

DAS MONATSMAGAZIN IM NORDEN

lebensart

KIEL / PROBSTEI / ECKERNFÖRDE

OKTOBER 2026 • KOSTENLOS

Happy Halloween

SCHAURIG-SCHÖNER GRUSELSPASS

Affenstarkes Kinderbuch

IN DER ATMUNG LIEGT DIE KRAFT



**POLIZEI
SHOW 2026**

14.11. KIEL





SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION

~~7.625,-~~
3.799,-

WOHNWAND AMAYA



~~5.864,-~~
2.499,-

WOHNWAND YOLA



~~1.287,-~~
799,-

SESSEL ELEMENTS



~~3.483,-~~
1.999,-

BIGSOFA ELEMENTS



~~3.647,-~~
1.799,-

HIGHBOARD YOLA

WIR BRAUCHEN PLATZ!

BIS ZU 50%*

AUF SCHÖNER WOHNEN AUSSTELLUNGSSTÜCKE



HENNING'S
Möbel

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

*Wir sehen
uns in
Büdelsdorf!*

Irrtümer, Liefermöglichkeiten, Zwischenverkäufe, Farbabweichungen sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Maßangaben sind ca.-Maße. Alle Preise in Euro inkl. MwSt. ohne Lieferung und Montage. *Rabatt gilt nur auf ausgewählte Möbelstücke. Solange der Vorrat reicht.

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH.

EINKAUFEN
MIT DER



KNUTZEN
HOME

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



1. 2. 3. 4.



Besonders gemütlich Entspannen mit unseren Relaxsesseln:

1 RELAXSESSEL TEO Gestell: Buche natur, Echtleder, verstellbare Rückenlehne, bis 120 kg 2 SESSEL CLAUDE Leder und Gestell Schwarz, Echtleder, Hocker mit Stauraum, bis 130 kg 3 RELAXSESSEL RAY Relax-Pos. BHT ca. 74 /106-84/ 82-116 cm, bis 100 kg belastbar 4 SESSEL DUO IN CORD Gestell: Metall schwarz, Farbe: Sand, bis 115 kg belastbar	UVP 1.199,- 699,- UVP 1.199,- 699,- UVP 699,- 499,- UVP 699,- 499,-
--	---

RELAXSESSEL HUKLA MIT ELEKTRISCHER AUFSTEHHILFE
 Drehbare Doppelrollen, Belastbarkeit 110 kg, Farben: Safira Mandel, Deluxe Grau

1 MOTORISCH 2 MOTORISCH	UVP 1.599,- 1.298,- UVP 1.899,- 1.598,-
---	---

KNUTZEN HOME Kiel
 Kehrviwer 13 · Tel. 0431 64 25 24

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

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

Verwaltung: Knutzen Teppich-Hof GmbH



Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

AFFENSTARK

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

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

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

Herzlichst, Ihr Lebensart-Team



ZUM TITEL

Auf unserem Titel präsentieren wir Ihnen die **72. Polizei Show**, die am 14. November in der MERKUR Ostseehalle in Kiel stattfindet. Mehr zum spektakulären Programm erfahren Sie auf Seite 92.

Titelfotos: © Uwe Böhm



much too much
second love jewelry

Schöner Schmuck
mit Geschichte



Mit Liebe für
Sie ausgesucht

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



THEMEN

OKTOBER 2026

COVER | POLIZEI SHOW 2026
Bühne frei für die Helden des Alltags 92

UNTERWEGS & UP-TO-DATE
Düt & Dat 6
Hej, Herbst – Das ist los im Oktober 2026..... 10

HAPPY HALLOWEEN
Gruseln im Norden 20
Halloween-Spots: Nichts für schwache Nerven 24
DIY-Tipp: Horrorhaus 25
Gänsehaut & Gaumenschmaus –
gruselige Rezeptideen 26



42

Suppenliebe im Herbst



20

Gruseln im Norden – die schaurigsten
Adressen für Groß und Klein

HIN & WEG
Gemeinsam Zeit verbringen 30
Karlsbad – Bilderbuch-Auszeit..... 32

SO SCHMECKT DER NORDEN
Besondere Anlässe, besonderer Genuss 34
SHGF: Genussvoller Jubiläumsauftakt 40
Suppenliebe im Herbst 42

MODE & BEAUTY
Lässige Herbstlooks mit Cozy-Faktor 46
Coco Chanel: das „kleine Schwarze“ 52

GESUND & FIT BIS INS ALTER
Seelische Gesundheit im Fokus 58

HAUS, HOF, GARTEN
Echte Könnern haben ein Handwerkerherz 64
Neue WPC-Diele reduziert die Wärmeaufnahme..... 68
Fit für die Heizsaison 69
Gemütlich – oder wie definieren Sie Zuhause? 70
Eine runde Sache – Herbstinspirationen 66

MENSCHEN AUS SH
Interview mit Kinderbuchautorin
Christine Bielecki: „Das Besondere sehen wir
in den anderen, selten in uns selbst.“ 78



KUNST & KULTUR

Buchtipps für Schmökertunden.....	80
Ausstellungen im Oktober.....	82
Veranstaltungshighlights.....	86
72. Polizei Show: Bühne frei für die Helden des Alltags.....	92

IMMER IN DER LEBENSART

Editorial.....	3
Impressum	98
Vorschau November	98



Beständig

Dächer von Bente.

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



COMFORT KOMPRESSIONSSTRÜMPFE

FUNKTIONAL. KOMFORTABEL. WIRKSAM.



FÜR MEHR BEINFREIHEIT IM ALLTAG

- ANGENEHMES TRAGEGEFÜHL
- HOHE ATMUNGSAKTIVITÄT
- DERMATOLOGISCH GETESTET



Kowsky
SANITÄTSHAUS

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

www.sanida.de

DÜT & DAT

IM OKTOBER 2026

Aktuelle Meldungen und spannende Neuheiten des Monats.



Luke ANHÄNGLICHER SCHLAUKOPF



Der kastrierte Husky-Mischling Luke lebt seit Januar im Tierheim Uhlenkrog. Der etwa 60 Zentimeter große Rüde ist klug, lernfreudig und am liebsten draußen unterwegs. In den vergangenen Monaten hat er große Fortschritte gemacht und lässt sich inzwischen zuverlässig führen. Fremden Menschen begegnet Luke zunächst skeptisch, zu vertrauten Personen ist er dagegen treu und anhänglich. Gesucht werden hundeerfahrene Menschen, die ihm mit Ruhe, Klarheit und Geduld Sicherheit geben und weiter mit ihm arbeiten. Auch mit Artgenossen kommt Luke grundsätzlich gut zurecht – bei intakten Rüden entscheidet die Sympathie. Wer Luke kennenlernen möchte, erfährt unter www.tierheim-kiel.de mehr.

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

KIELER WOCHE 2027 DAS DESIGN STEHT

Bewegung, Wärme, Segel und Sonne – das Design der Kieler Woche 2027 (19. bis 27. Juni) bringt den besonderen Charakter des Segel- und Sommerfestivals auf den Punkt. Die Londoner Grafikdesignerin Rejane Dal Bello setzte sich mit ihrem Entwurf im traditionellen Designwettbewerb gegen 14 andere Vorschläge durch. Der Gewinnerentwurf überzeugte die Wettbewerbsjury durch sein ausdrucksstarkes, elementares Design, das den Spirit der Kieler Woche konsequent auf das Wesentliche reduziert.



Kieler-Woche-Chef Philipp Dornberger und Stadtpräsidentin Bettina Aust mit dem Siegermotiv von Rejane Dal Bello.

Foto: Landeshauptstadt Kiel/Anita Nanninga



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 Liebeschlösser-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 Fehmarntipps und Inseleindrücke finden Sie auf Instagram: [@fehmarntipps](https://www.instagram.com/fehmarntipps)

Fotos: Fehmarn Feeling

AUSFLUGSTIPP

Kleine Welt, großes Erlebnis in Hamburg

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

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



*Förde
Fräulein*
TIPP DES MONATS

Fotos: Förde Fräulein



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



Foto: Brita

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



Fotos: Ochsenweg / Frank Siemens



3 STERNE FÜR DEN OCHSENWEG

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

EGAL WELCHES FAHRRAD DU FÄHRST:
RADFAHREN MUSS NICHT WEHTUN!



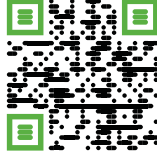
WESTRING 256 | KIEL
WWW.COMFYTTERS.DE

SATTEL UNBEQUEM
KNIE- ODER RÜCKENSCHMERZEN
TAUBHEITSGEFÜHLE

RIDE SMART • FEEL COMFY
COMFYTTERS
BIKEFITTING.WORKS



ALLE INFOS:



Unsere Dienstleistung für Sie in Bordesholm:

GOLDANKAUF



Sofort Bargeld bei der FairPreis Gold GmbH

Machen Sie Ihr Gold zu Geld

Bordesholm Montag bis Mittwoch
Holstenstr. 16 10 bis 17 Uhr

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

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

Kiel. Sailing.City.
Kiel

Infoveranstaltung
Wie wird man Pflegefamilie?
Mittwoch, 28. Oktober 2026,
18 Uhr

KulturForum
in der Stadtgalerie,
Andreas-Gayk-Str. 31,
24103 Kiel



kiel.de/pflegekinder

KJH | Kinder- und
Jugendhilfendienste

DÜT & DAT

Klima Kiosk: Mobile Klimaschutz-Infos

Die Landeshauptstadt Kiel hat ein neues Angebot für den direkten Austausch zum Thema Klimaschutz: den Klima Kiosk. Das Lastenrad ist künftig auf Märkten, Festen und Veranstaltungen unterwegs und bringt Informationen und Mitmach-Aktionen direkt in die Stadtteile. Der Klima Kiosk ist ausgestattet mit wechselnden Themenboxen zu Heizen, Stromsparen, Dämmen, Photovoltaik sowie Beteiligungsmöglichkeiten für Groß und Klein. Weitere Informationen, den aktuellen Einsatzplan und die Möglichkeit zur Anfrage gibt es unter www.kiel.de/klimakiosk.

Klimaschutzdezernentin
Alke Voß freut sich über die
neue mobile Klimaschutz-
Beratung per Lastenrad.



Foto: LH Kiel/Anne Gloy

WIE WIRD MAN PFLEGEFAMILIE?

ANZEIGE

„Kindern ein Zuhause geben“ – unter diesem Motto sucht der Pflegekinderdienst der **Landeshauptstadt Kiel** ständig neue Pflegefamilien, die genügend Zeit, Platz und Freude am Umgang mit Kindern haben. Der Pflegekinderdienst will allen interessierten Menschen Mut machen, die sich mit der Aufnahme eines Kindes beschäftigen. Deshalb lädt er ein zu einer Informationsveranstaltung am 28. Oktober im KulturForum in der Stadtgalerie, Andreas-Gayk-Straße 31. Zunächst informiert am dem Abend um 18 Uhr Johannes Tolkmitt, Leiter des Pflegekinderdienstes, darüber, warum Kinder aus ihren Herkunftsfamilien genommen werden müssen, welche Voraussetzungen Pflegefamilien erfüllen müssen und wie Unterstützung bei Schwierigkeiten aussieht. Um 19 Uhr folgt dann eine Erzählung von einer Pflegefamilie, die über ihren Alltag berichtet. Weitere Auskünfte über den Pflegekinderdienst unter Tel.: 0431 / 901 36 40, pflegekinderdienst@kiel.de und online unter www.kiel.de/pflegekinderdienst.



**28. Oktober, 18 Uhr • KulturForum in der Stadtgalerie,
Andreas-Gayk-Straße 31**

8 Lebensart

Foto: Landeshauptstadt Kiel



Verborgene Werte entdecken

Der Herbst lädt nicht nur zum gemütlichen Zuhausebleiben ein, sondern auch zum Aufräumen und Wiederentdecken. In so mancher Schublade können dabei ungeahnte Werte zum Vorschein kommen.

Wenn draußen der Herbstregen gegen die Fenster prasselt, ist genau die richtige Zeit, um Schmuckkästchen, Schubladen und Schränke einmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn Gold- und Silberschmuck, Silberbesteck oder Zahngold können einen beachtlichen Materialwert besitzen – auch wenn sie schon lange nicht mehr genutzt werden. Selbst beschädigter Schmuck ist keineswegs automatisch wertlos. Eine gerissene Kette, ein einzelner

Ohrhring oder ein Schmuckstück, das nicht mehr dem eigenen Geschmack entspricht, kann aufgrund seines Materials noch einen interessanten Wert haben. Aussortieren kann sich also durchaus lohnen.

VERTRAUEN BEI DER BEWERTUNG

Wer wissen möchte, was die eigenen Fundstücke wert sind, sollte bei der Bewertung vor allem auf Seriosität und Transparenz achten.

Bei Zeitanker in der Holtenauer Straße 88 steht deshalb die persönliche Beratung im Mittelpunkt. Mit einem direkten Ansprechpartner vor Ort können Schmuckstücke und Edelmetalle fachkundig und nachvollziehbar bewertet werden. Ein Termin ist dafür nicht nötig: Einfach während der Öffnungszeiten vorbeikommen und entdecken, welche verborgenen Werte sich zu Hause finden lassen.

Foto: Kl-generiert

Goldschmuck Zahngold Silberbesteck

verkauft man in Kiel bei

ZEITANKER



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

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.lndd.sh.

2. Oktober • in ganz Deutschland

Foto: Adobe Stock

Weihnachten im SlowDown Modus

MERRY Christmas

Gemeinsam Feiern, gemeinsam Genießen.

Eure Weihnachtsfeier im SlowDown.

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

SlowDown Travemünde
Priwallpromenade 20, 23570 Travemünde

SLOW DOWN
HOTELS

SlowDown Bottsand I Hotel & Spa
Ostseepromenade 30, 24235 Wendtorf

Tipps für Kids

DAS FAMILIENMAGAZIN

AUCH ONLINE LESEN:



BUCHEN SIE JETZT
DIE KOMMENDE
WINTERAUSGABE

AUCH AUF INSTAGRAM:
@TIPPS.FUER.KIDS

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



DAS IST

Frau Holle lässt es auch in diesem
Jahr wieder schneien.

ANZEIGE

DOPPELTER WEIHNACHTS- ZAUBER IN TRAVENTHAL

Wenn sich das Gut in vorweihnachtlichen Glanz hüllt, dürfen sich die Gäste der **Traventhaler Gestüts-Weihnacht** an zwei Wochenenden auf viele interessante Aussteller*innen und ganz eigene Traventhaler Attraktionen freuen. Ein Höhepunkt ist die lebende Krippe. Und speziell für die Kleinen hält das Gut ein reichhaltiges Programm bereit: die Kindereisenbahn, die Alpakas und die Quessants, die kleinste 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.

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

ANZEIGE

„HOLSTEINER HERBSTMARKT“ AUF GUT EMKENDORF

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

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



Foto: Columba Werbellachen



Holsteiner Herbstmarkt Gut Emkendorf



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

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



www.land-gefluester.de

Euer Ausflug beginnt mit der Marschbahn.

Ab ans
Watten-
meer

bahn.de/regio-sh

DB Regio SH

 **NAH.SH**

Schleswig-Holstein. Der echte Norden.

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.



Foto: Adobe Stock

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

3. Oktober • deutschlandweit



Ländliches Flair BAUERN- UND REGIONALMARKT

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

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

VIEL ZU ENTDECKEN

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

VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Im Zuge von ICH FÜHL MICH KIEL haben neben den Geschäften in der Kieler Innenstadt auch Galeria/Holstentörn und Sophienhof, der Citti Park sowie die Holtenauer, Möbel Höffner, IKEA und Famila

Kiel-Wik von 13 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Infos unter www.kiel-sailing-city.de.

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



Fotos: Georg Angerer

WirWunder: Die Online-Spendenplattform der Sparkassen

Transparent. Regional. Digital. – Hier werden Wunder wahr

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



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

SPENDEN, DIE BERÜHREN

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

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

VON SPARKASSENAKTIONEN PROFITIEREN

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

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



Mit Nortex
mehr erleben!



Wir feiern Schuh-Jubiläum! Ab 01. Oktober 2026

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



Langer Freitag 09. Oktober 2026, 17-21 Uhr

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



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

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



Themen-Mittwoch 21. Oktober 2026

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

NORTEX

... zieht den Norden an!

