

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

# lebensart

HAMBURG WEST / ELBVORORTE / PINNEBERG / ITZEHOE

OKTOBER 2026 • KOSTENLOS

## Happy Halloween

SCHAUERIG-SCHÖNER GRUSELSPASS

## Affenstarkes Kinderbuch

IN DER ATMUNG LIEGT DIE KRAFT



**Zahnexperten Dr. Pillich:**  
Wir schenken der Welt ein Lächeln

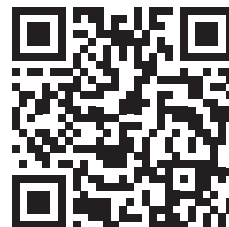
# KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen  
und neue Bücherwelten!



E-Paper  
für nur  
**1 EURO**  
testen\*

**JETZT BESTELLEN:**  
[buecher-magazin.de/testabo](https://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.





## Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

### AFFENSTARK

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

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

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



### ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **Zahnexperten Dr. Pillich** aus Pinneberg. Mehr dazu erfahren Sie in den dentalnews auf Seite 51. Thema diesmal: Longevity – ein langes Leben fängt im Mund an.

Titel: © Zahnexperten Dr. Pillich

west  
immobilien

BELLEVUE  
Best Property  
Agents  
2026



## IHR TEAM FÜR EIN RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIEN-PAKET

Sie verdienen Kompetenz an Ihrer Seite.

Jetzt ist eine gute Zeit, sich Ihren Traum von den eigenen vier Wänden zu erfüllen. Das Angebot ist vielfältig, wir sortieren das für Sie sinnvoll vor. Trauen Sie sich, Ihre Immobilien-Fragen an uns zu stellen, wir beantworten alle bis zu ihrer vollständigen Klärung.

Das Team Westimmobilien ist breit aufgestellt und im Hamburger Westen, im Kreis Pinneberg und Umland extrem gut vernetzt. Nutzen Sie unseren Service, er reicht oft viel weiter, als vermutet.

Starten Sie jetzt mit einem kleinen Schritt!

**040 84055779**

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld



WWW.WESTIMMOBILIEN.DE

# THEMEN

OKTOBER 2026

**COVER | ZAHNEXPERTEN  
DR. PILLICH**

dentalnews der Zahnexperten Dr. Pillich ..... 51

**UNTERWEGS & UP-TO-DATE**

Düt & Dat ..... 6

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

**HAPPY HALLOWEEN**

Gruseln im Norden..... 18

Halloween-Spots: Nichts für schwache Nerven ..... 22

DIY-Tipp: Horrorhaus ..... 23

Gänsehaut & Gaumenschmaus –  
gruselige Rezeptideen ..... 24



32

Suppenliebe im Herbst



18

Gruseln im Norden – die schaurigsten  
Adressen für Groß und Klein

**HIN & WEG**

Gemeinsam Zeit genießen ..... 28

Karlsbad – Bilderbuch-Auszeit..... 30

**SO SCHMECKT DER NORDEN**

Suppenliebe im Herbst ..... 32

SHGF: Genussvoller Jubiläumsauftakt..... 36

**MODE & BEAUTY**

Lässige Herbstlooks mit Cozy-Faktor ..... 38

Coco Chanel: das „kleine Schwarze“ ..... 40

Weich, warm, Wildleder..... 41

**GESUND & FIT BIS INS ALTER**

Seelische Gesundheit im Fokus ..... 48

dentalnews der Zahnexperten Dr. Pillich ..... 51

Letzte-Hilfe-Kurs ..... 56

**HAUS, HOF, GARTEN**

Echte Könner haben ein Handwerkerherz ..... 58

Neue WPC-Diele reduziert die Wärmeaufnahme..... 62

Gemütlich – oder wie definieren Sie Zuhause? ..... 64

Eine runde Sache – Herbstinspirationen ..... 66





## 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



51

Dental News: Patienten-  
information der Zahnexper-  
ten Dr. Pillich – ihr neues  
Lächeln, digital geplant!

Fotos: Bildnachweise im redaktionellen Beitrag



much too much  
second love jewelry

Schöner Schmuck  
mit Geschichte



Mit Liebe für  
Sie ausgesucht

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



# DÜT & DAT

IM OKTOBER 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.

NEUES ZUHAUSE GESUCHT

## Eberhardt SUCHT ENDLICH SEINE CORDULA



Der etwa einjährige Eberhardt kam als Fundkaninchen ins Tierheim Elmsborn und sucht nun sein Für-immer-Zuhause – am besten mit der passenden Kaninchen-dame an seiner Seite. Der zutrauliche Kerl genießt die Aufmerksamkeit von Menschen, steckt derzeit aber in einer kleinen Flegelphase: Er testet Grenzen und setzt dabei auch mal seine Zähne ein. Böse meint Eberhardt das nicht. Er braucht geduldige, verständnisvolle Menschen, die ihm Sicherheit geben. Viel Platz, Beschäftigung und Kaninchengesellschaft gehören im neuen Zuhause unbedingt dazu. Interessierte können sich unter [kleintiere@tierheim-elmshorn.de](mailto:kleintiere@tierheim-elmshorn.de) mit Fotos sowie den Maßen des vorhandenen Geheges melden.

PUZZLESPASS

## EINE VASE AUS 165 TEILEN

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

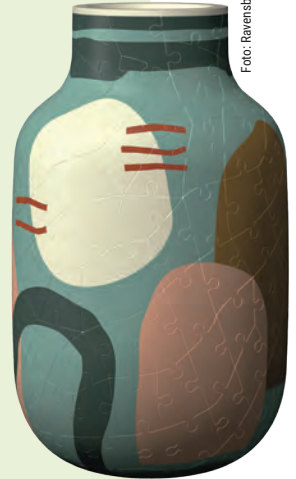


Foto: Ravensburger

## STEINDAMPF-PARK FÜR ALLE



„Steindampfpark für ALLE!“ – die Beteiligten  
freuen sich über die Förderzusage.

Foto: Stadt Elmshorn

Der Steindampfpark wird in den kommenden Jahren umfassend um-  
gestaltet und zu einem inklusiven Begegnungsort für alle Generatio-  
nen weiterentwickelt. Nun ist auch die Finanzierung gesichert: Für  
das Projekt „Steindampfpark für ALLE!“ wurden Fördermittel aus  
dem Fonds für Barrierefreiheit des Landes in Höhe von 457.444 Euro  
bewilligt. Geplant sind Leitelemente an Eingängen und Brücken,  
insektenfreundliche Beleuchtung im gesamten Park, barrierefreie  
Wege, eine Aufwertung der Skateranlage, eine barrierefreie WC-  
Anlage, barrierefreie Sitzplätze neben bestehenden Bänken, eine  
inklusive Spielplatzgestaltung und inklusive Fitnessgeräte.

SONDERAUSSTELLUNG

## PFERDESTADT ELMSHORN

Die neue Sonderausstellung im Industriemuseum Elmshorn wird mit sich  
den vierbeinigen Kraftpaketen, die im Stadtbild alltäglich und für die

Geschichte der Indust-  
rialisierung und Arbeit  
in Elmshorn unersetzbar  
waren. Es werden zahl-  
reiche Beispiele für den  
Einsatz von Pferden in  
Landwirtschaft, Indust-  
rie, Verkehr und Freizeit  
gezeigt, immer mit  
einem Blick auf Elms-  
horn. Auch berühmte  
Elmshorner Reiter  
werden thematisiert,  
ebenso wie die Frage,  
was eigentlich 1 PS ist.  
Die Ausstellung  
ist noch bis zum 18.  
April 2027 zu sehen.  
[www.industriemuseum-elmshorn.de](http://www.industriemuseum-elmshorn.de)

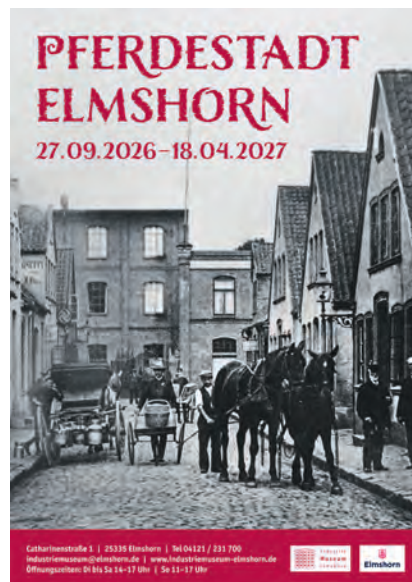


Foto: Industriemuseum





Fotos: Fehmarn Feeling

## TIPP DES MONATS

# EIN ORT FÜR DIE (INSEL)LIEBE

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

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

## SUDOKU-LÖSUNGEN

Das Rätsel finden Sie auf der nächsten Doppelseite

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

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

## 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



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



Foto: Adobe Stock

## JUGENDHILFE-ZENTRUM WILSTER ANLAUFSTELLE FÜR FAMILIEN

Am 1. September startete in Wilster in der Schmiedestraße 5 das neue Jugendhilfe-Zentrum als zentrale Anlaufstelle für Beratung und Begleitung für Kinder, Jugendliche und Familien. Zum Angebot gehören Sprechstunden des Info-points Jugendhilfe und der Erziehungsberatungsstelle, die kostenfrei auch bei Konflikten, Trennung oder Scheidung berät. Auch ein Elterncafé für Schwangere und Eltern mit Kindern bis drei Jahren findet statt sowie eine soziale Gruppe für Kinder im Alter von acht bis zwölf Jahren.

