

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

HAMBURG NORD / LÜBECK / NORDERSTEDT / ALSTERTAL & WALDDÖRFER / AHRENSBURG

OKTOBER 2026 • KOSTENLOS

Happy Halloween

SCHAURIG-SCHÖNER GRUSELSPASS

Affenstarkes Kinderbuch

IN DER ATMUNG LIEGT DIE KRAFT

dodenhof



20 Jahre Mode, Trends und besondere Momente

AUF DEM BERGE 1 | 24568 KALTENKIRCHEN
WWW.DODENHOF.DE

Kurz mal weg? Skandinavien!

Minikreuzfahrten ab Travemünde

Welcher Norden
passt zu dir?



Travemünde — Helsinki
Deutschland Finnland

Finnlines
a Grimaldi Group company

Travemünde — Malmö
Deutschland Schweden



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-Hygiene 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



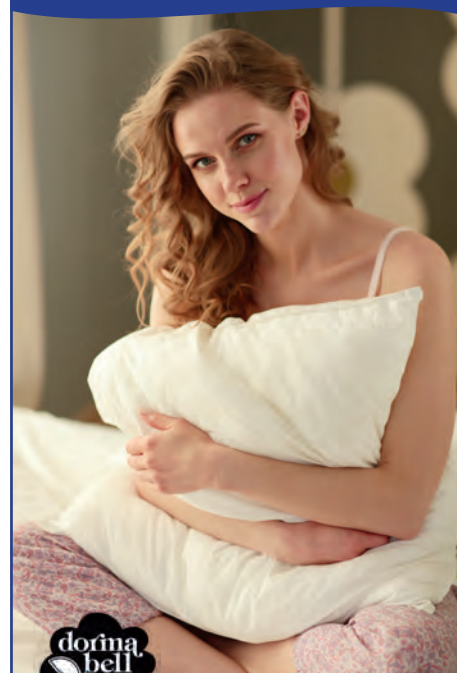
ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen **dodenhof** in Kaltenkirchen, wo Sie in der Mode- und SportWelt die neuesten Herbsttrends und ein rundum schönes Shopping-Erlebnis erwarten. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 48.

Titel: © dodenhof / KI-generiert

Schlafen wie auf Wolke 7

Atmungsaktive Daunendecken und Kissen sind ein reines Naturprodukt und sorgen für wohlige Wärme und Leichtigkeit.



Die Marke für erholsamen Schlaf

Betten Bubert und Stoffideen

Montag bis Freitag von 9 – 18 Uhr
Samstag von 9 – 14 Uhr

Hausberatung mit Liegeanalyse
sowie Termine nach Vereinbarung

Hagener Allee 14
22926 Ahrensburg
Telefon 04102 520 28

www.betten-bubert.de

THEMEN

OKTOBER 2026

**COVER | DODENHOF
MODE- & SPORTWELT**

So feiert dodenhof den Herbst 48

UNTERWEGS & UP-TO-DATE

Düt & Dat 6

Hej, Herbst – Das ist los im Oktober 2026..... 10

HAPPY HALLOWEEN

Gruseln im Norden..... 20

Halloween-Spots: Nichts für schwache Nerven 24

DIY-Tipp: Horrorhaus 25

Gänsehaut & Gaumenschmaus –
gruselige Rezeptideen 26



36

Suppenliebe im Herbst



20

Gruseln im Norden – die schaurigsten
Adressen für Groß und Klein

HIN & WEG

Karlsbad – Bilderbuch-Auszeit..... 30

SO SCHMECKT DER NORDEN

Suppenliebe im Herbst 36

MODE & BEAUTY

Lässige Herbstlooks mit Cozy-Faktor 44

Coco Chanel: das „kleine Schwarze“ 46

So feiert dodenhof den Herbst..... 48

GESUND & FIT BIS INS ALTER

Seelische Gesundheit im Fokus 54

Ohren-Check in jedem Alter wichtig 58

HAUS, HOF, GARTEN

Echte Könnern haben ein Handwerkerherz 60

Ton, Beton, Metall –

welche Dachpfannen fürs Haus? 63

Neue WPC-Diele reduziert die Wärmeaufnahme..... 65

Gemütlich – oder wie definieren Sie Zuhause? 66

Fit für die Heizsaison..... 67



MENSCHEN AUS SH

Interview mit Kinderbuchautorin Christine Bielecki:

„Das Besondere sehen wir in den anderen, selten in uns selbst.“ 68

KUNST & KULTUR

Buchtipps für Schmökерstunden..... 70

Ausstellungen im Oktober..... 72

Veranstaltungshighlights..... 76

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial..... 3

Impressum 82

Vorschau November 82



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

DÜT & DAT

IM OKTOBER 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



NEUES ZUHAUSE GESUCHT

Java AUF EINEN SCHÖNEN LEBENSABEND



Schäferhündin Java gehört mit Jahrgang 2015 schon zu den älteren Semestern und weiß ziemlich genau, was sie möchte. Stundenlange Spaziergänge braucht die charmante Hunde-Oma nicht mehr. Viel lieber lässt sie es gemütlich angehen, sonnt sich gerne und beobachtet aufmerksam Haus und Hof. Eine große Leidenschaft hat Java allerdings: Wasser! Für einen Ausflug an den Strand ist sie deshalb sofort zu begeistern. Java hat in ihrem Leben schon einiges gelernt, bringt inzwischen aber auch einen liebevollen Sturkopf mit. Seit April 2026 lebt sie im Tierheim Bad Oldesloe und wünscht sich Menschen, bei denen sie ihren Lebensabend genießen darf. Mehr Infos unter www.tierschutz-badoldesloe.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



Woche der seelischen Gesundheit



Einrichtungen, Träger und weitere Akteur*innen aus der Region haben das Programm auf die Beine gestellt. Rechts im Bild Andrea Köhne, Koordinatorin der Woche der seelischen Gesundheit beim Kreis Segeberg.

Foto: Kreis Segeberg/Müller

Psychische Belastungen betreffen viele Menschen – trotzdem fällt das Sprechen darüber oft schwer. Noch bis zum 10. Oktober lädt die vierte Woche der seelischen Gesundheit im Kreis Segeberg dazu ein, das Thema aus der Stille zu holen. Auf dem Programm stehen Lesungen, Workshops, Vorträge und Mitmachaktionen – von digitalem Wohlbefinden über Musik und Bewegung bis zu kreativem Arbeiten und Selbstfürsorge. Auch für Kinder, Jugendliche und Familien ist etwas dabei. Den Abschluss bilden am 10. Oktober kostenlose Spaziergänge in mehreren Orten des Kreises. Das ganze Programm finden Sie unter www.segeberg.de/WochederseelischenGesundheit.

KREATIVRAUM FÜR ALLE NEUES MAKERLAB IM ALSTERTAL

3D-Druck, Plotten, Nähen, Sticken: In der Bücherhalle Alstertal ist das zweite MakerLab der Bücherhallen Hamburg eröffnet worden. Der offene Werkstatt-raum lädt Menschen jeden Alters zum Ausprobieren, Lernen und kreativen Arbeiten ein. Workshops und „Führerschein“-Kurse führen an die Geräte heran, in offenen Werkstattzeiten kann jede*r selbst loslegen. Das erste MakerLab am Hühnerposten nutzten 2025 bereits über 2.300 Menschen. Mit einer Bücherhallen-Karte lassen sich die Geräte vorab online reservieren.

Mehr Infos unter buecherhallen.de.



Foto: Adobe Stock



Fotos: Fehmarntipp

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-Heart 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 Fehmarntipps und Inseleindrücke finden Sie auf Instagram: @fehmarntipp



Wollgras-Bestand (*Eriophorum vaginatum*) am Moorsee

Foto: Lars Thoke, LfU

DAS WITTMOOR SOLL WACHSEN

Das Naturschutzgebiet Wittmoor im Süden Schleswig-Holsteins ist mit seinen Wiesen, Weiden und Mooren ein wertvoller Lebensraum für gefährdete Arten. Auf Hamburger Gebiet erfolgte die Ausweisung als Naturschutzgebiet bereits 1978. Der schleswig-holsteinische Teil steht seit 1981 unter Schutz und umfasst rund 106 Hektar. Nun soll das Gebiet um etwa 31 Hektar erweitert und die Schutzverordnung aktualisiert werden, um die Artenvielfalt und die wertvollen Moorlebensräume dauerhaft zu erhalten.

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 Strohalm, die UV-C-Technologie neutralisiert Bakterien. Die Flasche ist in den Farben Schwarz und Weiß erhältlich. 124,99 Euro



Foto: Brita



much too much
second love jewelry

Schöner Schmuck
mit Geschichte



Mit Liebe für
Sie ausgesucht

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





Fotos: Ochsenweg / Frank Siemers



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 Radfernweg als Qualitäts-Reiseerlebnis 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.

Foto: Kreis Segeberg/Sabrina Müller



Übergabe von Einsatzfahrzeugen und Ausstattung für den Katastrophenschutz auf dem Gelände der Kreisfeuerwehrrzentrale in Bad Segeberg

KREIS SEGERBERG

INVESTITION IN DEN KATASTROPHENSCHUTZ

Der Kreis Segeberg hat neue Fahrzeuge und Einsatzmittel im Wert von rund 1,91 Millionen Euro an Organisationen des Katastrophenschutzes übergeben; 677.000 Euro davon stammen als Fördermittel von Land und Bund. Profitiert haben unter anderem die Betreuungs- und Pflegegruppen des Deutschen Roten Kreuzes (DRK), die Technische Einsatzleitung (TEL) sowie der ABC-Zug, der einen neuen CBRN-Erkundungswagen erhält. „Ein leistungsfähiger Katastrophenschutz braucht nicht nur engagierte Menschen, sondern auch eine moderne und zuverlässige Ausstattung. Wir investieren ganz konkret in die Sicherheit der Menschen im Kreisgebiet und schaffen gute Voraussetzungen dafür, dass unsere Einsatzkräfte im Ernstfall schnell und wirkungsvoll helfen können“, sagte Landrat Jan Peter Schröder.

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



Foto: Adobe Stock

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:



ANZEIGE



Foto: Adobe Stock

TIPPS FÜR HUNDE IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Der Temperaturwechsel kann den Organismus von Hunden belasten: Gelenke, Immunsystem und Haut reagieren oft sensibel auf Feuchtigkeit und Kälte. Passen Sie Spaziergänge daher an die Witterung an und trocknen Sie Ihren Hund anschließend gut ab. Ein Mantel schützt vor Kälte, während sauberes, gepflegtes Fell besser isoliert. Entfernen Sie Verfilzungen deshalb regelmäßig, da sie Feuchtigkeit speichern. Streusalz und Splitt können zudem die Ballen reizen: Spülen Sie die Pfoten nach dem Gassigehen ab und cremen Sie sie bei Bedarf ein. Die **Tierarztpraxis in Bergstedt** berät Sie gerne bei weiteren Fragen und behandelt Ihre vierbeinigen Lieblinge bei gesundheitlichen Problemen:
www.tierarztpraxis-bergstedt.de

ÖKOTARIUM IN HAMBURG

Lernort für die Zukunft

Mit dem Ökotarium – Umwelt-Campus Hamburg erhält die Hansestadt einen modernen außerschulischen Lernort für Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Hier erleben Kinder und Jugendliche Naturwissenschaften, Umwelt- und Klimaschutz sowie bewusstes Handeln ganz praxisnah und mit allen Sinnen.

Bereits mit Beginn des neuen Schuljahres nahm der neue Lernort seinen regulären Betrieb auf.
www.li.hamburg.de/lehr-und-lernorte/oekotarium



Foto: Markus Herrlich für U/B/SFB

Tierarztpraxis in Bergstedt

Tierärztliche Praxis für Kleintiere – Chirurgie und Innere Medizin



Dr. Christina Ullmann
Master of Small Animal Science



**Freie Sprechstunde
am Wochenende
Samstag 8 – 9 Uhr**

Die Sprechstunde findet nicht an jedem Samstag statt. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage und bei Google.



**Hausbesuche in Duvenstedt und Umgebung
Donnerstag und Freitag**

Termine für Hausbesuche bitte telefonisch vereinbaren.

Bergstedter Chaussee 92 • 22395 HH
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9–13 Uhr, Mo.-Do. 16–19 Uhr

Tel. 040 - 644 30 690

www.tierarztpraxis-bergstedt.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.





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.lnndd.sh.

2. Oktober • in ganz Deutschland

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



Tipps für Kids

DAS FAMILIENMAGAZIN

AUCH ONLINE LESEN:



BUCHEN SIE JETZT
DIE KOMMENDE
WINTERAUSGABE

AUCH AUF INSTAGRAM:
@TIPPS.FUER.KIDS

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



DAS IST LOS



Foto: FLMK

HISTORISCHER JAHRMARKT

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

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

2. bis 4. Oktober • Freilichtmuseum am Kiekeberg

ANZEIGE

„HOLSTEINER HERBSTMARKT“ AUF GUT EMKENDORF

Seit vielen Jahren begeistert der Herbstmarkt die Besucher*innen, weil er facettenreich und farbenfroh ist, aktuelle Dekoideen präsentiert, mit über 160 ausgewählten Ausstellenden überzeugt und Inspirationen bietet, die die Herzen höher schlagen lassen. Die gepflegte Gutsanlage mit ihrem historischen Herrenhaus sorgt für eine wundervolle Kulisse. Herbstliche Pflanzen und Stauden, frisches Gemüse aus Dithmarschen und zauberhafte Dekoideen wechseln sich mit eleganter und ländlicher Mode, hübschen Accessoires und kulinarischen Genüssen ab. Feines und Rustikales, Leckeres für den Gaumen zum Hier-Genießen oder auch zum Mitnehmen gibt es ebenso wie handgerührte Marmeladen, leckeren Käse sowie eine unglaubliche Vielfalt an Honigsorten. Der Eintritt kostet 10 Euro, Kinder unter 16 Jahren zahlen keinen Eintritt. Mehr Infos unter www.land-gefluester.de. Gleich mit notieren: Vom 6. bis zum 8. November lädt Gut Emkendorf zum Adventsmarkt ein.

16. bis 18. Oktober, 10 bis 18 Uhr • Herrenhaus Emkendorf, Emkendorf



Foto: Columba Werbellachen

Holsteiner Herbstmarkt Gut Emkendorf



**16. - 18.
Oktober**
10 - 18 Uhr

Eintritt: 10 € Parken: frei
Kinder bis 16 J. freier Eintritt



www.land-gefluester.de

Förde Fräuleins **MARRYLAND**

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

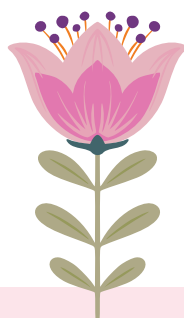
14. NOVEMBER

12 bis 20 Uhr

15. NOVEMBER

11 bis 18 Uhr

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



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



STAUNEN,
FEIERN UND
AUSPROBIEREN!

www.marry-land.de

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

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



BRAMFELDER HERBSTMARKT

Wenn sich der Herbst ankündigt, wird es auf dem Marktplatz an der Herthastraße lebhaft: Der Bramfelder Herbstmarkt bringt von 14 bis 22 Uhr traditionelle Jahrmarktatmosphäre in den Stadtteil. Zwischen Fahrgeschäften, Musik und dem geschäftigen Treiben der Schausteller*innen gibt es für Jung und Alt viel zu entdecken. Kinder können ihre Runden im Karussell drehen, während beim Autoscooter Fahrspaß für die Größeren aufkommt. Dazu laden Buden mit süßen Leckereien, herzhaften Snacks und Getränken zum Verweilen ein.

