

# Rendsburger Leben



GROSSE  
PLÄNE

Bürgermeisterin  
Janet Sönnichsen im Interview

TERMINE,  
TERMINE

Alle Märkte in der  
Nordmarkhalle im Überblick

## AUFTAKT

Alles auf Anfang und trotzdem schon mittendrin: Der Januar macht Lust auf ein dynamisches Jahr 2026 in unserer Stadt

# Unvergessliche Kirchenkonzerte mit weltberühmten Kompositionen,

die alle lieben...



## Classical Highlights

Mit weltberühmten Kompositionen von  
**Beethoven, Vivaldi, Chopin, Paganini, Mozart**  
und vielen mehr...

**15.00 Uhr**

## Romantic Love Songs

Mit den Welthits von  
**Adele, George Michael, Robbie Williams, Richard Marx**  
und vielen mehr...

**17.30 Uhr**

## Epic Movie Themes

Mit den weltberühmten Filmmelodien  
**Mission Impossible, Titanic, Skyfall, Game of Thrones**  
und vielen mehr...

**20.00 Uhr**

**HAMBURG ST. PETRI • Sa, 10.01.26 und 14.02.26**  
**KIEL PETRUSKIRCHE • So. 15.02.26**

[www.1000-lights-concerts.com](http://www.1000-lights-concerts.com)



JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und  **eventim.de**



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

bist du gut im neuen Jahr angekommen? So ein Neuanfang kann auch eine ganz schöne Herausforderung sein: Gefühlt haben wir doch gerade noch bei Plätzchen und Punsch zusammengesessen und jetzt ist der ganze Zauber schon wieder vorbei, der Tannenbaum abdekoriert, die Glitzersachen in Kisten verstaut und weggestellt. Wir finden: Gut so, denn wir brauchen dringend Raum für Neues. Mit dieser Ausgabe der RENDSBURGERleben werden wir es dir ganz leicht machen, ins neue Jahr zu starten, und geben dir einen Vorgeschmack auf ein 2026, das garantiert großartig wird.

Einen Ausblick auf viele wichtige Projekte, die in Rendsburg anstehen, konnten wir im Interview mit unserer Bürgermeisterin bekommen. Wusstest du zum Beispiel, dass der Rendsburger Herbst in diesem Jahr ein rundes Jubiläum feiert? Ende August findet das Stadtfest bereits zum 50. Mal statt. Und wir sind uns sicher: Das wird nur eines von ganz vielen Highlights werden. Aber erstmal laden wir dich jetzt ein, in diesem vielversprechenden ersten Monat in das vielfältige Stadtgeschehen einzutauchen. Los geht's!

*Deine RENDSBURGERleben-Crew*



Voller Kalender in der Nordmarkhalle



Auf geht's nach Flensburg, Hamburg und Neustadt i. Holstein



Unsere liebsten Winterrouten

Kleine Dinge für  
große Gemütlichkeit

Lecker: Linsen



Cloud Dancer: Pantone Farbe des Jahres

## AUFTAKT

Januar-Termine in der Nordmarkhalle	6
Indoor Rowing Cup	10
Die T-Stube bleibt	11
Janet Sönnichsen im Interview	12
Stadtmoor-Restaurierung startet	16
Kulturerlebnisse	18
Grüne Tipps: Weidenzaun	20
Wunschbox im Museumscafé	22
Neujahrsvorsätze für Rendsburg	24

## ICH-ZEIT

Frische Luft statt Winterschlaf	27
Das große Jahres-Horoskop	28
Die 222-Euro-Challenge	30
Neue Impulse für Körper und Seele	31
Eine App für die Wechseljahre	34
Klare Sicht und mehr Lebensqualität	35
Journaling und Tanzen gegen den Winterblues	36

## GLEIS &amp; MEER

Best of 2025: Förde Fräuleins Lieblingsorte	38
---	----

## WOHNEN &amp; WOHLFÜHLEN

Richtig lüften	43
Cloud Dancer: die Pantone Farbe des Jahres	44

## HUNGER &amp; DURST

Leckeres mit Linsen	48
Neueröffnung in Fockbeck	52
Winterzeit ist Genusszeit	54

## KULTUR &amp; UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Bühnen und andere Events	56
---	----

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial	3
Impressum/Aus der Redaktion	66

# DER GROSSE LORIOT-ABEND

# LORIOT



„Urkomisch und meisterhaft  
auf den Punkt gebracht –  
zum Tränen lachen!“ (DIE WELT)  
**MIT GROSSBILD-LEINWAND**

- 04.01.26 So, 14.30 Uhr KIEL • Wunderino-Arena**
- 17.01.26 Sa, 20.00 Uhr FLENSBURG • Deutsches Haus**
- 18.01.26 So, 14.30 Uhr LÜBECK • MuK**
- 11.09.26 Fr, 15.00 Uhr HAMBURG • Laeiszhalle**
- Tickets ab sofort bei allen bekannten VVK-Stellen und eventim\***

# AUFTAKT



Hallo, 2026, wir freuen uns auf dich! Gleich zu Beginn des Jahres präsentiert sich die Nordmarkhalle mit einem vollen Marktkalender. Außerdem verrät Bürgermeisterin Janet Sönnichsen, was sie in den kommenden zwölf Monaten anpacken will.