## 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 geschnibbelt, gerührt und gebraten, damit alle mitmachen können. Am Ende sitzen alle zusammen am Tisch und genießen, was gemeinschaftlich gekocht wurde. Hier geht's zum Spendenkonto:



Foto: Adobe Stock



## BEHÖRDENGANG VOM SOFA AUS

Seit dem 1. September können Bürger\*innen der Stadt Pinneberg ausgewählte Behördengänge ganz bequem von zu Hause, vom Schreibtisch oder von unterwegs per Videotermin erledigen. Möglich macht dies das neue „virtuelle Bürgerbüro“. Ab jetzt können Sie online Ihren Wohnsitz an-, ab- oder ummelden, das Führungszeugnis, einen Gewerbezentralregisterauszug sowie den Untersuchungsberechtigungsschein für Jugendliche ab 14 Jahren beantragen, den Kirchenaustritt erledigen und eine allgemeine Beratung in Anspruch nehmen. [www.pinneberg.de/rathaus/virtuell](http://www.pinneberg.de/rathaus/virtuell)

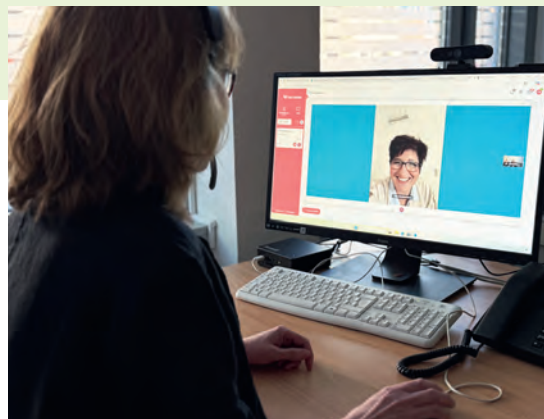


Foto: Stadt Pinneberg



Foto: Markus Hertrich für LfBSFB

## LERNORT FÜR DIE ZUKUNFT ÖKOTARIUM IN HAMBURG

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](http://www.li.hamburg.de/lehr-und-lernorte/oekotarium)



# RÄTSELSPASS SUDOKU-DUO

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

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

## REGELN:

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind. Jede Zeile, Spalte und jeder Block enthält alle Zahlen von 1 bis 9 jeweils genau einmal. In ein paar der Felder sind bereits Zahlen vorgegeben. Da jede Zahl pro Zeile, Spalte und Block nur einmal vorkommen darf, können durch vorgegebene Zahlen die Positionen für andere Zahlen dieses Wertes ausgeschlossen werden. Bei einem Sudoku darf es nur eine mögliche Lösung geben, und diese muss rein logisch gefunden werden können! **Die Lösungen finden Sie auf der Seite 7.**



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

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



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



#TeamSeenotretter



Spendenfinanziert



# 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](http://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](http://www.einheitsbuddeln.org) eintragen und zum gemeinsamen Ziel beitragen.

**3. Oktober • deutschlandweit**



# *Förde Fräuleins* **MARRYLAND**

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

14. NOVEMBER

12 bis 20 Uhr

15. NOVEMBER

11 bis 18 Uhr

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

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



**STAUNEN,  
FEIERN UND  
AUSPROBIEREN!**

[www.marry-land.de](http://www.marry-land.de)

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

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





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](http://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](http://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](mailto:info@nortex.de)  
[www.nortex.de](http://www.nortex.de)

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



## KUNSTHANDWERK IM HEIDBARGHOF

Nach einem heißen Sommer freuen sich viele Kunstliebhaber\*innen auf den Herbst und natürlich auf den beliebten Herbstmarkt im **Heidbarghof**. Am 24. und 25. Oktober dürfen Sie sich wieder auf 20 Ausstellende aus vielen verschiedenen Gewerken freuen. Gezeigt werden viele mit Liebe hergestellte Unikate aus den Bereichen Malerei, weihnachtliche Dekorationen in Holz, Ton, Papier, Serviettentechnik oder Stoff, Lampenschirme, Schmuck, Kopfbedeckungen, Drechselarbeiten und vieles mehr. Erstmals dabei ist der Künstler Bernd Faust, der besondere „Augenblicke“ in Aquarell festhält. Um die schöne Atmosphäre im Heidbarghof noch etwas länger zu genießen, gibt es auch wieder Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Der Eintritt ist frei.

**24. und 25. Oktober, jeweils 11 bis 17 Uhr**  
**Heidbarghof, Langelohstraße 141, Hamburg Alt-Osdorf**



Illustration: Bernd Faust



Frau Holle lässt es auch in diesem Jahr wieder schneien.

ANZEIGE

## DOPPELTER WEIHNACHTSZAUBER 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 Schafrasse 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](http://www.landgestuet-traventhal.de).

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

## Facettenreiches, Schönes und Bezauberndes entdecken

In einer Wochenendausstellung findet am 7. und 8. November im Rellinger Rathaus auf allen Etagen der sehr beliebte Kunsthandwerkermarkt statt.

Frei nach dem Motto „Klein aber fein mit viel Atmosphäre“ präsentieren über 40 Kunsthandwerker\*innen und Designer\*innen Facettenreiches, Schönes und Bezauberndes. Alle Besucher\*innen dürfen sich auf wundervolle Bilder, herrliche Skulpturen sowie hochwertigen Schmuck und noch viel mehr Begeisterndes wie Textilien, Keramik oder Papier freuen. Im zweiten Stockwerk lockt dazu das gemütliche Ausstellungscafé die Besucher\*innen zu entspannten Gesprächen

bei Kaffee und selbst gebackenem Kuchen. Für das leibliche Wohl sorgen außerdem an beiden Tagen Frau Hansen mit ihrem Suppenmobil und Familie Sommers mit dem Brotstand und einem Brotbackofen im Außenbereich. Der Imbiss Petit Maroc mit Jamila Idbella verwöhnt mit authentisch marokkanischem Streetfood. Vor dem Rathaus erwartet die Besucher\*innen zudem der Foodtruck von Alecssandro mit frisch zubereiteten Kaffeespezialitäten und süßen Snacks. Der Eintritt

zum Kunsthandwerkermarkt am 7. und 8. November ist frei. Geöffnet ist der Markt am Samstag von 11 bis 18 Uhr und am Sonntag von 11 bis 17 Uhr. Am Sonntag, dem 8. November 2026 lädt um 16.30 Uhr der LIONS Club Ellerbek-Rellingen zum Laternenumzug ein. Im Anschluss gibt es Speisen und Getränke bei der Feuerwehr Rellingen.

**7. und 8. November**  
**Rellinger Rathaus**



# Euer Ausflug beginnt mit der Marschbahn.

Ab ans  
Watten-  
meer

[bahn.de/regio-sh](https://bahn.de/regio-sh)

**DB** Regio SH

 **NAH.SH**

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.





# 35 Jahre STADDI

## EIN OKTOBER VOLLER FEIERTAGE

*Das **Stadzentrum Schenefeld** („STADDI“) wird 35 – und feiert gleich einen ganzen Monat lang! Besucher\*innen dürfen sich auf Musik, Promi-Doubles, ein eigenes Musical, Programm für die Kids und ein Gewinnspiel für den guten Zweck freuen.*

**A**m 10. Oktober 1991 öffnete das Stadzentrum Schenefeld zum ersten Mal seine Türen. 35 Jahre später wird genau dort gefeiert, wo seither eingekauft, gebummelt und sich getroffen wird.

### HAPPY BIRTHDAY, STADDI!

Den Auftakt macht der Geburtstag selbst: Am 10. Oktober geht es von 12 bis 18 Uhr beim 90er-Intro-Raten mit OLDIE ANTENNE Hamburg zurück in die Anfangsjahre, während die Trendshow aktuelle Looks aus den Geschäften zeigt. Um 15 Uhr steht für alle ein Stück leckerer Geburtstagskuchen bereit.

### GROSSE STARS, KLEINE STARS UND LIVE-MUSIK

Am 17. Oktober wird es prominent: Von 12 bis 18 Uhr geben sich täuschend echte Doubles von Tina Turner, Michael Jackson und Co. die Ehre, auch Sailor Moon, Pikachu und Evoli schauen vorbei. Ab 18 Uhr rocken dann Tonia & Band die Bühne.

### WENN DAS STADDI SELBST AUF DER BÜHNE STEHT

Zum großen Finale bekommt das Stadzentrum sein eigenes Musical: „STADDI – Unser Herz schlägt hier“ läuft am 24. und 25. Oktober je-

weils um 13, 15 und 16.45 Uhr. Am 25. Oktober lädt außerdem ein verkaufsoffener Sonntag von 13 bis 18 Uhr zum Bummeln ein.