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

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



FÖRDEFUNKELN

An der Mönkeberger Promenade findet am 10. Oktober das FördeFunkteln statt. Zahlreiche Lichter beleuchten den Strand an der Förde und laden zu einem Spaziergang am Wasser ein. Begleitet wird die Illumination von Live-Musik, dazu gibt es Punsch und verschiedene Speisen. Veranstalter ist die Gemeinde Mönkeberg. Eingebettet ist das FördeFunkteln in das Ostsee-Lichtermeer, eine Reihe herbstlicher Lichtveranstaltungen entlang der schleswig-holsteinischen Küste.

10. Oktober, 18 bis 21 Uhr • Mönkeberger Strand



Foto: Adobe Stock

KIELER LICHTERMEER

Das Kieler Lichtermeer setzt in der dunklen Jahreszeit Akzente in der Landeshauptstadt: Entlang der Lichterroute erwartet die Besucher*innen eine Verbindung aus Licht und Musik. Im Rahmen von ICH FÜHL MICH KIEL haben zudem viele Geschäfte verlängert geöffnet – neben den Läden in der Innenstadt auch Galeria/Holsten-törn, Sophienhof, die Holtenauer Straße, CITTI-Park, IKEA, Möbel Höffner und Famila Kiel-Wik, jeweils von 13 bis 18 Uhr.

1. November • Kieler Innenstadt



Foto: Matthias Masch Kiel-Marketing



Foto: www.ostsee-schleswig-holstein.de/Franke

Lichtermeere AN DER OSTSEE UND DER KIELER FÖRDE

Im Herbst erstrahlen die Urlaubsorte entlang der Ostseeküste Schleswig-Holsteins in vollem Glanz und läuten die winter-schöne Zeit ein! Seien Sie beim „Lichtermeer 2026“ dabei und lassen Sie sich verzaubern von den zahlreichen bunten Lichtern, Illuminationen, Feuershows und Fackelwanderungen.

ILLUMINIERTER KURPARK, LABOE

An dem Wochenende erstrahlt der Laboer Kurpark von 16 bis 21.30 Uhr. Neben den illuminierten Bäumen warten auch außergewöhnliche Lichtobjekte und zauberhafte Lichtwesen auf die Besucher*innen.

23. Oktober bis 25. Oktober

LICHTERMEER IN ECKERNFÖRDE

Ab 17.30 Uhr findet der traditionelle Laternenumzug in Eckernförde statt. Anschließend wird mit Musik und weiteren Attraktionen das Lichtermeer gefeiert.

31. Oktober

LICHTERMEER IN HEIKENDORF

Von 18 bis 21 Uhr wird Heikendorf zum Leuchten gebracht. Das Ostsee-Lichtermeer lockt an den romantisch beleuchteten Hauptstrand in Möltenort. Für die schöne Atmosphäre sorgen Lichtinstallationen, Kerzen, Licht-Acts und Live-Musik. Erwachsene und Kinder sind eingeladen, Laternen und Windlichter mit an den Strand zu bringen. Für eine leckere gastronomische Versorgung mit Punsch und Snacks ist gesorgt.

23. Oktober

**WEITERE
LICHTERMEERE:
WWW.OSTSEE-SCHLESWIG-HOLSTEIN.DE/LICHTERMEER**

Förde Fräuleins **MARRYLAND**

DAS HOCHZEITSFESTIVAL AN DER FÖRDE

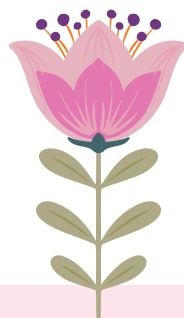
14. NOVEMBER

12 bis 20 Uhr

15. NOVEMBER

11 bis 18 Uhr

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



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



STAUNEN,
FEIERN UND
AUSPROBIEREN!

www.marry-land.de

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

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



APFELFEST

Auf dem Parkplatz am Sportheim in Dänischenhagen dreht sich beim 2. Apfelfest alles um die Herbstfrucht. Zu den Angeboten gehört eine mobile Mosterei: Wer möchte, kann eigene Äpfel mitbringen und direkt vor Ort zu Saft pressen lassen. Daneben stehen verschiedene Apfelsorten zum Vergleich bereit. Ergänzt wird das Programm durch eine Pflanzen- und Saatgutbörse. Für Verpflegung sorgen ein Coffee-Bike und ein Foodtrailer, für Musik die Dänischenhagener Band „all inclusive“. Pfadfinder*innen und Kinderkrippe bieten Mitmachaktionen an, außerdem gibt es Infostände von Igelhilfe, BUND, Landfrauen und weiteren Aktiven. Das Apfelfest wird von den von SPD und Grünen (Ortsverein und Ortsverband Dänischenhagen) ausgerichtet.

3. Oktober, 10 bis 16 Uhr
Parkplatz am Sportheim in Dänischenhagen



Foto: Adobe Stock

BILDERBUCHPFAD AUF DER HOLTENAUER STRASSE

Rund vierzig Geschäfte der Holtenauer Straße bilden im Herbst erneut den Bilderbuchpfad. In ihren Schaufenstern präsentieren sie Doppelseiten eines Anfang April erschienenen Gedichtbandes zu Ehren von James Krüss. Dieser wäre im Mai hundert geworden. „Gedi-Geda-Gedichte“ enthält Reimlichkeiten für Klein und Groß, auf Helgoland gemeinsam erdacht von sieben Autor*innen, darunter Mona Harry und Arne Rautenberg. Am 13.

November 2026, lesen und zeichnen Mona Harry und Arne Rautenberg ab 16 und 17 Uhr für jeweils 45 Minuten im Foyer des Schauspielhauses („Reihe 17“, Einlass ab 15.30 Uhr). Der Eintritt ist frei. Im Rahmen des sechs Wochen dauernden Bilderbuchpfades werden außerdem auf Anfrage erneut geführte Spaziergänge angeboten.

5. Oktober bis 15. November
Holtener Straße, Kiel

Foto: Förde Fräulein



Foto: Adobe Stock

DER NORDSTRAND LEUCHTET

Am 16. und 17. Oktober wird der Nordstrand in Kellenhusen samt Umgebung mit Lichtinstallationen in Szene gesetzt. Jeweils von 19 bis 21.30 Uhr begleitet Livemusik den Abend, dazu gibt es Essen und Getränke. Die Veranstaltung lädt dazu ein, den Strand einmal im Dunkeln und in besonderem Licht zu erleben.

16. und 17. Oktober, 19 bis 21.30 Uhr • Nordstrand, Kellenhusen



Fotos: Dagmar Hawener, Arne Susanne Güeler

WEBERMARKT

Das Museum Tuch + Technik in Neumünster wird zum Treffpunkt für Freund*innen besonderer Handarbeiten. Rund 30 Aussteller*innen präsentieren individuelle Kreationen aus Seide, Wolle, Leinen, Baumwolle, Leder, Filz und Papier. Zu entdecken gibt es unter anderem Kissen, Decken, Tischwäsche, gehäkelten Schmuck sowie handgefertigte Taschen und Portemonnaies. Etwa ein Drittel der Aussteller*innen ist erstmals dabei. Eine Fachjury hat die Teilnehmenden nach handwerklicher Qualität und künstlerischer Handschrift ausgewählt. Bei Spinn- und Webvorführungen lässt sich traditionelles Handwerk aus nächster Nähe erleben. Kaffee und Kuchen bietet der Förderverein des Museums an. Erwachsene zahlen 6 Euro Eintritt, Schüler*innen und Studierende 2 Euro; bis 18 Jahre ist der Eintritt frei. Karten vom ersten Veranstaltungstag gelten an beiden Tagen.

17. und 18. Oktober, 10 bis 18 Uhr
Museum Tuch + Technik, Neumünster

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



KELLENHUSENER LESEFESTIVAL

In Kellenhusen stehen Ende Oktober zwei Tage ganz im Zeichen der Literatur: Am 30. und 31. Oktober lädt das Kellenhusener Lesefestival zu Lesungen für Erwachsene und Kinder ein. Mit dabei sind unter anderem Vincent Kliesch, Renate Bergmann, Lisa Quentin und Kate Connery. Neben den Lesungen stehen Gespräche rund um Literatur sowie ein begleitendes Rahmenprogramm auf dem Plan. Das Festival richtet sich an Lesebegeisterte jeden Alters – von den ganz Kleinen bis zu den Großen.

30. und 31. Oktober • Kellenhusen



VERSTÄRKUNG GESUCHT!

Wir suchen neue Kolleg*innen in den Bereichen Elektro und Anlagenmechanik SHK.
Infos unter <https://gwu-eck.de/stellenangebote/>

www.gwu-eck.de

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.*



Foto: Adobe Stock



HEXEN-EXPRESS AM SCHÖNBERGER STRAND

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

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

31. Oktober, 17 + 18.30 Uhr • Schönberger Strand

MIT DEM HENKER UNTERWEGS

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

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



Illustration: Adobe Stock



SCHAURIGE BUCHTIPPS

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

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



Bei Lucy Hell, Tochter des Teufels, stehen die Zeichen auf Alarm: Sie darf seine Nachfolge auf dem Höllenthron nicht antreten, WEIL. SIE. EIN. MÄDCHEN. IST! Um dem Höllenvorstand und ihrem Vater zu beweisen, dass sie sich falsch entschieden haben, wandert Lucy auf die Erde aus. Wenn die 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 gebucht werden.

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

NIGHTMARE IN ELMSHORN

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

30. Oktober • MS Klostersande, Elmshorner Hafen



Fotos: Apollo Kultur



Fotos: Adobe Stock

NACHTS IM WILDPARK

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

Mehr Infos unter www.wildpark-eekholt.de.

TIERISCH GRUSELIGER SPUK

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

31. Oktober, ab 12 Uhr • Tierpark Arche Warder



Foto: Arche Warder



Foto: Adobe Stock

GRUSELSHOPPING IN KAPPELN

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

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



Noch mehr Halloween-Termine im Überblick

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Party bis in die Nacht

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

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

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

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

Für die Familie

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

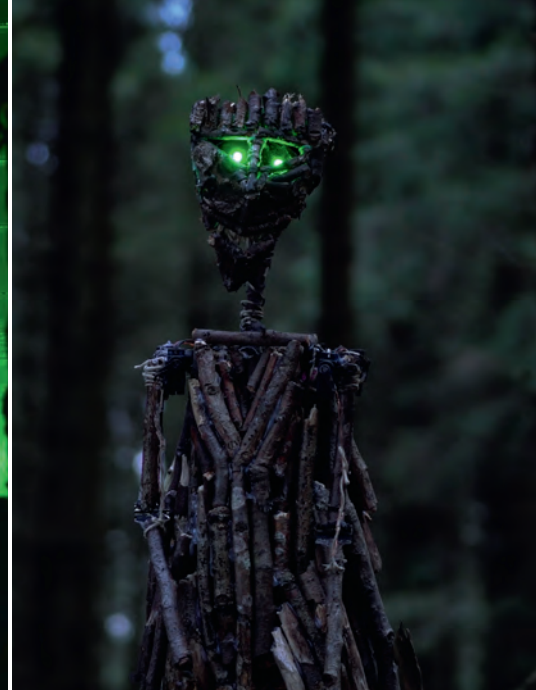
Halloween im Tierpark Neumünster
31. Oktober, ab 15.30 Uhr
Familienprogramm und Mitmachaktionen, verkleidete Kinder haben freien Eintritt

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





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



Nichts für schwache Nerven

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

VB30 HALLOWEEN-HAUS

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

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

OTTOS HALLOWEENHAUS

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

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

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

HALLOWEEN-HAUS LUNDEN

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

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

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

GEISTERKELLER KIEL

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

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

HORRORHAUS

MONSTERMÄSSIGE TÜRVERKLEIDUNG

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

DU BRAUCHST:

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

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

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

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

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

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



UNSER BUCHTIPP

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



HAPPY HALLOWEEN

GRUSELIG-LECKERE
**HEXEN-
CUPCAKES**

Rezept auf der nächsten Doppelseite



Gänsehaut & Gaumenschmaus

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

ERSCHRECKEND SÜSSE MONSTER- DONUTS

ZUBEREITUNGSZEIT:

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

ZUTATEN für 14 Stück

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

AUSSERDEM

- runde Ausstecher (3 und 8 cm ø)

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

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

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

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

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



GESPENSTISCHE HALLOWEEN- PIZZA

ZUBEREITUNGSZEIT:

45 Min. + 1 Std. Gehzeit

ZUTATEN für 2 Pizzen

FÜR DEN TEIG

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

FÜR DEN BELAG

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

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

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

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

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

5. Getrockneten Tomaten auf den Pizzen verteilen. 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.

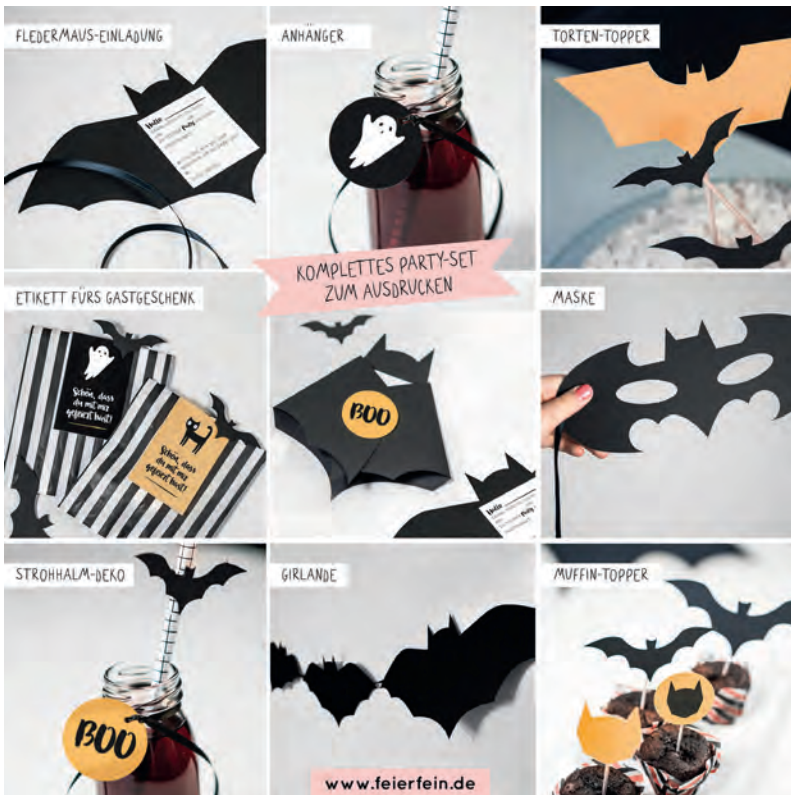


5. Zum Dekorieren Frosting in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf die Muffins spritzen. Aus dem schwarzen Fondant Hexenhüte und Schuhe formen. Für die Hexenhüte aus dem orangefarbenen Fondant ein Hutband machen.

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.

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.*



Urlaub mit Blick auf
die Kieler Förde

URLAUB MIT AUSSICHT

Direkt am Möltenorter Strand gelegen, bieten die **Appartements „Zur schönen Aussicht“** der Familie Gotzian in Heikendorf den freien Blick auf die Kieler Förde und den lebhaften Segelbetrieb. Nach einem ausgiebigen Spaziergang am Strand kann man sich in den gemütlichen Ferienunterkünften wunderbar entspannen. Die zwölf Wohneinheiten des familiengeführten Unternehmens sind mit allem eingerichtet, was man im Urlaub braucht. Handtücher, Geschirrtücher und Bettwäsche sind vorhanden und werden auf Wunsch gern gewechselt. Die Mietfahrräder der Sprottenflotte sind am nahe gelegenen Fähranleger der Fördeschiffahrt verfügbar. Gerade für Familien mit Kindern eignet sich diese Ferienunterkunft, denn der Strand und viele andere Ausflugsziele sind direkt vor der Haustür. Weitere Informationen unter Tel.: 0431 / 24 30 24 und www.zsa-heikendorf.de.

Foto: Zur schönen Aussicht

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**



ZUR SCHÖNEN AUSSICHT

- 12 Appartements verschiedener Größe mit uneingeschränktem Blick auf die Kieler Förde.
- für Familien mit Kindern und Fahrradurlauber besonders geeignet, da der Strand und der Fördewanderweg direkt vor der Tür liegen.