## MÄRKTE IN DER NORDMARKHALLE IM JANUAR

Auch im neuen Jahr ist die Nordmarkhalle wieder der perfekte Ort für die beliebten Hallenmärkte, gleich drei gibt es im Januar.

Los mit den Märkten geht es am 10. und 11. Januar, jeweils von 10 bis 15 Uhr, mit dem exquisiten Antikmarkt, der im historischen Ambiente der Nordmarkhalle hochwertige Antiquitäten und edle Sammlerstücke zeigen wird – von Möbeln über Hausrat bis Dekoration und Schmuck. Der Eintritt für den Antikmarkt beträgt 2 Euro (bis 16 Jahre frei).

Die Babybedarfs- und Kleiderbörse öffnet am 18. Januar von 8 bis 13 Uhr mit allem rund ums Kind, vom Strampler bis zum Spielzeug. Der Eintritt ist frei.

Der Trödeltreff eine Woche später, am 25. Januar, von 9 bis 15 Uhr, ist wieder ideal für Schnäppchenfuchse, auch hier ist der Eintritt frei.

Bei allen drei Märkten ist wie immer das ungemütliche Winterwetter egal, denn in der Nordmarkhalle stöbert es sich warm und trocken. Kostenfreie Parkplätze sind auf dem Willy-Brandt-Platz an der Nordmarkhalle reichlich vorhanden.

**Antikmarkt, 10. und 11. Januar, 10 bis 15 Uhr**

**Babybedarfs- und Kleiderbörse, 18. Januar, 8 bis 13 Uhr**

**Trödeltreff, 25. Januar, 9 bis 15 Uhr**

**Nordmarkhalle, Willy-Brandt-Platz 1, Rendsburg**

# NORDMARKHALLE RENDSBURG

## MÄRKTE 2026

JANUAR FEBRUAR MÄRZ APRIL MAI JUNI

ANTIK-MARKT 10-15 UHR	10. 1. 11. 1.		14. 3. 15. 3.			
HEIMKUNST-MARKT 10-16 UHR			21. 3. 22. 3.			
BABY- UND KLEIDERBÖRSE 8-13 UHR	18. 1.		29. 3.		31. 5. OPEN AIR	
TRÖDEL-TREFF 9-15 UHR	25. 1.		8. 3.	12. 4.		
MONDSCHEIN-TRÖDEL 17-21 UHR		14. 2.				
SOMMER-FLOHMARKT 8-15 UHR					10. 5. OPEN AIR	7. 6. OPEN AIR

**WOCHEMARKT**  
**FREITAGS**  
**11-17 UHR**

JULI AUGUST SEPTEMBER OKTOBER NOVEMBER DEZEMBER

ANTIK-MARKT 10-15 UHR			12. 9. 13. 9.		28. 11 29. 11	
HEIMKUNST-MARKT 10-16 UHR					7. 11. 8. 11.	
BABY- UND KLEIDERBÖRSE 8-13 UHR	26. 7. OPEN AIR		20. 9.			6. 12.
TRÖDEL-TREFF 9-15 UHR				11. 10.		13. 12.
MONDSCHEIN-TRÖDEL 17-21 UHR					14. 11.	
SOMMER-FLOHMARKT 8-15 UHR	12. 7. OPEN AIR	9. 8. OPEN AIR	6. 9. OPEN AIR			

Telefon: nur Dienstag und Donnerstag 10-12 Uhr  
04331 66 345 18

Für Open-Air-Veranstaltungen ist **keine** Anmeldung erforderlich!

Anmeldung jederzeit online:  
[rendsburg-tourismus-marketing.de/nordmarkhalle](http://rendsburg-tourismus-marketing.de/nordmarkhalle)





Fotos: Falkemedia Regional, Adobe Stock

# WINTERKÜCHE MIT BESTER AUSSICHT

Direkt an der Wasserkante gelegen, ist das Riverside auch in der kalten Jahreszeit ein echter Geheimtipp für Genießer\*innen.

Schon beim Eintreten wird klar: Hier wird Gastfreundschaft großgeschrieben. Usman Arshad, Gastgeber mit Leidenschaft, hat das Riverside mit frischen Ideen und kulinischer Raffinesse zu einem echten Wohlfühlort gemacht – immer mit einem offenen Ohr für die Wünsche seiner Gäste.