### GEWINNEN UND GUTES TUN

Vom 1. bis 25. Oktober gibt es an der Information Lose für 5 Euro zu kaufen. Zu gewinnen sind Preise im Wert von rund 10.000 Euro – Hauptgewinn ist ein hochwertiges E-Bike. Der Erlös kommt drei sozialen Einrichtungen zugute. Die Gewinner\*innen werden ab dem 30. Oktober unter staddi.center bekannt gegeben.

**Im Oktober • Stadzentrum Schenefeld**



Fotos: Stadzentrum Schenefeld



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

## ERNTEDANKFEST IN KIRCHWERDER



Am 3. und 4. Oktober wird in Kirchwerder Erntedank gefeiert. Kern der Veranstaltung ist ein Umzug am Sonntag mit geschmückten Wagen, Fußgruppen und musikalischer Begleitung (Start: 13.30 Uhr im Norderquerweg). Dazu kommt ein Programm aus Musik, kulturellen Beiträgen und gastronomischen Angeboten. Das Fest gehört zu den festen Traditionen in den Hamburger Vier- und Marschlanden und gibt Einblick in das regionale Brauchtum. Über die Jahre hat sich der Festumzug in Kirchwerder mit seinen Festwagen zum größten Erntedankumzug Norddeutschlands entwickelt. [www.erntedankfest-kirchwerder.de](http://www.erntedankfest-kirchwerder.de)

**3. und 4. Oktober • Hamburg-Kirchwerder**

## 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](http://www.veggieworld.eco).

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





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](http://www.vvm-museumsbahn.de).

**31. Oktober, 17 + 18.30 Uhr • Schönberger Strand**

## MIT DEM HENKER UNTERWEGS

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

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



Illustration: Adobe Stock



### SCHAURIGE BUCHTIPPS

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

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



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

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



Foto: Sabine Gethner

## SAGENHAFTE DÜNENTOUR

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

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

## NIGHTMARE IN ELMSHORN

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

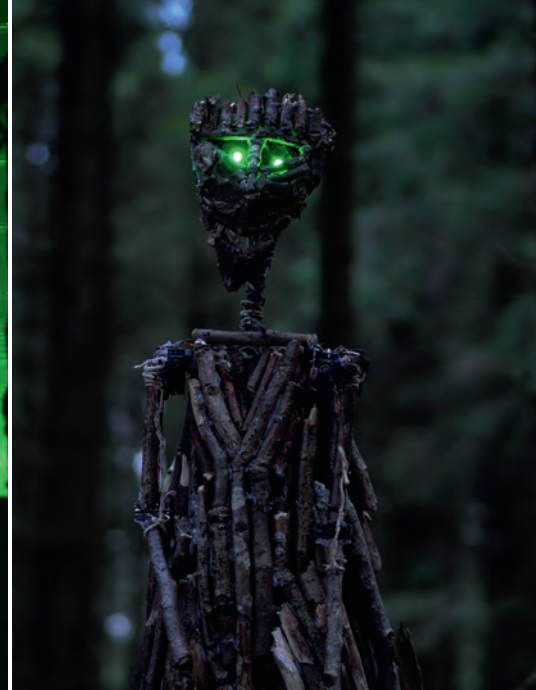
**Halloween im Tierpark Neumünster**  
31. Oktober, ab 15.30 Uhr  
Familienprogramm und Mitmachaktionen, verkleidete Kinder haben freien Eintritt

**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-Erschrecker. 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](http://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](http://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 Erschrecker, 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](http://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. Halbierte 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.

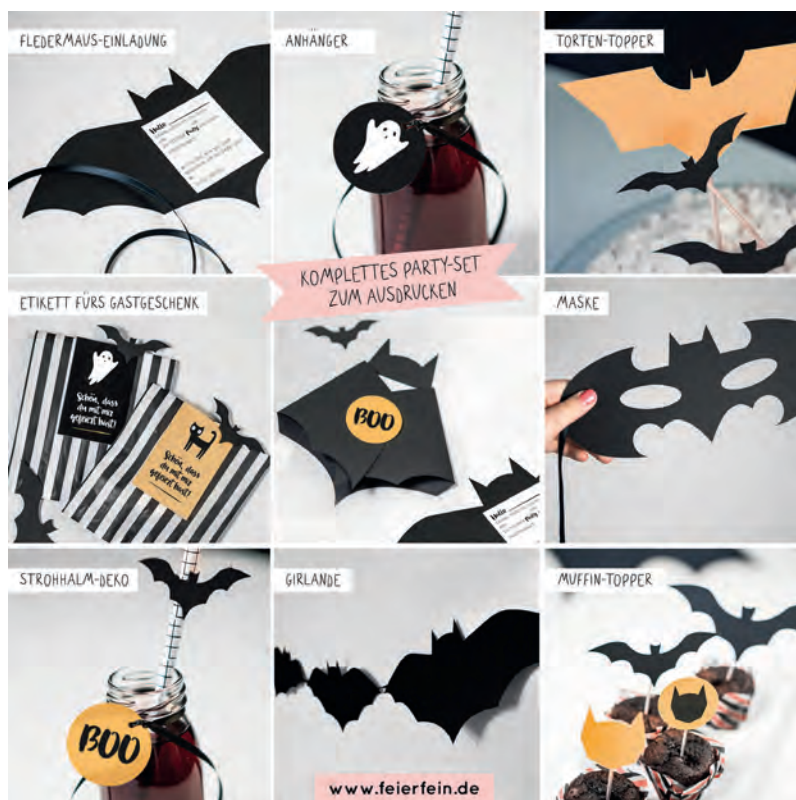


5. Zum Dekorieren Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Muffins spritzen. Aus dem schwarzen Fondant Hexenhüte und Schuhe formen. Für die Hexenhüte aus dem orangefarbenen Fondant ein Hutband machen.

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](https://www.etsy.com/de/shop/FEIERfein).

Fotos: FEIERfein



# Auf & davon

*Manchmal braucht es gar nicht viel für eine kleine  
Auszeit: ein wenig Zeit, ein schönes Ziel und  
die Lust, sich auf den Weg zu machen.*



# 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 Königstadt 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](http://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

## 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

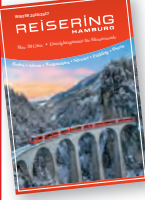


# REISERING HAMBURG



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,-                                                                             |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                | <b>Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm.</b> |                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                | <b>"Einfach mal raus" Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB &amp; Bergedorf Busanlage</b>  |                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                | 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                             |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>Busreisen mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf Bf. &amp; Ahrensburg Bf.</b>                                                                                               |                                                                                  |                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| <b>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...</b> |                                                                                  |                                     |                                                                                       |                                                                                       |
| 19.10.                                                                                                                                                                         | Tagesfahrt Kranich-Einflug im Tister Bauernmoor inkl. Mittagessen                | € 112,00                            |  |                                                                                       |
| 11.12.                                                                                                                                                                         | Zusatztermin Überraschungadvent                                                  | € 89,50                             |                                                                                       |                                                                                       |





# 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

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

### SCHMUCKKÄSTCHEN IN BÖHMEN

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

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

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

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





## MIT SCHNABELTASSE VON QUELLE ZU QUELLE

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

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

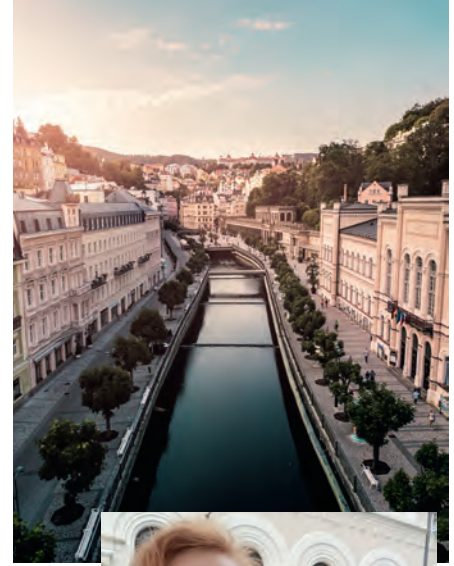
## EINE STADT FÜR RUHIGE TAGE

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

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

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

Bequem nach oben:  
Die historische Diana-  
seilbahn bringt Besucher hinauf  
zum Aussichtsturm mit herr-  
lichem Blick über Karlsbad.