24226 Heikendorf | Tel. 04 31 / 24 30 24 | www.zsa-heikendorf.de





KARLSBAD

BILDERBUCH-AUSZEIT

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

VON NATALIE ZAHNOW

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

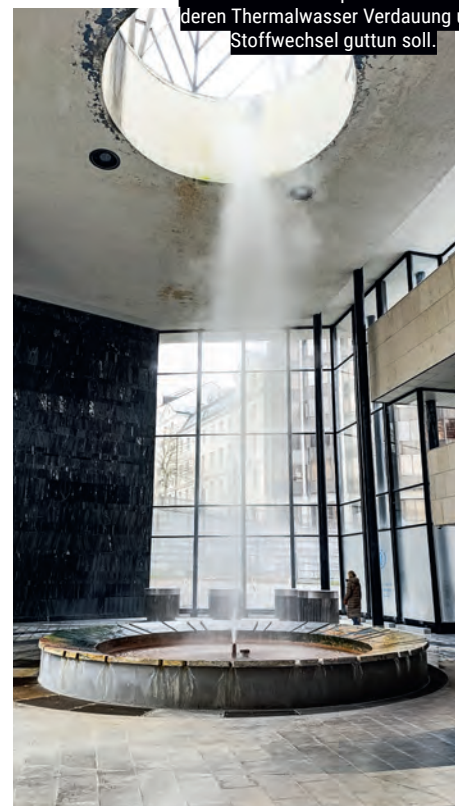
SCHMUCKKÄSTCHEN IN BÖHMEN

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

durch das sächsische Erzgebirge mit seinen kleinen Orten, bewaldeten Hängen und verwunschen wirkenden Ecken macht Lust auf Böhmen. Und dann Karlsbad selbst: Die Stadt wirkt wie ein kleines Schmuckkästchen. Prachtige Fassaden, elegante Kolonnaden und traditionsreiche Hotels säumen das Tal, durch das sich der Fluss 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.





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



Stleicht unterwegs: Redakteurin Natalie
Zahnrow mit der typischen Schnabel-
tasse, aus der das warme Thermal-
wasser achtsam geschlürft wird.

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 abzuholen, spaziert man durch Kolonnaden, probiert, schaut und zieht weiter.

EINE STADT FÜR RUHIGE TAGE

Überhaupt liegt der Reiz Karlsbads im gemächlichen Tempo. Man muss hier nicht möglichst viel Programm in einen Tag packen. Spazieren, einkaufen, 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.

**JETZT
BUCHEN!**

MACHEN SIE DIESES SILVESTER UNVERGESSLICH!

**Feiern Sie den Jahreswechsel auf See
30.12.2026 – 01.01.2027**

Seereise Kiel – Göteborg – Kiel

2x Übernachtungen in der gleichen Kabine
während der gesamten Reise

2x Frühstücksbuffet an Bord

Silvesterbuffet inkl. Bier, Wein, Softgetränk,
Kaffee und Tee. Alternativ: Drei-Gänge-Menü,
exkl. Getränke

Silvesterparty mit Musik, Unterhaltung und Tanz

Mitternachtssekt und Berliner

Aufenthalt in Göteborg



[www.stenaline.de/angebote/
silvesterfahrt](http://www.stenaline.de/angebote/silvesterfahrt)

Stena Line

Stena Line Scandinavia AB
Danmarksterminalen, 40519 Göteborg, Schweden

BESONDERE ANLÄSSE, BESONDERER GENUSS

*Ob festliches Menü, stilvolle Location oder liebevoll gedeckte Tafel:
Besondere Anlässe verdienen einen besonderen Rahmen.*



Filou

Restaurant am Meer

Herzlich willkommen am Schönberger Strand!



Unser Geschenke-Tipp:
Filou-Gutscheine

Sonntag, 18. Oktober – 19:00 Uhr



Travestie Show

mit den »Double Dees« – Live-Gesang, Comedy und Tanzeinlagen – vorab ein Willkommensstößchen – 42 € p. P.

Sonntag, 8. November – 18:00 Uhr



Magic Dinner

Jeff de Fire verzaubert seine Gäste mit vielen neuen Tricks. Dazu gibt es deftigen Grünkohl mit allem drum und dran, inklusive Kieler Sprotte – 59 € p. P.

Freitag, 4. Dezember – 18:00 Uhr



Elvis Christmas Dinner

Zum Vier-Gang-Menü singt Tom Miller die schönsten Elvis-Songs, die in die Vorweihnachtszeit einstimmen – 65 € p. P.

Donnerstag, 31. Dezember – 18:30 Uhr, Einlass ab 18:00 Uhr



Silvester-Party

Tanz-Musik mit DJ Florian – inklusive Fünf-Gang-Menü, ein Glas Sekt und Berliner zum Jahreswechsel, Currywurst und Gute-Laune-Garantie – 95 € p. P.

Promenade 18 • 24217 Schönberger Strand
Telefon 04344 - 414848 • E-Mail: kontakt@filou-ostsee.de

FEIERN MIT FLAIR

ANZEIGE



Ob Magic Dinner oder der King of Rock'n' Roll: Das Filou begeistert mit unvergesslichen Events.

Festliche Zeiten im Filou

*Gar nicht mehr lang und die festliche Jahreszeit klopft an die Tür – die perfekte Gelegenheit, das Jahr stilvoll ausklingen zu lassen. Und wo ließe sich das besser genießen als im **Filou** am Schönberger Strand?*

Die idyllische Lage direkt an der Promenade und die gemütliche Atmosphäre des Restaurants machen das Filou nicht nur zum perfekten Ausflugsziel an der Ostsee, sondern bieten auch den idealen Rahmen für Weihnachtsfeiern und Teamevents. Ganz nach den individuellen Wünschen gestalten Inhaberin Stephanie Franke und ihr Team eine rundum gelungene Veranstaltung. Dabei werden die Gäste nicht nur kulinarisch verwöhnt: Auf Wunsch organisiert das Filou-Team auch passende Künstler*innen. Apropos: Besondere Unterhaltung versprechen auch die kommenden Events im Filou. Am 8. November um 18 Uhr lädt Jeff de Fire beim Magic Dinner mit vielen neuen Tricks zum Staunen ein. Dazu gibt es deftigen Grünkohl mit allem Drum und Dran sowie eine Kieler Sprotte als Willkommensgruß (59 Euro pro Person). Beim Elvis Christmas Dinner am 4. Dezember um 18 Uhr stimmt Tom Miller mit den schönsten Elvis-Songs zum Vier-Gang-Menü auf die Vorweihnachtszeit ein (65 Euro pro Person).

ADVENTS- FRÜHSTÜCK

An den Adventssonntagen lockt das Filou mit einem vorweihnachtlichen Frühstück. Jeweils von 9.30 bis 12 Uhr können Sie sich durch ein vielfältiges Buffet schmausen und im Kreise Ihrer Liebsten entspannte Stunden genießen. Mehr Infos und alle Events finden Sie unter www.filou-ostsee.de.



New!

Ross Antonys erstes Weihnachtsmagazin



Himmlich

Seine liebsten Backrezepte für den Advent

Exklusiv

So feiert der Entertainer und Sänger privat

Gratis

XXL-Fan-Karte zum Aufhängen oder Verschenken

LIMITIERTE
AUFLAGE –
JETZT
SICHERN!

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



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



Jetzt scannen
und bestellen



von LandGenuss

CATERING & FEIERN IM WILHELMS

Ihre Weihnachtsfeier im Wilhelms

Für kleine Gruppen, besondere Anlässe und genussvolle Momente in stilvoller Atmosphäre.

Genussvoll feiern.



Auch für Geburtstage, Familienfeiern und kleine Empfänge.



Für Gruppen bis max. 20 Personen



Individuelle Angebotserstellung auf Anfrage



Ansprechpartner: Christian Zimelski



E-Mail: zimelski@kaiserwilhelmstift-kiel.de



Sie planen eine Veranstaltung?
Sprechen Sie uns gerne an.

Wilhelms

BISTRO · CAFÉ · CATERING · KIEL

FEIERN MIT FLAIR

ANZEIGE

Regional genießen, SAISONAL ERLEBEN



Vom genussvollen Frühstück bis zur herbstlichen Kürbiskarte: Im **Wilhelms** in der Körnerstraße gibt es zu jeder Tageszeit etwas zu entdecken.

Mitten in Kiel verbindet das Wilhelms Bistro, Café und Catering unter einem Dach. Regionalität und Saisonalität stehen dabei im Mittelpunkt – vom Frühstück am Morgen über den wechselnden Mittagstisch bis zu hausgemachten Kuchen und Torten.

Neu ist das Frühstück, das dienstags bis sonntags von 9 bis 11.30 Uhr serviert wird. Auf der Karte stehen etwa „Wilhelm's Stulle“ mit Sauerteigbrot, Tomaten-Hummus, Guacamole und Spiegelei, griechischer Joghurt mit Honig und karamellisierten Walnüssen sowie Klassiker wie Rührei, Strammer Max oder ein großes Frühstück mit Wurst, Käse, Brötchen und Croissant. Kaffee oder Tee ist jeweils inklusive. Viele Zutaten stammen von Partnern aus Schleswig-Holstein, darunter die Landschlachtere Burmeister, Hof Aderhold, die Bioland-Imkerei Wilms, die Meierei Horst und die Marmeladen Manufaktur Glashoff.

Ab 11.30 Uhr gibt es einen täglich wechselnden Mittagstisch mit frisch gekochten, saisonalen Gerichten, darunter auch vegetarische Angebote. Die Preise starten aktuell bei 8,90 Euro. Passend zum Herbst ist zudem Kürbiszeit im Wilhelms. Die saisonale Karte bietet unter anderem Kürbis-Tomatensuppe mit Sauerteigbrot, Kartoffel-Kürbis-Eintopf mit Salsiccia und Petersilien-Walnuss-Pesto sowie Kürbis-Flammkuchen mit karamellisierten Apfelscheiben, Ziegenkäse und Rucola. Kürbis-Käse-Tarte und Kürbis-Kartoffelpuffer mit Räucherlachs ergänzen die Auswahl.

Die Kürbiskarte ist nur für kurze Zeit erhältlich.

Für die süße Pause gibt es hausgemachte Kuchen und Torten sowie Kaffee- und Teespezialitäten. Darüber hinaus bietet das Wilhelms individuelle Caterings für Business-Meetings, Firmenfeiern und Platz für private Veranstaltungen mit bis zu 20 Personen an. Mehr Infos erhalten Sie unter Tel.: 0431 / 78 02 78 99 und www.wilhelms-kiel.de.



ANZEIGE

EINFACH KAISERLICH

Heiße Schokolade, herbstliche Köstlichkeiten und gemütliche Stunden – **das Kaiser** in Strande lockt mit saisonalem Genuss.

Keine Frage, den Sommer haben wir alle genossen, mit den Füßen im warmen Sand und dem Blick aufs Meer vom Strandkorb aus. Aber ein Besuch am Strand hat einen ganz außergewöhnlichen Zauber, wenn die goldene Jahreszeit alles in dieses besondere Licht taucht und der Wind rau und erfrischend für Klarheit sorgt. Die Krönung eines Ostsee-Ausflugs: eine gemütliche Einkehr!

HERZERWÄRMEND LECKER

Das Kaiser in Strande ist dafür der perfekte Ort. Mit Blick aufs tosende Wasser wärmt man sich hier nach dem Spaziergang an der Promenade mit heißer Schokolade oder Apfelpunsch und genießt dann eine kleine Köstlichkeit, zum Beispiel von der Saisonkarte. Die lockt aktuell mit leckeren Kürbisgerichten. Ob als Suppe oder Kürbiscurry, das Herbstgemüse macht satt und glücklich. Und natürlich darf

in einem österreichischen Restaurant der süße Abschluss nicht fehlen: Kaiserschmarren, Strudel in verschiedenen Varianten oder Germknödel sorgen dann für den wohligen Seufzer der Zufriedenheit. Mehr Infos finden Sie online unter daskaiser.de.

BETRIEBS- FERIEN

Das Kaiser hat vom
2. bis 20. November
geschlossen.



*Kehren Sie nach
einem Spaziergang an der
Promenade in Strande ins
Kaiser ein und wärmen Sie
sich bei einer heißen
Schokolade oder
Apfelpunsch auf und
genießen Sie eine kleine
Köstlichkeit vom Kürbis.*

**Wir freuen uns auf
Ihre Reservierung!**

Täglich von 11.00 bis 22.00 Uhr geöffnet,
mittwochs Ruhetag.

Küche bis 21.00 Uhr



Strandstraße 30
24229 Strande

Tel. 04349 / 9158440

www.daskaiser.de



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. Renommierete Gastköchinnen und -köche treffen dabei in den Partnerhäusern Schleswig-Holsteins auf die Küchenchefs der Gastgeber – und machen das Land erneut zur Bühne für besondere kulinarische Begegnungen.



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

Dein Festessen war nie so einfach!

Die besten Airfryer-Rezepte an einem Ort



Foto: Anna Gieseler/mit KI bearbeitet (1)

ASR FRYER Club

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

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

www.airfryer.club/welcome-regio

**EXKLUSIV
7 TAGE GRATIS
TESTEN!**



**ASR
FRYER
Club**

4.7 ★



ma's Knuspriges Airfryer-
Hähnchen

★★★★★ 5.0

PORREE-CREMESUPPE

MIT APFEL UND ZIEGENKÄSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

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

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

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

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

SAUERKRAUTSUPPE

MIT SALSICCIA

ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

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

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



ROTE-BETE-SUPPE

MIT MEERRETTICHSCHMAND

ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

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

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

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

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

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





BROKKOLI-CREMESUPPE

MIT POCHIERTEM EI

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 Stiele Thymian
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 4 Eier zzgl. 2 Eigelb
- 1 Rolle Blätterteig (275 g, Kühlregal)
- 50 g frisch geriebener Pecorino
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Brokkoli (ca. 500 g)
- 300 g Babyspinat
- 3 EL Olivenöl
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Weißweinessig, alternativ Tafelessig
- 200 g Sahne
- Saft von ½ Zitrone
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- 1 Pck. Rote-Bete-Sprossen

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Ziegenfrischkäse mit 1 Eigelb, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Blätterteig entrollen, halbieren und eine Hälfte mit der Creme bestreichen. Mit zwei Drittel des Pecorinos bestreuen, zweite Teighälfte auflegen und leicht andrücken. Mit dem übrigen Eigelb bestreichen, in schmale Streifen schneiden und spiralförmig eindrehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit restlichem Pecorino bestreuen und 12–15 Min. goldbraun backen.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Brokkoli kurz mitdünsten, mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15–20 Min. köcheln lassen, den Spinat in den letzten 5 Min. mitgaren.

3. Wasser mit Essig aufkochen und Hitze reduzieren. Mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen, Eier nacheinander hineingleiten lassen und jeweils 3–4 Min. pochieren. Herausheben und abtropfen lassen. Sahne zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Sprossen waschen. Suppe auf Schalen verteilen und mit je einem pochierten Ei und Sprossen servieren.

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

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

LÄSSIGE HERBSTLOOKS MIT COZY-FAKTOR



Weicher
Dreiecksschal
aus Strick in
weinrot

Stickpullover mit
Kapuze in
dunkelbraun



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



Sweatshirt aus
Scuba in der Farbe:
rauchkirsche
meliert



Lockere Strickhose
in naturbraun



Regen-Kurzmantel
in weinrot



Flauschige Teddy-Weste
in dunkelbraun



Strick-Cape Cardigan,
naturbraun meliert



Umhänge-
tasche aus
Veloursleder



Chelsea-Boot
aus Velours-
lederimitat in
dunkelbraun

Pullover aus Baumwoll-Mix
in weinrot

Glanz & Gloria

* Lieblingsstücke *



**Fairfashion &
Scandic Lifestyle**

**Herbstliebe zum
Anziehen & Verschenken
Besondere Lieblingsstücke-
fair & nachhaltig**

Unsere neuen Öffnungszeiten ab Juli 2026:

Mo.-Fr.: 10-18 Uhr • Sa.: 10-13 Uhr

Mühlenstraße 1 • 24582 Bordesholm

www.lieblingsstuecke.shop

MODE & BEAUTY

Neue Herbst- lieblinge entdecken

Wenn die Tage kürzer werden, hält der Concept-Store **Glanz & Gloria** in Bordesholm die schönsten Begleiter für die kalte Jahreszeit bereit. Neben ausgesuchter Mode warten kleine, feine Geschenkideen, etwa vom dänischen Label IB Laursen. Und pünktlich zum Herbst sind kuschelige Lieblingsstücke aus 100 Prozent extrafeiner Merinowolle eingetroffen – von Marken wie Armedangels, Seasalt Cornwall und Heidekönigin. Bei der Auswahl der Marken legt der Concept-Store Wert auf eine sorgfältig zusammengestellte Kollektion. Alle Kleidungsstücke, die im Store zu finden sind, sind GOTS-zertifiziert. Viele Schätze finden Sie rund um die Uhr auch online unter www.lieblingsstuecke.shop. Weitere Infos telefonisch unter 04322 / 88 87 27.

