlernen“ bestimmter Frequenzen. Zudem lassen sich festsitzende Pfropfe aus Ohrenschmalz schmerzfrei entfernen und schmerzhafte Entzündungen frühzeitig verhindern. Wer meint, dass das nur Senior*innen betrifft, liegt falsch. Ein Ohren-Check ist in jedem Alter wichtig.

TINNITUS UND OHRDRUCK ABKLÄREN

Auch Begleiterscheinungen wie Tinnitus oder Ohrdruck können gezielt abgeklärt werden. Wer sein Gehör regelmäßig überprüfen lässt, schützt sich langfristig vor sozialem Rückzug, mentaler Überlastung und kognitivem Abbau im Alter. Ab 50 Jahren gehört der Check einmal jährlich ins Vorsorgeprogramm.

Kaum sichtbar und mit voller Power

*Sie suchen ein Hörgerät, das unsichtbar bleibt und volle Leistung bringt?
Firma OHRWERK Hörgeräte in Schleswig sucht Tester*innen für
das neue Im-Ohr-Hörgerät Oticon Zeal.*

Immer mehr Menschen über 60 bemerken, dass es im Alltag schwieriger wird, Gesprächen zu folgen – ob beim Fernsehen, in gesellschaftlichen Runden oder im direkten Austausch. Expert*innen schätzen, dass rund zwei Drittel der Menschen mit einer Hörminderung keine Versorgung in Anspruch nehmen. Die Gründe dafür sind vielfältig, dabei spielen auch emotionale Faktoren eine Rolle. Viele Betroffene befürchten, ein Hörgerät könne zu sichtbar sein oder auf ihre Einschränkung hinweisen.

TIEF IM GEHÖRGANG

Der dänische Hersteller Oticon hat ein Im-Ohr-Hörgerät entwickelt, das genau diese Hemm-

schwelle abbaut. Mit Oticon Zeal gibt es ein neues Mini-Hörsystem auf dem Markt, das tief im Gehörgang sitzt – und damit für andere nahezu unsichtbar bleibt. Trotz seiner minimalen Größe bietet es modernste Hörtechnologie auf Top-Niveau.

SMARTE TECHNIK IM MINI-FORMAT

Oticon Zeal ist eines der ersten Im-Ohr-Hörgeräte, das gleich mehrere Schlüsseltechnologien vereint: hervorragende Klangqualität, hohen Tragekomfort, direkte Verbindung zu Smartphone und Fernseher sowie ein wieder-aufladbares Akkusystem. Im Inneren arbeitet



Oticon Zeal ist ein Hörgerät, das fast unsichtbar ist – mit brilliantem Klang dank KI, 20 Stunden Akku und einfacher Verbindung mit Telefon und TV.



eine KI-gestützte Klangverarbeitung der neuesten Generation. Sie hebt die Sprache gezielt hervor und reduziert störende Umgebungsgläusche – ideal für anspruchsvolle Situationen wie Restaurantbesuche oder Gruppen-gespräche. Trotz der diskreten Bauweise gibt es keine Kompromisse bei Leistung oder Komfort.

14 TAGE KOSTENLOS TESTEN

OHRWERK Hörgeräte in Schleswigs Stadtweg 59 sucht 20 Tester*innen, die das neue Mini-Hörgerät 14 Tage lang kostenlos und unverbindlich ausprobieren möchten. Interessierte können sich melden unter Tel.: 04621/ 9779930 oder unter www.ohrwerk-hoergeraete.de.

Foto: Oticon Zeal



Fast unsichtbar.
Mitdenkende Technik.
Natürlicher Sprachklang.

21 Tage
Probegören –
Gratis.

Für alle Hörgeräte- Rebellen.

**Oticon Zeal™: Immer
entspannt hören durch
KI-gesteuerte
Klangverarbeitung.**

OHRWERK Hörgeräte
24837 Schleswig
Stadtweg 59
Telefon: (0 46 21) 9 77 99 30



KI-generiert



LETZTE- HILFE-KURS – EINE GUTE IDEE!



Der Tod gehört zum Leben. Mit dem Welthospiztag unter dem Motto „So bunt wie das Leben. Hospiz“ zeigen die Einrichtungen, dass Hospizarbeit viele Facetten und Farben hat.

Aller guten Dinge sind drei! Der Welthospiztag am 10. Oktober 2026 nimmt noch einmal das Thema Vielfalt auf – nach „Hospiz für Vielfalt“ im Jahr 2024 und „Hospiz – Heimat für alle“ im letzten Jahr diesmal unter dem Motto „So bunt wie das Leben. Hospiz.“ Das bedeutet im Sinne der hospizlichen Überzeugung, dass Sterben zum Leben gehört, dass Hospizarbeit bunt ist – in den Geschichten der Menschen, die begleitet werden, und in den Persönlichkeiten derer, die begleiten, ehren- und hauptamtlich.

DEN UMGANG MIT DEM STERBEN LERNEN

Der Tod gehört zum Leben – und doch schieben wir den Gedanken daran gerne so weit wie möglich von uns weg. Tritt bei Angehörigen eine schwere Krankheit ein oder nähert sich das Lebensende, trifft uns das meistens völlig unvorbereitet. Hilflosigkeit und die Angst vor dem Unbekannten machen sich breit.

LETZTE-HILFE-KURS

Ein Letzte-Hilfe-Kurs kann helfen: Er vermittelt

Basiswissen über den Sterbeprozess, Schmerzlinderung und Abschiedsrituale. Wer einen solchen Kurs besucht – bestenfalls nicht erst im Akutfall –, gewinnt Sicherheit. Man lernt zu verstehen, welche körperlichen Veränderungen völlig normal sind und wie man Sterbende durch kleine Gesten oder einfaches Dasein unterstützen kann. Sich rechtzeitig mit dem Lebensende auseinanderzusetzen, nimmt dem Tod seinen Schrecken. Es nimmt Berührungsängste und ermöglicht es uns, schwerstkranken Verwandte in ihren letzten Tagen nicht aus Unsicherheit zu meiden, sondern sie liebevoll, kompetent und angstfrei zu begleiten. Im Rahmen des Welthospiztages finden zahlreiche Veranstaltungen statt. Mancherorts werden auch Letzte-Hilfe-Kurse angeboten. Eine gute Idee!

Abtauchen INS GRÜNE

Der Sommer war schön – aber oftmals durchgetaktet mit Kurztrips und Grillpartys. Wie wäre es mit ein bisschen Ruhe, zum Beispiel beim Waldbaden?

Wenn sich die Blätter bunt färben und die Tage kühler werden, verlangt der Körper nach einer Pause. Die beste Adresse für Selfcare liegt jetzt meistens direkt vor der Haustür: im Wald.

METHODE ZUR STRESSREDUKTION

Waldbaden – oder Shinrin Yoku, wie die Praxis in ihrem Ursprungsland Japan heißt – ist dort seit Jahrzehnten als Methode zur Stressreduktion etabliert. Im Herbst entfaltet das grüne Programm seine ganz besondere Magie. Der Wald bringt den Körper in einen ruhigeren Rhythmus und schenkt frische Perspektiven.



Kein ständiges Scrollen, keine Termine, kein Lärm. Stattdessen goldenes Licht, Bewegung, frische Luft und der typisch erdig-würzige Herbstwald-Geruch. In ihm stecken sogenannte Terpene – flüchtige Pflanzenstoffe, die in der Forschung als möglicher Schlüssel für die entspannende Wirkung von Wald-Aufenthalten untersucht werden. Das Smartphone wandert hier am besten tief in die Tasche. Eine Stunde

mal nicht fotografieren, nicht tracken, nicht teilen. Stattdessen dem Wind in den Blättern lauschen, den Blick bewusst schweifen lassen und tief durchatmen. Genau diese analogen Auszeiten werden in der digitalen Welt immer wichtiger. Digital Detox lautet das Stichwort – und Waldbaden ist die wohl grünste Variante davon. Es geht darum, wieder einmal ganz bei sich anzukommen.

Foto: Adobe Stock

UNSER BUCHTIPP

UNBEQUEME GEFÜHLE

Wut, Angst, Scham, Schuld, Neid: Die Gefühle, die uns am meisten stören, gelten heute schnell als Problem. Sie sollen reguliert, therapiert und möglichst effizient aus dem eigenen Leben entfernt werden. Doch was, wenn nicht die Gefühle selbst das Problem sind, sondern unser verklemmter Umgang mit ihnen? Der Psychiater, Psychotherapeut und Essayist Jan Kalbitzer räumt in „Unbequeme Gefühle“ mit dem Diktat der Daueroptimierung auf. Er verbindet klinische Erfahrung mit gesellschaftlicher Analyse und widerspricht der Vorstellung, seelische Gesundheit bedeute, möglichst ausgeglichen, positiv und störungsfrei zu funktionieren. In einer Zeit, in der politische Wut, digitale Empörung, elterliche Überforderung, männliche Scham, Polykrisen und permanenter Leistungsdruck

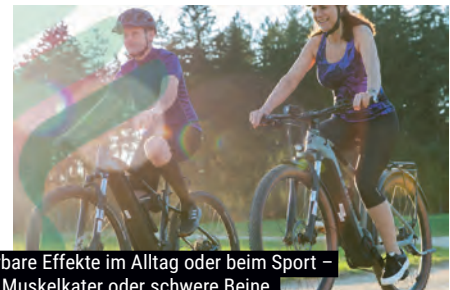
unser Zusammenleben unter Druck setzen, plädiert dieses Buch für eine Befreiung aus der emotionalen Inkompetenz unserer Zeit und für eine neue Mündigkeit: Gefühle ernst nehmen, ohne ihnen ausgeliefert zu sein. Ein kluges und zutiefst gegenwärtiges Buch über die Kraft der Gefühle, die wir alle am liebsten nicht hätten. Dr. Jan Kalbitzer ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Sachbuchautor und Essayist. Er leitet das Zentrum für seelische Gesundheit Braunschweig und betreibt eine Praxis in Berlin.



Dr. Jan Kalbitzer, „Unbequeme Gefühle“, Dorling Kindersley Verlag GmbH, 224 S., 22 Euro

ANZEIGE

MEHR BEINFREIHEIT MIT SANIDA COMFORT



Spürbare Effekte im Alltag oder beim Sport – kein Muskelkater oder schwere Beine.

Foto: by Kowsky

Mit SANIDA comfort bietet das Sanitätshaus Kowsky Kompressionsstrümpfe für mehr Beinfreiheit im Alltag. Kompressionsbekleidung wird in vielen Situationen eingesetzt: bei Ödemen und Dermatoose ebenso wie bei chronischen Venenerkrankungen oder sogar bei Übelkeit und Schwindel in der Schwangerschaft. Aber SANIDA comfort erzielt auch im aktiven Alltag und beim Sport spürbare Effekte – Muskelkater und schwere Beine gehören mit der Kompressionsbekleidung der Vergangenheit an. Sie sind geruchshemmend und atmungsaktiv mit Clima Fresh & Clima Comfort ausgestattet. Perfect Fit sorgt für eine hohe Passgenauigkeit und einen medizinisch wirksamen Druckverlauf – und letztlich sorgt Lanolin für Pflege und Schutz für die Haut. Mit viel Erfahrung wurden diese Kompressionsstrümpfe von Experten entwickelt; sie sind ausschließlich bei Kowsky erhältlich. Mehr dazu in der Kowsky-Filiale Plessenstraße 26 in Schleswig oder unter www.kowsky.com.