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

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



## TIERISCH NAH DRAN

Auf mehr als 15 Hektar naturnah gestalteter Fläche beherbergt der **Westküstenpark & Robbarium** Tiere aus aller Welt. In großzügigen, teils begehbaren Gehegen leben alte Haustierrassen ebenso wie Alpakas, Wildvögel, Reptilien und viele weitere Arten. Bei den täglichen Schaufütterungen lassen sich Seehunde, Schildkröten und Pelikane aus nächster Nähe beobachten. Alpakawanderungen und besondere Tierbegegnungen ermöglichen weitere spannende Einblicke. Ein Höhepunkt im Oktober ist das Herbstfest am 18. Oktober von 11 bis 17 Uhr. Dann warten im herbstlichen Tierpark zahlreiche Aktionen auf kleine und große Gäste. Kinder können Halloween-Kürbisse schnitzen, bei einer tierischen Herbststrallye auf Entdeckungstour gehen, basteln oder mit Märchenwolle filzen. Dazu gibt es Marshmallows am Feuer, Kinderpunsch und Theater mit Krefts Puppenbühne. Auch die beliebten Schaufütterungen gehören zum Programm. Mehrere Spielplätze machen den barrierearm angelegten Park zusätzlich zum schönen Ziel für einen Familientag. Auch Hunde dürfen angeleint mitkommen. Mehr Infos gibt's unter [www.westkuestenpark.de](http://www.westkuestenpark.de).

Foto: Sebastian Metzger

**yfu** YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

**Platz frei?**

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

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

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

**St. Peter-Ording**  
**Seehunde & Co.**

Größte Seehundanlage Deutschlands,  
über 800 Haus- und Wildtiere,  
Alpakawanderung, Tiervorführung,  
Storchenkolonie und vieles mehr

ÜBER  
**30 JAHRE**  
SEIT 1992

**nun**  
BINE  
ZERTIFIZIERT

Der NaturErlebnisTierpark  
**Westküstenpark & Robbarium GmbH**  
Info 04863-3044  
[westkuestenpark.de](http://westkuestenpark.de)

Wir sind  
**SPO**



# 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.





# 109 brutal regional

## KURZE WEGE, GROSSER GENUSS

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

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

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

### ÜBERRASCHENDE VIELFALT

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

**Hotel Altes Stahlwerk**  
Rendsburger Str. 81, Neumünster  
Tel.: 04321 / 55 600  
[www.altes-stahlwerk.com](http://www.altes-stahlwerk.com)



Foto: Chadlia Harwig Fotografie

### RESTAURANT



Inh.  
Dieter Lassmann



**Jetzt Wunschtermin für die  
Weihnachtsfeier sichern.**

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

### UNSER BUCHTIPP

## MARIGOLD



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

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

Theresa Baumgärtner,  
Brandstätt, 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](http://www.landgenuss-magazin.de/weihnachtszauber-regio)



Jetzt scannen  
und bestellen



von LandGenuss





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



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

# 40 JAHRE SHGF Genussvoller Jubiläumsauftakt

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

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

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

## FÜNF KÖCHE, FÜNF HANDSCHRIFTEN

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

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

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

## EINE JUBILÄUMSSAISON DER SUPERLATIVE

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



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



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

**EXKLUSIV  
7 TAGE GRATIS  
TESTEN!**



**ASR  
FRYER  
Club**

4.7 ★



ma's Knuspriges Airfryer-  
Hähnchen

★★★★★ 5.0



Dieser und weitere  
Looks sind zu  
finden unter  
[www.bonprix.de](http://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

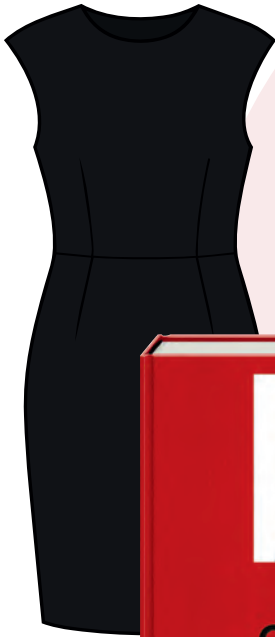


Chelsea-Boot  
aus Velours-  
lederimitat in  
dunkelbraun

Pullover aus Baumwoll-Mix  
in weinrot



# DAS „KLEINE SCHWARZE“ WIRD 100



Erscheinungs-  
termin:  
7. November  
2026

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



**I**m Oktober 1926 zeigte die Vogue erstmals Coco Channels Entwurf des „kleinen Schwarzen“ – ein Kleidungsstück, das bis heute als Klassiker gilt. Zum Jubiläum erscheint Anfang November eine überarbeitete Neuauflage 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 Channels 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. Illustration: Adobe Stock

über 15 Jahre
**Gold-Ankauf & Verkauf**
über 15 Jahre

**Quickborn**  
Kieler Str. 89 A

**in Bad Bramstedt**  
größter Second-Hand Shop im Norden

**Henstedt-Ulzburg**  
bei Kaufland

**Bestpreis-Garantie**

gegen Bargeld

**Tauschen Sie Ihr Gold / Silber / Schmuck / Zahngold / Bernstein  
auch Versilbertes / Zinn / Vergoldetes und Double**

Service von A bis Z

Kieler Str. 89 A • 25451 Quickborn • Do. + Fr. 10 - 17 Uhr  
 Bleek 5 • 24579 Bad Bramstedt • Mo. - Fr. 10 - 17 Uhr  
 Lindenstr. 26b • 25545 Kellinghusen • Di. 10 - 17 Uhr  
 Krohnstieg 4 • 22415 Hamburg • Mi. 10 - 17 Uhr  
 Gutenbergstr. 7 • 24558 Henstedt-Ulzburg • Mi. 10 - 17 Uhr

und nach Vereinbarung • 0176 - 258 255 54
**Kellinghusen**
**Langenhorn**

[www.goldankauf-quickborn.de](http://www.goldankauf-quickborn.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 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. Der Loafer bringt Wildleder in eine schlichte, alltagstaugliche Silhouette und passt sowohl zu weit geschnittenen Hosen als auch zu Denim. Stiefel fallen in diesem Herbst tendenziell weicher und lässiger aus, teils mit gerafftem Schaft oder niedrigem Absatz.

Alle Styles gesehen auf [stevemadden.de](http://stevemadden.de)



Der RYLIX Bootie kombiniert offene Zehenpartie mit Keilabsatz.



Der ADISON Loafer von STEVE MADDEN bringt Wildleder in eine schlichte, klassische Silhouette und passt sowohl zu weit geschnittenen Hosen als auch zu Denim und Oversize-Blazer.

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

Fotos: STEVE MADDEN

## HERBST LOOK



by  
**MARKT 26**  
NIENSTEDTEN

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

**Markt 26 Damen- und Herrenmode**

Nienstedtener Marktplatz 26  
22609 Hamburg  
Telefon 040-41420644  
Große Bäckerstraße 10  
21335 Lüneburg  
[www.markt26-mode.de](http://www.markt26-mode.de)





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 Minu-

te. 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

ANZEIGE

## Herbstlook für Herren mit Stil

*Direkt am Nienstedtener Marktplatz präsentiert Markt 26 die schönsten Lieblingsstücke für den Herbst – klassisch, modern und mit Gespür für Qualität.*

„Der Herbst wird stilvoll für die Herren!“, sagt Birgit Euler-Engelhardt, Inhaberin von Markt 26 Damen- und Herrenmoden in Hamburg-Nienstedten.

Wenn die Tage kühler werden, beginnt modisch eine der schönsten Jahreszeiten. Mit ausgewählten Lieblingsstücken, die sich vielseitig kombinieren lassen, sind Herren jetzt für nahezu jeden Anlass bestens gekleidet. Direkt am Nienstedtener Marktplatz präsentiert Markt 26 eine große Auswahl hochwertiger Herrenmode sowie ausgesuchte Accessoires, die den herbstlichen Look perfekt abrunden.

Wie zum Beispiel dieser edle Wollmantel von Wellington of Bilmore, kombiniert mit einem hochwertigen Strickpullover von Gran Sasso und einer perfekt sitzenden Hose von Hiltl. Klassisch, modern und mit viel Gespür für

Qualität zusammengestellt – so zeigt sich Herrenmode in diesem Herbst besonders stilvoll. Auch Damen finden bei Markt 26 eine große, modisch aktuelle Auswahl hochwertiger Marken sowie stets das besondere Accessoire. Das erfahrene Team von Markt 26 freut sich auf Ihren Besuch und nimmt sich gerne Zeit für eine persönliche Beratung.

**Markt 26 Nienstedten,  
Nienstedtener Marktplatz 26  
Hamburg**  
Tel.: 040 / 414 206 44  
Geöffnet Mo–Fr 10–18 Uhr,  
Sa 9.30–13.30 Uhr  
[www.markt26-mode.de](http://www.markt26-mode.de)  
**Jetzt neu auch in Lüneburg:  
Große Bäckerstraße 10, Lüneburg**

Foto: steffshots.de





# AUTUMN STYLES

**18.10.  
SHOPPING  
SONNTAG  
IN HUSUM**

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

Neue Farben, wunderbar weich - finden Sie Ihren Lieblingslook



Herbst-  
Events

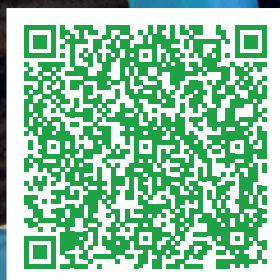
**150**  
CJ SCHMIDT





# WIR SIND DA, WO GESUNDHEIT UNBEZAHLBAR IST.

Die German Doctors sind ehrenamtlich weltweit  
im Einsatz und bilden vor Ort Gesundheitskräfte aus.