ANZEIGE



Glasschmuck
von GUBO

Outfit-Kombination
von Seasalt Cornwall
und Heidekönigin

Pullover aus
extrafeiner
Merinowolle von
Heidekönigin

Lederbag und
Geldbörsen von
Harbour2nd

Kerzen und Lichthäuser
von IB Laursen

Schal und Mütze
von Armedangels

Fotos: Glanz & Gloria

**Werkstatt
Café**



Goldschmiede & Galerie • Dahlmannstr. 11
Tel. 0431 - 9 18 65 • www.werkstattcafe-kiel.de

ANZEIGE



Lieblingsstücke für den
Herbst: Feuerwerkring in
900/er Gelbgold mit Rubinen
und violetten Saphiren sowie
ein Paar geschmiedete
Ohrringe in Silber, vergoldet

EINZIGARTIGE Schmuckstücke zum Verlieben

Individuelle Trauringe, ein Erbstück, das ein zweites Leben bekommt, eine Reparaturarbeit oder eine ganz persönliche Anfertigung: Im **Werkstatt-Café Kiel** entstehen seit 45 Jahren Schmuckunikate – vom Entwurf bis zum fertigen Lieblingsstück. Inhaberin Sandra Prill führt die Goldschmiedewerkstatt in dritter Generation und setzt dabei ebenso auf traditionelles Handwerk wie auf eine klare, reduzierte Formensprache und besondere Details. Und weil die dunkle Jahreszeit ruhig etwas Glanz vertragen darf, warten frisch gefertigte Lieblingsstücke bereits darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Aktuelle Informationen zur Werkstatt und zum Café (derzeit nicht geöffnet) unter www.werkstattcafe-kiel.de

Foto: Werkstatt-Café



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



TOFTE

NACHHALTIGE
MODE



Holtenauer Straße 65
info@tofte-kiel.de • Tel. 0431 / 640 80 242

MODE & BEAUTY

ANZEIGE



Hemd von Lakor
aus Dänemark
aus 100% Bio-
Baumwolle
für 99,95 Euro



Pullover von
Fisherman
out of Ireland
aus 100% Wolle
für 198 Euro

Wo Mode begeistert

Bei **Tofte** in der Holtenauer Straße 65 in Kiel wird Mode zum Erlebnis – für alle Geschlechter und mit dem Anspruch, kurzlebige Trends locker zu überdauern. Ein Teil der Kollektion wird in der EU produziert, und im Sortiment warten echte Lieblingslabels wie Kuyichi, King Louie oder GreenBomb, das etwa auf GOTS-zertifizierte Bio-Baumwolle setzt. Und weil guter Stil auch gute Beratung verdient, nimmt sich das Team rund um Karla-Maria Dickreuter dafür gern Zeit. Am besten selbst vorbeischaun! Mehr dazu: www.tofte-kiel.de

Fotos: Lakor, Fisherman out of Ireland

Atelier 85

Meistergoldschmiede

Handwerk
mit Stil!



Holtenauer Str. 85 • 24105 Kiel
www.atelier85-kiel.de

ANZEIGE

GOLDSCHMIEDE & GRAVUREN

Unikate mit Persönlichkeit

Im **Atelier 85** trifft traditionelles Goldschmiedehandwerk auf modernes Design. Seit der Übernahme durch Goldschmiedemeisterin Kristina Koch im Jahr 2022 entstehen hier mit viel Liebe zum Detail individuell gestaltete Schmuckstücke. Ein besonderer Fokus liegt



auf Gravuren: Gemeinsam mit der traditionsreichen Firma Wolter, die seit 1902 für hochwertige Gravurkunst steht, bietet das Atelier Gravuren per Hand und CNC-Technik an – für eine persönliche Note, die jedes Unikat noch einzigartiger macht. Ob Trauringe, Umarbeitungen oder Neuanfertigungen – Gravuren machen Schmuckstücke zu bleibenden Erinnerungen. Wer das Besondere sucht, wird im Atelier 85 in der Holtenauer Straße 85 mit individueller Beratung und kreativen Lösungen herzlich empfangen. Mehr Infos: www.atelier85-kiel.de

Foto: Chorus Fotografie

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

DAS „KLEINE SCHWARZE“ WIRD 100

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



Erscheinungs-
termin:
7. November
2026

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

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

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

Cover: Knesebeck Verlag

ANZEIGE



FÜR JEDEN TAG GEMACHT

Die Conquest, die ultimative Uhr für jeden Tag, war 1954 die erste Longines-Kollektion, deren Name durch das Eidgenössische Institut für Geistiges Eigentum geschützt wurde. Seitdem hat sie sich in Design und Technologie stetig weiterentwickelt, ist ihrer ursprünglichen Identität aber treu geblieben – mit einer harmonischen Mischung aus Kühnheit, zeitgenössischem Design und sportlicher Eleganz. Jede Conquest steht für Longines' unermüdliches Engagement für Leistung und uhrmacherische Exzellenz. Mit ihrem vielseitigen Angebot in unterschiedlichen Größen, Materialien und Farben begleitet die Reihe jede Facette des Lebens. Erhältlich bei **Juwelier Happe** in der Dänischen Straße.

Fotos: Longines

20%
auf unsere
Trauringe!



seit 1866
HAPPE
Uhrmacher und Juwelier

Happe Juwelier
Dänische Straße 8-10
Tel. (04 31) 9 21 90

www.juwelier-happe.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.*



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

HERBST ERLEBEN BEI DODENHOF

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

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

GENUSSVOLLE SHOPPINGPAUSE

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

SCHAURIG-SCHÖNER HALLOWEEN-ZAUBER

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

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



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

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

JUBILÄUMSHERBST BEI DODENHOF

Jeden Samstag im Oktober:

Popcorn in der KinderWelt (2. OG) & Drinks im EG

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

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

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

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



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

MODERNER KLASSIKER:

Dunkle Troyer sind unkomplizierte Begleiter für viele Gelegenheiten.

STRICKVIELFALT FÜR SIE UND IHN:

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



STILVOLL KOMBINIERT:

Cardigans ergänzen die Herrenmode als vielseitige Alternative zum klassischen Pullover.



STARKE FARBE UND STRUKTUR IM TREND:

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

EIN HAUCH VON LUXUS trifft auf „Hygge“

Weiche Materialien, ausdrucksstarke Farben und vielseitige Schnitte:

Erleben Sie bei NORTEX die neue Strickvielfalt für den Herbst

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

FARBE TRIFFT AUF WOHLGEFÜHL

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

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

bestimmen die Farbwelt. Pullover mit Rundhals- und V-Ausschnitt, Troyer oder Cardigans lassen sich unkompliziert mit Hemd oder Poloshirt kombinieren. Vom figurbetonten Modern Fit bis zum 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
www.nortex.de

Mehr Infos
finden Sie hier



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

IHR
BESONDERES
Einkaufserlebnis
mit unserem Service
zum Wohlfühlen und
attraktiven Events

HEUERMANN
STRICKSTUDIO

MAERZ
MÜNCHEN

GANT

ESISTO

WILLIAM
LOCKIE
HANDCRAFTED IN SCOTLAND
SINCE 1874

olsen

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

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

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



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

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

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 RYLIX Bootie kombiniert offene Zehenpartie mit Keilabsatz.

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

Foto: STEVE MADDEN



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

KOMPAKTER DAMPFGLÄTTER FÜR UNTERWEGS

Der neue Dampfglätter QuickStyle mini ist vor allem für den Einsatz auf Reisen gedacht. Das Gerät wiegt 600 Gramm und glättet Falten direkt am hängenden Kleidungsstück, ein Bügelbrett ist nicht nötig. Nach Herstellerangaben ist es rund 15 Sekunden nach dem Einschalten einsatzbereit. Technisch arbeitet der QuickStyle mini mit 1.200 Watt und einer kontinuierlichen Dampfleistung von bis zu 20 Gramm pro 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

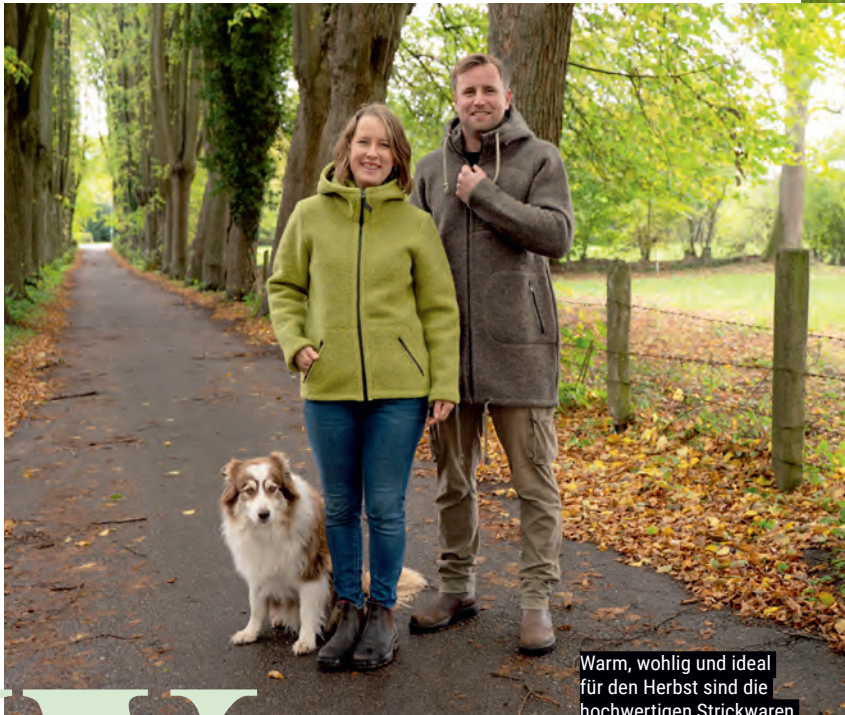
eine Desinfektionsfunktion gibt der Hersteller an, dass sie bis zu 99,99 Prozent der Viren und Bakterien aus den Textilien entfernt – belegt durch einen unabhängigen Labortest bei maximaler Temperatur auf Baumwollgewebe, drei Glättvorgänge (0,5 cm/Sek.). Der QuickStyle mini ist seit September in verschiedenen Farben erhältlich. Die unverbindliche Preisempfehlung liegt bei 39 Euro.

Foto: © BRAUN

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

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

Dieser kuschelige Pullover macht Lust auf schöne Herbstmomente im Freien.



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

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

VOM FADEN BIS ZUM FERTIGEN STÜCK – ALLES AUS EINER HAND

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

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

QUALITÄT ZUM ANFASSEN IM FABRIKVERKAUF

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



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



**AUF LANGLEBIGKEIT
AUSGELEGT**



**PRODUKTION
IN DEUTSCHLAND**



**MULESINGFREIE
WOLLE**

mufflon
natural freewear

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

Seelische Gesundheit im Fokus

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



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

SEELISCHE LEIDEN – KEIN TABU

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

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

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN SIND KEINE SELTENHEIT

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



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



PSYCHE IN BALANCE?

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

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

INDIVIDUELLE URSACHEN

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



UNSER BUCHTIPP

UNBEQUEME GEFÜHLE

Wut, Angst, Scham, Schuld, Neid: Die Gefühle, die uns am meisten stören, gelten heute schnell als Problem. Sie sollen reguliert,



therapiert und möglichst effizient aus dem eigenen Leben entfernt werden. Doch was, wenn nicht die Gefühle selbst das Problem sind, sondern unser verklemmter Umgang mit ihnen? Der Psychiater, Psychotherapeut und Essayist Jan Kalbitzer räumt in „Unbequeme Gefühle“ mit dem Diktat der Daueroptimierung auf. Er verbindet klinische Erfahrung mit gesellschaftlicher Analyse und widerspricht der Vorstellung, seelische Gesundheit bedeute, möglichst ausgeglichen, positiv und störungsfrei zu funktionieren. In einer Zeit, in der

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

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

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

- anonym
- kostenfrei
- 24/7 erreichbar

Online-Beratung:
www.hilfetelefon.de



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



SEELNFRIEDEN

ACHTSAMKEIT, YOGA UND AYURVEDA IN KIEL



Foto: Julia Petersen

- ✓ Achtsamkeitstrainerin
- ✓ Yogalehrerin -
achtsames Hatha Yoga -
Krankenkassen zertifiziert
- ✓ Yoga & Krebs Trainerin
- ✓ Ayurveda Lifestyle Coachin
- ✓ PADMA, Boninstr. 30a, 24114 Kiel
- ✓ ONLINE

**Termin
vereinbaren:**



Marlene Rostig
Tel. 0170 / 64 78 83 32
marlene@seelenfrieden.net

www.seelenfrieden.net

GESUND UND FIT BIS INS ALTER

ANZEIGE



IM EIGENEN RHYTHMUS DURCH DEN HERBST

Wenn die Tage kürzer werden, verändert sich auch unser Bedürfnis nach Wärme, Ruhe und Rückzug. Gerade der Herbst ist eine gute Zeit, um wieder bewusster auf sich selbst und die eigenen Gewohnheiten zu schauen – zum Beispiel mit Ayurveda. „Für mich bedeutet Ayurveda vor allem Routine“, sagt die Kieler Ayurveda Lifestyle Coachin **Marlene Rostig von SEELNFRIEDEN**. „Es geht nicht darum, plötzlich alles anders zu machen, sondern kleine Dinge zu finden, die uns im Alltag guttun.“ Das können eine warme Mahlzeit, regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten, ein ruhiger Start in den Tag oder bewusste Pausen sein. Auch Yoga und Achtsamkeit gehören dazu. Sanfte Bewegung, bewusstes Atmen und einige Minuten Ruhe können helfen, die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Bei einer individuellen Konstitutionsanalyse können Interessierte ihre ayurvedische Grundkonstitution näher kennenlernen und erfahren, welche Routinen, Ernährung und Lebensgewohnheiten zu ihnen passen. Infos: www.seelenfrieden.net

Foto: Julia Petersen

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

1. PLATZ

Testsieger

Senioren-

residenzen

Service und Ausstattung

TEST Aug. 2025

8 Anbieter

www.disq.de

Privateinrichtungswirtschaft



Warum nicht jetzt?

Ihr Schritt in ein Leben voller Möglichkeiten.

Das Augustinum steht seit über 60 Jahren für eine einzigartige Lebensform im Alter – mit allen Annehmlichkeiten und der Sicherheit, auch bei Pflegebedarf in der eigenen Wohnung bleiben zu können.

Aktuell verfügbare Wohnungen entdecken!
Scannen und mehr erfahren



Augustinum Mölln
Sterleyer Straße 44
23879 Mölln
Tel. 04542 81-21 05
www.augustinum.de

Augustinum

Seniorenresidenzen

ANZEIGE



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

MEHR BEINFREIHEIT MIT SANIDA COMFORT

Mit SANIDA comfort bietet das Sanitätshaus Kowsky Kompressionsstrümpfe für mehr Beinfreiheit im Alltag. Kompressionsbekleidung wird in vielen Situationen eingesetzt: bei Ödemen und Dermatoose ebenso wie bei chronischen Venenerkrankungen oder sogar bei Übelkeit und Schwindel in der Schwangerschaft. Aber SANIDA comfort erzielt auch im aktiven Alltag und beim Sport spürbare Effekte – Muskelkater und schwere Beine gehören mit der Kompressionsbekleidung der Vergangenheit an. Sie sind geruchshemmend und atmungsaktiv mit Clima Fresh & Clima Comfort ausgestattet. Perfect Fit sorgt für eine hohe Passgenauigkeit und einen medizinisch wirksamen Druckverlauf – und letztlich sorgt Lanolin für Pflege und Schutz für die Haut. Die Kompressionsstrümpfe wurden von Experten entwickelt und sind ausschließlich bei Kowsky erhältlich, u.a. in den Filialen Teichtor 19 in Heikendorf und im Königsweg 29 in Kiel. Mehr unter www.kowsky.com.