EIN KLEINES LICHT

Wenn Worte fehlen, schenkt uns ein altes Ritual Halt: Das Entzünden einer Kerze beim Tod eines Menschen verbindet seit Jahrhunderten Kultur- und Glaubensgrenzen. Die sanft flackernde Flamme bringt ein Gefühl von Wärme in die Kälte des Verlustes und durchbricht als kleines, aber wirkungsvolles Symbol die Dunkelheit der Trauer.





Das Trauerlicht

In Momenten der Trauer zünden wir eine Kerze an. Es ist ein altes Ritual.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, gerät die Welt für die Hinterbliebenen aus den Fugen. In Momenten, für die es keine Worte gibt, um den Schmerz zu fassen, greifen Menschen seit jeher nach Handlungen, die Halt geben. Eine der am tiefsten verwurzelten Traditionen weltweit ist das Entzünden einer Kerze für die Verstorbenen. Doch warum spendet uns dieses kleine Licht in dunklen Momenten des Abschieds so viel Trost?

DAS LICHT DER WELT

Die Tradition des Trauerlichts reicht weit in vorchristliche Zeiten zurück. In der Antike und bei heidnischen Völkern entzündeten Menschen Feuer an Gräbern, um den Seelen der Verstorbenen den Weg ins Reich der Schatten zu weisen. Gleichzeitig sollte das Licht böse Mächte fernhalten. Im Christentum wandelte sich die Symbolik: Die Kerze wurde zum Zeichen für Jesus Christus als „Licht der Welt“ und zum Sinnbild für Hoffnung auf Auferstehung und ewiges Leben. Auch in vielen anderen Weltreligionen, wie dem Judentum mit der Jahrzeit-Kerze, gehört das Gedenklicht zur Abschiedskultur.

DIE LEBENDIGKEIT DER SEELE

Im Anzünden der Kerze liegt eine tiefe Symbolik. Die flackernde Flamme verkörpert die Lebendigkeit der Seele des Menschen. Für Trauernde ist dies eine aktive Tat in einer Phase der Ohnmacht. Sie erschafft einen Raum der Stille und des Innehaltens. Die Flamme setzt der Kälte des Verlusts etwas Tröstliches entgegen und sendet eine stumme, aber liebevolle Botschaft an den Verstorbenen: Du bist nicht vergessen, du bleibst für immer in unseren Herzen.

Foto: Adobe Stock



Ich stehe in der Blüte
meines Lebens. *Vorgesorgt*
habe ich trotzdem schon.

*Denn mit mehr Lebensjahren wächst auch die
Verantwortung für meine Lieben.*

**Bestattungsvorsorge
in Flensburg**
☎ 0461 31 44 40
www.stryi.de

Stryi
BESTATTUNGEN



Johanniter Wunsch-Ambulanz

Wir erfüllen letzte
sehnliche Wünsche



**Jetzt
spenden!**





ECHTE KÖNNER HABEN EIN Handwerkerherz

*Man hört es oft: KI, die künstliche Intelligenz, übernimmt so langsam alles ...
Sie schreibt Aufsätze, malt Bilder wie Van Gogh, komponiert Popsongs und programmiert
Apps vor dem ersten Espresso. Doch es gibt auch Dinge, die sie nicht kann: Handwerk!*

Wer mal versucht hat, eine KI zu bitten, die tropfende Küchenarmatur zu reparieren oder den Rasen zu vertikutieren, schaut in ratlose Code-Zeilen. Jetzt wird klar: Die wahre Zukunfts-Elite verfügt über ein Handwerkerherz.

KI KLEBT KEINE FLIESEN

Stellen wir uns folgendes Szenario vor: Das Bad soll neu gefliest werden. Die KI rechnet in Millisekunden die perfekte Fliesenmenge aus, inklusive Verschnitt und der exakten Statik für den Untergrund. Und dann? Dann stehen Sie vor dem Rohbau und stellen fest: KI hat weder Arme noch Beine, geschweige denn das feine Gespür eines Fliesenlegers bzw. einer Fliesenlegerin. Denn wie man eine krumme Wand in einem Altbau von 1928 ausgleicht, sodass das

Endergebnis geradlinig wird, steht (noch) in keinem Datensatz der Welt. Das ist echte Improvisationskunst.

KRAFT, AUSDAUER, KNOW-HOW

Ein ähnliches Bild zeigt sich auf dem Dach: Der Dachdecker verlegt die Ziegel, sichert das Obergeschoss des Hauses vor dem Sturm und klettert bei Wind und Wetter auf zum Teil richtig steilen Dächern herum. Und wie am Beispiel des Dachdeckers gibt es so viele Berufe, die manuelle Präzision verlangen – zum Teil bei Wind und Wetter. Nehmen wir das Fingerspitzengefühl einer Friseurin, die die Struktur des Haares fühlt und mit Fingerfertigkeit und Know-how tolle Frisuren kreiert. Oder das Auge eines Schreiners, der die besondere Optik der Holzmaserung erkennt, um seine schöne Arbeit

zu perfektionieren. Körperlicher Einsatz ist nicht so die Sache der KI. Bei Hausbau, Tiefbau, Garten- und Landschaftsbau geht es um Kraft, Ausdauer und die Fähigkeit, mit besonderen Materialien zu arbeiten. Wenn zum Beispiel beim Altbau hinter der Wand plötzlich ein mysteriöses Rohr auftaucht, hilft kein Datensatz, sondern die jahrzehntelange Erfahrung der Installateur*innen.

DAS PHYSISCHE LEBEN VERLANGT KÖRPEREINSATZ

Auch jenseits des klassischen Handwerks zeigt sich die digitale Grenze, zum Beispiel in den Pflegeberufen. Eine Pflegekraft spendet Trost, hält die Hand, erkennt Schmerzen vielleicht schon mit einem geschulten, flüchtigen Blick und schenkt echte menschliche Wärme. Ein



Das Handwerk ist vielseitig. Ob Elektriker*innen, Dachdecker*innen, Steinsetzer*innen oder Friseur*innen – sie alle haben einen Beruf gewählt, der nicht nur Know-how erfordert, sondern auch viel praktische Erfahrung.



Roboter mag vielleicht Kisten tragen oder Messwerte protokollieren, aber Empathie lässt sich nicht programmieren. Die Arbeit in der Pflege ist emotional und durch nichts Virtuelles zu ersetzen.

Das physische Leben verlangt Körpereinsatz und vor allem echte Erfahrung. Wenn die Stromleitung tot ist, die Hecke vor lauter Wildwuchs auf die Straße wächst oder die Haare nach einem Salon-Besuch verlangen, nützt die schlaueste KI nichts.

DIE PERFEKTE ARBEITSTEILUNG

Das heißt aber nicht, dass KI im Alltag der Anpacker*innen nutzlos ist. Sie kann bei der Theorie helfen, während der Mensch die Praxis übernimmt. Zum Beispiel um



Handwerker*innen sind Praktiker*innen mit Köpfchen und mit Händen, die zupacken können.



Fliesen legen? Das kann die KI nicht. Hierfür braucht es geschulte Handwerker*innen!

die optimale Pflanzfolge für das Hochbeet zu recherchieren oder den perfekten Neigungswinkel für ein Dach zu analysieren, während der Mensch zur Tat schreitet. KI kann Baupläne zeichnen, Farbkonzepte vorschlagen und Mischungsverhältnisse berechnen. Aber den fi-

nalen Hammerschlag, das kraftvolle Schneiden mit der Heckenschere und das stolze Lächeln, wenn ein Haus nach harter Arbeit fertiggestellt ist – das bleibt das Privileg des Menschen. Die Zukunft gehört daher den smarten Köpfen – mit Händen, die zupacken können.

HAUS, HOF & GARTEN



Diele Trex Select im Farbton Malted Barley.



Diele Trex Select im Farbton Milestone.

NEUE WPC-DIELE Weniger Arbeit, mehr Genuss

Terrassendielen schaffen einen individuellen, wohnlichen Look und werden immer beliebter.

Pflegeleichte WPC-Dielen mit Ummantelung sind im Trend. Eine in Europa neue Variante davon sind die Trex-Select-Dielen mit SunComfortable-Technologie. Sie bestehen zu 95 Prozent aus Recyclingmaterialien, sind bei Privatnutzung mit einer 35-Jahre-Garantie versehen – etwa gegen Verziehen, Flecken und Verfärben – und benötigen zur Pflege nur Wasser und Seife. Darüber hinaus reduziert die SunComfortable-Technologie die Wärmeaufnahme, sodass die Oberfläche kühler bleibt als bei den ursprünglichen Dielen von Trex.

UNABLÖSBARER MANTEL

Der robuste, wärmereduzierende Dielenmantel ist bei Trex Select durch Koextrusion

mit dem Dielenkern verschmolzen und damit unablösbar. Zusammen mit der ausgewogenen Materialmischung verhindert dieser Aufbau ein Verziehen, Verrotten und Reißen der Diele. Mit minimalem Aufwand – ohne Schleifen, Streichen oder Versiegeln – bleibt die Diele jahrzehntelang wie neu.

FÜR JEDES PROJEKT DIE PASSENDE LÖSUNG

Die neuen Select-Dielen gibt es in drei melierten, naturnahen Holzfarbtönen – einem hellbraunen, einem mittelbraunen und einem mittelgrauen Ton – sowie in zwei Profilvarianten: eine Variante mit Nut für die verdeckte Befestigung und eine ohne Nut für Flächenabschlüsse und Akzente. Erhältlich sind

die Produkte in drei Längen. Mit der längsten Version – 610 Zentimeter – lassen sich auch große Flächen oft ohne Querfugen zwischen den Dielen belegen. Die Dicke beträgt 20 Millimeter, was sie etwas dünner macht als andere Trex-Dielen. Farblich passende, 184 und 288 Millimeter breite Stirnbretter für die vertikale Montage runden das Dielenprogramm ab.

ALTERNATIVE FÜR BUDGET-BEWUSSTE

Preislich liegen die Dielen unterhalb des Trex-Produktklassikers Transcend sowie der ebenfalls mit SunComfortable-Technologie ausgestatteten Trex-Transcend-Lineage-Dielen, was sie zu einer guten Alternative für Budgetbewusste macht.



Diele Trex Select im Farbton Whiskey Barrel.

Fotos: Trex

Wir lieben Häuser!

MODERNE HOLZHÄUSER IN BELIEBTER SKANDINAVISCHER BAUWEISE

Schwedenhäuser
VIERCK



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

Echte Maßarbeit BLEIBT LANGE ERHALTEN

Manche Dinge ändern sich ständig, andere bleiben, weil sie sich bewährt haben. Dazu gehört die Handwerksarbeit der Firma Otto Immler in Flensburg. Seit 1924 ist das Familienunternehmen am Markt – und dies in dritter Generation.

Seit über 100 Jahren bildet das echte Handwerk das Herzstück des nord-deutschen Meisterbetriebs. Die Firmenphilosophie ist einfach: Was für die Kund*innen angefertigt und montiert wird, soll perfekt passen, zuverlässig funktionieren und lange Zeit Freude bereiten.

DIE SATTlerei – HANDWERK MIT HERZ

Die Wurzeln des Unternehmens liegen in der Sattlerei. In der Werkstatt wird bis heute genäht, angepasst und individuell gefertigt. Aus robusten Stoffen und hochwertigen Planen entstehen hier passgenaue Lösungen – von maßgeschneiderten Schutzhüllen für Strandkörbe und Gartenmöbel bis hin zu Spezial-Abdeckungen. Gerade im Herbst und im Winter zeigt sich der Wert echter Maßarbeit: Statt kurzlebiger Folien bieten witterungsbeständige Planen Schutz für viele Lebensbereiche – und halten über viele Jahre.