**DEINE  
SPENDE  
WIRKT.**



IBAN DE93 3702 0500 0400 0800 02  
Stichwort: Gesundheit weltweit

**german-doctors.de**



# 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.*



**M**orgens 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](https://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.



**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*

**I**m 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 bequemeren 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](mailto:info@nortex.de)  
[www.nortex.de](http://www.nortex.de)

Mehr Infos  
finden Sie hier





- 240 internationale Modemarken auf 10.000 m<sup>2</sup>
- 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](http://www.nortex.de) und verpassen Sie keine  
Veranstaltungen und Aktionen mehr!



# Seelische Gesundheit im Fokus

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



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

## SEELISCHE LEIDEN – KEIN TABU

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

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

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN SIND KEINE SELTENHEIT

Fast jeder dritte Mensch in Deutschland leidet 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



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

**Anja-Bettina Wieth**

Gesundheitspraktikerin<sup>(BfG)</sup>

Im Wiesengrund 15 · 25336 Klein Nordende

[www.meinneuerweg.me](http://www.meinneuerweg.me)  [meinneuerweg.me](https://www.instagram.com/meinneuerweg.me)

“**WIR SUCHEN  
DICH FÜR  
UNSER TEAM**”

  
TelefonSeelsorge®





GESUND UND FIT BIS INS ALTER

# GESUNDHEIT IN ALLER MUNDE

*Kräftig zubeißen, herzlich lachen und einfach genießen: Gesunde Zähne machen vieles schöner. Was sie dafür brauchen? Eine ausgewogene Ernährung, gute Pflege, regelmäßige Vorsorge – und moderne Zahnmedizin.*

Foto: Adobe Stock





# dental*news*

Patienteninformation der Zahnexperten Dr. Pillich



Longevity im Fokus:  
Ein langes Leben  
fängt im Mund an

## Wir schenken der Welt ein Lächeln



[facebook.com/zahnexperten.drpillich](https://facebook.com/zahnexperten.drpillich)



[instagram.com/zahnexperten\\_drpillich](https://instagram.com/zahnexperten_drpillich)





# Ein langes Leben beginnt im Mund

Wenn wir an Longevity denken, fallen uns oft Ernährung, Sport oder mentale Fitness ein. Doch ein entscheidender Schlüssel liegt näher, als viele vermuten: im Mund. Gesunde Zähne und Zahnfleisch sind weit mehr als ein schönes Lächeln – sie sind ein zentraler Baustein für ein langes, aktives Leben.

Longevity bedeutet nicht nur, viele Jahre zu leben, sondern diese Jahre in bestmöglicher Gesundheit zu verbringen. Eine gute Mundgesundheit ist dabei

einer der wirkungsvollsten Hebel. Denn gesunde Zähne, eine intakte Kaufunktion, entzündungsfreies Zahnfleisch und eine stabile Mundflora tragen wesentlich dazu bei, den gesamten Organismus zu entlasten und die Lebensqualität langfristig zu sichern. Unser Ansatz geht daher bewusst über die klassische Zahnmedizin hinaus: Wir betrachten Mundgesundheit nicht isoliert, sondern ganzheitlich und interdisziplinär – ein entscheidender Aspekt moderner Longevity-Konzepte.

Longevity-Weg: Jeder Termin, jede Beratung, jede Behandlung ist ein Schritt hin zu einem gesunden Mund – und zu einem gesunden, vitalen Leben. ●



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Longevity ist derzeit in aller Munde. Und passender könnte diese Redewendung kaum sein: Denn ein langes und aktives Leben beginnt tatsächlich auch im Mund. Welche Rolle gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch für ein vitales Älterwerden spielen, erfahren Sie in dieser Ausgabe.

Ihr

Dr. Maik Georg Pillich, M.Sc. M.Sc. (DGI)

## Aktiv für Ihre Mundgesundheit

Für uns als Experten für Parodontologie stehen vor allem die langfristige Gesundheit und der Erhalt der oralen Strukturen im Mittelpunkt. Denn Veränderungen im Mundraum, wie Entzündungen oder Knochenabbau, entwickeln sich häufig schleichend und bleiben lange unbemerkt. Umso wichtiger ist es, Risiken frühzeitig zu erkennen und gezielt zu behandeln. Mit regelmäßigen Kontrollen, moderner Diagnostik und einer individuell abgestimmten Therapieplanung, die Zusammenhänge erkennt, statt nur Symptome zu behandeln, schaffen wir optimale Voraussetzungen für den langfristigen Zahnerhalt. Unser Ziel ist es, Funktion und Ästhetik dauerhaft zu sichern – und damit Ihre Lebensqualität nachhaltig zu unterstützen.

## Wir sind für Sie da!

Wir verstehen uns als Partner auf Ihrem



## Zahnerhaltung, die weiterdenkt

*Wie können wir Zähne möglichst lange gesund erhalten – und heute so behandeln, dass auch morgen möglichst viele Möglichkeiten bleiben?*

*Mit diesen Fragen fuhrn wir zu einer spannenden Fortbildung nach Turin. Dort waren wir mehrere Tage bei Giuseppe „Beppe“ Allais zu Gast und konnten hautnah Behandlungen miterleben, klinische Fälle diskutieren und seine Philosophie der restaurativen Zahnmedizin kennenlernen.*





# Der leise Alterungstreiber

Chronische Entzündungen gelten zunehmend als stiller Motor des Alterns. Dabei spielt auch die Parodontitis eine besondere Rolle: Denn die Infektion des Zahnhalteapparates kann den natürlichen Alterungsprozess deutlich beschleunigen.

Unser biologisches Alter beschreibt, wie fit unsere Zellen und Organe tatsächlich sind – und das kann vom tatsächlichen Lebensalter abweichen. Gerade bei

Menschen mit chronischer Parodontitis zeigen sich oft Anzeichen vorzeitigen Alterns – Wissenschaftler nennen diesen Prozess „silent inflammaging“.

## Leises Altern durch Entzündungen

Parodontitis entsteht, wenn bakterielle Beläge das Zahnfleisch dauerhaft reizen. Die Folge: eine Entzündungsreaktion, die langfristig das Zahnfleisch und den Knochen schädigen kann. Während die Auswirkungen im Mundraum offensichtlich sind, zeigen Studien seit langem, dass die Entzündung nicht lokal begrenzt bleibt. Denn bei einer Parodontitis werden dauerhaft Bakterien und entzündliche Botenstoffe, sogenannte Zytokine, in die Blutbahn abgegeben: Das entzündete Zahnfleisch ist ein ständiger Stressfaktor für den ganzen Körper – und wird so zu einem unsichtbaren Motor des Alterns.

- Zellschäden: Chronische Entzündungen stören die Zellatmung, verringern die Energieproduktion und führen zu schnellerer Zellalterung.
- Stoffwechsel und Immunsystem: Blutzuckerregulation und Abwehrkräfte werden belastet.
- Herz, Gefäße und Gehirn: Entzündungsmarker erhöhen das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und kognitive Alterskrankheiten.

## Was wir für Sie tun können

Mit regelmäßigen Kontrollen und einer angepassten Parodontaltherapie schützen wir nicht nur Ihre Zähne, sondern unterstützen die Gesundheit Ihres gesamten Körpers und wirken dem biologischen Altern ein wenig entgegen. ●

*Besonders inspiriert hat uns seine konsequente Haltung: „Do not damage any healthy tissue.“ Denn genauso sehen wir das auch: Gesunde Zahnschubstanz soll so weit wie möglich erhalten bleiben. Statt unnötig zu beschleifen und zu ersetzen, geht es darum, vorhandene gesunde Strukturen zu respektieren und Behandlungen möglichst biologisch, minimalinvasiv und substanzschonend zu planen. Genau dieser langfristige Blick macht Zahnerhaltung für uns zu einem wichtigen Teil moderner Longevity-Zahnmedizin. Aus Turin nehmen wir deshalb nicht nur jede Menge fachlichen Input, sondern auch viele neue Impulse für unsere tägliche Arbeit mit nach Hause. Die Fortbildung hat unseren Blick für eine Zahnerhaltung geschärft, die den Zahn nicht nur heute versorgt, sondern seine Gesundheit und seine Möglichkeiten für die Zukunft im Blick behält. ●*

## Dentalhygiene – die beste Altersvorsorge

*Eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung (PZR) schützt vor Karies und Zahnfleischentzündung – und wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.*

- ✓ Entzündungen vorbeugen: Bakterien und Beläge werden gründlich entfernt, das Zahnfleisch bleibt gesund.
- ✓ Biologisches Altern verlangsamen: Gesunde Zähne und kräftiges Zahnfleisch entlasten den

*Stoffwechsel und stärken das Immunsystem.*

- ✓ Prävention: Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und andere entzündungsbedingte Erkrankungen kann deutlich reduziert werden.