Foto: by Kowsky

SELBSTBESTIMMT UND ZU HAUSE

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

„Immer mehr Menschen möchten trotz Einschränkungen durch das Alter oder durch Krankheiten in den eigenen vier Wänden bleiben“, weiß Tanja Schlüter aus über 20-jähriger Pflegeerfahrung. Die Selbstbestimmtheit ihrer Patient*innen zu erhalten, ist ihr ein großes Anliegen. Mit ihrem engagierten Dela Cura-Team ist Tanja Schlüter in der ambulanten Pflege im Bereich Elmsenhagen, Schwentinental, Preetz und Wellsee sowie auf dem Kieler Ostufer für ihre Kund*innen im Einsatz. „Wer bei uns ist, bekommt mehr als Pflege, denn neben der Behandlungs- und der Verhinderungspflege unterstützen wir auch im Haushalt, erledigen Einkäufe und führen Beratungsgespräche“, so

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



Dela Cura GmbH
Preetzer Chaussee 130, 24146 Kiel

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



Foto: Dela Cura GmbH

ERFOLGREICH ENGLISCH LERNEN FÜR ALLE ÜBER 50

Englisch lernen darf Freude machen – genau das erleben Sie in den Kursen von **ELKA** in Kiel. Seit 2018 begeistert das Konzept: kleine Gruppen mit bis zu zehn Teilnehmenden, viele Dialoge statt trockener Grammatik, einmal pro Woche in einer entspannten und persönlichen Atmosphäre. „Es ist einfach ein unkompliziertes, aber intensives Lernen, denn Menschen ab 50 lernen anders. Dazu gehören auch

kleine gesellige Pausen“, erklärt Inhaber Matthias Grahl. Viele Teilnehmende begannen bei ELKA ohne oder mit aufzufrischenden Kenntnissen und sind heute souveräne Fortgeschrittene – oft verbunden mit neuen Bekanntschaften. Entdecken Sie, wie motivierend Lernen sein kann, bei einer kostenlosen Probe-stunde! Join the Group! Weitere Infos unter Tel.: 0431 / 22 18 86 50 oder per E-Mail: matthias.grahl@elka-lernen.de



Matthias Grahl, Inhaber von ELKA, begleitet in Kiel Menschen über 50 auf ihrem Weg zum souveränen Englisch.

Foto: ELKA

ELKA®
www.elka-lernen.de

Englisch erleben

Die Kurse in kleinen Gruppen sind mehr als nur Unterricht. Sie bieten Raum für persönliche Kontakte, Austausch und gemeinsames Lernen und Lachen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Neues zu lernen oder Altbekanntes zu vertiefen. Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei.

Informationen erhalten Sie bei:

Matthias Grahl Tel: 0431-221 886 50
mail: matthias.grahl@elka-lernen.de
www.elka-lernen.de



Abtauchen INS GRÜNE

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

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

METHODE ZUR STRESSREDUKTION

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



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

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

Foto: Adobe Stock


DRK-Anschar-Schwesternschaft Kiel e.V.

Anscharhaus
Pflege & Beratungszentrum



Pflegewohnheim	Ambulanter Pflegedienst
Kurzzeitpflege	Pflegehotel
SAPV-Team Kiel und Umgebung	Letzte Hilfe Kurse
Pflegeberatung und Schulungen	Gesundheitliche Versorgungsplanung

Kronshagener Weg 128a | 24116 Kiel
 0431 122 11-11 | info@drk-schwwesternschaften-kiel.de
www.drk-schwwesternschaften-kiel.de

ANZEIGE

PASSGENAUE PFLEGE



Im Anscharhaus wird rundum, das heißt zu jeder Tages- und Nachtzeit, gut betreut.

Das Anscharhaus in Kiel vereint als modernes **Pflege- und Beratungszentrum der DRK-Anschar-Schwwesternschaft** vielfältige Versorgungsformen unter einem Dach. Das Angebot richtet sich an pflegebedürftige Erwachsene aller Altersstufen und reicht von der stationären Pflege im Pflegewohnheim über Kurzzeitpflege und ein Pflegehotel bis hin zum Ambulanten Pflegedienst sowie der Spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV). Ergänzend stehen individuelle Pflegeberatungen, Gesundheitliche Versorgungsplanungen und Schulungen zur Verfügung. Seit der Gründung der Schwesternschaft im Jahr 1872 wird das Pflegeangebot kontinuierlich an die sich verändernden gesellschaftlichen Bedürfnisse angepasst. So finden Betroffene und Angehörige immer genau die Unterstützung, die optimal zu ihrer jeweiligen häuslichen Situation und dem tatsächlichen Pflegebedarf passt.

Foto: DRK-Anschar-Schwwesternschaft Kiel e.V.



Das Stift ist von 1890 und bietet diese perfekte Mischung aus alt-ehrwürdig und modern.



Christine Baumann und Liesel Meier, Bewohnerinnen des Hauses, testen die neuen Sportgeräte.

Kaiser Wilhelm I. Stift eröffnet Kombination aus Bibliothek und Fitnessraum

Neue Impulse für Körper, Geist und Seele

*Das Seniorenzentrum Kaiser Wilhelm I. Stift in Kiel verfügt über einen neuen Treffpunkt: eine moderne Bibliothek mit integriertem Sportbereich für Senior*innen.*

Das neue Angebot verbindet geistige Anregung mit körperlicher Aktivität und schafft einen neuartigen Begegnungsort für Senior*innen, die ihren Alltag im Alter selbstbestimmt und in aktiver Gemeinschaft gestalten möchten.

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Bei der feierlichen Eröffnung stießen Stiftungsrat, Geschäftspartner*innen und Wegbegleiter*innen auf die fertiggestellten Räume an. Die Gestaltung setzt auf ein durchdachtes Wohlfühlambiente: Blaue und beige Polsteressel, helle Holztische und ein großes Bücherregal an der Stirnwand laden zum Verweilen ein.

VOM ROMAN ZUM CROSSTRAINER

Nur wenige Schritte von den Lesesesseln entfernt stehen speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmte Trainingsgeräte bereit, darunter ein Crosstrainer und ein Sitz-Ergometer. Die Bewohner*innen können ihren Nachmittag dadurch flexibel gestalten – etwa indem sie mit einem Kapitel in einem guten Buch beginnen und die Lektüre mit einer leichten Einheit auf dem Ergometer ausklingen lassen.

NEUEN TREFFPUNKT GESCHAFFEN

Stiftungsvorständin Sandra Pérez betonte bei der Einweihung: „Mit diesem modernen Raum haben wir bewusst einen Treffpunkt geschaffen, der zu unserer Stiftung und unseren Werten passt. Denn bei aller Weiterentwicklung bleibt eines unverändert: unser Grundsatz der Hilfe zur Selbsthilfe. Wir möchten Menschen dabei unterstützen, ihr Leben möglichst selbstbestimmt zu gestalten – mit Angeboten, die bereichern, verbinden und neue Möglichkeiten eröffnen.“

NACHLASSSPENDE ALS FUNDAMENT DES PROJEKTS

Dass dieses Vorhaben realisiert werden konnte, ist einer testamentarischen Zuwendung von Heinz Georg Werner zu verdanken. Der Vorsitzende des Stiftungsrats, Peer Rüdell, würdigte diesen Beitrag in seiner Ansprache ausdrücklich. Eine Stifterplakette hält das Gedenken an den Förderer lebendig. Schon am nächsten Tag erkundeten die Bewohner*innen den neuen Raum bei einem gemütlichen Beisammensein.

TRADITIONSREICHE WURZELN

Die Verwirklichung solcher Angebote basiert

auf einer langen Geschichte: 1793 gründeten Bürger*innen die „Gesellschaft freiwilliger Armenfreunde“. Aus dieser Initiative gingen im Laufe der Zeit die Kieler Spar- und Leihkasse, Volksbibliotheken und 1890 das Kaiser Wilhelm I. Stift hervor.

DANKBAR FÜR SPENDEN

Wer diese Arbeit unterstützen möchte, kann die Stiftung durch Spenden unterstützen. Die Bankverbindung lautet: Förde Sparkasse, BLZ 210 501 70, Konto 3008 117, IBAN DE60 2105 0170 0003 0081 17, BIC NOLADE21KIE.

**SENIORENZENTRUM
KAISER
WILHELM I.
STIFT**

**Seniorenzentrum
Kaiser Wilhelm I. Stift,
Stiftung Gesellschaft freiwilliger Armenfreunde,
Stiftstraße 4-10, 24103 Kiel**



ECHTE KÖNNER HABEN EIN Handwerkerherz

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

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

KI KLEBT KEINE FLIESEN

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

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

KRAFT, AUSDAUER, KNOW-HOW

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

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

DAS PHYSISCHE LEBEN VERLANGT KÖRPEREINSATZ

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

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



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

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

DIE PERFEKTE ARBEITSTEILUNG

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



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



Fliesen 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.



Garten-
Dittmann
Baumschule

Herbstzeit ist Gartenzeit



**Obstgehölze, Ziergehölze, Bäume, Hecken,
Rosen, Stauden, Blumenzwiebeln, Gartendeko,...**

**Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf
Tel. 04346/9452 - www.garten-dittmann.de**

... alles, was ein Garten braucht!



**SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNGSSERVICE
LOTHAR ANSCHÜTZ GMBH**

SCHÄDLINGSBEKÄMPFUNG | ENTSORGUNG | DESINFESTION | HOLZ- UND BAUTENSCHUTZ

Unsere Leistungen umfassen im Kern:

- Schädlingsbekämpfung (Nager und Insekten)
- Desinfestation
- Entsorgungen aller Art
- Holz- und Bautenschutz
- Taubenproblematiken
- Schimmelpilzbekämpfung



Segeberger Landstr. 1d - 24145 Kiel
Tel. 0431 / 23 14 74 - lange@anschuetzteam.de



ANZEIGE



JETZT IST PFLANZ- UND ERNTEZEIT

Wenn der Herbst Einzug hält, belohnt er uns nicht nur mit einer reichen Ernte an Äpfeln, Birnen, Nüssen und Wein – er läutet auch die beste Zeit des Gartenjahres ein: die Pflanzzeit. Zwar ermöglichen Containerpflanzen im Topf ein ganzjähriges Setzen, doch der Herbst bleibt ungeschlagen für winterharte Gewächse, denn der warme Boden lässt sie optimal anwurzeln. Ab Mitte Oktober startet die Saison für wurzelnackte Pflanzen: von edlen Rosen und Ziersträuchern über Hecken bis hin zu Obstgehölzen. Suchen Sie den perfekten Hausbaum? Ob als Schattenspender, natürlicher Sichtschutz oder stilvolles Gestaltungselement – die **GartenBaumschule Dittmann in Gettorf** bietet eine Vielfalt an Arten und Größen für jeden Garten. Das Team der Dittmann GartenBaumschule berät vor Ort und freut sich auf viele Besucher*innen.

Foto: Dittmann GartenBaumschule



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: buntes 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.

Foto: nobunto.de



FUGENLOS. INDIVIDUELL. AUSDRUCKSSTARK.

Oberflächen prägen einen Raum – durch Farbe, Struktur und Haptik. Mit modernen Spachteltechniken entstehen Böden und Wände, die sich bewusst von klassischen Belägen abheben und jedem Raum einen eigenen Charakter verleihen. Wie vielseitig diese Art der Gestaltung sein kann, lässt sich in der Ausstellung bei **KeraMiede in Schwentinental** erleben. Ein Teil der Bodenflächen wurde mit Terrastone Rustique Floor gestaltet. Die handwerklich gespachtelte Oberfläche lebt von feinen Strukturen, natürlichen Unregelmäßigkeiten und individuellen Farbverläufen. Das Ergebnis ist eine fugenlose Fläche, bei der bewusst kein Quadratmeter dem anderen gleicht. Im Zusammenspiel mit Fliesen, Naturstein und Holz eröffnen sich viele Möglichkeiten individueller Raumgestaltung – von ruhig und zurückhaltend bis hin zu markant und ausdrucksstark. „Lassen Sie sich von Materialien, Farben und Oberflächen für Ihr eigenes Zuhause inspirieren“, freut sich das Team auf viele Besucher*innen.

Foto: KeraMiede

DAS PARADIES IM EIGENEN GARTEN

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



Fotos: Schäferwagen Manufaktur

FLIESEN VIELFALT



KeraMiede
Fliesen | Naturstein | fugenlose Bäder

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

Ein Raum für Deine Phantasie!



Schäferwagen • Badewagen • Saunawagen

Tel. 0 46 42 / 96 580 80

www.schaeferwagen-manufaktur.de

LEBEN SIE IHRE GARTENRÄUME

Ein Garten ist mehr als eine Grünfläche. Die Matthiesen Garten- und Landschaftsbau GmbH aus Heikendorf hat es sich zur Aufgabe gemacht, wunderschöne grüne Oasen zu erschaffen und zu bewahren.

Dabei beginnt der Weg zum persönlichen Traumgarten bereits bei der ersten Skizze. Dank der hauseigenen Landschaftsarchitektur-Planung entstehen bei Matthiesen Garten- und Landschaftsbau individuelle Konzepte, die perfekt auf die Architektur des Hauses und die Bedürfnisse der Bewohner*innen abgestimmt sind. Ob es um die Neugestaltung eines Gartens geht, um moderne Umgestaltungen oder die Aufwertung von Ferienimmobilien – das Team schafft Wohlfühloasen mit Struktur und



Charakter. Edle Terrassen aus Holz, funktionale Einfahrten und Wege aus Naturstein bilden dabei das Fundament, während exklusive Pool- und Teichanlagen das Urlaubsgefühl direkt vor die eigene Terrassentür bringen. Auch für Sichtschutz und Privatsphäre ist gesorgt, denn hochwertiger Zaunbau aus Holz oder WPC rundet das Portfolio der Firma ab.



SERVICE FÜR FERIENHÄUSER

Besonders für Besitzer*innen von Ferienhäusern bietet Matthiesen einen unverzichtbaren Mehrwert: Mit einem zuverlässigen Service für Pflege und Werterhalt bleibt der Außenbereich das ganze Jahr über in Bestform. Vom fachgerechten Rasen- und Heckenschnitt bis zur langfristigen Betreuung sorgt das Team dafür, dass der Garten auch während der eigenen Abwesenheit attraktiv bleibt. „Machen Sie Ihren Außenbereich zum schönsten Platz an der Ostsee“, freut sich das Team auf Anfragen.

Matthiesen Garten- und Landschaftsbau GmbH, Bügelsage 3, 24226 Heikendorf, www.matthiesen-galabau.de



Fotos: Matthiesen Garten- und Landschaftsbau GmbH

NEUE WPC-DIELE reduziert die Wärmeaufnahme

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

Diele Trex Select im Farbton Milestone.



Diele Trex Select im Farbton Whiskey Barrel.

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

UNABLÖSBARER MANTEL

Der robuste, wärmereduzierende Dielenmantel ist bei Trex Select durch Koextrusion mit dem

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

DREI NATURNAHE HOLZFARB TÖNE

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

Akzente. Erhältlich sind die Produkte in drei Längen. Mit der längsten Version – 610 Zentimeter – lassen sich auch große Flächen oft ohne Querfugen zwischen den Dielen belegen. Die Dicke beträgt 20 Millimeter, was sie etwas dünner macht als andere Trex-Dielen. Farblich passende, 184 und 288 Millimeter breite Stirnbretter für die vertikale Montage runden das Dielenprogramm ab. Preislich liegen die Dielen unterhalb des Trex-Produktklassikers Transcend sowie der ebenfalls mit SunComfortable-Technologie ausgestatteten Trex-Transcend-Lineage-Dielen, was sie zu einer guten Alternative für Budgetbewusste macht.

Fotos: Trex



SIND SIE FIT für die Heizsaison?

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

FÜNF TIPPS, UM KLIMA UND GELDBEUTEL ZU SCHONEN

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

1 TEMPERATUR PASSGENAU EINSTELLEN

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

2 RICHTIG LÜFTEN

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

3 ZUGIGE RITZEN ABDICHTEN

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

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

4 HEIZKÖRPER FREIHALTEN

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

5 HEIZUNGSANLAGE ÜBERPRÜFEN LASSEN

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

Fotos: Adobe Stock



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?