MASSARBEIT – MODERNER SONNENSCHUTZ

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich das Spektrum der Firma Immler



Das Immler-Team – immer da, wenn es um Passgenauigkeit geht.



immer mehr erweitert. Neben der Werkstatt liegt ein weiterer Schwerpunkt auf modernen Sonnenschutz-Systemen. Erfahrene Experten planen und montieren Rollläden, Markisen, Textilscreens und Raffstores von Premium-Herstellern wie ROMA oder markilux. Dabei muss es nicht immer eine Neuanschaffung sein. Ein gerissener Gurt, ein defekter Motor oder ein verblasster Stoff sind kein Grund zum Entsorgen. Das Team repariert fachgerecht, rüstet Antriebe nach oder verleiht Markisen mit einem neuen Tuch einen frischen Look. Vom Aufmaß vor Ort bis zur fachgerechten Montage übernimmt der Betrieb die volle Verantwortung. „Persönliche Lösungen entstehen nie von der Stange. Wir helfen auch, wenn es passgenau werden soll“, freut sich Claudia Immler auf Ihre Anfragen. „Ob witterungsfeste Schutzhüllen oder das neue Cabrio-Verdeck – nutzen Sie unsere attraktiven Winterpreise für die Vorbereitung auf die kommende Saison.“

Spätsommer-Deal für Outdoor-Träume 2027!

Jetzt bis zu
**Cashback
600€***
sichern



*Aktion vom 01.09. – 31.12.26, modellabhängig: mx 990 = 400 € Cashback, mx 5010 = 500 € Cashback, mx pergola style, classic und cubic = 600 €. Teilnahmebedingungen: markilux.com/de-de/cashback

markilux

Die Beste unter der Sonne. Made in Germany.
markilux Designmarkisen.
Premiumqualität
zum Aktionspreis.

BEI UNS FINDEN SIE:

- ROLLLÄDEN
- RAFFSTOREN
- TEXTILSCREENS
- INSEKTENSCHUTZ
- MARKISEN
- UND ANFERTIGUNGEN
AUS UNSERER SATTlerei

Besuchen Sie uns online:



IMMLER
SEIT 1924

Otto Immler GmbH
Schleswiger Str. 99 • 24941 Flensburg
Tel. 0461 - 98 07 6 • www.immler24.de



Holzelemente sorgen für die richtige Wohlfühl-Atmosphäre.

MIT WÄRME UND DESIGN VOM BAD ZUM HOME-SPA

Das eigene Zuhause wird immer mehr zum Rückzugsort.

*Ein Ort, an dem wir auftanken, abschalten und den Alltag
hinter uns lassen. Ganz vorne dabei: das Bad –
natürlich gerne mit Bodenheizung.*



Ob beim Schritt aus der Dusche
oder aus der Wanne heraus –
mit einer Bodenheizung bleiben
die Füße immer warm.



Wer heute über eine Badsanierung nachdenkt, plant keine rein funktionale Nasszelle, sondern nach Möglichkeit eine private Wellness-Oase. Und die funktioniert am besten im perfekten Zusammenspiel mit moderner Heiztechnik.

VOM BADEZIMMER ZUM HOME-SPA

Die Trends im modernen Baddesign sprechen eine klare Sprache: Großformatige Fliesen in Natursteinoptik, bodengleiche Walk-in-Duschen mit Rainshower-Effekt und freistehende Badewannen verwandeln selbst kleine Räume in Luxus-Spas. Doch die schönste Optik verliert ihren Glanz, wenn man nach dem Duschen auf eiskalte Fliesen tritt. Erst die richtige Wärme macht die Entspannung perfekt.

Wer sein Bad sanieren möchte, dem stehen viele Designelemente zur Verfügung.

UNSICHTBARER LUXUS: WÄRME, DIE MAN FÜHLT

Eine Badsanierung ist daher der ideale Zeitpunkt, um auch die Heizungstechnik auf das nächste Level zu heben.

Die Kombination aus einer modernen Fußbodenheizung und einer stylischen Wandheizung – etwa in Form eines Handtuchwärmers in cleanem Design – sorgt für behagliche Strahlungswärme statt trockener Heizungsluft.

Wer einen Schritt weitergeht, verbindet das neue Bad direkt mit einer nachhaltigen Heizsanierung im ganzen Haus. Der Umstieg auf eine umweltfreundliche Wärmepumpe oder die Integration von Solarthermie schont nicht nur die Umwelt, sondern senkt auch langfristig die Energiekosten. Moderne Systeme lassen sich zudem smart per App steuern: So wartet das perfekt temperierte Badezimmer schon morgens beim Aufstehen auf uns.



„Bad-Mode“ im klassischen Sinne gibt es nicht. Jeder findet seinen Stil ...



EIN INVESTMENT IN DIE ZUKUNFT

Die Sanierung von Bad und Heizung ist nicht nur eine optische Verschönerung. Sie ist ein spürbares Upgrade der Lebensqualität und eine lohnende Investition in den Wert der Immobilie.

... Holzelemente sind allerdings sehr beliebt – in jeglichen Farben.



ANSCHLUSSKREDIT FÄLLIG? WIR HELFEN!

ANZEIGE



Vor zehn Jahren war die Welt noch in Ordnung. Wer eine Immobilie gekauft hat, konnte in der Niedrigzinsphase von attraktiven Konditionen bei der Baufinanzierung profitieren. Ab 2016 bewegte sich das Zinsniveau bei zehnjährigen Festschreibungen zum Teil bei unter einem Prozent. Mittlerweile liegen die Zinsen mit über dreieinhalb Prozent deutlich höher. Einige Eigentümer*innen sorgen sich, ob sie sich ihre Immobilie bei einem Anschlusskredit überhaupt noch leisten können. Sven Bargstädt (kl.

Foto) ist Spezialist für Baufinanzierung bei **Dr. Klein in Büdelsdorf**. Er beruhigt: „Die meisten Menschen sind überrascht, dass sich ihre Rate gar nicht groß verändert.“ Er berät kostenlos und verrät, welche drei Faktoren für die Anschlussfinanzierung entscheidend sind. „Dass die Hausbank alle Wünsche abdeckt und gleichzeitig die besten Konditionen bietet, ist nicht selbstverständlich. Deshalb empfiehlt es sich, Angebote zu vergleichen und unabhängige Beratung in Anspruch zu nehmen.“ Dr. Klein kann als Finanzierungsvermittler auf die Angebote von mehreren hundert Banken zugreifen und passende Lösungen finden. Infos unter www.drklein.de.

Foto: Wiltgreife Fotografie



Von der Elbe bis zur Förde.

Wir beraten Sie zur Baufinanzierung.

Jetzt
Wunschräte
berechnen!



An sechs Standorten für Sie da.

Sie haben ein konkretes Objekt im Blick oder möchten zunächst Ihr Budget besprechen? Haben Sie bereits eine Immobilie und eine Modernisierung steht an? Mein Team und ich beantworten Ihnen gern alle Fragen!



Ihr Spezialist vor Ort
Sven Bargstädt
Fehmarnstraße 20 · 24782 Büdelsdorf
T 04331 4370116
sven.bargstaedt@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN
Die Partner für Ihre Finanzen.

GEMÜTLICH - ODER WIE DEFINIEREN SIE ZUHAUSE?

Fühlen Sie sich wohl in Ihrem Zuhause? Ist es so, wie Sie wohnen möchten, oder fehlt da etwas und Sie fragen sich, was?



Unser Zuhause ist nicht nur ein Ort, an dem wir schlafen und unsere Sachen aufbewahren. Es ist unser Rückzugsort, unser persönlicher Akku-Ladeplatz und der Raum, an dem wir ganz wir selbst sein können. Hier sollte alles mit uns in Einklang schwingen. Doch wie gelingt das? Was lässt eine Wohnung gemütlich wirken und gleichzeitig authentisch? Das Geheimnis liegt im feinen Zusammenspiel verschiedener Komponenten.

DAS LICHTKONZEPT

Wichtig ist zum Beispiel das richtige Licht. Kann Licht denn falsch sein? Ja! Eine grelle Deckenleuchte kann die Stimmung ziemlich schnell ruinieren. Das Zauberwort für Gemütlichkeit heißt daher „warmes Licht“. Verteilen Sie mehrere kleine Lichtquellen im Raum: vielleicht eine stilvolle Stehleuchte neben dem Sessel, eine kleine Tischlampe auf dem Sideboard und ein paar Lichterketten oder Kerzen im Regal. Setzen Sie auf warmweißes Licht – das wirkt beruhigend und lädt zum Entspannen ein.

HAPTİK UND TEXTUREN

Ein Raum wird erst dann so richtig wohnlich, wenn er greifbar wird. Viele schwören auf Layering: Dabei werden unterschiedliche Materialien miteinander kombiniert. Ein samtiges Sofa, Kissen aus grobem Strick, eine Decke aus Leinen und ein weicher Teppich unter den Füßen schaffen eine sinnliche Tiefe. Holz, Keramik und Naturfasern bringen zudem eine natürliche Wärme in Ihre vier Wände.

DAS FARBKONZEPT

Auch die Farben sind entscheidend. Sie beeinflussen unsere Stimmung mehr, als wir ahnen. Knallige Primärfarben können anregend wirken, rauben einem Raum aber oft die Ruhe. Die kommt mit sanften Natur- und Erdtönen wie Beige, Salbeigrün, warmem Terracotta oder geschmeidigem Taupe daher. Wenn Sie es dunkler mögen, schaffen tiefe Töne wie Waldgrün oder Dunkelblau eine wunderbar geborgene Atmosphäre.

PERSONALITY – DAS SIND SIE

Das Wichtigste aber ist der persönliche Touch. Ihre Wohnung sollte nach Ihnen aussehen. Reine Perfektion wirkt oft steril. Was ein Haus zu Ihrem Zuhause macht, sind Ihre Lebensgeschichten. Ihre Lieblingsbücher im Regal, Ihre Mitbringsel aus dem Urlaub, Omas Erbstücke mit Patina oder lustige Kunst, die Ihnen und Ihren Gästen ein Lächeln ins Gesicht zaubert und Ihren Humor zeigt. Kombinieren Sie Altes mit Neuem und geben Sie Ihren Lieblingsstücken Raum zum Wirken. Auch Zimmerpflanzen bringen Leben, frische Farbe und ein gutes Raumklima in Ihre vier Wände.

UNSER BUCHTIPP

„WO ZUHAUSE BEGINNT“



Elin Lervik und Katarina Matsson haben sich mit dem Thema „Zuhause“ beschäftigt und ein Buch herausgebracht. Es heißt „Wo Zuhause beginnt – sieben Bausteine für Wohnräume mit Herz und Charakter“ und erscheint am 14. Oktober 2026 im Penguin Verlag. Die beiden Autorinnen haben herausgefunden, dass eine behagliche Wohnatmosphäre kein Zufall ist: Mit sieben einfachen, aber wirkungsvollen Elementen – von Büchern, alten Dingen und Kunst über Licht und Textilien bis hin zu Pflanzen und Haustieren – verwandeln sich Räume in lebendige Orte, die verbinden und in denen man sich rundum wohlfühlt. Wenn Sie Tipps brauchen, erfahren Sie auf 224 Seiten viel Wissenswertes über die Geheimnisse der Gemütlichkeit.