**ZAHNEXPERTEN  
DR. PILLICH**

#### **Zahnexperten**

**Dr. Maik Georg Pillich M.Sc. M.Sc. (DGI)**

Ästhetik – Implantologie – Parodontologie  
Ebertpassage 4  
25421 Pinneberg

Tel. 04101 - 24499

Fax 04101 - 204130

E-Mail [info@zahnarzt-drpillich.de](mailto:info@zahnarzt-drpillich.de)

Web [www.zahnexperten-pi.de](http://www.zahnexperten-pi.de)

#### **Unsere Öffnungszeiten:**

Mo., Di. und Do. 08:00 Uhr – 18:30 Uhr

Mi. und Fr. 08:00 Uhr – 13:00 Uhr

und nach Vereinbarung



**Besuchen  
Sie unsere  
Website!**



**Folgen Sie  
uns auf  
Facebook!**



**Folgen Sie  
uns auf  
Instagram!**



#### **Dr. Maik Georg Pillich ist Mitglied:**



#### **Impressum:**

Dr. Maik Georg Pillich M. Sc. M. Sc. (DGI)

dentalnews ist ein persönliches  
Informationsmedium der Praxis  
Zahnexperten Dr. Pillich.

Fotos: Anna Pillich, Kirill Brusilovsky

#### **Genderhinweis:**

Im Sinne der Lesbarkeit verzichten wir auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen, entsprechende personenbezogene Bezeichnungen gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter. Diese verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keinerlei Wertung.

## Meerzeit fürs Team

**Manchmal tut es einfach gut, rauszukommen. Den Praxisalltag hinter sich zu lassen, durchzuatmen und Zeit füreinander zu haben. Genau das haben wir uns bei unserem gemeinsamen Ausflug nach St. Peter-Ording gegönnt.**

Mit dem ganzen Team ging es früh los Richtung Nordsee. Bei einem langen Spaziergang am Strand hatten wir viel Zeit für intensive Gespräche, für die uns sonst leider oft die Ruhe fehlt – mal zu zweit, mal in kleinen Gruppen, ganz ohne den üblichen Trubel im Hintergrund. Gerade im oft vollen und hektischen Praxisbetrieb sind solche Momente eine schöne Gelegenheit, einfach mal aus dem gewohnten Alltag und Umfeld auszubringen, sich ganz bewusst Zeit füreinander zu nehmen und zusammen etwas zu erleben.

Mittags ging es in die Strandbar. Dort wurden wir herzlich empfangen und haben es uns bei gutem Essen, Cocktails und Blick aufs Meer einfach nur

gut gehen lassen. Ein schöner Ort, um den Tag gemeinsam zu genießen und einmal nicht an Termine, Behandlungen oder den nächsten Arbeitstag denken zu müssen.

Und so fuhren wir alle am Ende mit vielen schönen Eindrücken, vielen neuen Impulsen und wahrscheinlich auch ein bisschen Sand in den Schuhen wieder nach Hause. Für uns war dieser Ausflug vor allem eines: ein Dankeschön an unser ganzes Team. Für die tägliche Zusammenarbeit, für gegenseitige Unterstützung und dafür, dass jeder seinen Teil dazu beiträgt, dass unsere Praxis funktioniert. Und manchmal braucht es dafür gar nicht viel – nur ein bisschen Meer und Zeit für gute Gespräche. ●

## Ein neuer Platz zum Ankommen

*Unser Eingangsbereich hat ein neues Gesicht bekommen: Der Platz vor der Praxis wurde ganz neu gestaltet, mit schönen Bänken, einer neuen Einfriedung und viel Grün. Das Ergebnis macht das Ankommen gleich ein bisschen schöner – und noch einladender. Kommen Sie gerne selbst mal vorbei und machen Sie sich ein Bild – wir freuen uns auf Ihren nächsten Besuch bei uns.*







# Ohren-Check

## IST IN JEDEM ALTER WICHTIG

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

**E**in 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.





# LETZTE- HILFE-KURS – EINE GUTE IDEE!



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

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

## DEN UMGANG MIT DEM STERBEN LERNEN

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

## LETZTE-HILFE-KURS

Ein Letzte-Hilfe-Kurs kann helfen: Er vermittelt

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



## MEHR BEINFREIHEIT MIT SANIDA COMFORT



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

Foto: by Kowsky

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

### BUCHTIPP

#### IM HIMMEL GEBORGEN



Basierend auf einer wahren Begebenheit, erzählen Mirko Albert und Bernhard Jakoby mit „Im Himmel geborgen – Was meine Tochter uns aus dem Jenseits erzählt: Umgang mit Trauer in der Familie“ eine berührende Geschichte von Abschied, Trauer und Hoffnung. Von heute auf morgen stirbt die zehnjährige Nessi völlig überraschend. Ihr Vater, selbst Sterbebegleiter und schon als Kind in unmittelbarem Kontakt mit dem Tod durch seine eigene Nahtoderfahrung, verleiht seiner Tochter eine Stimme. Indem er ihre Perspektive

einnimmt, erschafft er eine Geschichte, die ihm und seiner Familie im Trauerprozess hilft und eine Verbindung zu seiner Tochter herstellt. Über ihn lässt Nessie ihre Liebsten aus dem Himmel heraus wissen, dass sie noch da ist. Nessis Worte werden durch den Sterbeforscher Bernhard Jakoby eingeordnet. Mit Erfahrungsberichten schafft er eine zusätzliche Tiefe. Das Buch richtet sich an alle Familien, die ein Kind verloren haben oder sich die Frage der irdischen Endlichkeit stellen. Die Einnahmen der Autoren werden gespendet.

Mirko Albert und Bernhard Jakoby, *Im Himmel geborgen*, Windpferd Verlag, 320 S., ca. 20 Euro,

Cover: Windpferd Verlag

## Fingerprothesen-Testtag

08. Okt.  
2026

Jetzt neu  
zum  
Testen!



Havelstr. 6  
Neumünster

### Mechanische Fingerprothesen

- Körperkraftgesteuert
- Wasserfest und robust
- Individuell angepasst
- Funktionell im Alltag

Jetzt anmelden unter:

**04321 9945-53**

**Kowsky**  
SANITÄTSHAUS

## Herzforschung rettet Leben!

Ihre Spende hilft im Kampf gegen Herzkrankheiten.

Helfen Sie mit  
[www.herzstiftung.de/spenden](http://www.herzstiftung.de/spenden)

Gut fürs Herz.  
Deutsche Herzstiftung



**A. Dohrmann**

Bestattungsinstitut in vierter Generation

Hauptstraße 54 • 25469 Halstenbek  
Tel.: 04101-41153 • E-Mail: [dohrmann.bestatter@web.de](mailto:dohrmann.bestatter@web.de)  
[www.dohrmann-beerdigung.de](http://www.dohrmann-beerdigung.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!*

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

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

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





Raumwunder mit Anspruch:  
individuelle Saunahäuser  
von Westerhoff

# LUXURIÖS SAUNIEREN – INDIVIDUELL GENIESSSEN

*Die private Wellnessoase verlagert sich zunehmend ins Grüne: Statt einer Sauna in Keller oder Bad entscheiden sich viele Hausbesitzer\*innen für ein individuell gestaltetes Saunahaus im Garten – ergänzt durch Pool, Whirlpool oder weitere Wellness-Elemente.*

**W**ährend der Markt zahlreiche Saunahäuser als Bausatz anbietet, setzt die niedersächsische Manufaktur Westerhoff auf maßgeschneiderte Lösungen: Vom kompakten Saunahaus auf 5 Quadratmetern bis zur großzügigen Wellnesslandschaft auf 50 Quadratmetern wird jedes Projekt individuell geplant und aus hochwertigen Materialien in der Manufaktur gefertigt.

## ANFORDERUNGEN AN MATERIAL UND BAUPHYSIK

Da Gartensaunen ganzjährig der Witterung sowie hohen Temperaturschwankungen ausgesetzt sind, ist die Konstruktion der Gebäudehülle entscheidend. „Die Verwendung hochwertiger Materialien ist ein wichtiger Aspekt. Viel entscheidender ist allerdings der Wandaufbau. Er muss bauphysikalisch präzise geplant sein“, erklärt Jonas Hohnhorst, Vertriebsleiter der Westerhoff GmbH.

Bei der Fassadengestaltung kommen unter anderem HPL-Platten oder Rombusprofile zum Einsatz. Großzügige Glasfronten werden in der Regel mit passenden Sonnenschutzsystemen wie Senkrechtmarkisen oder Lamellen kombiniert.

## AUSSTATTUNG UND STEUERUNG

Die Raumaufteilung umfasst neben der Saunakabine häufig Ruheräume, Duschbäder und maßgefertigte Einbaumöbel. Bei den Hölzern werden vor allem Thermofichte und thermisch behandelte Espe verwendet. Zur Standardausstattung moderner Bauten gehören zudem schwebende Saunabänke, integrierte Beleuchtungskonzepte sowie Smart-Home-Systeme zur Steuerung von Temperatur, Licht und Belüftung. Mehr Infos unter [www.saunahaus-westerhoff.de](http://www.saunahaus-westerhoff.de).