## KULINARISCHE HIGHLIGHTS FÜR JEDEN GESCHMACK

Die Speisekarte wechselt saisonal und setzt auf frische, regionale Zutaten – Fisch und Fleisch stets in Top-Qualität. Besonders beliebt ist die bunte Antipasti-Platte, ideal zum Teilen, begleitet von einem Lillet Wildberry oder einem fruchtigen Maracuja-Spritz, der selbst im Winter Sommergefühl ins Glas zaubert. Wer Lust auf warme Köstlichkeiten hat, kann sich auf hausgemachte Pasta freuen – etwa die Linguine Aglio Olio

mit Gambas, verführerisch duftend nach Knoblauch, Olivenöl und Meeresaromen. Ein Glas passender Wein rundet das Geschmackserlebnis perfekt ab. Und zum süßen Finale? Eine Crème Brûlée mit Eis, die jedes Dessert-Herz höherschlagen lässt.

## GRÜNKOHL-ZEIT IM RIVERSIDE

Im Januar und Februar steht zusätzlich ein norddeutscher Klassiker auf der Karte: deftiger Grünkohl mit traditionellen Beilagen. Ideal für alle, die sich nach einem winterlichen Spaziergang stärken oder einfach Lust auf ein bisschen Heimatküche haben. Auch für Firmenfeiern ist das Restaurant eine hervorragende Wahl. Ob Frühstück, Brunch oder stilvolles Abendessen – für jede Gelegenheit findet sich hier das passende kulinarische Konzept. Im Januar und Februar sind noch Termine frei.



## Herzlich Willkommen im Riverside Restaurant & Cafe in Rendsburg!

Feiern Sie Ihre **Veranstaltung** bei uns – egal, ob Familienfeier, Firmenevent, Geburtstag, Hochzeit und vieles Mehr!



Wir bieten deutsch-italienische Gerichte im modernen, maritimen Ambiente mit **traumhafter Aussicht auf den Rendsburger Yachthafen**.

Riverside Restaurant & Cafe  
Am Eiland 11, 24768 Rendsburg

Tel. 04331 - 149988  
[info@riverside-restaurant.de](mailto:info@riverside-restaurant.de)

**Öffnungszeiten bis März:**  
Mo.-Fr. 17-22 Uhr  
Sa + So. und an Feiertagen 11-22 Uhr

# INDOOR ROWING CUP – RUDER-EVENT IN DER NORDMARKHALLE

Gleich zu Anfang des Jahres, am Samstag, 10. Januar, lädt der Rendsburger Ruderverein alle Ruder- und Fitnessinteressierten zum beliebten „Indoor Rowing Cup“ ein. In der Nordmarkhalle messen sich Clubs, Schulmannschaften, Firmen-Teams und Einzelstarter\*innen beim Ergometerrudern – auf modernen Concept2-Indoor-Rudermaschinen. Ob Anfänger\*in oder Leistungssportler\*in – dank zahlreicher Alters- und Leistungsklassen ist für jede und jeden das passende Rennen dabei. Auch Vierer- und Achter-Teams sind willkommen, zudem gibt es Mixed- und Jugendrennen. Anmeldeschluss ist der 5. Januar: [rendsburger-ruderverein.de](http://rendsburger-ruderverein.de)

Der Indoor Rowing Cup ist das Highlight für alle Fans des Rudersports – für Stimmung sorgen eine Leinwand-Liveübertragung der Rennen, Moderation, Musik und ein kleiner Catering-Service. Für Zuschauer\*innen ist der Eintritt frei. Rund um die Nordmarkhalle stehen auf dem Willy-Brandt-Platz ausreichend kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

Info und Zeiten:

[www.rendsburger-ruderverein.de/indoor-cup](http://www.rendsburger-ruderverein.de/indoor-cup)

10. Januar • Nordmarkhalle, Willy-Brandt-Platz 1,  
Rendsburg



## COSPLAY-WETTBEWERB

Am 28. Februar findet die AniMaCoon statt und zum ersten Mal wird dazu ein Cosplay-Wettbewerb ausgerichtet, bei dem alle Personen ab 15 Jahren teilnehmen können. Eine Anmeldung ist noch bis zum 31. Januar möglich. Bewerbungen werden ausschließlich per E-Mail ([stadtbuecherei@rendsburg.de](mailto:stadtbuecherei@rendsburg.de)) unter dem Betreff „AniMaCoon Cosplay-Wettbewerb“ entgegengenommen. Die Wahl des Cosplays sind den jeweiligen Bewerberinnen und Bewerbern überlassen, wobei sowohl selbst genähte wie auch gekaufte Kostüme erlaubt sind. Alle Informationen zur Anmeldung und die Teilnahmebedingungen gibt es auf der Homepage der Stadtbücherei. [www.rendsburg.bibliotheca-open.de](http://www.rendsburg.bibliotheca-open.de)



# DIE T-STUBE BLEIBT

Nach aufregenden Wochen für eines der ältesten alternativen Jugend- und Kulturzentren Deutschlands, ist klar: Die T-Stube bleibt!