16. bis 18. Oktober • Marktplatz Bramfeld



Foto: Adobe Stock



Frau Holle lässt es auch in diesem Jahr wieder schneien.

ANZEIGE

DOPPELTER WEIHNACHTS- ZAUBER IN TRAVENTHAL

Wenn sich das Gut in vorweihnachtlichen Glanz hüllt, dürfen sich die Gäste der **Traventhaler Gestüts-Weihnacht** an zwei Wochenenden auf viele interessante Aussteller*innen und ganz eigene Traventhaler Attraktionen freuen. Ein Höhepunkt ist die lebende Krippe. Und speziell für die Kleinen hält das Gut ein reichhaltiges Programm bereit: die Kindereisenbahn, die Alpakas und die Quessants, die kleinste Schafzasse der Welt, sowie das alte, mit Lebkuchen gespickte Hexenhaus, in dem der Weihnachtsmann aus dem goldenen Buch vorliest. Die Wunderkammer ist geöffnet und im Kutschanmuseum erfreut die Besucher*innen die Sonderausstellung „Susanna im Bade“, ursprünglich von Jacopo Tintoretto (1555), in einer Neuinterpretation von Harry Beiersdorf. Der Eintritt kostet 7 Euro, mehr Infos unter www.landgestuet-traventhal.de.

31. Oktober + 1. November und 7. + 8. November, 10 bis 18 Uhr
Landgestüt Traventhal



Weihnachten im SlowDown Modus

MERRY Christmas

Gemeinsam Feiern, gemeinsam Genießen.

Eure Weihnachtsfeier im SlowDown.

Ob im SlowDown Bottsand I Hotel & Spa oder in Travemünde, bei uns findet Ihr den passenden Raum für Eure perfekte Weihnachtsfeier, Euren Jahresabschluss oder andere entspannte Events.



SlowDown Travemünde
Priwallpromenade 20, 23570 Travemünde



SlowDown Bottsand I Hotel & Spa
Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf



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



KUNSTHANDWERK, KAFFEE UND HERBSTLICHE STIMMUNG

*Wenn sich die Blätter bunt färben und die ersten kühlen Tage den Herbst ankündigen,
zieht in der Kleinen Waldschänke in Klingberg wieder der Herbstzauber ein.*

Am Samstag, 3. Oktober, und Sonntag, 4. Oktober, erwartet die Besucher*innen ein stimmungsvoller Markt mit liebevoll gefertigtem Kunsthandwerk, regionalen Produkten und einer gemütlichen Atmosphäre. Regionale Aussteller*innen präsentieren eine große Auswahl an handgefertigten Unikaten, die den Charme der goldenen Jahreszeit widerspiegeln. Ob herbstliche Floristik aus Naturmaterialien und Seide, dekorative Kerzen, warme handgestrickte Socken, maritime Dekoration aus Schwemmholz, Keramik für Haus und Garten, originelle

Bilder mit kleinen Lebensweisheiten oder aromatischer Honig aus der Region – überall zeigt sich die Freude am kreativen Handwerk. Viele der angebotenen Stücke sind Einzel-

anfertigungen und ausschließlich an diesem Wochenende erhältlich. Für das leibliche Wohl sorgen die Aussteller*innen selbst: Sie verwöhnen ihre Gäste mit frisch gebrühtem

Kaffee und einer Auswahl an selbstgebackenen Kuchen. Sollte das Herbstwetter mitspielen, bietet der idyllische Innenhof den passenden Rahmen, um bei einem Stück Kuchen, netten Gesprächen und vielleicht sogar etwas Herbstsonne die besondere Atmosphäre zu genießen.

**3. und 4. Oktober
Kleine Waldschänke Klingberg**



Foto: Adobe Stock

HERBSTLICHES LICHTER- FEST IM HANSA-PARK

Beim „Herbstzauber am Meer“ ist der HANSA-PARK an der Ostsee nach Einbruch der Dunkelheit bunt illuminiert. Die Fahrattraktionen und Fassaden der elf Themenwelten sind beleuchtet, Lichtgirlanden und leuchtende Skulpturen prägen das abendliche Bild. Fester Bestandteil ist die Lichter-Parade mit Paradewagen, Lichterkostümen und Figuren, die Künstler*innen aus ganz Europa gestaltet haben. Bei trockenem Wetter folgt auf der „Plaza del Mar“ eine Abendshow mit Feuerwerk, dazu treten die Park-Maskottchen auf. Nach Einbruch der Dunkelheit fährt die Blumenmeerbootsfahrt mit rund 1.000 Leuchtfiguren zu klassischer Musik über das Wasser. Beim Herbstzauber-Foodfestival gibt es zudem saisonale Speisen.

10. bis 25. Oktober, 11 bis 21 Uhr • HANSA-PARK, Sierksdorf



Foto: HANSA-PARK Freizeit- und Familienpark GmbH & Co. KG



Veni, vidi, veggie! VEGGIEWORLD 2026

Seit 2016 begeistert die Messe mit zahlreichen Aussteller*innen, die innovative vegane Produkte und Trends vorstellen. In diesem Jahr erwartet Besucher*innen wieder ein abwechslungsreiches und informatives Rahmenprogramm auf der Veggie-Stage sowie eine Catering-Area mit süßen und herzhaften veganen Speisen. Aussteller*innen aus verschiedenen Bereichen wie etwa zu Fleischersatz, Getränken und Snacks werden vor Ort sein. Auch Nonfood-Aussteller*innen sind vor Ort, darunter die Bereiche Mode, Kosmetik sowie Sport und Gesundheit. Weitere Infos und Tickets gibt es unter www.veggieworld.eco.

**17. und 18. Oktober
MesseHalle, Hamburg-Schnelsen**

Foto: Andreas Gebert

Euer Ausflug beginnt mit der Marschbahn.

Ab ans
Watten-
meer

bahn.de/regio-sh

DB Regio SH

 **NAH.SH**

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

Holsteiner Apfelmarkt

UND LATERNENUMZUG DURCH UETERSEN

*Am Sonntag, den 4. Oktober, findet in Uetersen
der alljährliche Holsteiner Apfelmarkt statt.*

Am Sonntag, 4. Oktober, steht die Uetersener Altstadt ganz im Zeichen des Apfels: Rund um den „Großen Sand“ findet von 11 bis 21 Uhr der Holsteiner Apfelmarkt statt, einer der bekannteren Herbsttermine der Region. Rund um den Apfel gibt es einiges zu probieren: verschiedene Sorten, frisch gepressten Saft und allerlei Herzhaftes und Süßes. Ergänzt wird das Ganze durch Flohmarktstände, Kunsthandwerk und weitere kulinarische Stände.

Für Familien gibt es Mitmachaktionen, am Abend sorgen Musik und Laternen für Stimmung. Wer mag, verbindet den Marktbesuch mit einem Stadtbummel: Von 12 bis 17 Uhr öffnen die Uetersener Geschäfte zum verkaufsoffenen Sonntag. So treffen an diesem Tag Markttreiben, Innenstadt und regionale Produkte aufeinander. Zwischen den Ständen lässt es sich in Ruhe bummeln, die Mischung aus Markt, Stadtfest und Familienprogramm macht den Termin für Groß und Klein interessant.

4. Oktober, 11 bis 21 Uhr • Altstadt Uetersen, „Großer Sand“



Foto: Adobe Stock



Foto: Adobe Stock

MIT DER LATERNE DURCH PLÖNS TWIETEN

„Ick gaoh mit miene Latüchte“ – unter diesem Motto lädt Plön am 21. Oktober 2026 zu einem abendlichen Rundgang durch die zwölf Twieten seiner Altstadt. Mit Laternen geht es von 18.30 bis 19.30 Uhr durch schmale historische Gassen mit Namen wie Kusentrekkertwiete oder Kaaktwiete. Unterwegs erfahren die Teilnehmenden, woher diese Bezeichnungen stammen, welche Funktion die Gassen früher hatten und wo sich das Plöner „Brandenburger Tor“ verbirgt. Treffpunkt ist die Schwentinebrücke an der Lübecker Straße. Der Eintritt kostet zwischen 4 und 6 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich: www.holsteini-scheschweiz.de/event/laterne-ploener-twieten

21. Oktober, 18.30 Uhr • Schwentinebrücke, Lübecker Straße, Plön

VOLKSDORFER HERBSTMARKT

Ab Freitag, dem 23. Oktober, findet auf dem Marktplatz im Hamburger Stadtteil Volksdorf wieder ein traditioneller Jahrmarkt statt.

Von 14 bis 22 Uhr gibt es einen bunten Mix aus Fahrgeschäften, Spielständen und weiteren Attraktionen. An den Ständen werden zudem süße und herzhaftes Speisen für den Hunger zwischendurch angeboten. Der Herbstmarkt richtet sich an Besucher*innen jeden Alters, besonders an Familien mit Kindern. Der Eintritt zum Volksdorfer Herbstmarkt ist frei.

23. bis 25. Oktober • Marktplatz Volksdorf



Foto: Adobe Stock

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



Foto: Adobe Stock

HALLOWEEN AM HÖLTIGBAUM

Am 31. Oktober bietet das Haus der wilden Weiden für Familien mit Kindern ab sechs Jahren eine abendliche Tour durch das Gebiet Höltigbaum an. Nach Sonnenuntergang erkunden die Teilnehmer*innen im Halbdunkel die Natur und hören unterwegs frei erzählte Gruselgeschichten. Zum Abschluss klingt der Abend am Lagerfeuer bei alkoholfreiem Punsch und Stockbrot aus. Eine Verkleidung ist möglich, für den Rückweg zum Parkplatz empfiehlt sich eine Taschenlampe. Auf Wunsch wird die Veranstaltung barrierearm gestaltet, Hunde können nicht mitgebracht werden. Beginn ist um 18 Uhr, das Ende gegen 20 Uhr. Die Teilnahme kostet für Erwachsene 10 Euro, für Kinder 5 Euro. Anmeldung bis spätestens 29. Oktober, 12 Uhr, unter umweltbildung@haus-der-wilden-weiden.de oder Tel.: 040 / 18 04 48 60 11.

31. Oktober, 18 Uhr • Naturschutzgebiet Höltigbaum

SONDERAUSSTELLUNG

„DROHNEN – HELFER AUS DER LUFT“

Bis zum 1. November gibt die Sonderausstellung im Feuerwehrmuseum Schleswig-Holstein einen Überblick über Technik, Einsatzbereiche und Regeln rund um Drohnen. Zu sehen sind verschiedenste Modelle – von der Spielzeugdrohne über selbstgebaute FPV-Racing-Drohnen bis zu professionellen Systemen, etwa eine Lastdrohne der HAW Kiel und Unterwasserdrohnen für Rettungseinsätze. Praxisbeispiele zeigen, wie Drohnen bei Feuerwehr, Polizei oder in der Landwirtschaft helfen. Auch militärische Nutzung, Abwehrmaßnahmen und ein Ausblick auf Flugtaxi und Drohnenschwärme werden beleuchtet. Sonntags von 14 bis 17 Uhr finden Flugvorführungen in der Indoor-Flugzone statt.

bis 1. November, Mi-Sa 15 bis 18 Uhr, So 11 bis 18 Uhr, Feiertags geschlossen • Feuerwehrmuseum Schleswig-Holstein, Norderstedt



Lastdrohne (Prototyp) der HAW Kiel

Foto: FMHS

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

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

ANZEIGE

Wenn die Nacht lebendig wird

*Fledermäuse, Krabbeltiere und geheimnisvolle Entdeckungen: Am 31. Oktober wird es im **Noctalis** – Welt der Fledermäuse am Bad Segeberger Kalkberg besonders spannend und gruselig.*

Rund um Halloween erwartet Familien und Erwachsene im Noctalis ein abwechslungsreiches Programm, das Grusel, Naturerlebnisse und Wissenswertes miteinander verbindet. Kinder können sich beim Kinderschminken und mit Glitzertattoos gegen Spende in kleine Hexen, Vampire oder andere fantastische Wesen verwandeln. Dazu gibt es „Das große Krabbeln“, eine Hexenküche und einen UV-Licht-Workshop. Am Nachmittag geht es mit Frankenstein auf Schnitzeljagd über den Kalkberg. Den Abschluss bildet eine Vampirführung für Erwachsene. Auch außerhalb von Halloween lohnt sich ein Besuch: Im Noctalis lässt sich auf vier Etagen die faszinierende Welt der Nacht entdecken – von mehr als 100 tropischen Fledermäusen im Noctarium bis zu ungewöhnlichen Tieren wie dem wandelnden Blatt. Mit interaktiven Stationen und BATVISION wird zudem erlebbar, wie Fledermäuse ihre Umwelt wahrnehmen. Tickets und Infos unter www.noctalis.de.

HALLOWEEN AUF EINEN BLICK

- 10 Uhr: Das große Krabbeln
- 11–15 Uhr: Kinderschminken & Glitzertattoos gegen Spende
- 11.30 Uhr: Hexenküche
- 13 Uhr: UV-Licht-Workshop
- 15 Uhr: Das große Krabbeln
- 16.30 Uhr: Schnitzeljagd mit Frankenstein auf den Kalkberg
- 17 Uhr: Vampir-Führung für Erwachsene



31. Oktober, 10–17 Uhr • Noctalis – Welt der Fledermäuse, Bad Segeberg



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

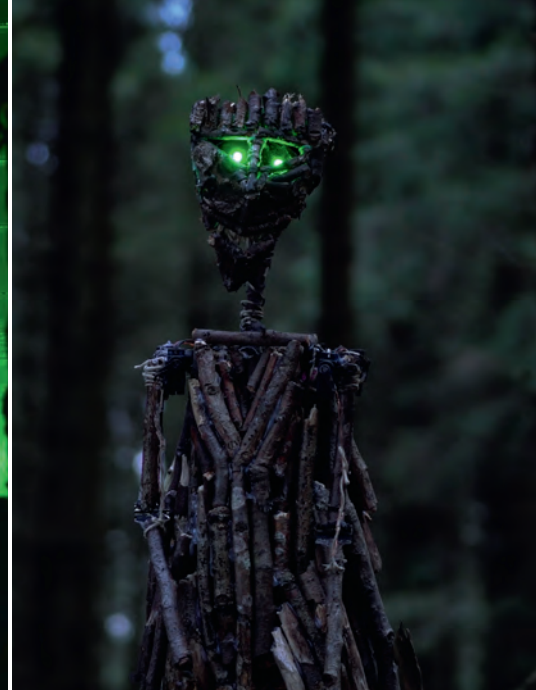
Halloween im Tierpark Neumünster
31. Oktober, ab 15.30 Uhr
Familienprogramm und Mitmachaktionen, verkleidete Kinder haben freien Eintritt

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.