Unsere Zu Hause 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

BO-DESIGN ERLEBNISTAGE

Vom 5. Oktober bis zum 7. November lädt das Team von **Bo-design** in Schwentinental herzlich dazu ein, die warme Ausstrahlung der hochwertigen Wohnideen zu genießen. Freuen Sie sich auf Expertetermine vor Ort und besondere Preise.

„**E**rlieben Sie unser natürliches Wohnkonzept „Design trifft Natur“, das die zeitlose Schönheit natürlicher Materialien mit den neuesten Wohntrends internationaler Möbeldesigner verbindet. Und besuchen Sie uns gerne am verkaufsoffenen Sonntag, den 25. Oktober. Von 12 bis 17 Uhr können Sie bei uns ganz entspannt die positive Atmosphäre der Massivholzmöbel genießen“, freut sich das Team von Bo-design auf viele Gäste.

BESONDERE TERMINE

Während der Bo-design Erlebnistage vom 5. Oktober bis zum 7. November bekommen die Gäste einiges geboten. Am 10. Oktober ist Sebastian



Auf dem freistil 170 – Rolf Benz finden alle ihren Platz. Hier kann man der Individualität Freiraum geben, denn durch seine Modularität lässt sich das Sofa so gestalten, wie es ins Leben passt. Wählen Sie bei der Polsterung zwischen Classic (festerem) oder Lounge (weicherem) Sitzkomfort, drei unterschiedlichen Sitzhöhen und zwei Sitztiefen.

Schmidt, Spezialist von freistil – Rolf Benz, in der Ausstellung zu Besuch. Am 17. Oktober berät Schlafexperte Jens Simic von Hüsler Nest rund um natürlichen, gesunden Schlaf. Matthias Plätzer, Inhaber der Polstermanufaktur Wolkenweich, steht den Gästen am 7. November für Fragen zur Verfügung.

BESTSELLER ZU BESTPREISEN

In der Zeit vom 5. Oktober bis zum 7. November gibt es Bestseller zu Bestpreisen! Es winken attraktive Rabatte auf Neubestellungen – ausgenommen Küchen, Aktionspreise, Innenausbau und Sonderanfertigungen.

Foto: Bo-design



Neu Regalsystem Filigno

TEAM7

Bo-design Erlebnistage

vom 05. Oktober
bis 07. November 2026

Mit vielen Sonderangeboten,
Neuheiten und

-10%*

Rabatt

auf Neubestellungen

*ausgenommen Küchen, Aktionspreise,
Innenausbau & Sonderanfertigungen

Kiels spezialisiertester Einrichter
für hochwertige Massivholzmöbel
und mehr...

bo-design

NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE GMBH

Dieselstraße 1

24223 Schwentinental / Kiel

04307 - 82 53 63

www.bodesignmoebel.de

ZWEI HEIZSYSTEME, EIN OFEN

Pelletöfen stehen für effiziente Heizwerte und Bedienkomfort, während Kaminöfen mit Unabhängigkeit von Strom und Technik überzeugen. Der Hybrid-Ofen vereint beide Heizstile.

Steigende Energiekosten und der Wunsch nach Unabhängigkeit stellen viele Verbraucher*innen vor die Frage, wie sie effizient, flexibel und komfortabel heizen können. Moderne Hybrid-Öfen bieten eine attraktive Lösung, da sie verschiedene Heizformen ermöglichen und sich individuell dem Alltag anpassen. Mit dem Hybrid-Ofen HARK Hybrid.8 kombiniert der Ofenhersteller HARK die Vorteile eines klassischen Kaminofens mit dem Komfort modernster Pelletofentechnik in einem Gerät. Ob Scheitholz oder Holzpellets – der Wechsel zwischen beiden Brennstoffen ist jederzeit möglich.

MAXIMALER BEDIENKOMFORT

Im Pelletbetrieb überzeugt der Hybrid.8 durch einfache Bedienbarkeit. Die Pellets werden

aus dem Tank über zwei Förderschnecken automatisch in die Brennkammer transportiert und selbstständig entzündet. Der Tank ist im Sockel integriert und sorgt mit 13 kg Fassungsvermögen für eine Brenndauer von mindestens 8 und bis zu 24 Stunden, je nach Einstellung. Zudem können auch während des Betriebs Pellets nachgefüllt werden.

Ausgestattet mit einer Timer-Funktion lassen sich Heizzeiten und Wunschtemperaturen bequem einstellen. Darüber hinaus kann der Ofen im Pelletbetrieb mit einer App gestartet und gesteuert werden. So lässt sich der Wohnraum auch von unterwegs sicher und effektiv beheizen.

Für den Betrieb mit Scheitholz verfügt der

Kamin über einen großen Brennraum, der dank gläserner Tür auf Hüfthöhe einfach zu befüllen ist und den Blick auf das Flammenspiel zulässt. Der Wechsel von Pellet- zu Holzbetrieb wird automatisch eingeleitet: Nachdem die Tür geschlossen wurde, die Holzscheite Feuer fangen und die Rauchgastemperatur einen bestimmten Wert erzielt, stoppt die Pelletverbrennung.

Der Wechsel funktioniert auch andersherum: Nach einem gemütlichen Abend mit Holzfeuer kann der Hybrid.8 automatisch den Pelletbetrieb wieder aufnehmen und die Wärme über Nacht aufrechterhalten.



Foto: Hark

Brunswiker
Antik Pavillon
Kunst & Antiquitäten

Ankauf

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

Verkauf

Über einen Besuch in unserem Ladengeschäft würden wir uns sehr freuen

Inhaber Stefan Schulz Tel. 0431 / 65 94 91 01
Brunswiker Straße 50 Mobil: 0176 / 78 33 92 00
24105 Kiel Di.-Fr. 11-18 Uhr und Sa. 10-14 Uhr



**Macht Spaß.
Macht Sinn.**

Die Natur schützen mit dem NABU. Mach mit!

www.NABU.de/aktiv



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 Gewohnheiten neu zu gestalten. Ergänzt durch Journaling-Seiten, Rezepte, Playlists und viele liebevolle Details entsteht ein inspirierender Ratgeber für ein bewusstes Leben in den eigenen vier Wänden.

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

Foto: Cover Prestel Verlag



Hochmodern und hochwertig:
Das ist das Coretec-Studio bei
Knutzen Home in Kiel.

Die Coretec-Vinylböden sind für
Klebe- und Klickmontage erhältlich.



NATÜRLICH SCHÖN, EINFACH VERLEGT & DAUERHAFT STARK **Premium-Böden für jeden Raum**

Seit einigen Monaten gibt es bei **Knutzen Home** in Kiel ein eigenes Studio von Coretec – einem Hersteller für hochwertigen Vinylboden, der die besten Eigenschaften von Fliese und Vinyl in einem Belag zusammenbringt.

Das Ergebnis liegt spürbar über dem, was Standardbeläge leisten:

Robuster, langlebiger und in der Optik erstaunlich nah am Original.

Möglich machen das ein spezieller Träger und eine besonders widerstandsfähige Oberfläche – kratzbeständig und lichtbeständig –, sodass der Boden auch nach Jahren nicht ausbleicht. Die Dekore kommen echtem Holz sehr nahe: ausgeprägte Fugen, eine klare Dielenoptik und feine Strukturen, die den natürlichen Charakter unterstreichen. Wer mag, wählt statt der geraden Verlegung die Fischgrät-Optik.

KLEBEN ODER KLICKEN

Coretec gibt es als Klebe- und als Klickplanken – der Unterschied liegt allein in der Verlegeart. Beim Kleben ist etwas mehr Vorarbeit nötig,

weil der Untergrund grundiert und gespachtelt wird; das Klick-Sortiment ist dafür größer und lässt sich schneller verlegen. Verlegbar ist Coretec praktisch auf jedem Untergrund, und dank der Eignung für Fußbodenheizung und -kühlung passt der Boden auch zu modernen Heizsystemen. Praktisch für Mietwohnungen: Klickvinyl liegt schwimmend und kann beim Auszug wieder aufgenommen werden. Feuchtigkeitsbeständig sind beide Varianten – ein Pluspunkt für Bad und Küche.

FUSSWARM, LEISE, ROBUST

Dank Korkbeschichtung fühlt sich Coretec

fußwarm an, dämmt Schall und schluckt Trittschallgeräusche. Robust und pflegeleicht zeigt sich der Boden auch im Alltag mit Haustieren. Er liegt im höheren Preissegment, überzeugt dafür aber mit langer Haltbarkeit und hoher Qualität. Am besten vor Ort vergleichen: Im Coretec Studio bei Knutzen Home in Kiel lassen sich Dekore, Formate und Verlegearten in Ruhe anschauen – inklusive fachkundiger Beratung zum passenden Untergrund und zur richtigen Verlegeoption.

**Knutzen Home Kiel, Bahnhofstraße 14,
Tel.: 0431 / 64 25 24, www.knutzen-home.de**

DIE KUNST DER RICHTIGEN HÄNGUNG

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



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

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

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

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

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

in Skandinavien gehören farbige Wände seit Langem zur Gestaltungskultur.

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

Foto: Galerie RIECK

„ALEXA, mir ist kalt“

Mit der Integration von Amazons generativer KI Alexa+ hebt Netatmo das smarte Wohnen auf ein neues Level.

Sämtliche Alexa-kompatiblen Geräte der Marke lassen sich jetzt noch intuitiver per Sprachbefehl steuern – ganz ohne das Auswendiglernen von Gerätenamen oder künstlichen Kommandos.

ENTSPANNT VERREISEN MIT SMARTER SICHERHEIT

Ob am Strand oder im Hotelzimmer: Ein kurzer Satz in der Alexa-App genügt, um den Live-Stream der Außenkamera ORIGINAL aufzurufen. Die All-in-One-Lösung vereint eine hochauflösende Kamera, eine 105-dB-Sirene sowie einen LED-Flutlichtstrahler im eleganten Aluminium-Gehäuse. Für den Innenbereich sorgt die Kamera ADVANCE für zuverlässigen Schutz. Sie unterscheidet präzise zwischen Personen, Haustieren sowie Fahrzeugen und garantiert dank ihres automatischen, mechanischen Sichtschutzes vollen Datenschutz, sobald man nach Hause zurückkehrt.



Thermostat ORIGINAL ist ein vernetztes Thermostat mit Thermo Hub – für Gas- und Elektro-Kessel und Wärmepumpen.

KLIMA UND HEIZUNG AUF ZURUF

Auch die Temperaturregelung wird dank Netatmo und Alexa+ einfach. Ein beiläufiges „Alexa, mir ist warm“ reicht aus, und die smarte Klimaanlage-Steuerung sorgt über omnidirektionale Infrarottechnologie sofort für Abkühlung. Sinkt das Thermometer im Herbst, funktioniert das Prinzip genauso unkompliziert: Auf ein „Alexa, mir ist kalt“ schaltet das Thermostat ORIGINAL die Heizung ein. Das minimalistische Thermostat bietet dank Matter-Standard, vorausschauender Heizfunktion und Eco-Assist per Geolokalisierung maximale Effizienz für ein rundum komfortables Zuhause.

Von der Urlaubsüberwachung bis zum Wohlfühlklima auf dem Sofa: Die Kombination aus Netatmo-Hardware und Alexa+ macht das vernetzte Leben unkompliziert, sicher und spürbar angenehmer.

Foto: Netatmo



Der Abschied rückt näher

Firma Brooks. Wohnen & Garten in Gettorf schließt. Der Räumungsverkauf läuft, die Preise wurden nochmals deutlich reduziert!

Im vergangenen Monat haben wir an dieser Stelle erzählt, warum wir uns nach vielen Jahrzehnten dazu entschlossen haben, unser Geschäft zu schließen. Inzwischen ist der Räumungsverkauf in vollem Gange – und der Abschied wird jeden Tag ein Stück greifbarer“, erzählt Carsten Brooks, langjähriger Chef und Gründer von **Brooks. Wohnen und Garten in Gettorf**.

Viele langjährige Kund*innen kommen jetzt noch einmal vorbei, erzählen von Möbeln, die sie vor vielen Jahren bei Brooks gekauft haben, oder nutzen die Gelegenheit, ein letztes besonderes Stück bei Brooks zu finden.

PREISE DEUTLICH REDUZIERT

„Diese Begegnungen und die vielen persönlichen Worte freuen uns sehr und zeigen uns, wie eng unser Haus über die Jahre mit seinen Kund*innen

verbunden war. Gleichzeitig heißt es für uns jetzt mehr denn je: Der Laden muss leer werden. Deshalb haben wir die Preise für viele noch vorhandene Wohn-, Garten- und Polstermöbel sowie Accessoires nochmals deutlich reduziert – teilweise um bis zu 65 Prozent. Dazu kommen besondere Aktionen und viele Einzelstücke, bei denen sich ein genauer Blick lohnt“, sagt Carsten Brooks. „Mit jedem verkauften Möbelstück verändert sich unsere Ausstellung. Das ist manchmal ein etwas ungewohntes Gefühl, aber es gehört zu diesem letzten Kapitel dazu.“

SCHNÄPPCHEN UND EIN PERSÖNLICHES WORT

„Wir freuen uns über jeden, der in den kommenden Tagen noch einmal bei uns in Gettorf vorbeischaut – zum Stöbern, Schnäppchenmachen oder einfach auf ein persönliches Wort.“

Foto: Brooks Wohnen & Garten

TOTALER RÄUMUNGSVERKAUF

WEGEN GESCHÄFTSAUFGABE

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

bis zu
65%
RADIKAL REDUZIERT



Matratzen-Aktion

2:1
2 kaufen – 1 bezahlen!*



BROOKS
WOHNEN & GARTEN



Alle Vorteile & Rabatte gültig bis 31.10.2026. Alle Abb. sind Musterbeispiele. Zwischenverkauf/Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. *Auf ein ausgesuchtes Aktionsortiment, nur solange der Vorrat reicht. Abb. ähnlich.

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



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 & ZWEIGE

LAUB:

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

BEEREN & FRÜCHTE:

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

ZWEIGE:

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





Wir alle tragen eine Superkraft in uns.

Christine Bielecki



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

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

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

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

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

Was können Erwachsene Ihrer Meinung nach von Elvis lernen?

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



CHRISTINE BIELECKI

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

AFFENSTARK

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

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



Foto: Adobe Stock

SCHMÖKERTIPPS

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



THEO IN GOLDEN

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

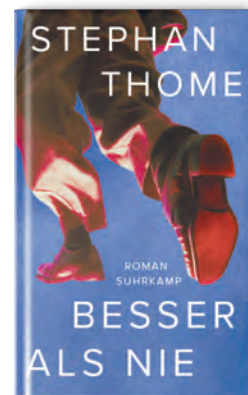
Allen Levi: Theo in Golden,
Piper, 480 Seiten, 26 Euro



GLASZEIT

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

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



BESSER ALS NIE

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

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



FIVE – DAS TICKEN DER ZEIT

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

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



RED

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

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



JETZT BEGINNT DAS LEBEN

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

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



MEISTENS BLEIBT JA DIE FRAU ZU HAUSE

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

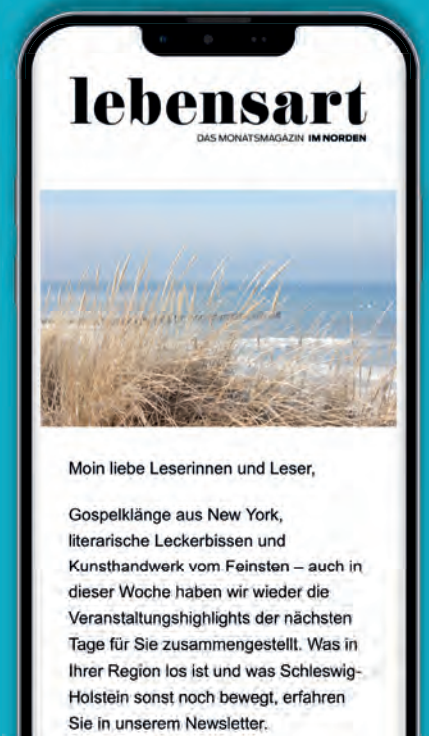
Banu Mushtaq: Meistens bleibt ja die Frau zu Hause, Kjona, 256 Seiten, 23 Euro

Der Lebensart Newsletter

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



www.lebensart-sh.de/newsletter



AUSSTELLUNGEN

IM OKTOBER 2026



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



2. Platz: © Natalya Saprunova (Frankreich)



Ehrenvolle Erwähnung: © Emilie Toldam (Dänemark)

ANZEIGE

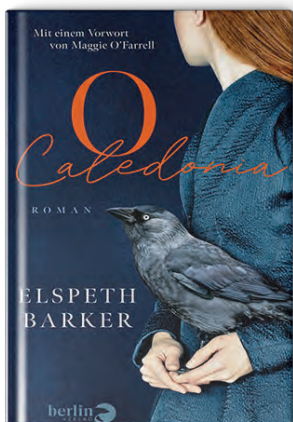
Ausgezeichnete Fotografien, BEWEGENDE GESCHICHTEN

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

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

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

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



BESONDERER BUCHTIPP

DIE AUSSENSEITERIN

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

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

MOBILER INKUBATOR GEHT AUF TOUR



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

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

Foto: © Landeshauptstadt Kiel/Johanna Touda



Kiel. Sailing. City.