Die Stadt Rendsburg sowie der betreibende Verein der im Stadtpark gelegenen Veranstaltungs-Location T-Stube haben sich auf eine tragfähige und zukunftsorientierte Lösung geeinigt. Kern der Vereinbarung ist ein neuer Nutzungsvertrag, der den bisherigen Überlassungsvertrag aus den 1980er-Jahren ablöst. Damit liegt nun eine fundierte Basis vor, die klare Zuständigkeiten festlegt und im Sinne beider Vertragsparteien ist.

Die in den vergangenen Monaten identifizierten sicherheitsrelevanten Punkte wurden in Abstimmung zwischen Stadt und Verein abgearbeitet. So sind beispielsweise die Brandschutzmaßnahmen vollständig abgeschlossen. Wie vertraglich geregelt, übernimmt die Stadt weiterhin die Verantwortung für das Gebäude, während sich der Verein um die Innenausstattung und die nutzungsbezogene Ausstattung kümmert. Die T-Stube war aufgrund der notwendigen

sicherheitsrelevanten Nachbesserungen zeitweise geschlossen worden und konnte Mitte November unter Auflagen wieder in Betrieb gehen. Seitdem läuft der Veranstaltungsbetrieb wieder, allerdings noch ohne Ausschank alkoholischer Getränke. Sobald die erforderliche Konzession der zuständigen Behörde vorliegt, kann auch dieser Teil des Angebots wieder aufgenommen werden. Bürgermeisterin Janet Sönnichsen hebt die gute Zusammenarbeit hervor: „Nun gibt es eine verlässliche Perspektive für die T-Stube. Die Sicherheit der Gäste ist uns ein Anliegen, und wir freuen uns, dass wir zusammen mit dem Verein eine Lösung erreicht haben, die dauerhaft trägt.“ Auch Jan Michael Münch vom Verein Initiative Kommunikationszentrum ist erleichtert: „Mit diesem Schritt setzen wir ein deutliches Signal für die ehrenamtliche Kulturarbeit und die Unterstützung der lokalen Musikszene.“



# MIT GANZER KRAFT FÜR RENDSBURG

Janet Sönnichsen ist seit Anfang 2021 Bürgermeisterin Rendsburgs und damit oberste Verwaltungschefin im Rathaus – ein Amt voller Verantwortung, aber auch voller Gestaltungsmöglichkeiten. Wir trafen sie zum Gespräch.

**Sehr geehrte Frau Sönnichsen, danke, dass Sie sich für uns Zeit nehmen, denn davon haben Sie bei all Ihrenfordernden Aufgaben sicher nicht viel übrig.**

**Was ist das Schönste an Ihrem Amt?**

Ich mag die Vielfalt der Aufgaben. Von der Kita über die Schule geht es zu großen Bauvorhaben und Entscheidungen, die die Stadt noch in vielen Jahren prägen werden. Ich mag es, die eigene Heimatstadt, also unser unmittelbares Umfeld, voranzubringen.

**Gut die Hälfte Ihrer Amtszeit ist vorbei. Was haben Sie erreicht, worauf sind Sie besonders stolz?**

Obwohl auch mir vieles nicht schnell genug vorangeht, weiß ich, dass wir bei einigen Großprojekten Meilensteine hinter uns gelassen haben. Besonders stolz bin ich aber auf den Politikwechsel, auf die konstruktive Zusammenarbeit zwischen Kommunalpolitik und Verwaltung. Immobilien am Altstädter Markt als Stadt aufzukaufen, um die Entwicklung dort mitgestalten zu können, hat zum Beispiel damit zu tun und wurde auch dadurch überhaupt ermöglicht, dass die Zusammenarbeit konstruktiv und nach vorn gerichtet ist.

**Was war 2025 die größte Herausforderung für Rendsburg?**

Die schwierige Haushaltssituation hat sich in allen Kommunen im Laufe des letzten Jahres abgezeichnet.

Es ist uns gelungen, trotzdem einen Haushalt aufzustellen, der wichtige Projekte, vor allem auch im sozialen Bereich, weiterhin ermöglicht. Und wir werden weiter den Investitionsstau, der sich über viele Jahre aufgebaut hat, angehen.

**Dann blicken wir mal voraus: Was wird unsere Stadt 2026 besonders beschäftigen?**

Wohnungsbau und Innenstadt sind die zentralen Themen, die uns 2026 und darüber hinaus beschäftigen werden. Die Entwicklung am Altstädter Markt liegt mir ganz besonders am Herzen.