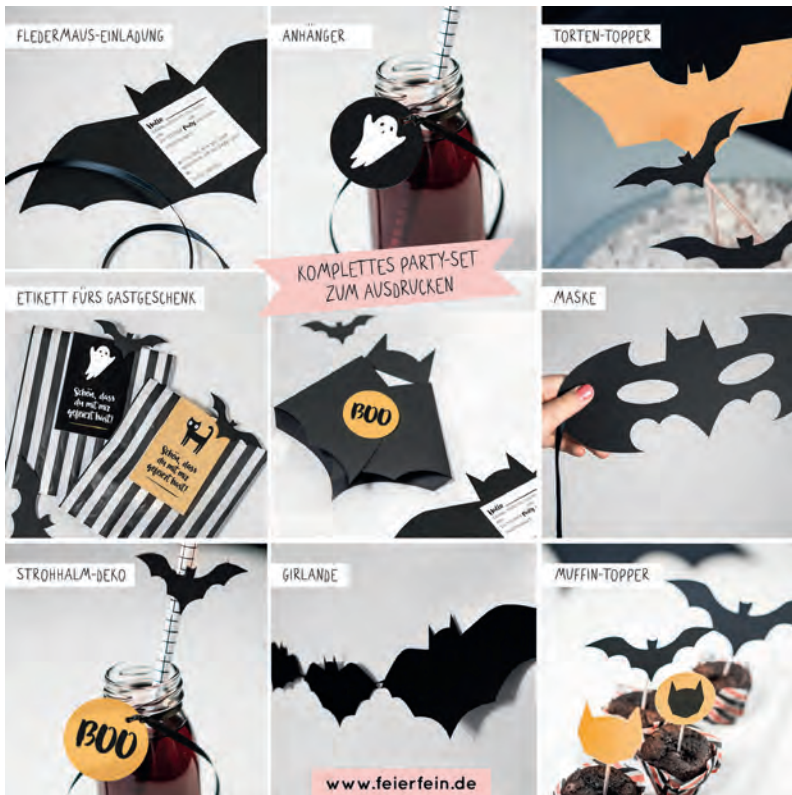


5. Zum Dekorieren Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Muffins spritzen. Aus dem schwarzen Fondant Hexenhüte und Schuhe formen. Für die Hexenhüte aus dem orangefarbenen Fondant ein Hutband machen.

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. Prachtige 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.

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



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

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 abzuholen, 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.

SAND SKULPTUREN TRAVEMÜNDE



Zeitreise

**14. MÄRZ BIS
01. NOVEMBER 26**

TÄGLICH 10 - 18 UHR

TRAVEMÜNDER LANDSTRASSE 306
TRAVEMÜNDE / LÜBECK

www.SANDSKULPTUREN-TRAVEMUENDE.de

AUF MINIKREUZFAHRT MIT FINNLINES

EINMAL HELSINKI & ZURÜCK



Schon die Reise ist hier ein kleines Abenteuer: Mit Finnlines geht es von Travemünde über die Ostsee nach Helsinki. Eine Minikreuzfahrt mit Meerblick, finnischer Sauna und jeder Menge nordischem Lebensgefühl – Förde Fräulein Kathrin nimmt uns mit auf die Reise.

A

Als die Fähre langsam ablegt und Travemünde im Abendlicht kleiner wird, stellt sich das Urlaubsgefühl fast von allein ein. Wind im Haar, Wasser bis zum Horizont und vor mir rund 30 Stunden Ostsee: Finnland stand schon lange auf meiner Wunschliste – und diesmal wird bereits die Anreise zum Erlebnis.

Meine Außenkabine überrascht mit gemütlichem Bett, eigenem Bad und großem Fenster aufs Meer – ein Hotelzimmer auf See. Und genau dieses Gefühl setzt sich an Bord fort.

Statt die Stunden bis zur Ankunft zu zählen, lässt sich hier wunderbar in den Reisemodus schalten. Beim Frühstück, Mittag- und Abendessen bietet das Buffet eine große Auswahl von Lachs und Meeresfrüchten über Fleischgerichte bis zu vegetarischen Spezialitäten. Für den Kaffee zwischendurch gibt es ein Café mit Aussicht. Im Fitnessraum lässt sich mit Blick aufs Meer trainieren, im Sailor's Shop nach nordischen Mitbringseln stöbern und für Kinder gibt es einen eigenen Spielbereich. Mein Lieblingsplatz ist allerdings schnell gefunden: die finnische Sauna. Danach geht es noch in den Whirlpool – und die Ostsee zieht währenddessen einfach weiter vorbei.

HALLO, HELSINKI!

Nach der entspannten Überfahrt kündigt sich Helsinki mit Möwengeschrei und einer Prise Großstadtflair an. Bei der regulären Minikreuzfahrt bleiben rund drei Stunden, um einen ers-

Weiß, imposant und kaum zu übersehen: Der Dom thront über dem Senatsplatz und gehört beim ersten Helsinki-Besuch einfach dazu.

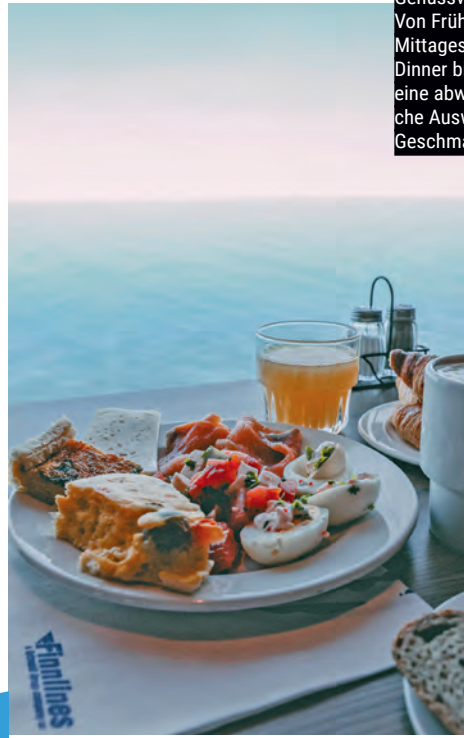


KURS AUF HELSINKI

Die Finnlines-Minikreuzfahrt startet in Lübeck-Travemünde und führt nach Helsinki und zurück. Zur Wahl stehen verschiedene Reisevarianten sowie unterschiedliche Kabinenkategorien – von der Innen- und Außenkabine bis zur geräumigen Suite. Je nach Minikreuzfahrt bleibt Zeit für einen dreistündigen Landgang oder ein bis zwei Übernachtungen in Helsinki (nicht inklusive).

Mehr Infos und Buchung unter finnlines.de.

Genussvolle Vielfalt: Von Frühstück über Mittagessen bis zum Dinner bietet das Buffet eine abwechslungsreiche Auswahl für jeden Geschmack.

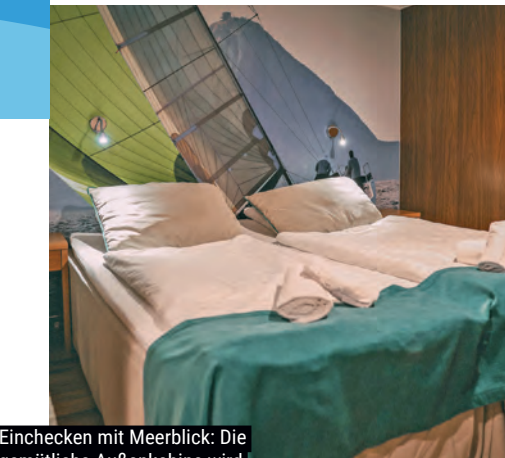


ten Eindruck von der finnischen Hauptstadt zu gewinnen. Wer mehr Zeit mitbringen möchte, kann die „Große Minikreuzfahrt“ wählen und die Reise für ein oder zwei Übernachtungen in Helsinki unterbrechen. Die Unterkunft vor Ort wird dabei selbst organisiert und ist nicht im Reisepreis enthalten.

Für eine Entdeckungstour ist Helsinki wie gemacht: Viele Sehenswürdigkeiten liegen nah beieinander, dazwischen rattert die Straßenbahn durch die Stadt. Im Design District warten kleine Concept Stores, Cafés und finnisches Kunsthandwerk. An der Old Market Hall und auf dem Kauppatori lässt sich Finnland auch kulinarisch entdecken. Nur wenige Schritte entfernt verbindet der Allas Sea Pool beheizte und Meerwasser-Pools mit Saunen und Ostseeblick. Und natürlich darf der strahlend weiße Dom am Senatsplatz bei einem ersten Helsinki-Besuch nicht fehlen.

Am nächsten Tag geht es für mich gegen Mittag zurück an Bord. Und spätestens beim Blick über die Ostsee und meiner Vorfreude, wieder aufs Schiff zu steigen, zeigt sich, was den Reiz dieser Minikreuzfahrt ausmacht: Helsinki ist das Ziel – doch mit Finnlines sind Hin- und Rückreise mindestens genauso erlebnisreich und damit ein wunderbares Abenteuer.

Einchecken mit Meerblick: Die gemütliche Außenkabine wird für die Überfahrt zum eigenen Hotelzimmer auf der Ostsee.



Auszeit auf See: Finnische Sauna und Whirlpool sorgen an Bord für entspannte Momente.



Festliche Reisen BEIM REISERING HAMBURG

Der neue Katalog des **Reisering Hamburg** ist da
und macht schon jetzt Lust auf die kommenden
Advents- und Festtagsreisen.

Eine schöne Kombination aus Saisonabschluss und Advent bietet dabei eine Tour ins tschechische Budweis (27. bis 30. November, 777 Euro p. P. im DZ/HP). In der südböhmischen Königsstadt erwarten Sie Geschichte, Kultur und echte Gastlichkeit. Bei einer Stadtführung erkunden sie zudem die Highlights der Stadt, besuchen Schloss Frauenberg sowie das wunderhübsche Städtchen Krumau mit seinem Weihnachtsmarkt und werfen bei einer Brauerei-Führung einen Blick hinter die Kulissen – Kostprobe inklusive. So verbindet die viertägige Reise südböhmische Kultur und Geschichte mit kulinarischen Ent-

deckungen und einer eindrucksvollen Portion Adventsstimmung.

Wer Weihnachten einmal ganz anders verbringen möchte, darf sich auf festliche Tage am Gardasee freuen (20. bis 28. Dezember, 1.649 Euro p. P. im DZ/HP). Lazise bildet den Ausgangspunkt für Ausflüge nach Brescia, Mantua, Verona und entlang des südlichen Gardasees. Auch im Winter hat die Region ihren ganz eigenen Reiz: Ruhiger als in den Sommermonaten lässt sich die besondere Atmosphäre der Orte und Landschaften rund um den See

entdecken. Weihnachtsmenüs und ein weihnachtliches Kaffeegedeck sind zudem im Preis enthalten. Den neuen Winterkatalog mit rund 80 Festtagsreisen und vielen Frühlings- und Ostertouren 2027 bestellen Sie kostenlos beim Reisering Hamburg RRH GmbH in der Adenauerallee 78/ZOB in Hamburg, unter Tel.: 040 / 280 3911 (HH-ZOB) oder 040 / 721 3200 (Bergedorf) und auf www.reisering-hamburg.de.



Das südböhmische Budweis ist ein prächtiges Reiseziel für die Adventszeit.

Ein ganz besonderes Weihnachtsfest erwartet Sie bei der Reise an den winterlichen Gardasee.



Fotos: Adobe Stock

REISERING HAMBURG

Festtage und mehr ...

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

9 Tage Olivenerte in der Toskana	23.10. - 31.10.	€ 1.825,-
4 Tage Saisonabschluss in Budweis/Tschechien	27.11. - 30.11.	€ 777,-
4 Tage Advent im Harz: Quedlinburg	30.11. - 03.12.	€ 780,-
5 Tage Advent an der Mosel (Treis-Karden)	02.12. - 06.12.	€ 949,-
4 Tage ABBA Voyage in London	03.12. - 06.12.	€ 963,-
6 Tage Weihnachten in Marienbad	22.12. - 27.12.	€ 1.215,-
5 Tage Festliches Lippstadt	23.12. - 27.12.	€ 1.027,-
4 Tage Silvester exklusiv: Dresden / Maritim Hotel	30.12. - 02.01.	€ 1.452,-
8 Tage Begleitete Flugreise Teneriffa - Silvester	29.12. - 05.01.	€ 2.520,-
10 Tage Nordlichtzauber in Lappland	28.01. - 06.02.	€ 2.336,-
14 Tage Begleitete Flugreise "Highlights Kanada"	14.06. - 27.06.	€ 6.663,-

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

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

10.10.	Musical Starlight Express in Bochum	ab € 202,00
15.10.	Infoabend: Flugreise Kanada Juni 2027	€ 12,00
23.10. & 24.10.	Oktoberfest in Kutenholz mit Buffet & Musik	€ 136,50
29.11. & 30.11.	Lichterfahrt Hamburg (plus 10 weitere Termine)	€ 54,50

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

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

19.10.	Tagesfahrt Kranich-Einflug im Tister Bauernmoor inkl. Mittagessen	€ 112,00
11.12.	Zusatztermin Überraschungsadvent	€ 89,50

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

UNSER LESETIPP

HANDY AUS, WELT AN



Was bleibt von einer Reise, wenn nicht alles schon vorher geplant ist?

Johannes Klaus reist immer wieder ohne Smartphone – durch die Hügel hinter Marseille, durchs bosnische Hinterland oder zu einer Garküche in Südthailand, deren Namen er bis heute nicht kennt. Dabei sind es weniger die perfekten Sehenswürdigkeiten, die im Gedächtnis bleiben, als Umwege, überraschende Begegnungen und ungeplante Entdeckungen. „Handy aus, Welt an“ ist kein Plädoyer gegen das Smartphone, sondern für einen bewussteren Umgang damit.

Klaus zeigt, was zurückkommt, wenn das Gerät öfter im Gepäck bleibt:

Aufmerksamkeit für einen Ort, spontane Gespräche und Entscheidungen aus dem Moment heraus. Eine inspirierende Einladung, auf Reisen wieder mehr den eigenen Sinnen zu vertrauen.

Johannes Klaus, Reisedepeschen, 160 S., 20 Euro



Magische Ostseemomente:
Der feine Sandstrand liegt nur einen kurzen
Spaziergang vom Strandhotel entfernt.