INKUBATOR
STADTGESCHICHTE

INKUBATOR
STADTGESCHICHTE

INKUBATOR
STADTGESCHICHTE

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

Museum unterwegs
– wir fragen Dich!



kiel.de/inkubator


ANZEIGE



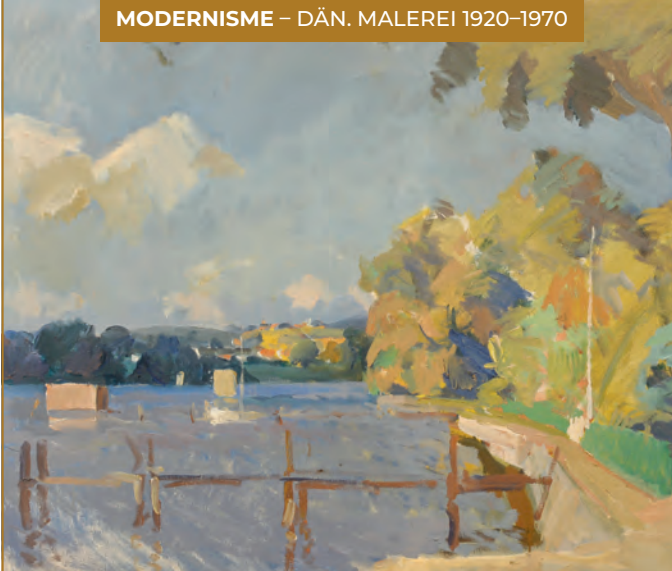
Frede Christoffersen – Polarnacht, 1951

DÄNISCHE KUNST 1920 BIS 1970

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

Foto: Galerie RIECK

MODERNISME – DÄN. MALEREI 1920–1970



26. September bis 31. Oktober 2026

RIECK

CARLSHÖHE

GALERIE

für skandinavische und
nordische Kunst



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

FACETTENREICHE Retrospektive

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

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



Wilhelm Bühses Bilder gehören der abstrakten Malerei an.



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

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



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

Fotos: Wilhelm Bühse

Der Werbekünstler

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

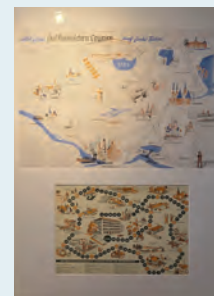


Blick in die Ausstellung „Johann-Ernst Seidel (1920–1973) – WERBUNG ENTLANG DER OSTSEEKÜSTE“



Vitrine mit touristischen Werbebroschüren von Johann-Ernst Seidel

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



Werbeblätter für die Stadt Plön von Johann-Ernst Seidel

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

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

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

Fotos: Heiko Buhr

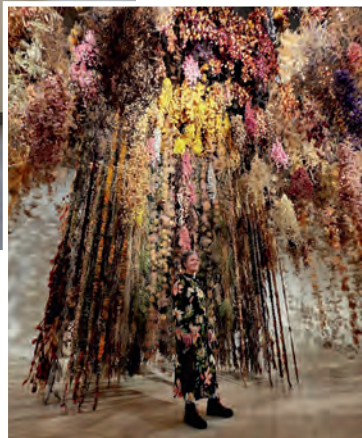


ANZEIGE

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



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



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

Neuer Besucherrekord möglich

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

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

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

FÜR RUNDREISENDE

EIN TICKET – VIER AUSSTELLUNGEN

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

Rebecca Louise Law

State of Nature

Die Erfolgsausstellung

Nur noch bis 1. November



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

Vier Orte –
eine Ausstellung

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

VERANSTALTUNGSTIPPS

IM OKTOBER 2026

Foto: Perets - Rahul Pandit (1)



HEAR EYES MOVE

Wie sieht Musik aus, wenn sie nicht nur zu hören, sondern auch zu sehen ist? Genau dieser Idee folgt „Hear Eyes Move – Dances with Ligeti“ im Konzerthaus am Schloss. Choreografin Elisabeth Schilling hat erstmals alle 18 Klavieretüden von György Ligeti vollständig choreografiert. Dabei werden die virtuellen Stücke nicht einfach in Bewegung übersetzt: Musik und Tanz verschmelzen zu einer gemeinsamen Form. Fünf Tänzer*innen und die gefeierte Pianistin Cathy Krier lassen ein Konzert entstehen, das tanzt, und einen Tanz, der musiziert. Die

2021 entstandene Produktion war für den OPUS Klassik 2022 als „Innovatives Konzert des Jahres“ nominiert und gastierte bereits bei Festivals in Avignon, Ludwigsburg, Aberdeen und Boston sowie in der Philharmonie Paris. Nun kommt das außergewöhnliche Zusammenspiel aus Klavier und Tanz exklusiv nach Kiel. Mehr Infos und Karten gibt es unter www.theater-kiel.de.

3. Oktober, 19.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel

Fotos: Bohumil Kosbihyř, Daniel Gastmann privat

DANIEL GASTMANN: ORIENT-EXPRESS

Nach Agatha Christie und Detektiv Poirot begibt sich wieder jemand auf große Fahrt: Bestseller-Autor Dennis Gastmann reist auf den Spuren des legendären Orient-Express von Paris nach Istanbul. In seiner Multimedia-Lesung nimmt er das Publikum mit auf 5.000 Kilometer durch 18 Städte und zahllose Abenteuer. Er gerät ins Blitzlicht der Pariser Modewoche, lässt sich von einer italienischen Nonna bekochen, trifft den Bürgermeister von Triest und besucht hinter den Glanz der Kulturhauptstadt Plovdiv ein

Armenviertel. Mal im Schnellzug, mal im Bus über die Dörfer führt die Reise über Venedig, Budapest, Belgrad und Sofia bis nach Istanbul. Mit Bildern, persönlichen Begegnungen und Geschichten von unterwegs zeichnet Gastmann das Porträt eines Kontinents in Bewegung – und geht der Frage nach, wie es heute um Europa und den europäischen Traum steht. Mehr Infos und Tickets unter www.studio-filmtheater.de.

6. Oktober, 20 Uhr • Studio Filmtheater, Kiel





SIP & JAZZ

Mit „Sip & Jazz“ startet im Konzerthaus am Schloss eine neue Konzertreihe in entspannter Lounge-Atmosphäre. Einmal im Monat bringen Studierende des Studiengangs Jazz der Hochschule für Musik und Theater Hamburg das Förde-Foyer zum Klingen. In wechselnden Formationen präsentieren die jungen Musiker*innen eigens entwickelte Programme – ganz nah am Publikum und mit bestem Blick aufs Wasser. Für zusätzliche Überraschungen sorgen immer wieder Special Guests aus der Jazzszene. Zum Auftakt übernimmt Victor Abdul-Salam mit seinem Quartett die Bühne. Mehr Infos gibt's unter www.theater-kiel.de.

6. Oktober, 18.30 Uhr • Konzerthaus am Schloss, Kiel

CLARA HABERKAMP

Mit „Love Maps“ begibt sich Clara Haberkamp auf eine musikalische Entdeckungsreise. Die Pianistin zählt zu den eigenständigsten Stimmen der deutschen Jazzszene und verbindet Jazz, Klassik und Neue Musik zu einer unverkennbaren Klangsprache. Nach ihrem international beachteten Trioalbum „Plateaux“ rückt sie nun das Klavier ganz ins Zentrum. Ihr neues Soloalbum versteht sie als klangliche Landkarte: Mit nuancierten Improvisationen und einem dynamischen, beinahe klassischen Anschlag lotet sie musikalische Grenzen aus und lässt unterschiedliche Genres ineinanderfließen. Mehr Infos und Tickets unter www.kiel.de/kulturforum.

16. Oktober, 20 Uhr • KulturForum, Kiel



OP DE FRÜNDSCHOP!

Annie Heger und Yared Dibaba sind Freunde – und genau das wollen sie feiern. In „Op de Fründschop!“ widmen sich die beiden der besonderen Verbindung, die durch gute und katastrophale Zeiten trägt. Sie lesen aus ihrem „Freundschaftsbuch für Große“, singen und schnacken auf Platt und Hochdeutsch über Freundschaften, die mit uns erwachsen werden. Warum tun sie sogar dem Immunsystem gut? Weshalb können uns gerade die liebsten Menschen manchmal den letzten Nerv rauben? Und warum wären wir ohne sie ziemlich aufgeschmissen? Ein ebenso humorvoller wie warmherziger Abend über Nähe, Vertrauen und Zusammenhalt. Mehr Infos und Tickets unter www.lutterbeker.de.

16. Oktober, 20 Uhr • Lutterbeker, Lutterbek

VILMA TALVITIE

Zwischen finnischem Folk, Pop und Weltmusik bewegt sich Vilma Talvitie. Die Sängerin aus Helsinki lässt sich von finno-ugrischen Geschichten und Traditionen inspirieren und verwandelt sie in ihren ganz eigenen musikalischen Kosmos. Dabei steht sie als „One-Woman-Band“ auf der Bühne: Mit klarer Stimme, Piano, Body Percussion und Tanzelementen bringt sie auch dunkle Themen zum Klingen. Talvitie studierte an der Sibelius-Akademie und ist bereits in mehr als 40 Ländern aufgetreten.

Mehr Infos und Karten für 10 Euro gibt's unter www.kulturladen-leuchtturm.info.

17. Oktober, 20 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel





SEGO

„Art-Punk by non-punk non-artists“ – so beschreiben Segos ihren Sound selbst. Die aus Utah stammende und heute in Los Angeles beheimatete Band verbindet experimentelle Grooves mit eingängigen Indie-Pop-Hooks und einer ordentlichen Portion Eigensinn. Damit haben sich Segos längst über die US-Indieszene hinaus einen Namen gemacht. Gemeinsam leben und arbeiten Spencer, Thomas, Derv und Kathleen in einem alten Lagerhaus in Downtown L.A. – und feilen dort weiter an ihrem eigenwilligen Art-Punk-Sound. Mehr Infos und Tickets unter www.hansa48.de.

21. Oktober, 20 Uhr • Hansa48, Kiel

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



AGE IS A FEELING

Wie fühlt es sich an, ein ganzes Leben in einem Theaterabend zu durchqueren? In „Age is a Feeling“ von Haley McGee spielt Rafaela Schwarzer eine Frau durch die unterschiedlichsten Stationen des Lebens. Es geht um große Lieben und leidenschaftliche Affären, Freundschaften und Kinderwunsch, Karriere, verpasste Chancen, Scheitern und all die kleinen Momente dazwischen. Das Stück blickt zugleich komisch und nachdenklich auf die Frage, was Alter eigentlich bedeutet. Beim Edinburgh Fringe Festival wurde McGee dafür mit einem Autorinnenpreis ausgezeichnet.

Mehr Infos, alle Termine und Tickets gibt es unter
www.die-komoedianten.de.

Premiere: 25. Oktober, 18 Uhr • Theater Die Komödianten, Kiel



ROB MOIR

Aus Toronto kommt Rob Moir ins Prinz Willy. Der kanadische Singer-Songwriter bewegt sich zwischen Alt-Folk, Indie-Rock und Americana und setzt dabei auf klare Melodien und erzählerische Texte. In seinen Songs geht es um Aufbruch, verpasste Momente und das Leben unterwegs – Themen, mit denen sich Moir bestens auskennt: Seit Jahren tourt er international und stand bereits mit Künstler*innen wie Neko Case, Frank Turner und The White Buffalo auf der Bühne. Im Prinz Willy ist er ganz nah am Publikum zu erleben. Der Eintritt ist frei, der Hut geht rum.

Mehr unter www.prinzwilly.de.

23. Oktober, 20 Uhr • Prinz Willy, Kiel

Kiel dreht auf. Und durch.

Nacht

Sa \ 10 \ 10 \ 26

Die Partytour durch Kiel

Kostenloser Shuttleservice + SprottenFlotte

Eintritt 12€ VVK \ 15€ AK \ ab 20:00 Uhr

Anna \ Ben Briggs \ Bunker Club \ Do Sul

Hansa48 \ Luna \ MAX \ Pumpe \ Schaubude

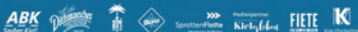
kultur-rausch.de



Kiel dreht auf. Und durch.

Nacht der Clubs

Sa \ 10 \ 10 \ 26



Nacht der Clubs Sa \ 10 \ Oktober \ 2026

- 20:00 **Hansa48 \ Comic Battle.**
Live: **Sektempfang**
Comic Battle + Konzert.
Stifte kreuzen \ Jazz Cover
- 20:00 **DoSul \ Groove Unlimited**
mit **DJ [UDoZ]**
Party. All Styles
- 20:00 **Luna \ Fruitytunes x Karaoke**
Boys w/ **Kono & Coach**
Party. Pop \ Rap \ Hits \ 2000's \ 90's \ Classics
- 21:00 **Ben Briggs \ GIN & JUICE**
mit den **DJs D-Bone & Jay-T**
Party. Throwback Hip Hop \ R'n'B \ Black
- 21:00 **Schaubude \ Trash Force**
meets **Sachsentrance**
w/ **THE JAKOB SISTER, SABU!,**
LE BLEU, LESSIG
Party. Trance \ Hardtrance \ Happy Hardcore
- 22:00 **Anna \ ANNA... Die volle Dosis!**
Party. Black \ Charts \ House \ Techno
- 22:00 **Pumpe R. Salon \ Bionic Cycle.**
Lineup: **Jazzid** (Sol Music), **Johan**
(SolarTech), **Mac Labor** (Bionic Cycle),
Morbus Flux (Mondmaler)
VisualArts: **Space Tekk**
Party. Psychedelic \ Progressive Trance
- 23:00 **MAX \ FIESTA MAXIMA!**
Party. Reggaeton \ Latino Music
- 23:59 **Bunker Club \ BUNKER CLUB**
VINYL ONLY
Line-Up: **TOWNES, PILEA, MHP,**
ALI E., SALTZMANN
Party. House \ Techno

Doppelt hält besser!

Die Nacht der Clubs geht in Kiel in die zweite Runde! Denn am **Samstag, den 10. Oktober 2026** heißt es wieder: einmal Eintritt zahlen und die ganze Nacht durch Kiels Clubszone ziehen.

Gerade zum Start des Wintersemesters ist das die perfekte Gelegenheit für alle Neu-Kieler, Studis und natürlich auch für alle anderen, Kiel und sein Nachtleben neu zu entdecken. 9 Clubs, eine Nacht und jede Menge gute Musik – ihr entscheidet selbst, wo ihr starten und weiterziehen wollt.

Und wer sparen möchte, kann ab sofort im **Vorverkauf das Einlass-Ticket für nur 12 Euro** bequem online sichern und direkt per PayPal oder Kreditkarte bezahlen. Mit eurem Ticket könnt ihr dann direkt mit dem Shuttle zu einer Location eurer Wahl fahren. Dort zeigt ihr einfach euren QR-Code vor und bekommt euer Bändchen – und schon kann die Clubtour starten. Alternativ ist das Einlass-Ticket (Kein Bändchen – Ticket berechtigt zum Umtausch im Club) auch im Welcome Center Kiel erhältlich. Der Vorverkauf läuft am Veranstaltungstag, 10.10.2026 bis 20:00 Uhr. Danach kostet der Eintritt die ganze Nacht an allen **Abendkassen 15 Euro**. Und damit ihr entspannt von A nach B kommt, ist der **kostenlose Shuttle-Service** bereits im Ticket enthalten. Dafür stehen euch ein **Doppeldecker-Bus** von City Sightseeing Kiel sowie die **Räder der SprottenFlotte** zur Verfügung. Also: Ticket schnappen, Bändchen holen und los geht's. Kiels Clubszone wartet auf euch!