Wo Zuhause beginnt, Elin Lervik und Katarina Matsson, Penguin Verlag, 224 S., 34 Euro

DIE KUNST DER RICHTIGEN HÄNGUNG

*Ein gutes Gemälde entfaltet seine Wirkung nicht allein durch Motiv, Farbe oder Format. Entscheidend ist häufig, wie und wo es hängt. Aus langjähriger Erfahrung weiß die **Galerie RIECK**, dass oft schon wenige Zentimeter über die Wahrnehmung eines Kunstwerks entscheiden.*



Erst mit der richtigen Hängung entfalten Kunstwerke in Ihrem Zuhause ihre ganze Wirkung

Als Orientierung dient häufig die sogenannte Museumsregel: Die Bildmitte liegt etwa 1,50 Meter über dem Boden. In Wohnräumen darf Kunst jedoch gerne tiefer hängen. So kann eine harmonische Platzierung im Raum oder auch eine stärkere Nähe zum Werk entstehen. Und der Blick kann leichter in das Bild eintauchen – auch wenn man sitzt.

Ebenso wichtig sind Proportionen und Bezüge. Kunst sollte mit Umgebung, Möbeln und Archi-

tektur in Beziehung treten. Über Sofa, Bett oder Sideboard wirkt ein Werk meist harmonischer, wenn es Teil des Gesamtbildes wird und nicht isoliert an der Wand schwebt. Bei mehreren Bildern zählen weniger feste Regeln als ein stimmiges Zusammenspiel von Formaten, Farben und Motiven.

Auch die Wandfarbe beeinflusst die Wirkung. Während Weiß oft eine gewisse Strenge erzeugt, schaffen warme Grau- und Naturtöne eine ruhigere, wohnlichere Atmosphäre. Gerade

in Skandinavien gehören farbige Wände seit Langem zur Gestaltungskultur. Wer Kunst und Raum optimal zusammenbringen möchte, ist herzlich eingeladen, die Galerie RIECK zu besuchen oder sich von den Galeristen beraten zu lassen. Oft macht die richtige Hängung aus einem schönen Bild ein besonderes Raumerlebnis. Mehr zur Galerie und Leben mit Kunst unter www.galerie-riECK.de.

Foto: Galerie RIECK

UNSER BUCHTIPP

EVERYDAY HOME –

Bewusst wohnen im Rhythmus des Alltags



Vom ersten Morgenlicht bis zum Ausklang des Abends prägen viele kleine Momente unser Wohlbefinden. Dieser Wohn-Guide nimmt den Tagesrhythmus in den Fokus und zeigt, wie man das eigene Zuhause so gestaltet und nutzt, dass es von morgens bis abends zu den persönlichen Bedürfnissen passt. Die erfahrene Interior-Expertin Marion Hellweg erklärt, wie Farbe, Licht, Materialien oder Stimmungen die Raumwirkung und damit auch das Wohlfühlgefühl beeinflussen.

Mit praxisnahen Wohnideen, Achtsamkeits-Routinen, Reflexions-Impulsen und geführten Übungen begleitet sie

kapitelweise durch Morgen, Mittag, Nachmittag, Abend und unterstützt dabei, die eigenen Wohnräume bewusster wahrzunehmen und Gewohnheiten neu zu gestalten. Ergänzt durch Journaling-Seiten, Rezepte, Playlists und viele liebevolle Details entsteht ein inspirierender Ratgeber für ein bewusstes Leben in den eigenen vier Wänden.

Marion Hellweg, *Everyday Home – Bewusst wohnen im Rhythmus des Alltags*, Prestel Verlag, 224 S., 200 Abbildungen, 26 Euro, erscheint am 7. Oktober 2026

Foto: Cover: Prestel Verlag



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
www.yfu.de
040 22 70 02 -0

Gemeinnütziger
Schüleraustausch
seit 1957



„DAS BESONDERE SEHEN WIR IN DEN ANDEREN, SELTEN IN UNS SELBST“

Sportjournalistin, Unternehmerin, Yogalehrerin, Spiegel-Bestsellerautorin – und heute in Kiel zu Hause: Nun hat sich Autorin Christine Bielecki einen Kindheitstraum erfüllt und ihr erstes Kinderbuch geschrieben. Darin lernt das kleine Äffchen Elvis, an sich selbst zu glauben – mit einer Superkraft, die wir alle in uns tragen und oft unterschätzen.

DAS INTERVIEW FÜHRTE MAYA SCHUKIES

Lebensart im Norden: Frau Bielecki, Sie schreiben bereits seit einiger Zeit Sach- und Ratgeberbücher. Wie sind Sie zum Schreiben gekommen?

Christine Bielecki: Ich habe mit 17 begonnen, für eine Lokalzeitung zu schreiben. Schreiben war schon immer ein wichtiger Teil meines Lebens, und ich hatte bereits als Teenager die Vorstellung, Bücher schreiben zu wollen. Nach meinem Studium habe ich zunächst als Sportjournalistin gearbeitet, und 2012 ist mein erstes Buch erschienen – für den Werkstatt-Verlag – heute Teil von Delius-Klasing.

Sie haben bisher vor allem für Erwachsene geschrieben. Was war beim Schreiben eines Bilderbuches anders – und was hat Ihnen daran besonders Freude gemacht?

Es ist jedenfalls nicht einfacher für mich gewesen, als einen Ratgeber für Erwachsene zu schreiben. Ich kann mir vorstellen, dass es auf den ersten Blick so aussieht: wenig Text,

wenige Seiten, viele Bilder – doch Kinderbücher zu schreiben, unterliegt ganz anderen Bedingungen. Man muss zum Beispiel erst mal auf den Gedanken kommen, dass lange Dialoge nicht bebildert werden können. Text und Bild müssen also immer stimmig sein. Es ist – und ich vermute, das wird unterschätzt – eben Arbeit. Das Schönste war ehrlich gesagt, als der größte Teil meiner Arbeit dann vorbei war, und ich durch die Illustrationen sehen konnte, wie meine Figuren lebendig wurden.

Im Herbst 2026 ist nun Ihr erstes Kinderbuch erschienen. Wie fühlt es sich an, mit „Affenstark“ ein ganz neues literarisches Kapitel aufzuschlagen?

Ich wollte schon immer Kinderbücher schreiben. Ich war sechs Jahre alt, konnte also noch nicht schreiben, als ich meinem älteren Bruder eine Geschichte erzählte, die er als Comic zeichnete. Kinderbücher waren für mich eine magische Welt. Nun habe ich selbst Kinder, habe ihnen unzählige Bücher vorgelesen, und natürlich ist das etwas Besonderes für mich – eine Art Kindheitstraum, der sich erfüllt hat.

Was ist die Kernbotschaft der Geschichte und was hat Sie an der Hauptfigur des kleinen Äffchens „Elvis“ besonders gereizt?

Ich beantworte zunächst den letzten Teil Ihrer Frage: Es ist ganz klar, um was man Springaffen oder Totenkopffäffchen beneiden kann. Dieses Wendige, Leichtfüßige. Sie klettern wie Weltmeister, springen mit einer unglaublichen Sicherheit von Ast zu Ast. Und doch ist ein Affe jetzt kein Tier, das so bewundert wird wie der Löwe, so





Wir alle tragen eine Superkraft in uns.

Christine Bielecki



geliebt wird wie der Elefant und auch kein Trendtier wie das Lama oder das Capybara. Und das wollte ich mit Elvis transportieren: dieses Gefühl, das jeder von uns kennt. Das Besondere sehen wir in den anderen, selten in uns selbst. Das deutlich zu machen, war die Herausforderung an der Hauptfigur. Die Kernbotschaft der Geschichte ist aber: Wir alle tragen eine Superkraft in uns, die wir total unterschätzen: nämlich die Atmung. Sie kann viel mehr bewirken, als wir glauben.

Elvis zweifelt an sich und vergleicht sich mit anderen Tieren. Kennen Sie solche Gedanken auch aus Ihrem eigenen Leben oder aus Ihrer Arbeit?

Ja, natürlich. Ich sehe das permanent bei Kindern, mit denen ich arbeite, bei meinen eigenen Kindern, Freunden und Freundinnen meiner Kinder und natürlich bei mir selbst. Die sozialen Netzwerke haben das nicht besser gemacht, sondern zeigen uns permanent, in welchen Welten, welchen Häusern, welchen Jobs wir leben könnten ... Ich habe, als meine Kinder noch im Kindergartenalter waren und ich selbstständig war, permanent andere selbstständige, erfolgreiche Mütter bewundert, mich gefragt, warum es bei mir nicht so läuft, warum mein Leben anders verlaufen ist. Es hat gedauert und ist ein fortlaufender Prozess, meine eigenen Stärken anzuerkennen.

Die bewusste Atmung hilft Elvis dabei, ruhiger zu werden und an sich selbst zu glauben. Welche Bedeutung haben Achtsamkeit und Atmung für Sie persönlich?

Ich bin auf jeden Fall diejenige, die sich aus Versehen die Autotür an den Kopf schlägt und dann in die Notaufnahme muss. Ich mache gerne Scherze darüber, dass ich, die Yogalehrerin, sozusagen die Achtsamkeit in Person bin. (lacht) Für mich bedeutet Achtsamkeit allerdings vor allem, Dinge bewusst wahrzunehmen, an die ich mich vielleicht gerne wieder erinnere. Das sind meistens die kleinen Dinge. Ich bin mir sehr bewusst darüber, dass nichts im Leben und schon gar nicht das Leben selbst selbstverständlich ist. Dankbarkeit und Achtsamkeit liegen sehr nahe beieinander. Was die Atmung betrifft: Sie ist für mich nicht nur – weil überlebenswichtig – ein wesentlicher Teil meines Lebens, sondern eine meiner wichtigsten Regenerationsmaßnahmen. Ich versuche, mich mindestens einmal am Tag an einen Moment der achtsamen Atmung zu erinnern. Das muss auch nicht lange dauern. Mein Tipp ist bewusste Atmung, während man im Stau steht. Den Frust und den Ärger darüber einfach wegatmen, indem man Atemübungen macht, ganz simpel, so etwas wie die 4-7-8-Atmung beispielsweise. Das sieht ja auch niemand. Dann hat man irgendwann den Stau überlebt und zusätzlich noch etwas für die Gesundheit getan.

Was können Erwachsene Ihrer Meinung nach von Elvis lernen?

Ich glaube, eine ganz wichtige Botschaft ist: Der andere mag ja toll sein, aber ich bin es auch. Und: Wenn wir aufgeregt sind und das Gefühl haben, etwas nicht zu schaffen, verfallen wir meistens in Schnappatmung. Dann hingegen kurz innehalten, an das sprichwörtliche „tief durchatmen“ denken.



CHRISTINE BIELECKI

Christine Bielecki ist im Saarland aufgewachsen und lebte an vielen Orten, an denen andere gerne Urlaub machen. Zum Beispiel im Berner Oberland in der Schweiz, in Santa Barbara in Kalifornien/USA und in Kopenhagen. Die 47 Jahre alte Sportwissenschaftlerin, Spiegel-Bestsellerautorin und Yogalehrerin lebt seit 2018 in Kiel – und will hier auch nicht mehr weg. An der Ostsee fühlt sie sich zu Hause. Früher arbeitete sie als Sportjournalistin und dann als Eventorganisatorin des Beachvolleyball Grand Slams in Gstaad, bevor sie eine PR-Agentur gründete. Heute verhilft sie vor allem Menschen zu mehr und gesunder Bewegung und hat laut eigener Aussage viel zu viele Ideen für Bücher im Kopf.