ANZEIGE

Genießer relaxen hier

Manchmal braucht es nicht viel, um neue Energie zu tanken: das Rauschen der Wellen, frische Meeresluft und Zeit für die schönen Dinge im Leben. Im 4-Sterne-Strandhotel am Weissenhäuser Strand erwartet Sie eine wohltuende Pause vom Alltag – mit komfortablen Zimmern, kulinarischen Höhepunkten und vielfältigen Möglichkeiten, Körper und Seele etwas Gutes zu tun.

Nur wenige hundert Meter vom Strandhotel entfernt, laden drei Kilometer feiner Sandstrand zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Atmen Sie tief durch, spüren Sie den Wind auf der Haut und lassen Sie den Blick über die Ostsee schweifen. Eingebettet in eine herrliche Dünenlandschaft bietet das Strandhotel den idealen Ort, um zur Ruhe zu kommen.

WELLNESS, DIE GUT TUT

Im Dünenbad mit großzügiger Saunalandschaft, Poolbereich und Ruhezeiten finden Sie Raum zum Abschalten. Exklusive Wohlfühlbehandlungen und ein modernes Wellnessangebot für Körper und Seele laden dazu ein, sich verwöhnen zu lassen. Wer auch im Urlaub aktiv bleiben möchte, nutzt das voll ausgestattete Fitnessstudio. Kulinarische Verwöhmomente im 4-Sterne-Strandhotel runden den Aufenthalt ab.

TIPP: ANGEBOT „KLEINE AUSZEIT“

Gönnen Sie sich selbst oder einem lieben Menschen eine besondere Pause vom Alltag. Das Arrangement umfasst erholsame Übernachtungen im Strandhotel, kulinarische Genüsse vom Frühstücks- und Abendbuffet sowie wohltuende Wellnessleistungen. Eine Aromaölmassage, Wassergymnastik und ein Kurs nach Wahl sind inklusive. Dazu genießen

Sie täglich Zugang zum Dünenbad mit Sauna und Fitnessbereich.

Ob Kurzurlaub zu zweit oder längere Erholungspause: Am Weissenhäuser Strand finden Sie den richtigen Ort, um neue Kraft zu schöpfen.

Strandhotel am Weissenhäuser Strand
Seestr. 1, Wangels, Tel.: 04361 / 552 771
www.strandundhotel.de



Ob wohltuende Anwendung oder
entspannte Saunazeit: Im Dünenbad
steht Erholung im Mittelpunkt.



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.





OKTOBERFEST AUF TREUDELBERG

2. bis 4. Oktober & 9. bis 11. Oktober
 Freitag: 17 bis 23 Uhr | DJ 18 bis 22 Uhr
 Samstag: 15 bis 23 Uhr | Live-Band 18 bis 22 Uhr
 Sonntag: 11 bis 16 Uhr | DJ 12 bis 16 Uhr

O'zapft is AUF TREUDELBERG!

Dirndl, Lederhose und jede Menge Wiesngaudi: An zwei Oktober-Wochenenden zieht bayerisches Lebensgefühl ins Alstertal ein.

Wenn der Arkaden Innenhof auf Treudenberg zur Wiesn wird, treffen bayerische Tradition und Hamburger Gastlichkeit aufeinander. Vom 2. bis 4. sowie vom 9. bis 11. Oktober lädt das Resort zum Oktoberfest mit Musik, Wiesen-spielen und geselligem Beisammensein ein.

ZÜNFTIGE WIESENGAUDI

Los geht es freitags mit einem entspannten Start ins Wochenende. Ein DJ sorgt am Abend für die passende Musik, während gemeinsam angestoßen und gefeiert werden kann. Samstags

wird es dann besonders zünftig: Am Nachmittag beginnt die Wiesngaudi, am Abend bringt eine Live-Band Oktoberfeststimmung in den Arkaden Innenhof. Schunkeln, mitsingen und tanzen sind ausdrücklich erwünscht – ob im Dirndl, in der Lederhose oder ganz ohne Tracht. Auch bei den Wiesen-spielen ist Mitmachen angesagt. Geschicklichkeit, Treffsicherheit und eine Portion Ehrgeiz sind gefragt, wenn Freunde, Familien oder Kollegen gegeneinander antreten. Dabei geht es vor allem um eines: gemeinsam Spaß zu haben.

Etwas gemütlicher klingt das Oktoberfest sonntags aus. Ab dem späten Vormittag lädt Treudenberg noch einmal zum geselligen Zusammensein ein, musikalisch begleitet von einem DJ. So bietet die Wiesn vom Feierabend mit Kollegen über den Samstag mit Freunden bis zum Familienausflug am Sonntag viele Gelegenheiten für eine kleine bayerische Auszeit mitten in Hamburg.

Treudenberg Resort, Lemsahler Str. 45, Hamburg, www.treudenberg-resort.com

Foto: Adobe Stock



TREUDELBERGER

OKTOBERFEST

02. - 04. Oktober | 09. - 11. Oktober

FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Öffnungszeiten 17:00 - 23:00 Uhr	Öffnungszeiten 15:00 - 23:00 Uhr	Öffnungszeiten 11:00 - 16:00 Uhr
DJ 18:00 - 22:00 Uhr	BAND 18:00 - 22:00 Uhr	DJ 12:00 - 16:00 Uhr



Hier finden Sie
alle Events &
News.

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“-Buffer 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



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv




Reierstieg 1, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193 - 42 19
www.hof-reierstieg.de

NEU!
24/7 Automat
mit vielen frischen Produkten wie Milchprodukte, Grillfleisch, Mettwurst, Marmeladen, Butter, Eier, Gewürzgurken etc.
Direkt am Eingang des Hofladens!

DO + FR 9 - 18 UHR & SA 8 - 13 UHR

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

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

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



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



Jetzt scannen
und bestellen



von LandGenuss

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.

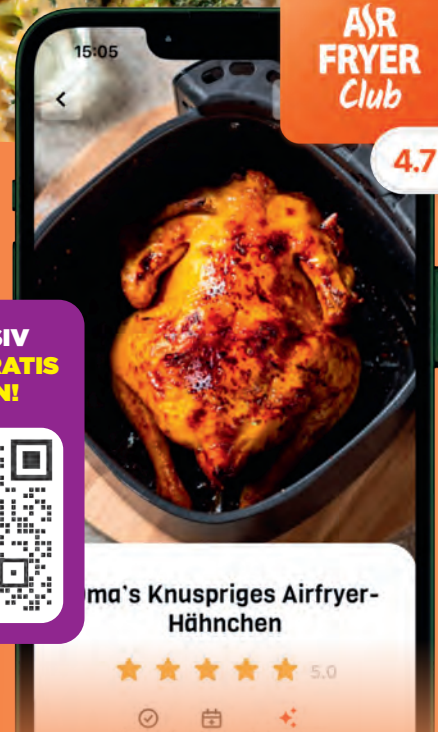
www.airfryer.club/welcome-regio

**EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!**



**ASR
FRYER
Club**

4.7 ★





Wilder Oktober IM PELLEGRINI

Herbstzeit ist Wildzeit: Im **Restaurant Pellegrini**
im historischen Margarethenhoff in Kisdorf
kommen im Oktober kräftige Aromen und
saisonale Zutaten auf den Tisch.

Jeden Donnerstag und Sonntag serviert die Küchencrew geschmorten Hirschbraten mit Apfelrotkohl, Champignons und Serviettenknödel. Wacholdersauce und Preiselbeeren runden das herbstliche Gericht ab. Das Oktoberangebot kostet 25 Euro pro Person und bringt einen echten Klassiker der Wildküche auf den Teller. In gemütlicher Atmosphäre lässt sich so die kulinarische Seite des Herbstes genießen.

Ein besonderer Genussabend erwartet Wildliebhaber*innen am 30. Oktober. Von 18 bis 21 Uhr lädt das Pellegrini zum großen Wildbuffet ein. Das Wild dafür stammt von heimischen Jägern und wird passend zur Jahreszeit von Kürbis, Pilzen und weiteren herbstlichen Köstlichkeiten begleitet. Verschiedene Spezialitäten laden dazu ein, sich durch die Vielfalt der Wildküche zu probieren. Zum krönenden Abschluss darf auch eine süße Leckerei nicht fehlen. Das Wildbuffet kostet 39,90 Euro pro Person. Eine vorherige Reservierung wird empfohlen.

Auch für Weihnachtsfeiern, Familienfeste und andere besondere Anlässe bietet der historische Margarethenhoff den passenden Rahmen. Die stilvollen Räumlichkeiten lassen sich für unterschiedliche Anlässe nutzen und verbinden festliches Ambiente mit der feinen Küche des Pellegrini. Gerade mit Blick auf die Adventszeit lohnt es sich, den Wunschtermin für die Weihnachtsfeier frühzeitig zu reservieren. Mehr Infos und Reservierung unter Tel.: 04193 / 753 64 72 und www.margarethenhoff.de.



RESTAURANT PELLEGRINI
Margarethenhoff

Oktoberangebot
jeden Donnerstag & Sonntag
Geschmorter Hirschbraten mit
Apfelrotkohl, Champignons,
Serviettenknödel, Wacholdersauce
und Preiselbeeren
25,00 €

Wildbuffet
am 30.10.2026, 18 bis 21 Uhr
mit Wild von heimischen Jägern
Kürbis, Pilzen und Co
sowie eine kleine Leckerei zum Schluss
39,90 € p.P.

SONNTAGSBRUNCH
Wir brunchen jeden Sonntag!
*Freut Euch über ein reichhaltiges und
saisonales Buffet inkl.
Filterkaffee, Tee und Orangensaft.*
*Erwachsene zahlen 39,50 €
(Feiertag: 44,90 €)*
*Kinder von 5-12 Jahre
zahlen 2,- € pro Lebensjahr
(Feiertag: 3,- €)*
*Wir starten Sonntags um
10:30 Uhr, bis 14 Uhr kann
nach Herzenslust geschlemmt werden.*
*Eure Reservierung nehmen wir
sehr gerne entgegen.*

**Mo./Di./Mi. Ruhetag • Do./Fr. ab 17.00 Uhr
Sa. ab 16.00 Uhr und So. ab 10.30 Uhr
Küchenschluss um 21.00 Uhr
Sengel 1 • 24629 Kisdorf • Tel. 0 41 93 / 75 364 72**

www.margarethenhoff.de



Wir leben Gastronomie

**Ob Goldene Hochzeit,
Diamantene Hochzeit
oder Jubiläum.
Wir sind für Sie da!**

Tangstedter Mühle

Hotel - Restaurant



Hauptstraße 96 · 22889 Tangstedt · Telefon: 04109 - 9217

www.tangstedter-muehle.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 Chaneis
Biografie in neuer Ausgabe.



Erscheinungs-
termin:
7. November
2026

Im Oktober 1926 zeigte die Vogue erstmals Coco Chaneis 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 Chaneis 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



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

... weil Kinderfüße kostbar sind

immer gute Beratung * Auswahl auf 200m²



WIR SUCHEN
DICH FÜR
UNSER TEAM

TelefonSeelsorge®



Interesse? Schick eine Mail an:

oeffentlichkeitsarbeit@telefonseelsorge.de

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



Ohne Bügelbrett: Der Braun QuickStyle mini ist für den Einsatz zu Hause und auf Reisen gedacht.

Kompakter Dampfglätter für unterwegs

Der neue Dampfglätter QuickStyle mini ist vor allem für den Einsatz auf Reisen gedacht. Das Gerät wiegt 600 Gramm und glättet Falten direkt am hängenden Kleidungsstück, ein Bügelbrett ist nicht nötig. Nach Herstellerangaben ist es rund 15 Sekunden nach dem Einschalten einsatzbereit. Technisch arbeitet der QuickStyle mini mit 1.200 Watt und einer kontinuierlichen Dampfleistung von bis zu 20 Gramm pro Minute. Eine iCare-Funktion soll bügelbare Textilien vor Hitzeschäden schützen. Der Wassertank fasst 80 Milliliter und ist für Leitungswasser geeignet. Ein Anti-Tropf-System soll Wasserflecken vermeiden. Nach dem Glätten lässt sich das Gerät über eine hitzebeständige Schutzkappe verstauen, die zugleich als Kabelaufwicklung dient. Neben Kleidung lassen sich laut Hersteller auch Heimtextilien auffrischen. Für eine Desinfektionsfunktion gibt der Hersteller an, dass sie bis zu 99,99 Prozent der Viren und Bakterien aus den Textilien entfernt – belegt durch einen unabhängigen Labortest bei maximaler Temperatur auf Baumwollgewebe, drei Glättvorgänge (0,5 cm/Sek.). Der QuickStyle mini ist seit September in verschiedenen Farben erhältlich. Die unverbindliche Preisempfehlung liegt bei 39 Euro.

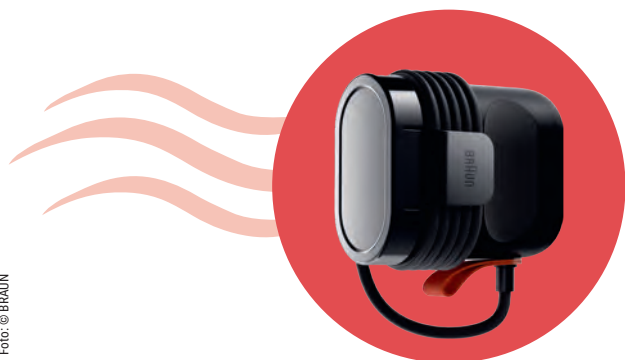


Foto: © BRAUN

OKTOBER 2026

Schwedisches Design
mit farbstarker Seele

WINTER 2026
NATÜRLICH
NORDISCH

Strickweste
„Sälen“ und
Kleid „Glänta“



*Gudrun
Sjödén*

gudrunsjoden.com

Tel. 0911 / 960 69 69

KONZEPTLADEN HAMBURG
Adolfsbrücke 9–11 / Neuer Wall

lebensart 47

20 JAHRE MODE- & SPORTWELT So feiert dodenhof den Herbst

*Bei dodenhof in Kaltenkirchen warten
aktuelle Herbsttrends, persönliche Beratung und
besondere Erlebnisse für die ganze Familie.*



Morgens frisch, nachmittags noch mild – der Herbst verlangt nach Mode, die sich flexibel kombinieren lässt. Übergangsjacken, Strickteile und vielseitige Looks begleiten durch wechselhaftes Wetter und bringen frischen Wind in die Garderobe. Seit 20 Jahren ist die Mode- und SportWelt bei dodenhof in Kaltenkirchen die Shopping-Adresse für aktuelle Trends und große Auswahl. Und das für die ganze Familie: Seit der Wiedereröffnung der KinderWelt im vergangenen Jahr gibt es auch für Kids und Teens wieder ein vielfältiges Sortiment.