**Gibt es etwas, auf das sich die Bürger\*innen besonders freuen dürfen?**

Ja, Ende August feiern wir den 50. Rendsburger Herbst – unser Stadtfest für Rendsburg.

**Sie sind sehr präsent in der Stadt, bei Veranstaltungen dabei, man trifft Sie beim Einkaufen: Wie gelingt es Ihnen, Bürgernähe und Verwaltungsaufgaben zu verbinden?**

Die Termindichte ist hoch – in der Stadt passiert halt viel. Gleichzeitig wachsen die Verwaltungsaufgaben. Mir ist es besonders wichtig, mit den Menschen in der Stadt im Gespräch zu sein, um gute Entscheidungen treffen zu können.



Das Gebiet um den Altstädter Markt steht in den kommenden Jahren im Fokus der Innenstadtentwicklung



**Kein öffentliches Amt ohne Gegenwind: Welche Kritik aus Bürgerkreisen nehmen Sie gern an, was weisen Sie zurück?**

Kritik nehme ich gern an, wenn sie konstruktiv ist, denn die bringt uns weiter. Globales oder pauschales Meckern hilft uns nicht. Wer Rendsburg immer nur schlechtredet, kennt die Stadt nicht.

**Lassen Sie uns über die Rendsburger Stadtentwicklung sprechen: Wie möchten Sie lokale Unternehmen stärken?**

Eine gute Wirtschaftsförderung konzentriert sich nicht nur auf Neuansiedlungen, sondern pflegt vor allem den Bestand. Dazu gehört es allerdings auch, Flächen für Erweiterungen im Portfolio zu haben. Mindestens genauso wichtig ist die Imagepflege. Wir sind ein attraktiver Standort mitten im Land, wir haben herausragende Kulturangebote, wir sind ein Standort, an dem hervorragende Unternehmen und damit Arbeitsplätze zu finden sind, wir haben eine Baukultur, die wir sichern und aufpolieren wollen, wir haben ein Lebensumfeld mit Nord-Ostsee-Kanal, Eider und viel Natur, mehr Bäume als Einwohner, wir sind eine extrem grüne Stadt. Und ich werde überhaupt nicht müde, das immer wieder zu betonen.

**Gibt es Maßnahmen, um den Wohnungsmarkt zu entlasten?**

Der Bau-Turbo ist beschlossen und aktiv. In Neuwerk-West haben wir eine gute Entwicklung, insgesamt aber auch an anderen Standorten. In diesem Jahr haben wir sechsmal so viele Wohnungen genehmigt wie noch im Vorjahr. Das zeigt den Aufwärtstrend.

**Was tut die Stadtverwaltung, um die Innenstadt zu beleben?**

Wir sind mit Eigentümern im Gespräch und müssen dabei oft feststellen, dass die Mietpreisvorstellungen nicht zur Lage oder auch zum Zustand der Immobilien passen. Leerstand ist ein weitverbreitetes Phänomen, das mit den veränderten Kaufgewohnheiten der Menschen zusammenhängt. Insofern setzen wir auf mehr Wohnen in der Innenstadt und auch auf andere Angebote und Nutzungen, die Menschen anziehen. Bei der Rendsburg Tourismus und Marketing ist dieses Thema angesiedelt und hat dort oberste Priorität.

**Ein großes Thema, nicht nur in Rendsburg, sind Umwelt und Mobilität: Wie nachhaltig ist Rendsburg aufgestellt? Was tut die Stadt für den Klimaschutz?**

Gerade sind wir im Stadtmoor mit einer großen Maßnahme zur Renaturierung gestartet. Aber es passiert noch viel mehr: PV-Anlagen auf kommunalen Gebäuden, Kommunale Wärme-Kälte-Planung und das Energetische Quartierskonzept Hoheluft-Süd ... Wichtig ist mir, dass wir Klimaschutz nicht nur im Baubereich mitdenken, sondern in allen Lebensbereichen, also auch zum Beispiel in Kitas und Schulen.

**Und wir müssen über die Parkplatzsituation sprechen ...**

Ja, gern! Das Parkdeck in der Nienstadtstraße ist nicht mehr zu halten und ich habe den endgültigen Abriss mit der Politik vereinbart. Die Parkplatzsituation wird sich insgesamt noch verschärfen, wenn auch das Parkdeck an der Feuerwache abgerissen wird – darauf

müssen wir uns leider einstellen. Der Willy-Brandt-Platz wird einige Möglichkeiten bieten, aber wir denken auch über andere Mittel nach, den Parkdruck zu reduzieren.