AFFENSTARK

Elvis ist ein kleines Äffchen aus dem Regenwald Südamerikas und hat von vielen tollen Tieren mit tollen Superkräften gehört: Der Löwe ist stark, die Pelikane können fliegen UND schwimmen, und die Kängurus springen unglaublich hoch. Aber was kann Elvis eigentlich? Traurig und voller Zweifel trifft er eines Tages ein weises Lama. Das Lama zeigt ihm ein Geheimnis: Mit bewusster Atmung, Konzentration und Achtsamkeit kann Elvis lernen, an sich zu glauben – und über sich hinauszuwachsen. Als plötzlich ein kleines Geierbaby in großer Gefahr ist, muss Elvis all seinen Mut zusammennehmen. Kann er ruhig bleiben, tief durchatmen und helfen? Eine warmherzige Geschichte über Atmung, Mut und die wunderbare Entdeckung der eigenen Superkraft. Im Anhang sind Atemübungen mit QR-Code und dem dazugehörigen Video enthalten.

Christine Bielecki & Isabelle Grunwald:
Affenstark
maauwikids, 26 Seiten, 20 Euro



SCHMÖKERTIPPS

Der Oktober ist gefühlt der inoffizielle Start in die Lesesaison, die perfekte Begründung, um es sich auf dem Sofa gemütlich zu machen, in einem Buch zu versinken und die Welt um sich herum zu vergessen.



THEO IN GOLDEN

Theo geht in das örtliche Café des kleinen Städtchens Golden, an dessen Wänden 32 Bleistiftporträts von Dorfbewohnern hängen. Der geheimnisvolle Mann kauft die Porträts auf und bringt sie den Menschen, deren Bildnisse im Café hängen. Mit diesen von ihm Beschenkten kommt Theo ins Gespräch, erfährt ihre Schicksale, knüpft Freundschaften und erweist sich als ein Mensch voller Empathie. Langsam lüftet sich das Geheimnis um Theos Motivation, die Bilder zu verschenken.

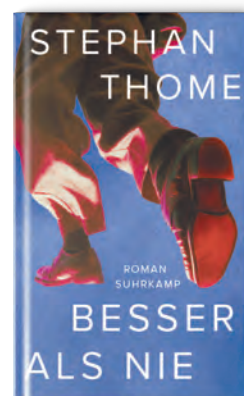
Allen Levi: Theo in Golden,
Piper, 480 Seiten, 26 Euro



GLASZEIT

Die Kinderärztin Novana will ihre Vergangenheit hinter sich lassen – ein fester Job in Köln, Heiratspläne mit ihrem Partner, dessen Eltern ihre Pflegeeltern waren – und zieht spontan in das Heimatland ihrer Mutter. Als sie das Gesicht ihrer Mutter – 18 Jahre, nachdem diese sie verlassen hat – erstmals auf einem Werbedisplay für eine Kunstausstellung wieder sieht, ist sie schockiert. Die berühmte Künstlerin hat ihren Bruch mit dem Muttersein zu einem Kunstwerk stilisiert.

Leh-Wei Liao: Glaszeit,
Luchterhand, 288 Seiten, 24 Euro



BESSER ALS NIE

Neun Jahre sind seit dem letzten „Grenzgang“ in der hessischen Kleinstadt vergangen, jetzt, 2022, freuen sich alle auf das traditionelle Volksfest. Alle? Nein, denn dass nur die Männer reiten dürfen, stößt auf Protest. Und warum gibt es noch einen schwarzgeschminkten „Mohren“ an der Spitze des Umzugs, als habe es eine Debatte über Blackfacing und Rassismus nie gegeben? Stephan Thome zeigt erneut sein Gespür für die Feinheiten komplexer Verhältnisse jenseits der Großstadt.

Stephan Thome: Besser als nie,
Suhrkamp, 490 Seiten, 28 Euro



FIVE – DAS TICKEN DER ZEIT

„Heute Morgen, hier, in diesem Vorortbahnhof, wird jemand sterben.“ So beginnt Bannisters Roman. Auftritt einer Mutter mit Vorschulkind. Der Junge läuft zur Bahnsteinkante, die Mutter denkt, wie viel einfacher es wäre, wenn ... Bannisters Erzählstimme: „Halten Sie hier kurz inne.“ Sie ist die Autorin, bestimmt, wann und wie der makabre Countdown endet, der einem der Londoner Fahrgäste das Leben kosten wird. Und obwohl der Zug nur wenige Stationen entfernt ist, braucht sie für dessen Einfahrt 320 Seiten. Und keine ist langweilig.

Ilona Bannister: Five – Das Ticken der Zeit, Droemer, 320 Seiten, 18 Euro



RED

Die 15-jährige Róisín kannte den Jungen erst seit zwei Wochen, und schon war sie bereit, ihm ihr Leben anzuvertrauen. Doch Red kann nicht einmal besonders gut auf sein eigenes aufpassen. Wenn die beiden miteinander sprechen, blitzen Witz und Intelligenz auf, sind sie schlagfertig und gebildet, liebevoll und spöttisch. Doch während sie sich Red öffnet, hält er einiges zurück, und seine Flucht führt ihn nach London, in Drogensucht, Kriminalität und Armut. Und doch gibt es niemanden, den Róisín mehr liebt.

Louise Kennedy: Red, Claasen, 384 Seiten, 24 Euro



JETZT BEGINNT DAS LEBEN

Im Mittelpunkt steht der 17. Juni 1986. Zu diesem Tag kehrt Vidar wie durch ein Wurmloch immer wieder zurück. Er stöbert in seinen Mußestunden in einem Karton, der seinem längst verstorbenen Vater gehörte. Dabei entdeckt er das Telefonbuch. In dem Durcheinander von durchgestrichenen Telefonnummern stößt er auf die fünfstelligen Nummer jenes Sommerhauses, in dem die Familie damals Urlaub machte. Als er diese Nummer wählt, meldet sich sein Vater. Und damit beginnt eine Geschichte, die ebenso fasziniert wie verstört.

Alex Schulman: Jetzt beginnt das Leben, dtv, 352 Seiten, 24 Euro



MEISTENS BLEIBT JA DIE FRAU ZU HAUSE

In dem Buch versammelt die indische Autorin zwölf Stories, die sie über drei Jahrzehnte geschrieben hat. Die mittellose Ashraf fleht den Verwalter der Moschee an, darauf zu bestehen, dass ihr Mann Medikamente für ihre kranke Tochter kauft, Jamila kämpft um ihren Erbanteil, Akhila um die Anerkennung ihres Mannes. Unsentimental schildert Banu Mushtaq das häusliche Leben in der muslimischen Gemeinschaft. Dabei lässt sie eigene Erfahrungen als Anwältin und Aktivistin einfließen.

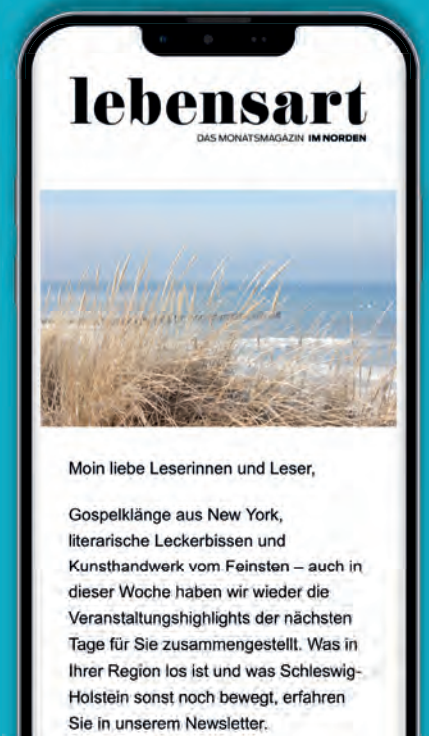
Banu Mushtaq: Meistens bleibt ja die Frau zu Hause, Kjona, 256 Seiten, 23 Euro

Der Lebensart Newsletter

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



www.lebensart-sh.de/newsletter



Moin liebe Leserinnen und Leser,

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

AUSSTELLUNGEN

IM OKTOBER 2026



1. Platz: © Tdh/Elise Banchard (Frankreich)



2. Platz: © Natalya Saprunova (Frankreich)



Ehrenvolle Erwähnung: © Emilie Toldam (Dänemark)

ANZEIGE

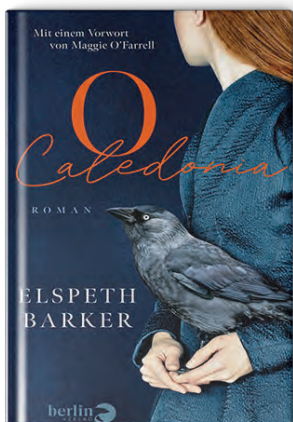
Ausgezeichnete Fotografien, BEWEGENDE GESCHICHTEN

Bis zum 15. November präsentiert das **Stadtmuseum Schleswig** die zehn ausgezeichneten Reportagen des Wettbewerbs „UNICEF Foto des Jahres 2025“ in einer überaus eindrucksvollen Ausstellung.

Seit 2000 zeichnet der renommierte internationale Wettbewerb „UNICEF Foto des Jahres“ herausragende Fotografien und Reportagen professioneller Fotojournalist*innen aus. Sie zeigen die Lebenswirklichkeit von Kindern und Jugendlichen weltweit – eindrucksvoll, bewegend und oft unter schwierigen Bedingungen. Zugleich erzählen die prämierten Bilder von Hoffnung und Widerstandskraft. Das „UNICEF Foto des Jahres 2025“ zeigt die zehnjährige Hajira aus der afghanischen Provinz

Nangarhar, die in ihrem Zuhause in einem abgelegenen Dorf östlich von Kabul konzentriert lernt. Die Ausstellung wird nur an wenigen Orten präsentiert. Einer davon ist auch in diesem Jahr das Stadtmuseum Schleswig. Weitere Informationen zur Ausstellung und zu den Führungsterminen erhalten Sie unter www.stadtmuseum-schleswig.de.

Stadtmuseum Schleswig
Friedrichstr. 9-11, Schleswig, Di-So 10-17 Uhr



BESONDERER BUCHTIPP

DIE AUSSENSEITERIN

„O Caledonia erzählt also von einem jungen Mädchen, das erwachsen wird – aber auch wieder nicht. Die Tragweite des Romans ist viel umfassender. Janet's Ringen ist das eines Individuums gegen autoritären Zwang: Es ist der gegen alle Widerstände geführte Kampf um die eigene Identität, die Zerrissenheit, zum eigenen Ich werden zu müssen, obwohl alle einen anders haben wollen.“ Was die Autorin Maggie O'Farrell in ihrem Vorwort zu dem Roman „O Caledonia“ von Elspeth Barker (1940–2021) schreibt, ihr einziger, im Original 1991 erschienener Roman übrigens, trifft ins Herz der Geschichte. Mit 16 Jahren wird Janet ermordet, aber ihr Leben zuvor ist ein herzergreifender Kampf, den Barker in so eindrucksvoller Weise beschreibt, dass einem laufend bei der Lektüre Bilder im Kopf entstehen. Und Barkers Sprache ist dazu sehr poetisch und macht das Lesen zu einem besonderen Vergnügen.