HERBST ERLEBEN BEI DODENHOF

Der Jubiläumsherbst bietet viele besondere Anlässe für einen Besuch. Jeden Samstag im Oktober ist Lieblingssamstag: Ein saisonales Getränk an der Bar im Erdgeschoss und frisches Popcorn in der KinderWelt machen den Einkaufsbummel noch ein bisschen schöner. Ab Oktober bleibt außerdem mehr Zeit zum Entdecken, denn freitags und samstags ist die Mode- und Sport-

Welt bis 20 Uhr geöffnet. Für Familien gibt es regelmäßig etwas zu erleben. Mit Aktionen und kleinen Überraschungen wird der Besuch in der KinderWelt immer wieder zum besonderen Programmpunkt, bevor es Ende Oktober passend zu Halloween richtig schaurig-schön wird.

GENUSSVOLLE SHOPPINGPAUSE

Zu einem entspannten Shoppingtag gehört auch eine Pause. Das Restaurant nordlicht verbindet moderne, nordisch inspirierte Küche mit einem stilvollen Ambiente, vom Frühstück über vegetarische und vegane Gerichte bis zu hausgemachtem Kuchen. Familien und größere Runden können einen Familientisch mit saisonalem Tischbuffet buchen. So wird aus dem Einkaufsbummel gemeinsame Zeit, die verbindet. Passend zur Jahreszeit stehen im Oktober im nordlicht unter anderem Kürbissuppe und Kürbisrisotto auf der Karte.

SCHAURIG-SCHÖNER HALLOWEEN-ZAUBER

Am 29. und 30. Oktober zieht der Halloween-Zauber bei dodenhof ein. Beim Styling-Orakel verrät die Modekugel den persönlichen Herbsttrend, die Hexenbar serviert Hot Aperol und am Halloween-Fotopoint lassen sich schaurig-schöne Erinnerungen festhalten.

Auch in der KinderWelt ist einiges los: Bei „Süßes oder Saures“ wartet eine Candybar, im Fühlabor ist ein wenig Mut gefragt und am 30. Oktober öffnet zusätzlich die Hexenküche. Dort können kleine Hexen und Zauberer



dodenhof in Kaltenkirchen ist seit 20 Jahren die Shopping-Adresse für die ganze Familie.

eigenen Schleim herstellen, Halloween-Masken gestalten und sich am Ende über ein persönliches Hexendiplom freuen. Verkleidungen sind herzlich willkommen.

JUBILÄUMSHERBST BEI DODENHOF

Jeden Samstag im Oktober: Popcorn in der KinderWelt (2. OG) & Drinks im EG

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

9. + 10. Oktober: „Golden Giveaway Weekend“ mit Geschenken, Gewinnspiel & DJ-Musik

29. + 30. Oktober: Halloween-Zauber für die ganze Familie von 11 bis 18 Uhr

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



Der Herbst ist da! In der ModeWelt von dodenhof warten neue Looks für die kühleren Tage.

dodenhof Kaltenkirchen
Auf dem Berge 1, direkt an der A7
Mo-Do 10-19 Uhr, Fr & Sa bis 20 Uhr
2.000 kostenfreie Parkplätze ·
über 20 E-Ladestationen



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



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!

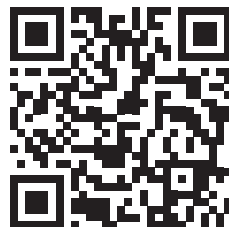
KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen
und neue Bücherwelten!



E-Paper
für nur
1 EURO
testen*

JETZT BESTELLEN:
buecher-magazin.de/testabo
oder QR-Code scannen



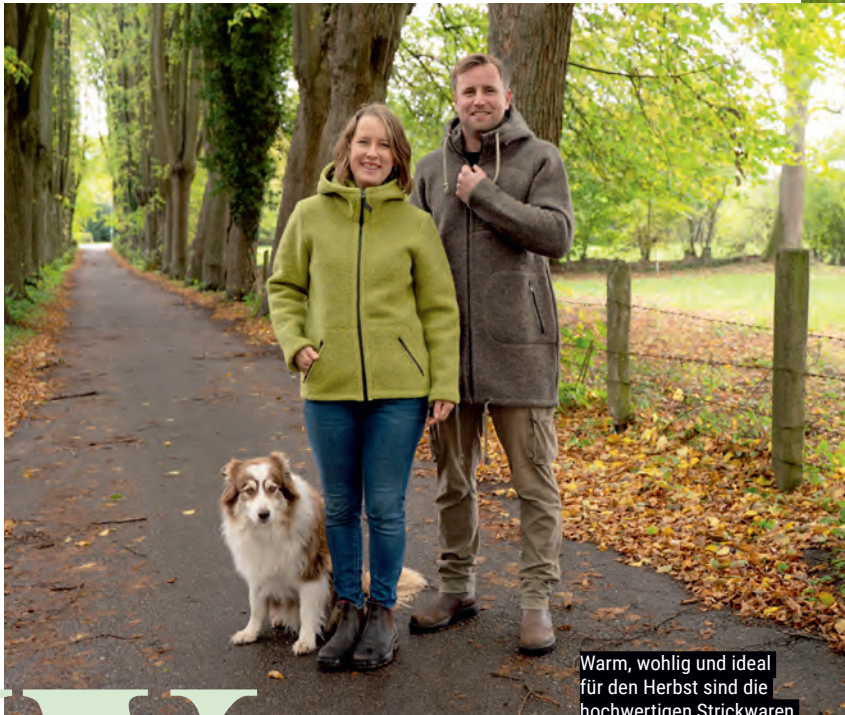
ABO-ID: BU25HPE

*Nach Ende der Laufzeit von
zwei Monaten geht der Bezug
in ein Jahresabo von derzeit
28,90 € über.

100 PROZENT WOLLE. MADE IN GERMANY. **RICHTIG GUTES ZEUG**

Bei Mufflon in Wahlstedt entsteht Wollbekleidung, die durch alle Jahreszeiten trägt – vom Rohstoff bis zum fertigen Lieblingsstück komplett in Deutschland gefertigt.

Dieser kuschelige Pullover macht Lust auf schöne Herbstmomente im Freien.



Warm, wohlig und ideal für den Herbst sind die hochwertigen Strickwaren von Mufflon für Sie und Ihn.

Warme, gemütliche und zeitlose Lieblingsstücke, die durch alle Jahreszeiten begleiten: Dafür steht die Strickwarenfabrik Mufflon „Die Masche“ im schleswig-holsteinischen Wahlstedt. Hier wird hochwertige Schur- und Merinowolle zu Kleidung verarbeitet, die auf lange Nutzung ausgelegt ist – neben hoher Qualität bietet Mufflon entsprechend auch einen eigenen Reparaturservice für beschädigte Stücke an.

VOM FADEN BIS ZUM FERTIGEN STÜCK – ALLES AUS EINER HAND

Was Mufflon besonders macht, ist außerdem die Fertigungstiefe: Von der Faser bis zum fertigen Teil erfolgt die vollstufige Produktion

in Deutschland. Viel Erfahrung und handwerkliches Können fließen so in jedes einzelne Kleidungsstück ein. Auch beim Tierwohl wird genau hingeschaut – die verwendete Wolle ist mulesingfrei.

QUALITÄT ZUM ANFASSEN IM FABRIKVERKAUF

Wer die Wollqualität live erleben möchte, ist im Fabrikverkauf in Wahlstedt genau richtig. Hier lassen sich die Kollektionen in Ruhe entdecken, vergleichen und natürlich anprobieren – Lieblingsstücke zum Verlieben inklusive. Ein Abstecher lohnt sich für alle, die wissen wollen, was hinter echter Mode aus dem Norden steckt.



**FABRIKVERKAUF
ÖFFNUNGSZEITEN:**
Montag bis Donnerstag,
10–12 Uhr
und 14–16 Uhr



**AUF LANGLEBIGKEIT
AUSGELEGT**



**PRODUKTION
IN DEUTSCHLAND**



**MULESINGFREIE
WOLLE**

mufflon
natural freewear

Mufflon Strickwarenfabrik „Die Masche“
Dr.-Hermann-Lindrath-Str. 15, Wahlstedt
www.mufflon.com

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 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.



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

**Hilfetelefon
„Gewalt gegen
Frauen“
116 016**

- anonym
- kostenfrei
- 24/7 erreichbar

Online-Beratung:
www.hilfetelefon.de



**Hilfetelefon 116 016
Gewalt gegen Frauen**
www.hilfetelefon.de

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

Dr. Christiane Behrendt *Haut in guten Händen*



Dr. Christiane Behrendt

Hautärztin Allergologie · amb. Operationen · Lasermedizin
Mesotherapie · med. Kosmetik · Anti-Aging-Therapie · PDT

Am Rosengarten 13 · 23701 Eutin · Tel. 0 45 21 / 7 96 75 55
Termine nur nach Vereinbarung

www.kielerhautaerztin.de

Wir führen eine moderne ästhetische Dermatologie mit
Lasertherapie, Fruchtsäurepeeling,
Salizsäurepeeling sowie Faltenkorrekturen und operativen
ästhetischen Eingriffen durch.



ANZEIGE

SANFTE THERAPIE BEI HELLEM HAUTKREBS

Zu wenig Sonne lässt uns blass und schlapp werden, zu viel kann eine ernsthafte Schädigung der Haut verursachen. Vor allem der typisch nordische Hauttyp mit hellem Teint und blonden Haaren ist gefährdet, ebenso wie der keltische rothaarige Typ. Dabei macht die Sonne keinen Unterschied, ob sie auf Mann oder Frau scheint. Anders verhält es sich mit dem Alter: Ältere Menschen sind häufiger von Hautkrebs betroffen. Unterschieden wird dabei zwischen hellem und schwarzem Hautkrebs. Die ersten Anzeichen für hellen Hautkrebs sind in der Regel harmlos erscheinende Hautveränderungen, wie zum Beispiel kleine raue, helle oder rötliche Veränderungen der Haut (aktinische Keratosen), Knötchen, Höcker oder Flecken. Es ist wichtig, diese Veränderungen so früh wie möglich zu erkennen, um das Risiko einer Hautkrebserkrankung zu minimieren. 75 Prozent der Frauen gehen zur Vorsorge, bei den Männern sind es lediglich 25 Prozent. Die photodynamische Therapie ist eine vergleichsweise unkomplizierte und schonende Behandlungsmöglichkeit bei hellem Hautkrebs und stellt eine Alternative zu operativen Eingriffen dar. Eine großflächige Behandlung ist möglich, bei der Schäden in ihrer Gesamtheit behandelt werden können. Die photodynamische Therapie erkennt noch unsichtbare Tumore und lässt diese gleichzeitig absterben. Sie repariert das betroffene Gewebe und ist Prophylaxe zugleich.

Dr. Christiane Behrendt berät gerne zu den Behandlungsmöglichkeiten, weitere Informationen unter www.kielerhautaerztin.de.

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

BRILLE?

Worauf Sie achten sollten

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

IRRTUM 1 Putzen mit dem T-Shirt?

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

IRRTUM 2 Viele Anlässe, viele Brillen

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

IRRTUM 3 Hauptsache, es sieht gut aus

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

IRRTUM 4 Brille kaputt ist Zufall?

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

IRRTUM 5 Extras sind unbezahlbarer Luxus

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



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 Begleitscheinungen 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.

TRAINING FÜR IHR GEHÖR

Wir pflegen unsere Haut, achten auf gesunde Ernährung und halten uns mit Sport fit. Aber wann haben Sie sich das letzte Mal um Ihre Ohren gekümmert?

Unser Gehör läuft meist völlig selbstverständlich im Hintergrund mit – bis es nachlässt. Dabei verarbeiten die feinen Sinneszellen im Innenohr nicht nur Geräusche, sondern liefern unserem Gehirn ständig Orientierung, Emotionen und lebendige Eindrücke. Wer gutes Hören als Stück Lebensqualität begreift, kann die eigene Wahrnehmung mit kleinen Alltagsübungen aktiv schärfen und verfeinern.

EINFACH MAL HINHÖREN

Hören findet nämlich zu einem großen Teil im Kopf statt. Während das Ohr die Schallwellen einfängt, verarbeitet das Gehirn die Signale.

Hören Sie in den Wald hinein und verfolgen Sie das Zwitschern eines bestimmten Vogels. Das ist eine schöne Übung für Ihr Gehör.

Und genau dieses Zusammenspiel lässt sich wie ein Muskel trainieren.

Versuchen Sie beim nächsten Spaziergang im Park oder beim Hören Ihres Lieblingsongs mal genau hinzuhören. Greifen Sie sich gezielt ein einzelnes Instrument aus einem Konzertstück heraus und folgen Sie nur dessen Melodie. Oder versuchen Sie in der Natur, das Zwitschern eines einzelnen Vogels aus dem Rauschen der Blätter zu filtern.

Diese einfachen Übungen stärken die Fähigkeit des Gehirns, relevante Geräusche von Nebengeräuschen zu trennen – eine Fähigkeit, die im Alltag oft verkümmert.

ACHTEN SIE AUF KLEINE WARNZEICHEN

Gleichzeitig lohnt sich ein achtsamer Blick auf die eigenen Hörgewohnheiten. Hören Sie im Alltag oft weg oder schalten Sie bei Hintergrundlärm schneller ab? Achten Sie auf kleine Warnzeichen: Wenn der Fernseher schleichend lauter gestellt wird oder Unterhaltungen im vollen Restaurant zunehmend anstrengender werden, ermüdet das Gehirn schneller. Gönnen Sie Ihren Ohren bewusste Lärmpausen. Schon zehn Minuten absolute Stille am Tag wirken wie ein Reset für das Nervensystem. Wer seinen Hörsinn pflegt, bleibt geistig beweglich.

Foto: Adobe Stock

ANZEIGE



Reinster Klang beginnt MIT PERSÖNLICHEM HÖRCOMFORT

Gutes Hören ist so individuell wie der Mensch selbst. Seit 15 Jahren steht **HörComfort in Ammersbek** für individuelles Hören mit höchstem Anspruch an Qualität, Komfort und persönliche Betreuung. „Mit handwerklicher Präzision und der neuesten Technik entstehen bei uns moderne Hörlösungen, die sich natürlich in den Alltag einfügen“, weiß das Team aus Erfahrung. Es besteht aus Hörakustikmeisterin Yana Jepsen sowie den Hörakustikmeistern Alexander Preuss und Andrzej Dydula und Techniker Evgeny Protsenko sowie Joanna Dydula als Assistenz der Geschäftsleitung. Sie nehmen sich viel Zeit für eine einfühlsame Beratung und freuen sich über die Betreuung langjähriger Kund*innen. „Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin und erleben Sie den außergewöhnlichen Klang der Neuheiten der Hörakustik 2026, wie z.B. Phonak Audéo EON Sphere.“ HörComfort steht für gutes Hören heute und morgen. Mehr Infos unter Tel.: 040 / 238 00 47 70 oder auf www.hoercomfort.de.