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

VERLEGE  
SERVICE

**Parkett  
Eiche**  
Landhausdiele  
**ab 34,99**  
€/m<sup>2</sup>



Weitere  
Top-  
Angebote:  
JETZT  
SCANNEN!



**DAS LAMINAT  
& PARKETT HAUS**

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

Verwaltung:  
Gutenbergstraße 12  
24941 Flensburg



# KUNSTVOLL IN DEN HERBST

*Sie lieben Bilder? Martina Susan von Wedel setzt sie perfekt in Szene.*

Ob eine Dünenlandschaft auf Sylt, die Bergwelt mit Alpenpanorama oder ein Foto vom jüngsten Familientreffen – Bildmotive gibt es viele und wer sie gekonnt in Szene setzen möchte, findet bei Martina Susan von Wedel vom Bilder- und Rahmenladen in Hamburg fachliche Unterstützung. Als versierte Restauratorin hat sie ein geschultes Auge für den richtigen Rahmen und passende Passepartouts. Doch bevor das Bild bei Ihnen zu Hause perfekt an der Wand hängt, sind einige Fragen zu beantworten: Wo soll das Bild hängen und wie sind dort die Lichtverhältnisse? Welches Glas ist am besten geeignet? Bringt ein Passepartout noch einen besonderen Effekt? Im Sortiment der Fachfrau befinden sich über 5000 Rahmenleisten. „Gemeinsam rücken wir Ihr Lieblingsbild in den Fokus. Ich berate Sie gerne“, freut sich Martina Susan von Wedel auf Anfragen. Die Gemälderestauratorin hilft aber auch bei beschädigten Bildern, Verschmutzungen oder einem notwendigen neuen Firnis. Weitere Informationen unter [www.bilder-und-rahmenladen.de](http://www.bilder-und-rahmenladen.de).

Foto: Martina Susan von Wedel



**Bilder- und  
Rahmenladen**

Martina Susan von Wedel  
Gemälderestauratorin

Wedeler Landstraße 48  
22559 Hamburg-Rissen

Telefon: 040/ 81 38 51  
[www.bilder-und-rahmenladen.de](http://www.bilder-und-rahmenladen.de)

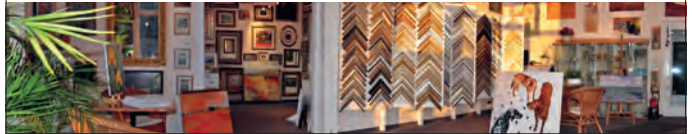
Einrahmungen nach Maß  
(über 5000 Leisten)

Vergolderrahmen, Wechselrahmen  
in Holz und Aluminium

Gemälde- und Rahmenrestaurierung  
in eigener Werkstatt

Gemälde, Aquarelle, Grafik und  
Poster Passepartouts

Spiegel und Rahmen nach Maß,  
antik und neu



## 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 Wohlfühl 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 Wohnheiten 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



**Macht Spaß.  
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit  
dem NABU. Mach mit!

[www.NABU.de/aktiv](http://www.NABU.de/aktiv)



**HoWe**  
Horst Weige

•Umzüge •Transporte  
•Entrümpelungen

Geschultes Fachpersonal • Büroumzüge

Elektroarbeiten • Möbeleinlagerungen

Möbeltransportversicherung

Möbelmontage durch Tischler

Malerarbeiten • Haus-Service

Aktenvernichtung • Küchenauf- und abbau

Ellerhoop:

04120/707940

Barmstedt:

04123/9226570

Wedel:

04103/8033903

**Kostenvoranschlag, Umzugskartons sowie Anfahrt KOSTENLOS!**





Diele Trex Select im Farbton Malted Barley.

# NEUE WPC-DIELE reduziert die Wärmeaufnahme

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

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

## UNABLÖSBARER MANTEL

Der robuste, wärmereduzierende Dielenmantel ist bei Trex Select durch Koextrusion mit dem Dielenkern verschmolzen und damit unablösbar. Zusammen mit der ausgewogenen Materialmischung verhindert dieser Aufbau

ein Verziehen, Verrotten und Reißen der Diele. Mit minimalem Aufwand – ohne Schleifen, Streichen oder Versiegeln – bleibt die Diele jahrzehntlang wie neu.

## FÜR JEDES PROJEKT DIE PASSENDE LÖSUNG

Die neuen Select-Dielen gibt es in drei melierten, naturnahen Holzfarbtönen – einem hellbraunen, einem mittelbraunen und einem mittelgrauen Ton – sowie in zwei Profilvarianten: eine Variante mit Nut für die verdeckte Befestigung und eine ohne Nut für Flächenabschlüsse und Akzente. Erhältlich sind die Produkte in drei Längen. Mit der längsten Version – 610 Zentimeter – lassen sich auch große Flächen oft ohne Quertugen zwischen den Dielen belegen. Die Dicke beträgt 20 Millimeter, was sie etwas dünner macht als andere Trex-Dielen. Farblich passende, 184 und 288



Diele Trex Select im Farbton Whiskey Barrel.



Diele Trex Select im Farbton Milestone.

Millimeter breite Stirnbretter für die vertikale Montage runden das Dielenprogramm ab.

## ALTERNATIVE FÜR BUDGET-BEWUSSTE

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





## 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 geräuschreduzierte 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.**

Fotos: STIHL



## STIMMUNGSVOLLE LICHTMOMENTE

Kerzen begleiten uns das ganze Jahr über, doch im Spätsommer und Herbst entfalten sie ihre besondere Wirkung: Wenn das Tageslicht schwindet, schaffen sie Momente der Geborgenheit – im Wohnzimmer, auf dem gedeckten Tisch oder an stillen Abenden im Freien. Inspiration für die herbstliche Dekoration liefert die Natur selbst: bunte Laub, Hagebutten, Tannenzapfen, kleine Kürbisse und Zieräpfel bringen die Farben der Saison ins Zuhause. In Kombination mit Laternen und Windlichtern entsteht eine stimmungsvolle Atmosphäre, die zugleich sicher und einladend wirkt. Jede dieser Kerzen wird in Südafrika in den Nobunto Werkstätten, nahe dem südlichsten Punkt Afrikas, unter fairen Bedingungen in Handarbeit gefertigt und bemalt. Jede ist ein Unikat, denn keine gleicht der anderen – erhältlich über [www.nobunto.de](http://www.nobunto.de).

Foto: nobunto.de

**Meyer's Mühle**  
Hamburgs Fachmarkt  
für Gartenmöbel

/// Vielfalt /// Service /// Qualität

## EndlosSommer



**20% – 50%  
Rabatt**

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

**Kettler TAMPA**

Liege in weiß

jetzt € 295,- täglich von 10<sup>00</sup> – 18<sup>00</sup> Uhr

[meyers-muehle-gartenmoebel.de](http://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](http://www.meyers-muehle-gartentechnik.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?*



**U**nsere Zuhaus 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

**V**or 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







# EINE RUNDE SACHE **HERBST- INSPIRATIONEN**

*Jetzt zeigt sich der Herbst von seiner schönsten Seite: mit leuchtenden Blättern, feinen Zweigen, getrockneten Blüten und kleinen Früchten. Ob üppig gebunden oder bewusst reduziert – ein Herbstkranz darf vor allem eines sein: ganz persönlich. Viel Spaß beim Gestalten und Basteln.*



# MATERIAL-INSPIRATION FÜR IHREN HERBSTKRANZ

## BASISRING

### WEIDENRING

- Weinrebenkranz
- Birkenzweige
- Strohkranz
- Metallring
- Reben- oder Moosring
- schlichter Holzring

## PFLANZEN & ZWEIFE

### LAUB:

Ahorn, Eiche, Buche, Hainbuche, Farn, Eukalyptus, Brombeerlaub, Efeu, Weinlaub/Weinranken, Buchsbaum

### BEEREN & FRÜCHTE:

Hagebutten, Schlehen, Weißdorn, Sanddorn, Vogelbeeren, Zieräpfel, Hagebuttenzweige

### ZWEIFE:

Birke, Hasel, Hartriegel, Hagebutte, Brombeere, Lärche

### GRÄSER & TROCKENES:

Pampasgras, Miscanthus, Lagurus, Hafer, Mohnkapseln, Schafgarbe, Hortensien, Disteln, getrocknete Samenstände, trockene Weidenzweige, getrocknete Maisblätter

### BLÜTEN:

Dahlie, Chrysantheme, Physalis, Strohblume, Statice, Hortensie

## DEKORATION

- kleine Zieräpfel
- Kastanien und Eicheln und Bucheckern
- Walnusschalen
- Hagebutten und Beeren
- getrocknete Orangen- oder Apfelscheiben
- Zimtstangen
- Moos
- Juteband oder Leinenband
- Filzband oder Wollvlies
- Samtband in Rost, Bordeaux oder Tannengrün
- kleine Holz- oder Papieranhänger
- Federn
- Zapfen
- getrocknete Pilze bzw. dekorative Pilzformen
- Wolle oder dickes Garn
- Kleine Zierkürbisse oder Zieräpfel (echt oder Deko)
- Baumwollzweige



Schauen Sie, was die Natur zu bieten hat, und genießen Sie anschließend die Ruhe beim Basteln.