Elspeth Barker: O Caledonia. Berlin Verlag, 238 S., 24 Euro

MOBILER INKUBATOR GEHT AUF TOUR



Wie lässt sich Kiels Stadtgeschichte von Anfang an und gleichzeitig aus neuen Blickwinkeln erzählen? Genau das möchte das Kieler Stadt- und Schifffahrtsmuseum gemeinsam mit Interessierten herausfinden. Von September bis November geht es beim „Inkubator Stadtgeschichte“ in sechs Veranstaltungen um sechs verschiedene Themen – und zwar nicht im Museum, sondern direkt an Orten, die mit der jeweiligen Geschichte verbunden sind. Mit

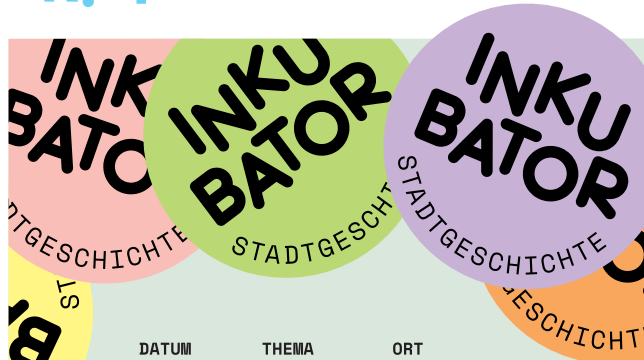
dabei ist immer der mobile Inkubator: ein besonderer Fahrradanhänger, vollgepackt mit Infos und Materialien rund um Kiels Vergangenheit. Entworfen wurde er von der Agentur Drej – Szenografie und Design und bei der mehrblick Projektgesellschaft in Hamburg gebaut. Seinen ersten großen Auftritt hatte er bei der Kieler Museumsnacht. Im Anhänger steckt einiges: Stadtpläne, Bücher und sogar ein Museumsraum im Miniaturformat. Darin können Teilnehmende selbst ausprobieren, wie eine Ausstellung entstehen könnte. Auf der Außenwand führt außerdem ein QR-Code direkt zu weiteren Informationen rund um das Projekt. Mehr unter www.kiel.de/inkubator

Foto: © Landeshauptstadt Kiel/Johanna Touceda



Kiel. Sailing. City.

Kiel



DATUM	THEMA	ORT
06.09.26	VEREINE	KMTV
26.10.26	MIGRATION	Türkische Gemeinde
27.10.26	ARMUT	Sozialkirche
06.11.26	GENDER	Pumpe
20.11.26	KINDHEIT	Musiculum
27.11.26	PANDEMIE	Krankenhaus

Museum unterwegs
– wir fragen Dich!



kiel.de/inkubator


ANZEIGE



Frede Christoffersen – Polarnacht, 1951

DÄNISCHE KUNST 1920 BIS 1970

Die ersten Jahrzehnte des 20. Jahrhunderts waren von tiefgreifenden Veränderungen geprägt. Auch in der Kunst entstand der Wunsch, neue Ausdrucksformen zu finden und traditionelle Sichtweisen zu hinterfragen. Der Modernismus war dabei weniger ein einheitlicher Stil als vielmehr eine Haltung: der Mut, Bekanntes zu verlassen, neue Perspektiven einzunehmen und die Möglichkeiten von Farbe, Form und Komposition neu auszuloten. In der Ausstellung „Modernisme“ in der **Galerie RIECK** auf der Eckernförder Carlshöhe können Sie bis zum 31. Oktober entdecken, wie unterschiedlich die Wege in die Moderne sein konnten – von einer behutsamen Erneuerung bis hin zu experimentellen Bildlösungen. Weitere Informationen finden Sie unter www.galerie-rieck.de.

Foto: Galerie RIECK

MODERNISME – DÄN. MALEREI 1920–1970



26. September bis 31. Oktober 2026

RIECK

CARLSHÖHE

GALERIE

für skandinavische und
nordische Kunst



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

FACETTENREICHE Retrospektive

In der Ausstellung „Im Großen und Ganzen geht es um mehr – Teil 2“ wird das Werk des Neumünsteraners Wilhelm Bühse in der KulturWerk Galerie Behrendt vom 9. Oktober bis zum 1. November präsentiert.

Die Schau schlägt einen faszinierenden Bogen über mehrere Jahrzehnte künstlerischer Entwicklung: Gezeigt werden frühe Arbeiten,



Wilhelm Bühses Bilder gehören der abstrakten Malerei an.



Auf faszinierende Weise gelingt es Wilhelm Bühse, mit Formen und Farben zu spielen.

Werke aus der kreativen Schaffensmitte sowie ganz aktuelle, zeitgenössische Arbeiten. Bühses Werke – bekannt für ihre haptische Präsenz, die Dynamik der Farben und das feinsinnige Spiel mit Formen – laden dazu ein, genau hinzusehen und Kunst als lebendigen Dialog zu begreifen. Wilhelm Bühse blickt auf eine jahrzehntelange, erfolgreiche Karriere zurück. Er ist kein Unbekannter in der Kunstszene des Nordens: Neben mehreren gewonnenen Preisen des



Landes Schleswig-Holstein im Segment „Bildende Kunst“ machten seine Arbeiten immer wieder durch ihre Interaktivität und Tiefe von sich reden. Besonders in Erinnerung geblieben sind wegweisende Regionalprojekte wie seine viel beachtete interaktive Skulptur „ALMA“, die im Rahmen der Henri Benthack Stiftung Kunst, Handwerk und Wirtschaft spürbar verband, oder seine markante Skulptur im Garten des Kulturhauses Wilster, die dort als fester Bestandteil des Kultursommers die Menschen bewegt. Nach zahlreichen bundesweiten Ausstellungen in verschiedenen Galerien führt ihn sein Weg nun wieder zurück zu den eigenen Wurzeln. Die Ausstellungsvernissage findet am 9. Oktober um 18 Uhr statt.

Fotos: Wilhelm Bühse

Der Werbekünstler

Das Museum des Kreises Plön präsentiert noch bis zum 31. Januar 2027 die Sonderausstellung „Johann-Ernst Seidel (1920–1973) WERBUNG ENTLANG DER OSTSEEKÜSTE“.

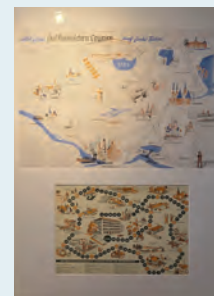


Blick in die Ausstellung „Johann-Ernst Seidel (1920–1973) – WERBUNG ENTLANG DER OSTSEEKÜSTE“



Vitrine mit touristischen Werbebroschüren von Johann-Ernst Seidel

Johann-Ernst Seidel – Plakat „Holsteinische Schweiz (1968) / Würfelspiel „Mit dem Holsteinischen Courier rund um Neumünster (o. J.)“



Werbeblätter für die Stadt Plön von Johann-Ernst Seidel

Johann-Ernst Seidel wurde in Plön geboren und wohnte später in Malente, wo er als Grafikdesigner arbeitete. Er prägte mit seiner Handwerkskunst zwischen 1950 und 1973 durch zahlreiche Werbemittel wie Plakate, Postkarten, Broschüren, Schriftzüge und anderes mehr das Image der Ostseebäder und der holsteinischen Schweiz. Johann-Ernst Seidel beherrschte die

gesamte Palette der Werbegrafik. Ab 1960 gestaltete er, ein wichtiger Auftrag, für den Esso-Konzern die beliebten Esso-Panorama-Karten. Ebenso war er für die Dräger-Werke Lübeck als Werbegrafiker tätig. Gleiches gilt für die Marmeladen der Schwartauer Werke und viele weitere lokale Unternehmen. Farbenfroh, mit Humor und höchster zeichne-

rischer Qualität präsentieren sich seine Werke in der Ausstellung. Zeichnungen aus der Zeit des 2. Weltkrieges, in denen er Erlebtes festhielt und zu verarbeiten suchte, runden den Einblick in sein umfangreiches Schaffen ab. Sämtliche Exponate stammen aus Seidels Nachlass. Unter www.kreismuseum-ploen.de gibt es weitere Informationen zum Museum und zur Ausstellung.

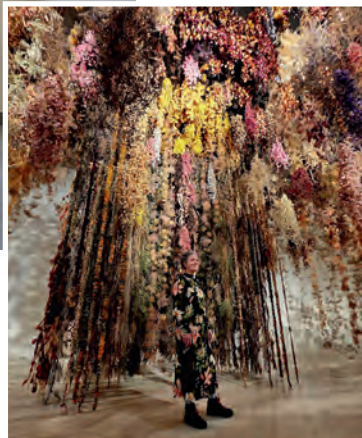
Fotos: Heiko Buhr



„The Grain“ heißt dieses Law-Werk, das im Jüdischen Museum Rendsburg präsentiert wird



Im Globus Haus auf Schloss Gottorf ist die Installation „Honesty“ zu sehen



Die Künstlerin Rebecca Louise Law vor einem Teil ihrer Installation „Florilegia“ in der Reithalle auf Schloss Gottorf

Neuer Besucherrekord möglich

Mehr als 40.000 Menschen haben „Florilegia“ auf Schloss Gottorf bereits gesehen – und insgesamt zählt die Schau „Rebecca Louise Law. State of Nature“ an den vier Ausstellungsorten sogar mehr als 75.000 Besuche.

Mit diesen fantastischen Zahlen ist „Rebecca Louise Law. State of Nature“ auf dem besten Weg, die erfolgreichste Sonderausstellung der Stiftung Holsteinische Landesmuseen zu werden. Den Rekord hält noch die „Wikingerdämmerung“-Schau, die 2025 sagenhafte 53.000 Besucher*innen auf die Museumsinsel gelockt hat. Mit über 40.000 Besucher*innen ist „Florilegia“ gerade dabei, eine neue Bestmarke aufzustellen, denn noch bis zum 1. November ist für alle, die die fantastische Ausstellung bisher nicht erlebt haben, Zeit, in den Genuss dieses unbeschreiblich schönen Vergnügens zu kommen. Und das sollte sich wirklich niemand entgehen lassen, denn nach dem Ausstellungsende werden diejenigen, die das zeitlich befristete Installationsunikat aus Pflanzen, Blüten und anderen Naturmaterialien gesehen haben, von diesem noch lange schwärmen. Alle vier Werke, „Florilegia“ in der Reithalle und „Honesty“ im Globushaus

auf Schloss Gottorf, „The Field“ im Freilichtmuseum Molfsee sowie „Grain“ im Jüdischen Museum Rendsburg bilden das einzigartige Ausstellungserlebnis „Rebecca Louise Law. State of Nature“ nur noch bis 1. November.

FÜR RUNDREISENDE

EIN TICKET – VIER AUSSTELLUNGEN

Wer alle vier Werke erleben möchte, kann mit dem Law-Ticket für 29 Euro alle vier Ausstellungen besuchen. Gegenüber dem Einzelpreis entspricht dieses einer Ersparnis von 38 Prozent. Das Ticket muss nicht an einem einzigen Tag genutzt werden, sondern bleibt bis zum Ausstellungsende am 1. November gültig. Unser Tipp: Im Freilichtmuseum Molfsee starten, dann das Jüdische Museum besuchen und schließlich auf der Gottorfer Museumsinsel die bezaubernde Ausstellungstour „ausklingen“ lassen.

Rebecca Louise Law

State of Nature

Die Erfolgsausstellung

Nur noch bis 1. November



**Landesmuseen
Schleswig-Holstein**
Kultur des Nordens.

Vier Orte –
eine Ausstellung

**Museumsinsel Schloss Gottorf
Gottorfer Globus
Freilichtmuseum Molfsee
Jüdisches Museum**

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM OKTOBER 2026

Foto: Perets - Rahul Pandit (1)



BERLIN, DU COOLE SAU

Von den wilden Zwanzigern bis ins Berghain: „Berlin, du coole Sau“ nimmt das Publikum mit auf eine musikalische Zeitreise durch 100 Jahre Berliner Geschichte und Nachtleben. Erzählt wird sie aus der Perspektive der Toilettendame Adele, gespielt von Berliner Original Ades Zabel. Mit unverwechselbarer Berliner Schnauze blickt sie auf Glanz und Abgründe der Metropole, auf Mauerbau und Mauerfall, Trash und Glamour. Die Sängerinnen Sharon Brauner und Meta Hüper haben die Revue entwickelt und schlagen

gemeinsam mit dem Capital Dance Orchestra musikalisch den Bogen von der goldenen Ära bis in die Gegenwart. Von Marlene Dietrich bis Seeed, von Swing bis Loveparade verbinden sich Musik, Zeitgeschichte, Esprit und Burlesque-Tanz zu einer Liebeserklärung an eine Stadt, die sich immer wieder neu erfindet – und doch unverkennbar Berlin bleibt. Tickets gibt es unter anderem auf www.eventim.de.