**Hat Rendsburg „ein Problem im Stadtbild“? Wie steht es mit dem Thema Integration und Zuwanderung?**

Rendsburg ist eine bunte, vielfältige Stadt. Und dazu stehen wir. Wir sind attraktiv für neue Mitbürger, haben die Angebote, die sie suchen, mit guten Schulen und Kitas, Krankenhaus, Volkshochschule usw. Und wir müssen investieren, um für alle attraktiv zu bleiben. Wir müssen bei unserer Sozialstruktur eine Ausgewogenheit erzielen, die es sowohl den Rendsburgern als auch den neuen Mitbürgern ermöglicht, gut miteinander zu leben.

**Was braucht Rendsburg Ihrer Meinung nach am dringendsten – Mut, Geld oder Zusammenhalt?**

Ganz eindeutig Geld. Mut und Zusammenhalt haben wir schon. Das sehen wir beispielsweise in der guten Zusammenarbeit mit der Politik, die sich in meiner Amtszeit so entwickelt hat. Wir arbeiten verlässlich und transparent. Und wir ziehen an einem Strang, um die Daseinsvorsorge für die Rendsburger für die nächsten Jahrzehnte auf den Weg zu bringen. Das gilt im Übrigen für das gesamte Ehrenamt, für die Vereine, Verbände, Gilden, Serviceclubs usw. Wir haben starke Strukturen, die für Rendsburg einstehen und so vieles möglich machen.

**Was wünschen Sie sich von den Bürger\*innen unserer schönen Stadt?**

Zuversicht, Optimismus und einen positiven Blick auf unsere schöne Stadt.

**Ein Träumchen: Wenn Sie ein besonderes Projekt für Rendsburg realisieren könnten, was wäre das?**

In einem Jahr in drei Bereichen „Eröffnung“ feiern: nämlich am Altstädter Markt, am Obereiderhafen und auf den Heitmann'schen Koppeln.

**Gibt es ein Erlebnis, das Sie in Ihrer bisherigen Amtszeit besonders beeindruckt oder gar geprägt hat?**

Oh ja: Das waren die Jugendspiele im Sommer 2024, als wir außerdem unser 825. Stadtjubiläum gefeiert haben. Dieses Zusammenkommen von hunderten Jugendlichen aus ganz Europa hier bei uns war beeindruckend.

**Auch wenn es noch ein bisschen hin ist bis zur Bürgermeisterwahl 2028: Denken Sie über eine zweite Amtszeit nach?**

Das habe ich schon Anfang des Jahres gegenüber den Kieler Nachrichten erklärt: Hier steht ein klares Ja.

**Und eine kleine persönliche Frage: Wie schaffen Sie es, zwischen Amt und Privatleben die Balance zu halten?**

Wirklich keine Ahnung. Aber es funktioniert – wobei tatsächlich sehr wenig private Zeit bleibt.

(BGM Bürgerfest) Janet Sönnichsen ist fast überall präsent, wo in der Stadt etwas los ist, hier 2024 auf dem Bürgerfest zum Stadtjubiläum mit Markgraf, Stutentrine, Stadtpräsident Thomas Krabbes und MdL Rixa Kleinschmit

**SCHNELLFRAGERUNDE:**

**Was macht Rendsburg lebenswert?**  
Die kurzen Wege.

**Was macht Rendsburg liebenswert?**  
Kultur, Natur, Lebensqualität.

**Wie ist der typische Rendsburger Charakter?** Bodenständig, anpackend, freundlich.

**Wie würden Sie für Neubürger Rendsburg bewerben?** Kultur, Grün, Angebot.

**Was sind Ihre Rendsburger Top-3-Highlights?** Eisenbahnhochbrücke, Stadttheater und die Schauburg.





## RENATURIERUNG DES RENDSBURGER STADTMOORES STARTET

Die Renaturierung des Stadtmoors im Süden Rendsburgs beginnt. Das Gebiet steht bereits seit längerem im Fokus – denn seine Wiederherstellung zählt zu den „Big Five“ des städtischen Klimaschutzkonzeptes. Der Grund ist klar: Entwässerte Moore gelten als erheblicher Klimafaktor. Die aktuelle Berechnung eines Kieler Geobotanikers zeigt, dass Moore in Schleswig-Holstein aufgrund ihres schlechten Zustands rund 16 Prozent der landesweiten Treibhausgas-Emissionen verursachen. Um dem entgegenzuwirken, beginnt die Stadt Rendsburg mit konkreten Maßnahmen. Im nordwestlichen Bereich des Stadtmoors werden auf stadteigenen Flächen die ersten Entwässerungsgräben gestaut. Ziel ist es, den Wasserstand zu stabilisieren – insbesondere die starken Wasserverluste über die Sommermonate sollen künftig verhindert werden. Das benötigte Material für den Grabenschluss stammt direkt aus dem Umfeld der jeweiligen Bereiche, sodass möglichst schonend eingegriffen wird.