# „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 Totenkopffaffen beneiden kann. Dieses Wendige, Leichtfüßige. Sie klettern wie Weltmeister, springen mit einer unglaublichen Sicherheit von Ast zu Ast. Und doch ist ein Affe jetzt kein Tier, das so bewundert wird wie der Löwe, so







## Wir alle tragen eine Superkraft in uns.

Christine Bielecki



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

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

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

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

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

### Was können Erwachsene Ihrer Meinung nach von Elvis lernen?

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



### CHRISTINE BIELECKI

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

### AFFENSTARK

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

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





# SCHMÖKERTIPPS

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



## THEO IN GOLDEN

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

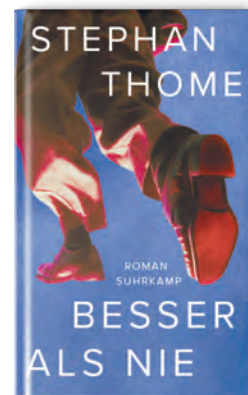
Allen Levi: Theo in Golden,  
Piper, 480 Seiten, 26 Euro



## GLASZEIT

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

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



## BESSER ALS NIE

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

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





## FIVE – DAS TICKEN DER ZEIT

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

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



## RED

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

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



## JETZT BEGINNT DAS LEBEN

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

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



## MEISTENS BLEIBT JA DIE FRAU ZU HAUSE

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

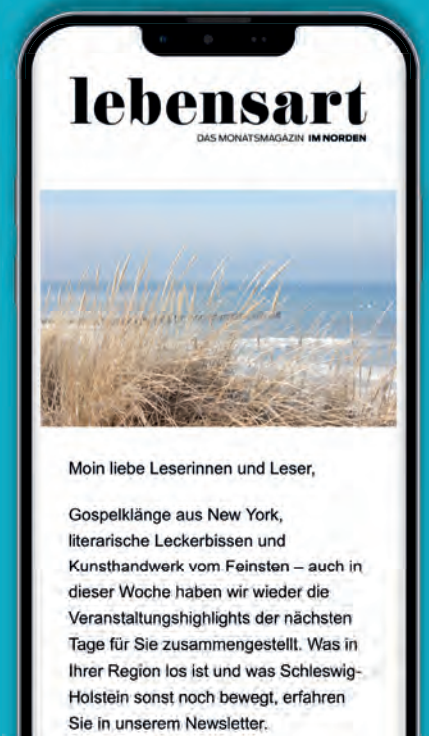
Banu Mushtaq: Meistens bleibt ja die Frau zu Hause, Kjona, 256 Seiten, 23 Euro

# Der Lebensart Newsletter

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



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

**D**ie 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](http://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**



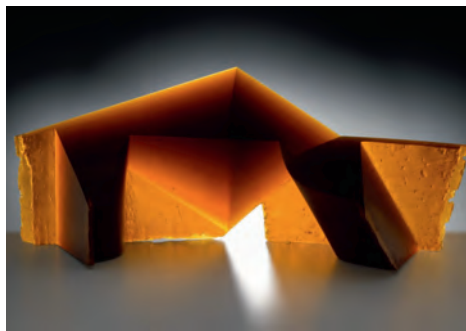


# GLASKUNST DER EXTRAKLASSE

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.

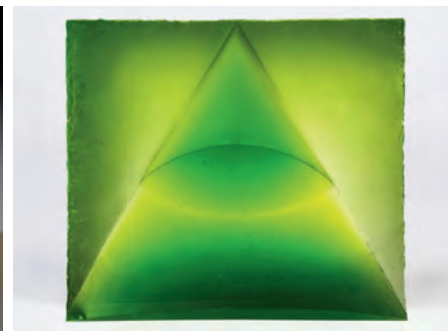


Libenský & Brychtová: Table Laid under the Red Evening Sky, 1988

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](http://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](http://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



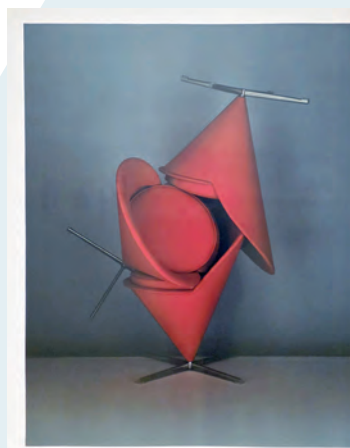
Landes Schleswig-Holstein im Segment „Bildende Kunst“ machten seine Arbeiten immer wieder durch ihre Interaktivität und Tiefe von sich reden. Besonders in Erinnerung geblieben sind wegweisende Regionalprojekte wie seine viel beachtete interaktive Skulptur „ALMA“, die im Rahmen der Henri Benthack Stiftung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

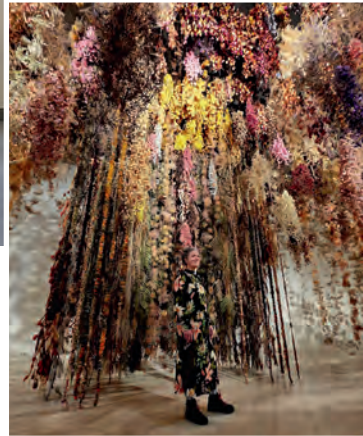
Fotos: Heiko Buhr





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](http://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](http://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 Schauspielerinnen 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](http://www.forum-alstertal.de).

**30. Oktober, 18.30 Uhr • Forum Alstertal, Hamburg**



## 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](http://www.goldbekhaus.de).

**10. Oktober, 20 Uhr • Goldbekhaus, Hamburg**

## 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](http://www.nochtspeicher.de).

**8. Oktober, 20 Uhr • Nochtspeicher, 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](http://www.marstall-ahrensburg.de).

8. Oktober, 20 Uhr • Kulturzentrum Marstall, Ahrensburg

### 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



## 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](http://www.fabrik.de).

9. Oktober, 20 Uhr • Fabrik, Hamburg



## 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](http://www.kulturwerk-am-see.de).

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



# 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](http://komoedie-hamburg.de).



Fotos: Bo Lahlola

## 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 fantasievoller Theaterabend, bei dem es auch visuell viel zu entdecken gibt. Mehr Infos und Tickets unter [www.theaterluebeck.de](http://www.theaterluebeck.de).

**10. Oktober, 19.30 Uhr • Theater Lübeck**



Fotos: Dominic Sehnak, Svavar Knútur &amp; Band



## 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](http://www.theater-itzehoe.de).

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





## 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](http://www.thalia-theater.de).

**27. Oktober, 20 Uhr • Thalia Theater, Hamburg**



**LANDGESTÜT TRAVENTHAL**

**X GESTÜTS-WEIHNACHT**

**31. Okt. + 1. Nov.**

**7. + 8. November**

Frau Holle, Weihnachtsmann, Ponyreiten

23795 Traventhal (bei SE) • [www.landgestuet-traventhal.de](http://www.landgestuet-traventhal.de)

**HISTORISCHER HENGSTSAAL**



## 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](http://www.stadttheater-elmshorn.de)

**28. Oktober, 20 Uhr • Stadttheater Elmshorn**



## 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](http://www.centraalkomitee.de).

**31. Oktober, 20 Uhr • Centraalkomitee, Hamburg**



Fotos: Isabel Machado Rios; Franziska Strauss; Andy Strauß privat





# Förde Fräulein

**PRÄSENTIERT DEN 3. KIELER**

# NACHT FLOH 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**







## 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@falkemedia.de  
Tel.: 0171 / 645 47 36

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Gesamtauflage:

Bis zu 130.000 Exemplare / Monat

**Anzeigen- und Redaktionsschluss:**  
Jeweils der 15. des Vormonats

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

**Abonnement:** 12 Ausgaben plus Prämie unter [www.lebensart-sh.de/abo](http://www.lebensart-sh.de/abo)

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

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

## 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 CO<sub>2</sub>-Kompensation startet falkemedia in 2022 ein eigenes Waldaufforstungsprogramm.



Jetzt im Buchhandel

# IHRE GESUNDHEIT

## HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE



**50%  
SALE**

**NUR NOCH  
14,95 €**



Täglich im  
Einklang mit  
der Gesundheit:  
So füllen  
Sie Ihre  
Hausapotheke  
unkompliziert auf



Eigene  
Hausmittel:  
schnell,  
einfach und auf  
natürliche Weise  
zubereiten



Heimische  
Heilpflanzen  
kennenlernen  
und dabei  
das Wohlbefinden  
stärken

**JETZT BESTELLEN UNTER:**  
[www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben](http://www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben)



**amazon.de**  
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL:  
 **bücher.de**

**Thalia**  
 **OSIANDER.de**  
Hörbuch und mehr

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön.  
 **Mayersche.de**

**fm**



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](http://www.staddi.center)

Dein Einkaufszentrum  
in Schenefeld