Foto: Phonak, Audéo EON Sphere



HörComfort
Hörsysteme & mehr





**Innovative Hörlösungen & vertrauensvolle
Beratung aus Meisterhand.**

Erleben Sie die Neuheit
Phonak Audéo™
EON Sphere.
Wir freuen uns auf Sie.



Ihr Fachgeschäft für besseres Hören • Nähe U-Bahn Hoisbüttel

Georg-Sasse-Straße 3 • 22949 Ammersbek
 Mo.-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr & Sa. 9:00 - 13:00 Uhr
 040 / 238 004 770 • www.hoercomfort.de





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 Finger-spitzengefühl 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 verlegen? 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.

BAD-UPGRADE: KLEINER UMBAU, GROSSE FREIHEIT

Bereits kleine Umbauten machen das Badezimmer altersgerecht und zukunftssicher. „Und das oft schon innerhalb einer Woche“, sagt Lars Hattendorf.

Das eigene Zuhause bedeutet Sicherheit und Vertrautheit. Besonders im Alter gibt es kaum etwas Wertvolleres, als so lange wie möglich unabhängig in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Doch oft wird ausgerechnet das heimische Badezimmer zur Alltagschürde: Hohe Wannenränder, rutschige Fliesen und fehlende Halte- und/oder Sitzmöglichkeiten machen die tägliche Hygiene zur Herausforderung.

KEINE GROSSBAUSTELLE

„Viele Menschen schrecken vor einer Baumaßnahme zurück, weil sie eine monatelange Großbaustelle und enorme Kosten fürchten“, weiß Lars Hattendorf aus Erfahrung. Er ist der Vertriebsleiter für Sanitär des Norderstedter Unternehmens Jens Hattendorf, das nicht nur Komplett-sanierungen anbietet, sondern mit gezielten, smarten Teilschritten das Bad im Handumdrehen barrierearm und zukunftssicher gestaltet.



Wanne raus, Dusche rein. Eine Teilsanierung ist schnell gemacht.

WANNE RAUS, EBENERDIGE DUSCHE REIN

Große Erleichterung im Alltag schafft schon der Austausch einer alten, hohen Badewanne gegen eine moderne, ebenerdige Dusche. „Dieser Umbau gelingt oft innerhalb einer Woche und ohne dass das gesamte Bad auf den Kopf gestellt werden muss“, ermutigt er, über eine Teilsanierung nachzudenken. Kombiniert mit rutschfesten Oberflächen, einer fest integrierten Sitzfläche und stilvollen Haltegriffen entsteht im Bad wieder ein Ort der Sicherheit. Solche kleinen, aber feinen Anpassungen schenken älteren Menschen nicht nur Bewegungsfreiheit, sondern auch ein Stück Lebensqualität zurück. „Wir beraten Sie gerne“, freut er sich auf Anfragen.

Foto: Adobe Stock

Wir beraten Sie gerne!

040 / 609 292 333



IHR BAD. NEU GEDACHT. BADEZIMMER RENOVIERUNG

Kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied. Wir modernisieren Duschen, Waschtische und WCs, schaffen mehr Barrierefreiheit und bringen Ihr Bad auf den neusten Stand.

SIE MÖCHTEN IHR BAD VERÄNDERN?

WIR BERATEN SIE GERNE

Lars Hattendorf
Ihr Badplaner & Berater

Unser Service

- Komplett Bäder
- Teilsanierung Bad
- Reparaturen
- Barrierefreies Bad
- Wohnraumverbesserung
- individuelle Badlösungen
- Elektroarbeiten
- Fliesenarbeiten
- Alles aus einer Hand

Viele Sanierungen sind innerhalb einer Woche abgeschlossen

 www.hattendorf-heizung.de
 vertrieb@hattendorf-heizung.de
 Ulzburger Straße 460 • 22844 Norderstedt


 Heizung // Sanitär
jens hattendorf



TON, BETON, METALL

WELCHE DACHPFANNEN FÜRS HAUS?

Wer saniert oder neu baut, steht beim Dach vor der Frage, welches Material denn wohl passen könnte. Es geht natürlich um Optik, aber auch um Haltbarkeit, Gewicht und Kosten.

TONZIEGEL, DER KLASSIKER

Der Tonziegel ist der Klassiker aus gebranntem Lehm. Er überzeugt mit sehr langer Lebensdauer – oft 60 bis 100 Jahre und mehr. Und er kommt mit einem wertigen Look daher. Naturrot, engobiert oder glasiert – die Beschichtungen halten Oberfläche und Farbe lange stabil. Ton ist relativ leicht, aber teurer als Beton und braucht die entsprechende Regeldachneigung. Bei flacheren Dächern sind Zusatzmaßnahmen erforderlich.

BETONDACHSTEINE

Der Preis-Leistungs-Profi ist der Betondachstein – schwerer als Ton, aber robust und präzise zu verlegen. Moderne Beschichtungen sehen lange gut aus, können aber im Alter ihre frische Optik einbüßen. Typische Lebensdauer ist 40 bis 60 Jahre, manchmal länger. Betondachsteine sind ideal, wenn Budget und Alltagstauglichkeit zählen, und die Unterkonstruktion ausreichend tragfähig ist.

METALLPFANNENPROFILE

Metallpfannenprofile sind Leichtgewichte aus Stahl oder Aluminium, schnell montiert und auch bei geringerer Dachneigung dicht.

Sie eignen sich für leichtere Dachstühle oder Anbauten. Wichtig: Schallschutz und Kondensatmanagement. Und in Küstennähe sollte auf Korrosionsschutz geachtet werden.

FASERZEMENT UND SCHIEFER

Faserzement und Schiefer sind keine Pfannen im eigentlichen Sinn, aber als Dachdeckung beliebt. Faserzement bietet eine ruhige, moderne Optik bei moderaten Kosten, ist nicht brennbar und relativ leicht. Naturschiefer ist ein Premiumprodukt – handwerklich anspruchsvoll, sehr langlebig und zeitlos – aber auch teuer.

KOSTEN UND NACHHALTIGKEIT

Beton ist meist günstig, Ton etwas teurer, Metall variiert nach Beschichtung, Schiefer ist meist sehr teuer. Ton und Beton sind langlebig und recyclingfähig; Metalle sehr gut recyclebar. Es gibt also kein Universal-Material fürs Dach, aber als grobe Richtung gilt: Ton für klassische Wertigkeit, Beton für beschränktes Budget, Metall bei Gewichtsgrenzen, Schiefer für die edle Lösung.

Am besten, man fragt die Fachunternehmen. Sie beraten gerne und können gleich alle Fragen beantworten.

WHS Hausmann®
Makler & Hausverwalter

Wir lassen Sie nicht
im Regen stehen!
Seit 1954 bieten wir
sichere Immobilien-
dienstleistungen an.



MIETVERWALTUNG

Als Ihr Treuhänder für die Mietverwaltung ist es unsere Aufgabe, die Rendite und Werterhaltung zu sichern.

SONDEREIGENTUMS- VERWALTUNG

Übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer vermieteten Wohnung mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

MAKLERVERKAUF

Jede Immobilie hat einen marktgerechten und besten Preis. Verschenken Sie kein Geld beim Immobilienverkauf.

ERFOLGREICHE VERMIETUNG

Wir finden den Wunschieter, der zu Ihrer Immobilie passt. Von der qualifizierten Suche bis zum Mietvertragsabschluss.



Möchten Sie weitere Informationen? Rufen Sie uns gerne an oder senden Sie uns eine E-Mail!

www.hausmann-hausverwaltung.de
www.hausmann-makler.de

Tel: (040) 529 600 48

Meyer's Mühle

Hamburgs Fachmarkt
für Gartenmöbel

/// Vielfalt /// Service /// Qualität

Endlos Sommer



**20% – 50%
Rabatt**

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

Kettler TAMPA

Liege in weiß

jetzt € 295,- täglich von 10⁰⁰ – 18⁰⁰ Uhr

meyers-muehle-gartenmoebel.de

Meyer's Mühle
GARTEN
TECHNIK

ALT gegen NEU Aktion!
Informieren Sie sich jetzt bei uns!



Kettensägen • Rasenmäher • Mähroboter • Vertikutierer
und viele andere Gartengeräte

Rugenburg 51 • 22848 Norderstedt • Tel. 040-528 62 280

www.meyers-muehle-gartentechnik.de



STARKER HELFER IM GARTEN

Mit dem STIHL GHE 140 L bringen Sie im Handumdrehen Ordnung in Ihren Garten. Dieser kompakte und besonders leise Häcksler ist die ideale Wahl für geräuschrduzierte Einsätze in hausnaher, lärmsensibler Umgebung. Der GHE 140 L ist stark und leise. Er zerkleinert mühelos Äste mit einem Durchmesser von bis zu 40 mm und reduziert das Volumen des Astmaterials um bis zu 75 % – perfekt zur Kompostierung oder als Mulch. Das Häckselgut wird direkt im integrierten Auffangbehälter gesammelt. Dank des robusten Fahrwerks lässt sich der Häcksler komfortabel an jeden Einsatzort rollen und für die Lagerung lässt sich das Gerät direkt in den eigenen Häckselbehälter einklappen und schrumpft so auf ein minimales Staumaß. Ein starker Helfer für den Garten, der kraftvolle Leistung mit leisem Betrieb und praktischem Handling verbindet. Erhältlich ist er bei Meyer's Mühle Gartentechnik in Norderstedt.

Foto: STIHL

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 Wohgefühl 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

NEUE WPC-DIELE reduziert die Wärmeaufnahme

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



Diele Trex Select im Farbton
Whiskey Barrel

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 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 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.

DREI NATURNAHE HOLZFARBBTÖNE

Die neuen Select-Dielen gibt es in drei 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.

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.



Ihr Partner für erstklassiges Handwerk

Heizung | Bad | Sanitär | Dachsysteme

Jens Gottschalk GmbH | Niewisch 2 | 22848 Norderstedt
T 040 528 28 68 | www.jensgottschalk.de

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



SIND SIE FIT für die Heizsaison?

Es geht in die kalte Jahreszeit und damit in die Heizsaison. Schon ein Grad weniger Raumtemperatur spart sechs Prozent Energie. Stoßlüften ist besser als Kipplüften und vor allem sollte die Heizung optimal laufen. Woran sollten Sie noch denken?

FÜNF TIPPS, UM KLIMA UND GELDBEUTEL ZU SCHONEN

Vor dem Start der Heizsaison schnell die Gaspreise in die Höhe. Die Bundesregierung muss dringend handeln, um Mensch und Klima im Winter zu entlasten. Wie Sie selbst mit einfachen Tricks Ihren Gasverbrauch senken und das Klima schonen, erklärt Irmela Benz Colaço, Energie-Expertin beim BUND. „Rund 70 Prozent des Energieverbrauchs in privaten Haushalten entfallen auf das Heizen. Schon ein Grad weniger Zimmertemperatur spart sechs Prozent Heizenergie. Es lohnt sich zu prüfen, ob einzelne Räume mit einigen Grad weniger auskommen“, so Benz Colaço. Schlafzimmer, Flur und Bad bräuchten nicht durchgängig 20 Grad.

1 TEMPERATUR PASSGENAU EINSTELLEN

Nachts und bei Abwesenheit die Heizung herunterdrehen. Um Schimmelbildung zu vermeiden, sollte die Temperatur nicht unter 16 Grad fallen (ca. Stufe 2 am Thermostat). Programmierbare Thermostate helfen bei der automatischen Steuerung.

2 RICHTIG LÜFTEN

Auch regelmäßiges Lüften ist notwendig, um Schimmel zu vermeiden. Gekippte Fenster sorgen kaum für Frischluft, kühlen aber Wände und Räume aus. Das treibt Ihren Energieverbrauch in die Höhe. „Lüften Sie mehrmals am Tag mit voll geöffnetem Fenster. Wenn Sie Räume haben, die sich gegenüberliegen, sorgt die Querlüftung noch schneller für frische Luft. Meist reichen fünf Minuten bei weit geöffneten Fenstern und Türen völlig aus“, so Benz Colaço.

3 ZUGIGE RITZEN ABDICHTEN

Über ungedämmte Außenwände und schwach isolierte Dächer, Fenster, Kellerdecken und Leitungsrohre entweicht viel Wärme. Das treibt den Energieverbrauch und damit auch die Heizkosten unnötig in die Höhe. Auch wer zur Miete wohnt, kann zugige Ritzen abdichten, z. B. Türen mit

Zugluftstoppfern abdichten. Vorhänge und Rollläden halten nachts zusätzlich Kälte ab.

4 HEIZKÖRPER FREIHALTEN

Achten Sie darauf, dass Vorhänge nicht über den Heizkörper hängen. Auch von Möbeln und anderen Gegenständen sollte der Heizkörper frei sein. So kann sich die Heizungsluft ungehindert im Raum verteilen. Wenn Ihre Heizung gluckert, ist es Zeit, den Heizkörper zu entlüften.

5 HEIZUNGSANLAGE ÜBERPRÜFEN LASSEN

„Eigenheimbesitzer sollten die Einstellungen der Anlage durch einen hydraulischen Abgleich von Fachleuten prüfen lassen. Selbst neue Anlagen sind oft falsch eingestellt und lassen wertvolle Energie verpuffen“, rät Benz Colaço. Wer langfristig Energie sparen möchte, kann darüber hinaus das gesamte Gebäude in den Blick nehmen. Gerade bei älteren Häusern gibt es häufig an mehreren Stellen Potenzial für Verbesserungen. Angesichts steigender Energiepreise rechnen sich zudem Sanierungen wie Dämmungen oder der Umstieg auf erneuerbare Energien. Ein geförderter individueller Sanierungsfahrplan zeigt passende Maßnahmen und Förderprogramme auf.

Fotos: Adobe Stock





„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



Foto: Adobe Stock

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.

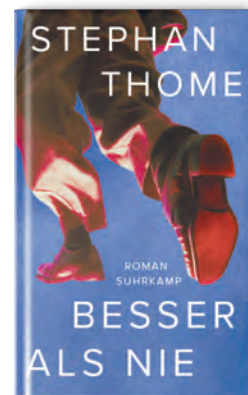
Allen Levi: Theo in Golden,
Piper, 480 Seiten, 26 Euro



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.