Finanziert werden die Arbeiten aus zweckgebundenen Ersatzgeldern des Kreises Rendsburg-Eckernförde. Diese Mittel werden bei Eingriffen in Natur und Landschaft erhoben, wenn ein Ausgleich vor Ort nicht möglich war, und stehen ausschließlich für Naturschutzprojekte zur Verfügung.

Für eine umfangreichere Renaturierung wird der Zugriff auf weitere Flächen benötigt. Viele Eigentümerinnen und Eigentümer im Gebiet konnten bislang jedoch noch nicht ermittelt werden – teils, weil Erbfolgen unklar sind oder Kontaktadressen fehlen. Wer ein Grundstück im Stadtmoor besitzt, wird gebeten, sich bei der Stadt Rendsburg zu melden. Auskunft erteilt:

**Fachdienst Tiefbau**  
**Barbara Möls**  
**Tel.: 04331/206 33 32**  
**[barbara.moels@rendsburg.de](mailto:barbara.moels@rendsburg.de)**

# WIE WIRD MEINE WÄRMEVERSORGUNG FIT FÜR DIE ZUKUNFT?

Neue Entwicklungen und  
Impulse aus der Praxis

15. JANUAR  
17-19:30 UHR

Hohes Arsenal,  
Rendsburg

INFOABEND  
MIT MINI-MESSE



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Klimaschutz, Naturschutz  
und nukleare Sicherheit



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# KULTURERLEBNISSE

Komödie, Konzert, Tanz und mehr: Das Schleswig-Holsteinische Landestheater und Sinfonieorchester präsentiert diesen Monat in Rendsburg ein vielfältiges Programm.



Kalter weißer Mann



Equinox

## 3. und 17. Januar, 19 Uhr, Kammerspiele

**Kalter weißer Mann**, Komödie von Dietmar Jacobs und Moritz Netenjakob

## 9. Januar, 19.30 Uhr, Stadttheater

**Neujahrskonzert: Fantasie** mit Werken u. a. von Gustav Holst, Alexander Borodin, Nikolai Rimski-Korsakow und Georg Friedrich Händel

## 11. Januar, 18 Uhr, Kammerspiele

**Welche Drogé passt zu mir?** Eine Einführung von Kai Hensel

## 12. und 16. Januar, 19.30 Uhr, und 25. Januar, 15 Uhr, Stadttheater

**Champagner to'n Frühstück**, Komödie in drei Akten von Michael Wempner

## 15. Januar, 19 Uhr, Großes Foyer

**Theatertreff** mit Karin Winkler, Eintritt frei

## 16. Januar, 16 Uhr, St. Marien-Kirche

**Premiere: Judas** von Lot Vekemans

## 18. Januar, 18 Uhr, Stadttheater

**Eine Mords-Freundin**, Komödie von Steven Moffat

## 20. und 28. Januar, 17 Uhr, Große Bühne

**Theaterfreunde:** Führung „Hinter den Kulissen“: Für neue Mitglieder der Theaterfreunde Rendsburg

## 21. Januar, 19 Uhr, Stadttheater

**Equinox** Tanztheater von Emil Wedervang Bruland mit Musik von John Adams, Samuel Barber, Erkki-Sven Tüür, Peteris Vasks und Mieczysław Weinberg

## 26. und 27. Januar, 16.30 Uhr, Kammerspiele

**Was für ein Theater!?** / **Anno dazumal** Werkschau des Theaterkinderclubs, Eintritt frei

## 31. Januar, 19 Uhr, Stadttheater

**Rainer Bock: Von der Bühne auf die Leinwand**, Gespräch mit Ute Lemm und Martin Schulte

**Tickets: Theaterkasse, Hans-Heinrich-Beisenkötter-Platz 1, Rendsburg**

**Tel.: 04331/234 47, E-Mail [kasse.rendsburg@sh-landestheater.de](mailto:kasse.rendsburg@sh-landestheater.de)**

**Mo.-Fr.: 10-13 Uhr und 16.30-18.30 Uhr, Sa.: 10-13 Uhr, Abendkasse: samstags, sonn- und feiertags**

**1 Stunde vor Vorstellungsbeginn, Online-Ticketbuchung: [sh-landestheater.de](http://sh-landestheater.de)**



## MARINEMUSIKKORPS ERNEUT ZU GAST IM STADTTHEATER

Ein ausverkauftes Stadttheater an zwei Abenden hat in den letzten Jahren gezeigt, wie groß die Begeisterung für die Rendsburger Militäركonzerte ist. Daran knüpfen die Verantwortlichen an: 2026 gastiert das Marinemusikkorps Kiel erneut mit zwei Benefizkonzerten in Rendsburg. Die Konzerte finden am 23. und 25. Februar 2026 jeweils um 19.30 Uhr im Stadttheater statt. Ausgerichtet werden die Abende von der Altstädter Vogelschützengilde und der Stadt Rendsburg. Die Schirmherrschaft übernimmt wie schon in den Vorjahren der Standortälteste Rendsburg, Rainer Kabon. Der Erlös aus dem Kartenverkauf kommt einem gemeinnützigen Zweck in der Stadt zugute.