An dieser Stelle möchten wir zudem insbesondere folgende Unternehmen unseren Dank für ihre Unterstützung aussprechen, ohne die der Kultur-Rausch nicht möglich wäre: **Afri Cola, Bluna Dithmarscher Brauerei, Essmann Gastronomie Service, Jörgen Petersen & Sohn, SprottenFlotte, Thomsen Werbemittelvertrieb** und unser **Abfall- und Umwelt-Partner ABK**. Zudem ein großes Dankeschön an unsere Medienpartner **KIELerleben, Fiete – Das Campusmagazin** und **Kiel Marketing!**

Wir wünschen allen Gästen viel Spaß!

Euer Kultur-Rausch Team

Online- Vorverkauf

Tickets im Vorverkauf

<https://kiel-sailing-city.de/nachtderclubs>

12,00 € (nur online)

**oder 15,00 € an der
Abendkasse bei jedem
der 9 Clubs.**



DO SUL
bar · music

COACH



LUNA
nacht club kultur

KONO



BEN CLUB
BRIGGS

KARAOKE
BOYS

SCHAUBUDE
KIEF



LESSIG

SABU!

THE JAKOB SISTER

hansa 48

Anna
CLUB & DISCOSTADL

pumpe

MORBUS FLUX

MAC LABOR

JAZZID

JOHAN

MHP

ALI.E.

TOWNES

SALTZMANN

PILEA

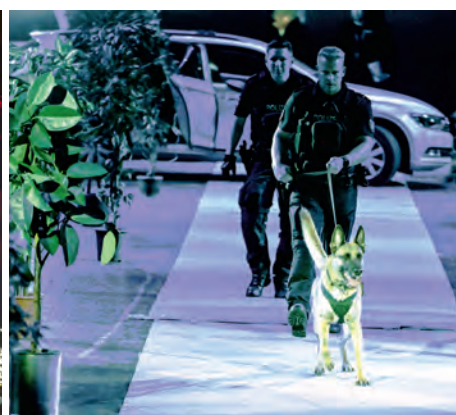
BUNKER CLUB

72. POLIZEI SHOW IN KIEL

Bühne frei für die Helden des Alltags

Polizei und Feuerwehr einmal von einer ganz anderen Seite erleben:

Die 72. Polizei Show bringt am 14. November spannende Einsätze, Artistik, Musik und viel Action nach Kiel.



Polizei und Feuerwehr begegnen sich im Alltag meist dort, wo schnelle Hilfe gefragt ist. Einmal im Jahr tauschen die Einsatzkräfte jedoch Straße und Einsatzort gegen die große Bühne. Am Sonnabend, dem 14. November, lädt die Polizei Show bereits zum 72. Mal in die MERKUR Ostseehalle ein. Um 13.30 Uhr und 18 Uhr erwartet das Publikum eine Mischung aus Information, spektakulären Vorführungen und Familienunterhaltung.

VOM SPORTWETTKAMPF ZUM SHOWEVENT

Ihre Anfänge reichen bis ins Jahr 1952 zurück. Damals wurde die Veranstaltung als „Sportschau der Polizei“ ins Leben gerufen.

Bei Leichtathletik, Handball, Kunstkraftsport und Leistungsturnen stellten Polizeibeamte ihr Können und ihren Teamgeist unter Beweis. Über die Jahrzehnte entwickelte sich daraus ein großes Showformat, bei dem inzwischen auch Feuerwehren und regionale Vereine ihren festen Platz haben.

Auch 2026 gibt es wieder einiges zu entdecken: Die Bereitschaftspolizei Schleswig-Holstein gewährt Einblicke in ihre Arbeit und zeigt, wie sie bei unterschiedlichen Einsatzzlagen vorgeht. Tierisch spannend wird es beim Auftritt der Kieler Diensthundestaffel mit ihren vierbeinigen Kollegen. Ein Publikumsfavorite darf ebenfalls nicht fehlen: Die Motorradstaffel der Polizei Hamburg

bringt moderne und historische Maschinen mit und demonstriert ihr Können auf zwei Rädern. Zwischen den Programmpunkten sorgen Musik, Artistik und humorvolle Einlagen für Abwechslung. Erstmals führt Yared Dibaba durch die Show und verbindet dabei norddeutschen Charme mit bester Unterhaltung. Tickets sind an den bekannten Vorverkaufsstellen und online bei der MERKUR Ostseehalle erhältlich. Kinder bis 14 Jahre erhalten bei beiden Vorstellungen fünf Euro Rabatt (nicht mit anderen Rabatten kombinierbar). Mehr Infos finden Sie unter www.merkur-ostseehalle.de.

14. November, 13.30 Uhr und 18 Uhr • MERKUR Ostseehalle, Kiel



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

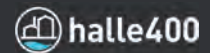
- **BESONDERE ANLÄSSE FEIERN** - Ob runder Geburtstag, Jubiläum, Familienfest, Firmen- oder Weihnachtsfeier: die Halle 400 bietet die passende Kulisse für euren besonderen Anlass. Dank flexibel kombinierbarer Decks findet jede Feier den passenden Rahmen, vom intimen Kreis bis zur großen Gesellschaft. Hochwertiges Catering und ein erfahrenes Event-Team sorgen dafür, dass euer Jubiläum zu einem unvergesslichen Erlebnis für euch und eure Gäste wird.



EIN GESCHENK, DAS IN ERINNERUNG BLEIBT

Überrascht eure Liebsten zu **Weihnachten** mit einem besonderen Erlebnis in der Halle 400. Ob FarOut Revival Party am 1. Weihnachtstag, festliches Gala Dinner an Silvester oder „Tanz in den Mai“-ABBA-Party. Hier wird aus einem Geschenk gemeinsame Zeit.

Tickets & weitere Infos:
halle400.de/live-programm



LIVE-PROGRAMM

29.10.2026

TASTE & BEATS

DAS GENUSSFESTIVAL

14. + 15.11.2026

FÖRDE FRÄULEIN'S MARRY LAND

DAS HOCHZEITSFESTIVAL

21.11.2026

FÖRDE FRÄULEIN'S NACHTFLOHMARKT

25.12.2026

FAROUT REVIVAL

80ER & 90ER PARTY

31.12.2026

SILVESTER GALA

DINNER & PARTY



SCAN FÜR MEHR!

www.halle400.de

KONTAKT

An d. Halle 400 #1, 24143 Kiel

info@halle400.de

FOLGT UNS

Facebook und LinkedIn:

Halle 400

Tagungen & Events GmbH

Instagram:





ULAN & BATOR

Unter den zwei Mützen von Ulan & Bator gibt es immer wieder Neues zu entdecken – diesmal heißt es „UNDSINN“. Nach ihrem mit dem Deutschen Kabarettpreis 2022 ausgezeichneten Programm „ZUKUNST“ setzen Frank Smilgies und Sebastian Rüger ihre Forschungen am selbst ernannten „Krazy Kabarett“ fort. Seit mittlerweile 24 Jahren verbinden die beiden Poesie, Comedy und Kabarett mit Sprachspiel, Körperperformance, Tanz und Gesang. Dabei bewegen sich die „intellektuellen Clowns“ spielerisch zwischen feinem Jux und Gesellschaftskritik, Musikalität und Philosophie, Tiefgang und herrlichem Unsinn. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.metrokino-kiel.de.

25. Oktober, 20 Uhr • Metro-Kino, Kiel



LANDGESTÜT TRAVENTHAL

X GESTÜTS-WEIHNACHT

31. Okt. + 1. Nov.

7. + 8. November

Frau Holle, Weihnachtsmann, Ponyreiten

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

HISTORISCHER  HENGSTSAAL

BOTTICELLI BABY

Wie klingt Botticelli Baby? Jazz, Punk, Blues oder Funk? Die sieben Musiker aus dem Ruhrgebiet lassen sich nur ungern in eine Schublade stecken – und spätestens live ist das Genre ohnehin Nebensache. Auf der Bühne entwickelt die Band eine Energie, die Musiker und Publikum gleichermaßen mitreißt: Da wird gespielt, geschwitzt, getanzt und gefeiert. Mit ihrem wilden Sound zwischen Jazz und Punk bringen Botticelli Baby den Raum zum Kochen. Oder, um es mit der Band zu sagen: Komm rum, lass laufen. Mehr Infos und Tickets gibt's unter www.diepumpe.de.

29. Oktober, 20 Uhr • Die Pumpe, Kiel



MUSA DAGH

Mit massivem Noiserock mischen Musa Dagh seit 2021 die deutsche Alternative-Szene auf. Nach ihrem gefeierten Debüt und dem zweiten Album „No Future“, das Platz 34 der deutschen Charts erreichte, hat sich die Band inzwischen neu formiert. Safi übernimmt Gesang und Bass, Martin Kessler sitzt am Schlagzeug, Aren Emirze bleibt an der Gitarre. Die neue Besetzung bringt frische Energie und einen direkteren, impulsiven Sound mit. Ende Mai 2026 erschien das neue Album, mit dem Musa Dagh nun auf Tour sind: laut, intensiv und musikalisch unberechenbar. Mehr Infos und Tickets: www.schaubude-kiel.de

31. Oktober, 20 Uhr • Schaubude, Kiel



Tanzen lernen beim Profi: Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Dienstag	27. Oktober	18.00 Uhr
Mittwoch	28. Oktober	19.30 Uhr
Samstag	31. Oktober	11.00 Uhr
Sonntag	01. November	15.30 Uhr

Kostenlose und unverbindliche Schnupperstunde

für Paare:

Samstag, 03. Oktober,
12.30 Uhr oder
Mittwoch, 21. Oktober,
19.30 Uhr oder
Samstag, 24. Oktober,
11.00 Uhr oder
Sonntag, 25. Oktober,
15.30 Uhr

für Singles:

Mittwoch, 21. Oktober,
21.00 Uhr



Hochzeitskurse / Fit für die Party

Montag	12. Oktober	19.00 Uhr
Donnerstag	22. Oktober	18.00 Uhr
Samstag	31. Oktober	12.30 Uhr
Sonntag	01. November	10.00 Uhr

Discofox-Kurse

Montag	12. Oktober	18.00 Uhr
Montag	19. Oktober	19.30 Uhr
Samstag	31. Oktober	17.00 Uhr
Samstag	07. November	14.00 Uhr

Line Dance

Samstag	24. Oktober	10.00 Uhr
Montag	26. Oktober	17.00 Uhr

Line Dance Herbst-Workshop

Modern LD	Mi. 14. Oktober	20.30 Uhr
Country LD	Mo. 19. Oktober	18.00 Uhr
LD fortgeschritten	Di. 20. Oktober	18.00 Uhr

West Coast Swing

ohne Vorkenntnisse

Dienstag	06. Oktober	21.00 Uhr
Montag	19. Oktober	21.00 Uhr

DANCE it Yourself! – Tanz-Workout

Freitag	30. Oktober	15.00 Uhr
---------	-------------	-----------

tanzschule tessmann ADTV



FOLK, POP & ROCK AUS KANADA

Drei musikalische Handschriften, ein gemeinsamer Abend: Catherine MacLellan, Lisa MacIsaac und Sarah MacDougall bringen Folk, Pop und Rock auf die Bühne. MacDougall verbindet poetische Texte mit vielschichtigen Arrangements, JUNO-Award-Gewinnerin MacLellan ist für persönliche, von ihrer Heimat Prince Edward Island geprägte Songs bekannt.

MacIsaac tourt seit mehr als zwei Jahrzehnten mit dem Duo „Madison Violet“. Im intimen „In-the-Round“-Format teilen die drei Musikerinnen Songs und Geschichten und finden immer wieder zu gemeinsamen Harmonien zusammen. Tickets unter www.savoy-bordesholm.de.

16. Oktober, 20 Uhr • Savoy, Bordesholm



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



24235 Lutterbek Tel. 04343 9442
www.lutterbeker.de

fr 2.10.	Ron Spielman Trio
sa 3.10.	Philipp Scharrenberg VPr.
fr 9.10.	Nils Brunschede
sa 10.10.	Arnulf Rating VorPrem
fr 16.10.	Anni Heger+Jared Dibaba
sa 17.10.	Vera Deckers
fr 23.10.	Saxyarpa Harfe, Sax, Cajon
sa 24.10.	Mai Horlemann Kabar/Lyrik
fr 30.10.	Katja Lewina „Bock“ Lesung
sa 31.10.	Lutterbeker-Der Film
fr 6.11.	Kerim Pamuk Kabarett
sa 7.11.	Carrington+Colli

KINDERBUCHLESUNG MIT OUTI KADEN

Bär liebt seine Ruhe, macht es sich gern gemütlich, liest und spielt Geige. Doch damit ist es vorbei, als er plötzlich auf elf Trollkinder aufpassen soll – und die sind alles andere als still! Beim Bilderbuchnachmittag mit „Ein Trollkind in der Blaubeersuppe“ nimmt Autorin und Illustratorin Outi Kaden kleine Zuhörer*innen mit in ihre fantasievolle Welt voller Trolle und anderer Fabelwesen. Die deutsch-finnische Künstlerin schreibt und illustriert seit 2010 Geschichten für Kinder. Mehr Infos und Tickets für alle ab drei Jahren unter www.literaturhaus-sh.de.

16. Oktober, 16 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel



BLACK ELEPHANT BAND

Hinter „The Black Elephant Band“ steckt Jan Bratenstein aus Nürnberg mit seinem „Solo-Antifolk-Folkpunk-Songwriter-Projekt“. Mit Gitarre, Mundharmonika und markant knurrender Stimme liefert der Kulturpreisträger kurze, ungeschliffene Songs voller schrägem Humor und bitterböser Weltbetrachtungen. Musikalisch trifft dabei ein bisschen Bob Dylan auf Jack Black und die schnörkellose Direktheit der Ramones. Kaum ein Song dauert länger als zweieinhalb Minuten – mehr braucht Bratenstein auch nicht, um seine Geschichten auf den Punkt zu bringen. Mehr Infos gibt's unter theblackelephantband.com

5. November, 20 Uhr • Kleiner Kobel, Kiel



Fotos: privat, Max Krebs/Der Monograf



TASTE & BEATS

GENUSSFESTIVAL | HALLE 400 | 29.10.2026



Bilder mit Adobe Firefly KI bearbeitet

REGIONALE PRODUKTE

- Ein Fest für die Sinne -

IM TICKET ENTHALTEN

- Tastings an den Ständen
- Gerichte aus der Open Kitchen
- Ausgewählte Softgetränke, Biere & Weine
- Special Guest: OmaLiebe aus Hamburg
- Kochwettbewerb Kieler Kochauszubildende

GUTES ESSEN. GUTE DRINKS. GUTE BEATS.

Karolinen
CATERING



halle400



KIEL | HALLE400.DE/TASTE-BEATS | INSTAGRAM: TASTE_AND_BEATS



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

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

VORSCHAU

IN DER NÄCHSTEN **lebensart**

DIE NÄCHSTE AUSGABE DER LEBENSART ERSCHEINT AM 1. NOVEMBER.



VORWEIHNACHTSFREUDEN GESCHENKE UND MÄRKTE

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

KÜCHEN UND ESSTISCHE GEMÜTLICHKEIT ZU HAUSE

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



DIE LETZTE REISE TRAUERMONAT NOVEMBER

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



100% Recycling • 100% Ökostrom

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

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

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

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



PACHT

Heraeus
Feingold
999,9



500g

85246

An- und Verkauf von
Anlagegold, Silber, Münzen &
Barren

Ankauf von
Schmuck, Zahngold &
Silberbesteck

Einfach vorbeikommen, wir beraten Sie persönlich.

www.pacht-kiel.de · 0431 / 8058185

Beselerallee 70 · 24105 Kiel



Matthiesen

Garten- und Landschaftsbau GmbH

Gartenplanung
Neugestaltung
Umgestaltung
Gartenpflege

matthiesen-galabau.de | info@matthiesen-galabau.de