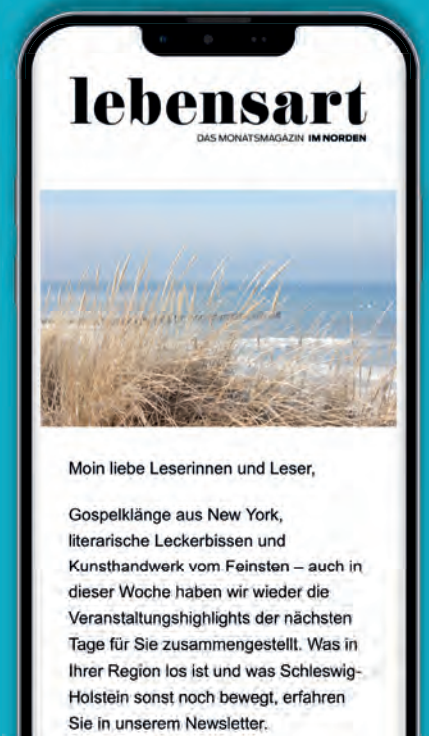
Banu Mushtaq: Meistens bleibt ja die Frau zu Hause, Kjona, 256 Seiten, 23 Euro

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



AUSSTELLUNGEN

IM OKTOBER 2026



„Maritime Geschichte erleben mit PLAYMOBIL“ ist für alle Altersgruppen ein Vergnügen.



Auch die römische Zeit ist in der Ausstellung vertreten.



Mit großer Detailgenauigkeit werden in dieser Schau des Internationalen Maritimen Museums Hamburg einzelne Epochen dargestellt.



Es gibt ganz viel zu entdecken in der maritimen Geschichte mit PLAYMOBIL.

Piraten-Alarm

Mit rund 25.000 PLAYMOBIL-Figuren und -Bauteilen zeigt das Internationale Maritime Museum Hamburg (IMMH) noch bis zum 8. November in der Sonderausstellung „Maritime Geschichte erleben mit PLAYMOBIL“ die Geschichte der Seefahrt.

Die Ausstellung lädt zu einer Zeitreise durch die maritime Geschichte ein. Ihr Herz sind zehn aufwendig gestaltete Dioramen des renommierten PLAYMOBIL-Künstlers Oliver Schaffer. Mit Tausenden Figuren und Bauteilen hat der Hamburger Di-

orama Artist historische Szenarien gestaltet, die wie Momentaufnahmen aus vergangenen Zeiten wirken: Die ersten Segler befahren den Nil, eine römische Galeere legt ab zum Gefecht, mittelalterliche Kaufleute handeln im Orient. Und auch die jüngere Geschichte wird aufgegriffen – von der Industrialisierung über die Containerschiffahrt bis hin zur Polar- und Tiefseeforschung.

Ergänzt werden die Szenen durch Hörstationen mit altersgerechten Erläuterungen zu den jeweiligen Epochen. Dazu kommen interaktive Angebote: In einer „Zeitreise-Werkstatt“ gestalten Kinder ihren eigenen Zeitreise-Pass, zudem laden mehrere Spielstationen dazu ein, maritime Geschichte kreativ zu erkunden. Weitere Informationen sind für Sie unter www.imm-hamburg.de verfügbar.



BESONDERER BUCHTIPP

DER JAHRHUNDERTBAU

Zu groß, zu teuer, zu protzig, zu elitär – immer wieder wird um außergewöhnliche Gebäude für die Kunst gestritten. Das beste Beispiel hierfür ist sicherlich das Guggenheim Museum Bilbao. Oder die Hamburger Elbphilharmonie. Was für eine Ausstrahlung diese meisterlichen Tempel der Kunst allerdings haben, das wird erst nach deren Eröffnung sichtbar. Und wer einmal ein Konzert in der Elbphilharmonie erlebt hat, wird dieses Vergnügen nie wieder vergessen. Das mit fantastischen Aufnahmen reich bebilderte Buch „Elbphilharmonie Live“ lädt unter anderem dazu ein, das Innenleben des hansestädtischen Architekturwunders zu entdecken sowie atemberaubende Konzertmomente noch einmal nachzuerleben. Gerade auch die beeindruckende technische Seite der Elbphilharmonie, die sonst für die Besucher*innen unsichtbar bleibt, wird in dem begeisternden Buch bestens vor Augen geführt.

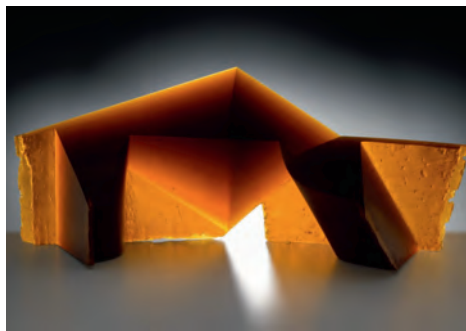
Elbphilharmonie Live, Hoffmann und Campe, 208 S., 34,50 Euro

GLASKUNST DER EXTRAKLASSE

Die Hamburger Achilles-Stiftung zeigt neben ihrer begeisternden Glaskunstsammlung noch bis zum 31. Oktober in der Sonderausstellung „Stanislav Libenský & Jaroslava Brychtová – Pioniere der modernen Glaskunst“ zwei herausragende Künstlerpersönlichkeiten und Wegbereiter der tschechischen Glasplastik.

Durch ihre innovative Herangehensweise begründeten Libenský und Brychtová eine neue Wahrnehmung von Glas als skulpturalem Werkstoff, den sie mit ihren vielfältigen Arbeiten auf höchstem Niveau etablierten. Als erste Künstler präsentierten sie 1958 auf der Expo in Brüssel formgeschmolzene Glasplastiken. Seither wurde Glas zunehmend nicht mehr nur als Gebrauchsglas oder dekoratives Kunsthandwerk, sondern als vollwertiges Medium der freien Kunst anerkannt.

Brychtová experimentierte früh mit dem Schmelzen von Glas in Formen und übertrug die zweidimensionalen Entwürfe Libenskýs mithilfe von Tonmodellen in die dreidimensionale Form. So entstanden skulpturale Werke, die Licht, Struktur und Materialität neu definieren.

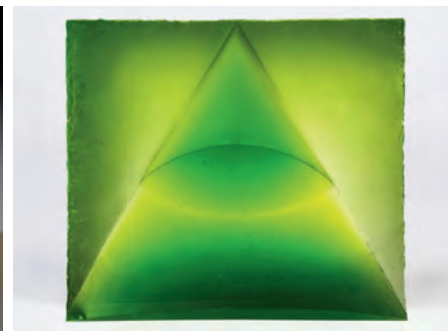


Libenský & Brychtová: Table Laid under the Red Evening Sky, 1988

ten. Libenský und Brychtová beschäftigten sich mit geometrischen Formen und optischen Effekten. Dabei wurde Licht zu einem zentralen gestalterischen Element: Es durchdringt die Glaskörper und erzeugt durch negative Model-



Libenský & Brychtová:
Head V with Square Eye,
1986



Libenský & Brychtová: Green Eye of the Pyramid, 1993

lierung unterschiedliche Farbintensitäten und räumliche Tiefe.

Unter www.glasmuseum-hamburg.de erhalten Sie weitere Informationen zur Achilles-Stiftung und zu der Ausstellung.

SCHWUNGVOLLE FRÜCHTE

In der bis zum 1. November laufenden Ausstellung „Abtanz“ in der Galerie • Atelier III in Barmstedt spielt der Lebensrhythmus eine zentrale Rolle.

In farbgewaltigen, dynamischen, teils großformatigen und expressiven Werken präsentiert die Hamburger Malerin Lillemor Mahlstaedt in der Schau ihre allerjüngsten Arbeiten. Der letzte Tanz, bevor der neue Tag anbricht – eine letzte Drehung, bevor die Sonne aufgeht: Das ist der „Abtanz“. Bei Lillemor Mahlstaedt führen Apfelschalen einen magischen Tanz – ein Schalenballett – auf. Die Künstlerin geht nahe heran und verfolgt die Drehungen der Schalen, die sich aus einem dunklen, unbestimmten Raum ins Licht winden. Farbschicht über Farbschicht nehmen sie – oftmals auf experimentellen Hintergründen – Gestalt auf, winden sich umeinander und vollführen einen plastischen Tanz. Ein Motiv, das im Alltag oft gesehen, aber selten in dieser Tiefe und innehaltenden Bewegung wahrgenommen wird.

Farbe, Licht und Bewegung sind die Kernthemen der Malerin, die sie in der Verschränkung von experimenteller und realistischer Malerei zum Ausdruck bringt. Ein weiterer Schwerpunkt der Ausstellung widmet sich der Vergänglichkeit: In ihrer Fotoserie „Zweites Leben“ rückt Lillemor



Lillemor Mahlstaedt: Alter Wein



Lillemor Mahlstaedt: Äpfel (Detail)



Lillemor Mahlstaedt – Granatäpfel

Mahlstaedt verblühte Tulpen, Pfingstrosen und Taglilien in den Fokus. Durch die Inszenierung dieser floralen Motive als „Solisten“ schenkt sie ihnen einen ungewöhnlichen Auftritt. Es gibt weitere Informationen unter www.galerie-atelier-3-barmstedt.de für Sie.

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



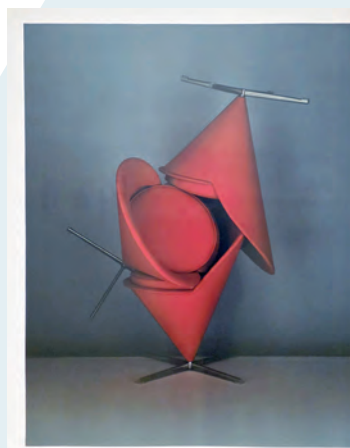
Landes Schleswig-Holstein im Segment „Bildende Kunst“ machten seine Arbeiten immer wieder durch ihre Interaktivität und Tiefe von sich reden. Besonders in Erinnerung geblieben sind wegweisende Regionalprojekte wie seine viel beachtete interaktive Skulptur „ALMA“, die im Rahmen der Henri Benthack Stiftung 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

GROSSARTIGE Fotografien

Mit der Ausstellung „Foto: Hans Hansen“ widmet das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg (MK&G) einem der bedeutendsten Fotografen der Nachkriegszeit eine umfassende und sehr sehenswerte Werkschau.

In internationalen Kampagnen unter anderem für Lufthansa, Nikon, Volkswagen und Erco hat Hans Hansen die Produktfotografie seit den 1960er Jahren revolutioniert und das kollektive Bildgedächtnis ganzer Generationen geprägt. Ergänzt wird die Schau durch Arbeiten, die seine enge Zusammenarbeit mit Designer*innen wie Tapio Wirkkala sichtbar machen. Werkzeuge, Korrespondenzen, Skizzen, Archivmaterial und ausgewählte Objekte aus seiner Privatsammlung eröffnen darüber hinaus vertiefende Einblicke in seinen Arbeitsprozess. Mit der jüngsten Werkserie „Analog“ (2024) richtet Hansen den Blick zugleich auf die eigenen fotografischen Gestaltungsmittel in seiner unverwechselbaren sachlich-minimalistischen Bildsprache; eigens für die Ausstellung, in der 220 Fotografien aus über sechs Jahrzehnten zu sehen sind, entstand zudem eine neue Fotoserie. Weitere Informationen zu der bis zum 1. November laufenden Schau finden Sie unter www.mkg-hamburg.de.



Hans Hansen – o. T., für Gruner + Jahr, 1978

Hans Hansen – o. T., für Vitra (Cone Chair von Verner Panton), 1993



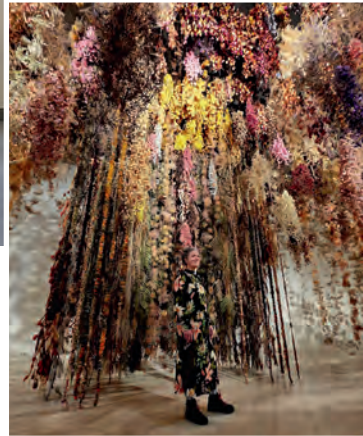
Hans Hansen – Plakate für Lufthansa, 1960er Jahre

Fotos: Heiko Buhr



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

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



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)



DYLAN MORAN: LOOKING FOR TROUBLE

Was wäre, wenn das Leben auch ganz anders hätte laufen können? In seinem neuen Programm „Looking for Trouble“ nimmt der irische Comedian Dylan Moran den modernen Alltag auseinander – von Arbeit und Konsum bis zu all den Dingen, die wir mühsam zu einem Leben zusammensetzen. Dabei entwirft er gewohnt absurde Alternativen: Warum nicht Kickbox-Champion und Schachmeister werden oder sich gleich einer Elite aus milliardenschweren Dichtern, Konditoren und Bergsteigern anschließen? Moran verbindet schwarzen Humor, scharfe

Beobachtungen und herrlich schräge Gedankensprünge. Bekannt wurde der BAFTA- und Perrier-Award-Preisträger unter anderem durch die Kultserie „Black Books“, in der er nicht nur die Hauptrolle spielte, sondern auch als Autor mitwirkte. Mit „Looking for Trouble“ ist er derzeit auf großer Europatournee – und macht dabei auch in Hamburg Station. Mehr Infos und Tickets unter www.markthalle-hamburg.de.

5. Oktober, 20 Uhr • Markthalle, Hamburg

Fotos: Matt Crockett; Familie Stährmann privat

LESUNG: DIE KAFFEERÖSTEREI

Kaffeeduft, Ostseeluft und ein Neuanfang: Mit „Das Glück schmeckt nach Meer – Die Kaffeerösterei“ setzt Birte Stährmann ihre Romanreihe fort, in der norddeutsche Schauplätze, kulinarisches Handwerk und Aufbruchsgeschichten aufeinandertreffen. Nach der „Bonbonkocherei“ steht diesmal Merle im Mittelpunkt, die in der Flensburger Norderstraße eine kleine Kaffeerösterei betreibt. Kurz vor ihrer Hochzeit erfährt sie, dass ihr Partner sie betrogen hat. In einem Ferienhaus an der Ostsee versucht sie, ihr Leben neu zu ordnen

– und findet neuen Halt. Für den Roman recherchierte Stährmann (auf dem Foto mit Mann Martin) zum Handwerk des Kaffeeröstens, u. a. im Kaffeemuseum Burg. Dort lädt sie zu einer interaktiven Kaffee-Kuchen-Lesung mit Quiz und Führung zum Kaffeerösten ein. Karten für 22 Euro können im Kaffeemuseum Burg online unter www.kaffeemuseum-burg.de und telefonisch reserviert werden.

20. Oktober, 17 Uhr • Kaffeemuseum Burg, Hamburg



Kecke Utsichten

PRINZESSIN IN DE WESSELJOHREN

*Märchenprinzessinnen in den Wechseljahren?
Sandra Keck zeigt im Forum Alstertal mit viel Musik und
Humor, dass auch Schneewittchen, Rapunzel & Co.
nicht vorm Älterwerden gefeit sind.*

Keine Prinzessin bleibt ewig 16: Schneewittchen ist inzwischen 48, dreimal verheiratet, hat eine Apfelallergie und lebt noch immer mit sieben kleinen Männern zusammen. Rotkäppchen, 46, hat bereits mehrere Schönheitsoperationen hinter sich – und was macht eigentlich Rapunzel, wenn plötzlich die Haare dünner werden? In ihrem Chansonabend „Kecke Utsichten – Prinzessin in de Wesseljahren“ nimmt Sandra Keck gemeinsam mit musikalischen Freunden die bekannten Märchenfiguren mit viel Wortwitz und Selbstironie ins Visier. Leichte Parallelen zum Leben der Künstlerin sind dabei natürlich rein zufällig.