7. Oktober, 20 Uhr • Deutsches Haus, Flensburg

Foto: Marie Liebig, Photomatzen

JENSEITS VON EDEN

Zwei Brüder, eine Frau und ein Familienkonflikt, der sich über Generationen fortsetzt: John Steinbecks „Jenseits von Eden“ erzählt von Liebe und Eifersucht, Schuld und Verrat, Freiheit und der Frage, ob sich das eigene Schicksal überwinden lässt. Nach dem Tod des Vaters erben zwei Söhne sein Vermögen – wenig später tritt eine schwer verletzte Frau in ihr Leben und setzt eine verhängnisvolle Entwicklung in Gang. Auch die nächste Generation wird von den Entscheidungen ihrer Eltern eingeholt: Wieder stehen zwei Brüder einander gegenüber, während

sich die Geschichte von Kain und Abel auf neue Weise wiederholt. Steinbecks großer amerikanischer Familienroman, dessen Verfilmung James Dean zur Ikone machte, kommt in einer Bühnenfassung von Ulrike Syha als leidenschaftliches Drama über familiäre Prägungen, moralische Entscheidungen und die Möglichkeit eines eigenen Weges auf die Bühne. Mehr Infos unter www.sh-landestheater.de.

8. Oktober, 19.30 Uhr • Stadttheater, Flensburg





SIMON & JAN

Da ist das Ding! Nach langer Wartezeit sind Simon & Jan endlich zurück – mit neuen Liedern, Ideen und Hirngespinnsten. Das hochdekorierte Liedermacherduo steigt wie Phönix aus der Asche auf die Bühnen der Republik und hat ein neues Programm im Gepäck. Musikalisch reicht die Bandbreite von zerbrechlichen, zärtlichen Nummern, getragen von zwei Gitarren und zwei Stimmen, über raffinierte Loop-Arrangements bis hin zu orchestralen Kampfansagen. Mal leise, mal gewaltig, mal hintersinnig: Simon & Jan sind wieder da und schütten ihrem Publikum das Herz aus. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.kuehlhaus.net.

10. Oktober, 20 Uhr • Kühlhaus, Flensburg

HÖRBIE SCHMIDT BAND

Rock, Blues, Funk und Jazz treffen bei der Hörbie Schmidt Band auf gefühlvolle Balladen. Sänger, Gitarrist und Songwriter Hörbie Schmidt steht mit Lili Czuya am Gesang, Keyboarder Sven Selle, Drummer Christian Nowak und Bassist Kay Wrede auf der Bühne. Selle ist in Rock, Blues, Pop und Jazz zu Hause, Nowak studierter Orchestermusiker und Schlagzeugpädagoge, Wrede ein gefragter Live- und Studiobassist. Gemeinsam präsentiert die Band eigene deutschsprachige Songs über Lust, Liebe und Leidenschaft sowie eigene Interpretationen großer Blues- und Rockklassiker. Mehr Infos und Tickets unter www.culturgut.eu.

11. Oktober, 19 Uhr • C.culturgut, Flensburg



FOLK, POP & ROCK AUS KANADA

Drei musikalische Handschriften, ein gemeinsamer Abend: Catherine MacLellan, Lisa MacIsaac und Sarah MacDougall bringen Folk, Pop und Rock auf die Bühne. MacDougall verbindet poetische Texte mit vielschichtigen Arrangements, JUNO-Award-Gewinnerin MacLellan ist für persönliche, von ihrer Heimat Prince Edward Island geprägte Songs bekannt. MacIsaac tourt seit mehr als zwei Jahrzehnten mit dem Duo „Madison Violet“. Im intimen „In-the-Round“-Format teilen die drei Musikerinnen Songs und Geschichten und finden immer wieder zu gemeinsamen Harmonien zusammen. Tickets unter www.savoy-bordesholm.de.

16. Oktober, 20 Uhr • Savoy, Bordesholm

STEFFIE STEUP & HOLLY PETERSEN

Zwei Stimmen, eine Gitarre und jede Menge Musik op Platt: Steffie Steup und Holly Petersen sind zum dritten Mal im NDB-Studio zu Gast. Nach „Tina Turner op Platt“ und ihrer Hommage an die „Kings and Queens of Music“ haben die beiden diesmal ein neues Repertoire im Gepäck. Steups plattdeutsche Texte treffen auf Petersens vielseitiges Gitarrenspiel, wenn bekannte Songs von Rod Stewart, Ed Sheeran, Janis Joplin oder Cher ein norddeutsches Gewand bekommen. Ohne große Show, dafür mit viel Musik und großen Hits. Mehr unter www.niederdeutschebuehne.de.

15. Oktober, 19.30 Uhr • NDB-Studio, Flensburg



Manege frei für Chaos!

Vier Frauen, ein alter Zirkuswagen und reichlich Trubel: Mit „Zickenzirkus“ bringt die Niederdeutsche Bühne Rendsburg eine turbulente Komödie auf die Bühne.

Auf einem Schrottplatz am Stadtrand hat Lebenskünstlerin Fe (Jasmin Martens) in einem alten Zirkuswagen ihr Zuhause gefunden. Mit der Ruhe ist es allerdings vorbei, als gleich drei Frauen auftauchen: Buchhalterin Elke (Linda Frohbös) sucht dringend ein Ersatzteil für das Auto ihres Mannes, Musicaldarstellerin Panagiota (Dana Frohbös) einen ungestörten Ort zum Proben und Bloggerin Jennifer (Saskia Kröger) – nun ja, ihren neu erstiegerten Zirkuswagen.

Vier grundverschiedene Charaktere treffen aufeinander, persönliche Geheimnisse kommen ans Licht und kleine Katastrophen nehmen ihren Lauf. Musik und Karaoke mischen dabei kräftig mit. Die Komödie von Christian Kühn wurde von Markus Weise ins Niederdeutsche übertragen. Dana und Linda Frohbös führen gemeinsam Regie. Nach der Premiere im Stadttheater Rendsburg geht die Inszenierung auf Tour. Mehr Infos, der gesamte Tourplan unter Tickets gibt's unter www.nbr-ev.de.



Premiere: 19. Oktober 2026, 19.30 Uhr • Stadttheater, Rendsburg

SCHUBYS BUCHTIPP

NICHTS IST, WIE ES SCHEINT



Dreizehn Jahre Gefängnis. So lautet das Urteil gegen Nelson Stewart – verurteilt für das, was er Samantha angetan hat. Doch noch im Gerichtssaal macht er ihr eines unmissverständlich klar: Er wird zurückkommen. Samantha verschwindet, zieht immer wieder um, und gibt sich einen neuen Namen. Als Mary Smith will sie in Frieden leben. Durchatmen. Aber Mary weiß, warum Nelson nicht locker lassen wird. Denn nichts ist, wie es scheint. Es beginnt eine gnadenlose Verfolgung – bei der Marys Leben auf dem Spiel steht.

Chris Carter: Du kriegst mich nicht
Ullstein, 464 Seiten, 18 Euro

Kein Vergleich zu den Thrillern mit Robert Hunter ...
Chris Carter hat die Story geträumt und sie gut auf Papier gebracht. Anfangs mit einem mauen Spannungsbogen, aber dann geht es ab!
**** 4 von 5 Sternen



CÄTHE

Alternative Pop, Rock, Jazz und Elektro treffen bei Cäthe auf große Gefühle und ironische Zwischentöne. Seit ihrem Debüt „Ich muss gar nichts“ von 2012 hat die Sängerin und Songwriterin Catharina Sieland ihren ganz eigenen musikalischen Kosmos geschaffen. Auf der Bühne verbindet sie Energie, Tragik und Komik und macht daraus eine „Party mit der Angst“, bei der auch das Loslassen seinen Platz bekommt. Mit ihrer Band bringt die Wahlberlinerin Songs aus mehr als einem Jahrzehnt auf die Bühne – eigenwillig, intensiv und immer wieder überraschend. Mehr Infos und Tickets unter www.speicher-husum.de.

17. Oktober, 20 Uhr • Speicher, Husum

Förde Fräuleins **MARRYLAND**

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

14. NOVEMBER

12 bis 20 Uhr

15. NOVEMBER

11 bis 18 Uhr

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

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



STAUNEN,
FEIERN UND
AUSPROBIEREN!

www.marry-land.de

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

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





KAFFEEGLÜCK AN DER FÖRDE

Mit „Das Glück schmeckt nach Meer – Die Kaffeerösterei“ setzt Birte Stährmann ihre Romanreihe rund um norddeutsche Schauplätze und kulinarisches Handwerk fort. Im Mittelpunkt steht Merle, die in Flensburg eine kleine Kaffeerösterei betreibt. Als ihr Leben kurz vor der Hochzeit aus den Fugen gerät, sucht sie an der Ostsee einen Neuanfang – und findet Freundschaft, neuen Mut und Vertrauen in den eigenen Weg. In einer szenischen Lesung stellt Birte Stährmann den Roman gemeinsam mit ihrem Mann Martin vor, erzählt von seiner Entstehung und lädt zu einem Kaffee-Quiz mit kleinen Gewinnen ein. Der Eintritt kostet 12 Euro.

20. Oktober, 19.30 Uhr • Hugendubel, Flensburg



SEILTÄNZERIN OHNE NETZ

Mit feinem Humor, scharfem Blick und großer Menschlichkeit schrieb Mascha Kaléko über Liebe, Sehnsucht, Verlust und Heimatlosigkeit. Der szenisch-musikalische Theaterabend „Mascha Kaléko – Seiltänzerin ohne Netz“ folgt ihrem bewegten Lebensweg vom Berlin der 1920er-Jahre über Vertreibung und Exil bis zur Wiederentdeckung in Deutschland. Ein Abend, der Biografie, zeitlose Lyrik und Musik miteinander verbindet. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.niederdeutschebuehne.de.

22. + 31. Oktober, 19.30 Uhr • Niederdeutsche Bühne, Flensburg

POZNANER KNABENCHOR

40 Stimmen und eine lange Chortradition: Der Poznaner Knabenchor bringt als Kulturbotschafter Polens die musikalischen Traditionen seiner Heimat zu uns. Der Chor ging aus der ersten und einzigen Chorschule Polens hervor und verbindet klare Sopranstimmen und Solisten mit einem kraftvollen Männerchorklang. Konzerte führten das Ensemble bereits durch zahlreiche Länder Europas sowie in die USA und nach China. Unter dem Titel „Delight“ ist der renommierte Chor nun in der St. Marien-Kirche zu erleben. Mehr unter www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de.

20. Oktober, 19 Uhr • St. Marien-Kirche, Flensburg



SEGO

Art-Punk, Indie-Pop und avantgardistische Grooves: Sego verbinden Experimentierlust mit eingängigen Hooks und einer gehörigen Portion Eigensinn. Die ursprünglich aus Utah stammende und heute in Los Angeles ansässige Band hat sich besonders mit ihren energiegeladenen, unkonventionellen Live-Shows einen Namen gemacht. Mit Alben wie „Sego Sucks“ und „TANDANG“ liefern Sego den Soundtrack für einen, wie sie es selbst nennen, „Thinking Man's Moshpit“. Tickets gibt's unter www.volxbad.de.