Foto: Meike Kollenrott

Musikalisch reicht der Abend von Édith Piaf bis Queen, von Rock bis Musical. Weltbekannte Melodien treffen auf Kecks eigene, pointierte Texte und ihre wandlungsfähige Stimme. Die Schauspielerin und niederdeutsche Literaturpreisträgerin ist unter anderem durch die Ohnsorg-Kultshows „Rock op Platt“ bekannt. Für ihre Arbeit wurde sie mit dem Hamburger Rolf-Mares-Preis ausgezeichnet und erhielt 2016 den Deutschen Kinderhörbuchpreis. Karten gibt es für 26 Euro. Mehr Infos finden sich unter www.forum-alstertal.de.

30. Oktober, 18.30 Uhr • Forum Alstertal, Hamburg



THE WHITE ALBUM

Warme Harmonien, eingängige Melodien und eine Prise nordischer Humor: Das dänische Trio „The White Album“ verbindet Folk, Rock und Pop zu einem ganz eigenen Sound. Besonders prägend ist der dreistimmige Gesang von Jakob Eilsø, Claus Arvad und Frederik Vedersø. Seit mehr als einem Jahrzehnt machen die drei Freunde gemeinsam Musik und touren durch Europa. In Hamburg haben sie ihr aktuelles Album „Borders“ im Gepäck, auf dem sie ihre Folk-Wurzeln um neue, teils elektronische Klänge erweitern. Mehr Infos und Tickets unter www.birdlandhamburg.de.

9. Oktober, 20.30 Uhr • Birdland, Hamburg

HEAVEN CAN WAIT CHOR

Zu alt für Pop? Von wegen! Im Heaven Can Wait Chor stehen rund 35 Sänger*innen zwischen 70 und 93 Jahren auf der Bühne und interpretieren Hits der Enkelgeneration auf ihre ganz eigene Weise. Im neuen Programm „Jetzt erst recht!“ wagt der Hamburger Chor noch mehr: Erstmals sind auch selbst geschriebene Songs dabei, die sich mit Glück, dem Sinn des Lebens und dem Tod beschäftigen. Dabei wird gesungen, gerappt, getanzt und gegroovt – mit viel Lebenserfahrung, Humor und Energie. Mehr Infos und Karten unter www.muk.de.

**11. Oktober, 18 Uhr •
Konzertsaal in der Musik- und Kongresshalle, Lübeck**





THE DELINES

Melancholischer Country-Soul, Americana und Geschichten wie kleine Filme: The Delines kommen mit ihrem neuen Album „The Set Up“ nach Hamburg. Im Mittelpunkt steht die unverwechselbare Stimme von Amy Boone, die den Songs der US-Band ihre warme, bisweilen fragile Atmosphäre verleiht. Dahinter steht Songwriter Willy Vlautin, bekannt für seine ebenso präzisen wie berührenden Alltagsgeschichten. Zwischen Soul, Folk und Country entsteht so Musik für die leisen Töne. Als Support ist A. S. Fanning dabei. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.nochtspeicher.de.

8. Oktober, 20 Uhr • Nochtspeicher, Hamburg

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



COLMAR ENSEMBLE

Paris liegt an diesem Abend mitten in Winterhude: Das Colmar Ensemble widmet sich der großen Tradition des französischen Chansons und schlägt zugleich die Brücke in die Gegenwart. Altbekannte und neuere Stücke erhalten in den eigenen Arrangements der Musiker*innen eine besondere Färbung zwischen Chanson, Jazz und Pop. Dabei geht es mal dramatisch und melancholisch, mal leicht und beschwingt zu. Ein Abend für alle, die französisches Lebensgefühl und Musik mit einer ganz eigenen Note mögen. Mehr Infos und Tickets unter www.goldbekhaus.de.

10. Oktober, 20 Uhr • Goldbekhaus, Hamburg



BIGBAND BATTLE

Ein Abend, drei Bands: Beim Bigband Battle im Kulturzentrum Marstall treffen unterschiedliche Sounds und Stilrichtungen aufeinander. Gastgeber ist die hauseigene Bigband des Marstalls, die sich diesmal die MKG-Big Band aus Großhansdorf und das KELLER KOLLEKTIV aus Hamburg-Hasselbrook auf die Bühne holt. Nacheinander präsentieren die drei Formationen ihr individuelles Repertoire und unternehmen dabei Ausflüge in Jazz, Pop und Funk. So wird der Abend zum abwechslungsreichen Begegnungskonzert für alle, die satten Bigband-Sound lieben. Der Eintritt ist frei. Mehr unter www.marstall-ahrensburg.de.

8. Oktober, 20 Uhr • Kulturzentrum Marstall, Ahrensburg

KLASSIK TRIFFT JUGENDSTIL

338. Plöner Schlosskonzert mit dem AVIN TRIO

Klassische Musik in außergewöhnlichem Ambiente:

*Am 5. Oktober ist das junge AVIN TRIO beim
Plöner Schlosskonzert zu Gast.*

Auf dem Programm stehen Werke von Rebecca Clarke, Ludwig van Beethoven und Johannes Brahms – drei Komponisten, drei musikalische Welten und ein Abend voller klanglicher Vielfalt, das von fein und poetisch bis temperamentvoll und mitreißend reicht.

Für den Konzertabend bietet die Alte Schwimmhalle im Plöner Schlossgebiet einen außergewöhnlichen Rahmen. Die historische Jugendstil-Schwimmhalle wurde zu einem Kulturzentrum umgestaltet und verbindet heute Architekturgeschichte mit zeitgenössischem Kulturleben. Wo einst die Kaisersöhne Schwimmen lernten, erklingt heute Musik – ein besonderer Rahmen für einen stimmungsvollen Konzertabend.

Die Plöner Schlosskonzerte gehören seit über 40 Jahren zu den festen Größen im kulturellen Leben der Stadt. Mit Rittersaal, Schlosskapelle und



Foto: Moritz Peters

Kulturforum stehen dabei historische Orte im Schlossgebiet als Konzertbühnen zur Verfügung. Mehr Infos und Tickets unter www.holsteinischeschweiz.de/ploen-schlosskonzert.

5. Oktober, 19.30 Uhr • Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön

YAELOKRE

Eine fantastische Welt aus Musik, Poesie und Folklore: Yaelokre hat mit „Meadowlark“ einen eigenen Kosmos erschaffen, in dem vier maskierte Kinder auf mythische Wesen und geheimnisvolle Geschichten treffen. Der isländisch-philippinische Artist verbindet diese Welt mit atmosphärischen Folk-Songs und fantasievollen Illustrationen. Seit 2024 ist daraus ein internationales Phänomen mit Fan-Art, Cosplays und einer stetig wachsenden Community entstanden. In Hamburg bringt Yaelokre das außergewöhnliche Gesamtkunstwerk nun auf die Bühne. Mehr Infos und Tickets unter www.fabrik.de.

9. Oktober, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg



Fotos: Ute, Svavar Knútur



SVAVAR KNÚTUR

Zwischen isländischer Weite, feinem Humor und berührenden Geschichten bewegt sich die Musik von Svavar Knútur. Der isländische Singer-Songwriter versteht es, Melancholie und Leichtigkeit miteinander zu verbinden und aus kleinen Beobachtungen große Geschichten entstehen zu lassen. In Itzehoe steht er nicht allein auf der Bühne: Begleitet von einem String Trio bekommen seine Songs zusätzliche klangliche Tiefe. Ein Konzert für alle, die nordische Singer-Songwriter-Musik und eher leise musikalische Entdeckungen mögen. Mehr Infos und Tickets unter www.theater-itzehoe.de.

9. Oktober, 19.30 Uhr • theater itzehoe



PAPER MOON

Der Traum vom Fliegen und die Faszination des Weltalls stehen im Mittelpunkt von „Paper Moon“. Die Inszenierung verbindet Schauspiel, Musik und Live-Zeichnungen zu einem außergewöhnlichen Bühnenerlebnis. Vor den Augen des Publikums entstehen Bilder, die Teil der Geschichte werden und gemeinsam mit Musik und Theater immer neue Welten eröffnen. So erzählt „Paper Moon“ von der Sehnsucht des Menschen, die Erde hinter sich zu lassen, vom Aufbruch ins Unbekannte und von der Frage, was uns dort draußen erwartet. Ein fantasievolles Theaterabend, bei dem es auch visuell viel zu entdecken gibt. Mehr Infos und Tickets unter www.theaterluebeck.de.

10. Oktober, 19.30 Uhr • Theater Lübeck



LANDGESTÜT TRAVENTHAL

X GESTÜTS-WEIHNACHT

31. Okt. + 1. Nov.

7. + 8. November

Frau Holle, Weihnachtsmann, Ponyreiten

23795 Traventhal (bei SE) • www.landgestuet-traventhal.de

HISTORISCHER HENGSTSAL

PETER KARP & BAND

Blues, Rock und amerikanisches Songwriting: Peter Karp gehört zu jenen Musikern, die Geschichten nicht nur erzählen, sondern hörbar erlebt haben. Der US-amerikanische Gitarrist und Singer-Songwriter verbindet Blues mit Rock, Americana und Soul und wechselt dabei zwischen Gitarre, Slide Guitar und Klavier. Gemeinsam mit seiner Band bringt er seine ebenso rauen wie melodischen Songs nach Norderstedt. Mehr Infos und Tickets unter www.kulturwerk-am-see.de.

10. Oktober, 20 Uhr • Kulturwerk am See, Norderstedt



EINE MORDSFREUNDIN

Peter und Debbie freunden sich mit der etwas skurrilen Witwe Elsa an. Monate später steht sie tatsächlich vor ihrer Tür – und eine Internetrecherche lässt das Paar aufschrecken: Elsa soll eine Serienmörderin sein, der bislang nichts nachgewiesen werden konnte. Doch wie wird man einen Gast wieder los, ohne unhöflich zu sein? Als Elsa sich auch noch bestens mit den Kindern versteht und plötzlich die Polizei auftaucht, wächst die Panik. Oder sollte man vielleicht doch nicht alles glauben, was im Internet steht? Mehr Infos und Tickets: www.stadttheater-elmshorn.de

28. Oktober, 20 Uhr • Stadttheater Elmshorn



Fotos: Dominic Senak, Andree Behrends, Franziska Strauss

Vier Frauen, vier Leben, eine Sehnsucht

Was tun, wenn es mit den Männern einfach nicht klappen will? In der Komödie Winterhuder Fährhaus wird bei „Männerbeschaffungsmaßnahmen“ die Partnersuche zur äußerst amüsanten Mission.

Angela, toughe Scheidungsanwältin mit scharfer Zunge, schützt sich vor neuen Verletzungen. Sabine, Pharmareferentin und Romantikerin, glaubt trotz gescheiterter Beziehungen an die große Liebe. Laura kämpft mit einer frühen Enttäuschung, die sie bis heute begleitet. Und hinter Chantals lautem, schlagfertigem Auftreten verbirgt sich die Sehnsucht nach Nähe. Ein ungewöhnliches Seminar führt die vier zusammen – und aus der zufälligen Begegnung wird eine gemeinsame Reise. Zwischen Tränen und Gelächter, Zoff und Zusammenhalt erzählen sie von Trennungen, Männern, Hoffnungen und Gefühlen. Lied für Lied kommen sie dabei auch sich selbst wieder näher.

Begleitet wird der Abend von Hits und Evergreens wie „It's Raining Men“, „Nur nicht aus Liebe weinen“, „Ein Schiff wird kommen“ und „Ich liebe das Leben“. Mit den Schlagerstars Linda Hesse und Julia Lindholm, die erstmals gemeinsam auf einer Theaterbühne stehen, sowie Schauspielerinnen aus Film und Theater verspricht die Musikkomödie einen Abend voller Humor und Gefühl. Zu sehen ist sie bis 25. Oktober sowie vom 29. Dezember bis 10. Januar. Mehr Infos und Karten unter komoedie-hamburg.de.



Fotos: Bo Lahola

DSCHINNS

Was hält eine Familie zusammen, wenn vieles unausgesprochen bleibt? Fatma Aydemirs Bestseller „Dschinns“ kommt auf die Hamburger Bühne. Nach Hüseyins Tod reist die Familie Yilmaz zu seiner Beerdigung nach Istanbul und trifft dort nach Jahren wieder aufeinander. Aus sechs Perspektiven erzählt die Geschichte von Migration und Erinnerung, von Verletzungen, Erwartungen und familiären Bindungen. Regisseur Hakan Savas Mican bringt die unterschiedlichen Stimmen mit Live-Musik zu einem vielschichtigen Bühnenabend zusammen. Mehr Infos, weitere Termine und Tickets unter www.thalia-theater.de.

27. Oktober, 20 Uhr • Thalia Theater, Hamburg



Fotos: Isabel Machado Rios, Andy Strauß privat



ANDY STRAUSS

Poetry Slam, Stand-up, Storytelling, Tanz, Performance und ziemlich merkwürdige Musik: Andy Strauß lässt sich nur schwer in eine Schublade stecken. Seit 13 Jahren steht er auf Bühnen und hat dabei vom Poetry Slammer über den „Techno-Jesus“ bis zum Tänzer im Tütü schon so manche Rolle ausprobiert. In „Die dunkle Seite von Andy Strauß“ zieht er nun eine höchst eigenwillige Zwischenbilanz. Passend zu Halloween soll es dabei auch ordentlich düster werden – allerdings auf Strauß'sche Art. Mehr Infos und Tickets unter www.centraalkomitee.de.

31. Oktober, 20 Uhr • Centraalkomitee, Hamburg



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.

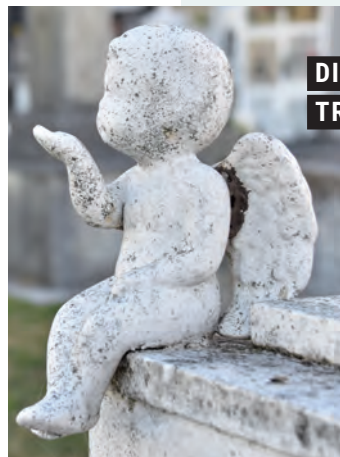
KÜCHEN UND ESSTISCHE GEMÜTLICHKEIT ZU HAUSE

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.

35
Jahre

**Wir feiern – feiert
mit uns!**



**Freut euch auf leckeren Kuchen mit Wilbert, tolle
Aktionen, ein großes Gewinnspiel, unser Musical und
entspanntes Shoppen am verkaufsoffenen Sonntag!**



www.staddi.center

Dein Einkaufszentrum
in Schenefeld



GENIESSER RELAXEN HIER



Jetzt Urlaub
planen!