24. Oktober, 21 Uhr • Volksbad, Flensburg



LEGENDE LIVE IN FLENSBURG

Bob Dylan

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

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

Nun geht Bob Dylan noch einmal auf Tour – vielleicht eine der letzten Gelegenheiten, die Musiklegende live zu erleben. Flensburg ist der Auftakt von sieben Deutschlandshows im Herbst. Und dabei heißt es: Handy aus, Musik an! Smartphones werden in verschließbaren Taschen des Herstellers Yondr verstaut. So gehört die volle Aufmerksamkeit dem Mann, seinen



Songs und einem legendären Abend, der ganz ohne Videos auskommt. Tickets gibt’s an allen bekannten Vorverkaufsstellen sowie online unter www.eventim.de oder www.ticketmaster.de.

23. Oktober, 20 Uhr • GGW Arena, Flensburg

QUEENZ OF PIANO

Zwei Frauen, zwei Pianos und musikalisch kaum Grenzen: Mit „Piano Cosmos“ schlagen die Queenz of Piano eine Brücke zwischen Klassik und Pop. Bach trifft auf die Beats von Daft Punk, Beethovens Mondscheinsonate auf Hans Zimmers „Interstellar“-Soundtrack. Dabei verbinden die beiden Pianistinnen unterschiedliche Epochen und Stile zu überraschenden Arrangements und zeigen, wie modern Klaviermusik klingen kann. Eine Show für Klassikfans ebenso wie für alle, die sich eher in der Welt von Pop und Filmmusik zu Hause fühlen. Tickets gibt es unter anderem auf www.eventim.de.

27. Oktober, 20 Uhr • Deutsches Haus, Flensburg



MÄNNER ROLLEN

Was passiert, wenn zwei Männer ins Rollen kommen – und mit ihnen ein ganzes System? In „Männer rollen“ befragt das Tanzkollektiv MMK Bilder und Erwartungen von Männlichkeit. Mark Christoph Klee und Leon Emil Franzke bringen Erfahrungen aus Handwerk, Coming-out, queeren und trans* Perspektiven, Vaterschaft und Beziehungen auf die Bühne. Zwischen rauem Schulterklopfen, derben Sprüchen und körperlicher Arbeit setzen sie sich mit Privilegien und patriarchalen Strukturen auseinander. Ein Tanzstück über Zerbrechlichkeit, Widersprüche und die Vielfalt heutiger Männerrollen. Mehr Infos und weitere Termine unter www.pilkentafel.de.

Premiere: 29. Oktober, 20 Uhr • Theaterwerkstatt Pilkentafel, Flensburg

Joldelund im Blues-Fieber

*Blues, Rock und internationale Gitarrenkunst: Auch im Oktober bringt das
Guitar Heroes Festival an drei Abenden hochkarätige Musiker nach Joldelund.*

Los geht es am 15. Oktober mit Kai Strauss & The Electric Blues Allstars. Der mehrfach mit dem German Blues Award ausgezeichnete Gitarrist und Sänger zählt längst zu den international gefragten Vertretern der deutschen Bluesszene und kommt mit seiner international besetzten Band in Gerd's Juke Joint. Am 25. Oktober folgt ein Doppelkonzert mit Colin James aus Kanada und Connor Selby aus Großbritannien. James blickt auf 21 Studioalben, acht Juno Awards und zahlreiche weitere Auszeichnungen zurück. Selby wiederum zählt zu den spannendsten jüngeren Stimmen des britischen Blues. Er stand bereits mit The Who im Wembley-Stadion auf der Bühne und tourte unter anderem mit Beth Hart und Robert Cray.

Zum Monatsfinale am 31. Oktober treffen zwei weitere Blues-Rock-Gitar-
risten aufeinander: Kirk Fletcher aus den USA, der bereits mit Joe Bona-
massa und den Fabulous Thunderbirds arbeitete, sowie der Belgier Stef
Paglia, der mit The Blues Bones bekannt wurde und seit einigen Jahren



Connor Selby (l.) und Colin James
leuchten am 25. Oktober die Bühne
in Gerd's Juke-Joint.

Fotos: Blackham Images; Disto Pictures

auch solo unterwegs ist. Alle Konzerte beginnen um 20 Uhr, Einlass ist
ab 19 Uhr. Karten gibt es im Vorverkauf über Eventim und an zahlreichen
VVK-Stellen in der Region. Mehr Infos: www.jukejoint.joldelunder.de

**GUITAR
HEROES FESTIVAL**
Live im nördlichsten BluesRock Club Deutschlands

Gerd's Juke Joint

15. OKTOBER 2026
**KAI STRAUSS &
THE ELECTRIC BLUES
ALLSTARS** (D,US,UK)

25. OKTOBER 2026
COLIN JAMES (CAN)
CONNOR SELBY (UK)

31. OKTOBER 2026
KIRK FLETCHER (US)
STEF PAGLIA (B)

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

Karten bei www.jukejoint.joldelunder.de/tickets.html und www.eventim.de und bei
Info-Hotline: 0172 - 977 47 08 • www.facebook.com/gerdsjukejoint • www.jukejoint.joldelunder.de



Foto: Michael Staudt

MAGIE DER FARBEN

Farben werden zu Worten und Klängen: Bei der musikalischen Lesung
„Magie der Farben“ trifft die Berliner Schauspielerin Katharina Pütter auf
den New Yorker Jazz-Kontrabassisten Martin Wind. Pütter liest Kurz-
geschichten, Gedichte und Künstlerbriefe, Wind begleitet den Nachmittag
mit Solo-Kontrabass-Versionen von Klassik bis Jazz. Auf dem Programm
stehen Texte und Musik unter anderem von Wilhelm Busch, Hermann
Hesse, Mascha Kaléko, Gustav Mahler, Duke Ellington und den Beatles –
mal schillernd und humorvoll, mal sanft und nachdenklich. Mehr Infos
und Karten für 46 Euro gibt's unter www.dasjames.com.

1. November, 16 Uhr • Das James, Flensburg

**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**

Eine Initiative der Arolsen Archives

Gefördert von:



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Kultur und Medien



IMPRESSUM

Lebensart im Norden

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

Verlagskontor Schleswig-Holstein GmbH
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

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

Herausgeber:
Kassian Alexander Goukassian

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

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

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

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

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

Fotos:
Adobe Stock, Pexels, Unsplash

Illustrationen:
Adobe Stock

Anzeigen
anzeigen@verlagskontor-sh.de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Jeweils der 15. des Vormonats

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

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

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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **Lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. NOVEMBER.



VORWEIHNACHTSFREUDEN GESCHENKE UND MÄRKTE

In unserer Novemberausgabe steht alles im Zeichen von Weihnachten: Wir verraten Ihnen die Adressen der schönsten Advents- und Weihnachtsmärkte im Norden. Falls Sie noch nach passenden Präsenten suchen, werden Sie in unserem Geschenke-Guide garantiert fündig – von Erwachsenen bis zu Kindern ist hier für jeden etwas dabei.

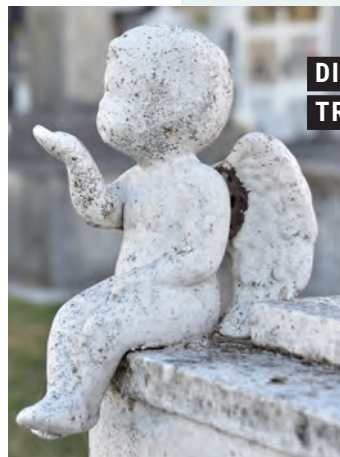
KÜCHEN UND ESSTISCHE GEMÜTLICHKEIT ZU HAUSE

In der Weihnachtszeit dreht sich vieles um kulinarische Genüsse und das gemeinsame Essen. Noch gemütlicher wird es, wenn man sich in der Küche rundum wohlfühlt und auch am Esstisch eine angenehme Atmosphäre genießt. In unserer nächsten Ausgabe haben wir für Sie die neuesten Wohntrends zusammengestellt. Vielleicht entdecken Sie genau das Richtige.



DIE LETZTE REISE TRAUERMONAT NOVEMBER

Mit Allerheiligen, dem Volkstrauertag, dem Buß- und Betttag sowie dem Totensonntag gilt der November als traditioneller Trauermonat. So unbeliebt das Thema auch sein mag, lässt es sich dennoch nicht vermeiden, darüber zu sprechen. Je früher dies geschieht, desto besser – so kann man eigene Wünsche einbringen und entlastet die Angehörigen bei Entscheidungen.



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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

New!

Ross Antonys erstes Weihnachtsmagazin



Himmlich

Seine liebsten Backrezepte für den Advent

Exklusiv

So feiert der Entertainer und Sänger privat

Gratis

XXL-Fan-Karte zum Aufhängen oder Verschenken

LIMITIERTE
AUFLAGE –
JETZT
SICHERN!

Foto: Dinali/stock.adobe.com/Generiert mit KI (1)



JETZT BESTELLEN: www.landgenuss-magazin.de/weihnachtszauber-regio



Jetzt scannen
und bestellen



von LandGenuss

JETZT GIBT'S WEIHNACHTSGELD!

Exklusiv bei Autohaus Bauer. Für Ihren Gebrauchten.



FIAT 600 Elektro

Pop 54 kWh

Fahrzeugpreis:
28.791,00 €

Anzahlung: 0,00 €

59 monatl. Raten à
239,65 €

Zielrate: 14.651,42 €

mtl. ab **239,65 €**



FIAT 500 Elektro

Pop Limousine 23,8 kWh

Fahrzeugpreis:
21.701,65 €

Anzahlung: 0,00 €

59 monatl. Raten à
199,19 €

Zielrate: 9.948,97 €

mtl. ab **199,19 €**



FIAT Grande Panda

Pop 44 kWh

Fahrzeugpreis:
22.351,40 €

Anzahlung: 0,00 €

59 monatl. Raten à
188,36 €

Zielrate: 11.238,08 €

mtl. ab **188,36 €**

Fiat 500: Pflichtangaben gemäß Pkw-EnVKV WLTP Energieverbrauch kombiniert: 13 kWh/100 km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 190km; Spitzenleistung: 70 kW (95 PS).

Fiat 600: Pflichtangaben gemäß Pkw-EnVKV WLTP Energieverbrauch kombiniert: 15,1 kWh/100 km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 400km; Spitzenleistung: 115 kW (156 PS).

Fiat Grande Panda: Pflichtangaben gemäß Pkw-EnVKV WLTP Energieverbrauch kombiniert: 16,8 kWh/100 km; WLTP CO₂-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO₂-Klasse: A; WLTP Elektrische Reichweite: 320km; Spitzenleistung: 83 kW (113 PS).

Dies sind unverbindliche Finanzierungsangebote der CA Auto Bank S.p.A., Niederlassung Deutschland, Salzstraße 138, 74076 Heilbronn. Bonität vorausgesetzt. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Effektivzins 0,9%. Abbildungen können Sonderausstattungen enthalten. Ein verbindliches Angebot erhalten Sie bei Ihrem teilnehmenden Fiat-Händler.

FIAT

Bauer Automobile GmbH

Schleswiger Str. 50, 24941 Flensburg 0461-9990 80

Heinrich-Hertz-Straße 1, 24837 Schleswig 04621-9555 0

Robert-Koch-Str. 40, 25813 Husum 04841 7767 0

BAUER GRUPPE