„In diesem Jahr haben wir uns gemeinsam dafür entschieden, die Einnahmen dem Freundeskreis Garnisonfriedhof zukommen zu lassen“, erklärt Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. Der Freundeskreis besteht seit vier Jahren und engagiert sich ehrenamtlich für den Erhalt und die Restaurierung der historischen Friedhofsanlage südlich von Neuwerk. Der Garnisonfriedhof wurde vor mehr als

200 Jahren als Militärfriedhof angelegt und dokumentiert die wechselvolle Geschichte des Landes. Neben Kriegsgräbern finden sich auch Denkmäler, die an die Laboratoriumsexplosion von 1850 oder an die Choleraepidemie erinnern. Die Ehrenamtlichen des Freundeskreises leisten vielfältige Arbeit: Sie schneiden Büsche, tauschen Boden aus, erledigen Pflasterarbeiten und bieten Führungen an. Für bestimmte Maßnahmen sind jedoch Fachfirmen oder spezielle Maschinen erforderlich, für die finanzielle Mittel benötigt werden.

Organisiert werden die Benefizkonzerte von der Altstädter Vogelschützengilde. Thomas Krabbes, Erster Ältermann, sagt: „Wir erhalten immer wieder die Rückmeldung, dass das Marinemusikkorps Kiel sehr gern nach Rendsburg kommt und die besondere Atmosphäre unseres Theaters schätzt. Auch das Publikum ist immer begeistert. An diesen Erfolg möchten wir anknüpfen und hoffen auf viele Gäste.“

**Tickets gibt es an der Theaterkasse sowie online unter [www.sh-landestheater.de/spielplan](http://www.sh-landestheater.de/spielplan).**



## SERIE **GRÜNE TIPPS** WEIDENZAUN



Im beliebten Garten des Nordkolleg zeigt Gärtner Jochen Bock mit seinem Team, wie nachhaltiges Gärtnern funktionieren kann. In der RENDSBURGERleben stellt er monatlich eine Idee vor – praxiserprobt und im Nordkolleg-Garten zu bestaunen. In diesem Monat geht es um Gestaltungselemente aus Weidenruten.





## WORUM GEHT ES?

Dort, wo die aus Weidenruten geflochtenen Zäune, Gerüste oder Lauben anzutreffen sind, verwandeln sie einen unbedeutenden Fleck in etwas Besonderes – ganz anders als Holzzäune von der Stange. Dabei sind Weidenelemente im Garten pflegeleicht, kostengünstig herzustellen und ökologisch wertvoll, da sie Nahrung und Schutz für Tiere bieten. Die Kätzchen der Weiden sind Nahrungsquelle für Wild- und Honigbiene und Hummel. Es gibt Weiden mit weiblichen und männlichen Blüten. Die weiblichen liefern den Nektar – Energie für die Biene (Insektentankstelle). Die männlichen Blüten liefern den Pollen, der wichtig ist für die Brutaufzucht. Eine wichtige Weidensorte ist die sehr früh blühende Salweide (*Salix caprea „Mas“*).

Im Gegensatz zur „toten Hecke“, die von den Angelsachsen im Mittelalter aus Ästen und Haselruten gebaut wurde, haben geschnittene Weidenruten die Fähigkeit, in feuchtem Boden Wurzeln auszubilden und auszutreiben. Die gepflanzten Triebe bilden eine Lebendhecke, um die man Ruten flechten kann. Lebende Hecken, die gut gepflegt werden, halten jahrhundertelang. Die beste Pflanzzeit ist von Dezember bis März.

## SO WIRD'S GEMACHT

Im eigenen Garten kannst du für jährlichen Weidenrutenschnitt Kopfweiden anpflanzen und ernten. Alternativ kannst du diese bei Gartenbaubetrieben kaufen. Am besten eignet sich hierfür die Korbweide (*Salix viminalis*). Die ein- und zweijährigen Ruten lassen sich extrem biegen, ohne zu brechen. Daraus lassen sich Zäune, Kriechgänge, Umrandungen, Tipis und allerlei andere Gebilde formen, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Wichtig zu wissen: Weidenruten dürfen nicht aus Naturbeständen oder Knicks entnommen werden, denn sie stehen unter Naturschutz.**





## DIE WUNSCHBOX IM MUSEUMSCAFÉ – DU BIST GEFRAGT

Vielleicht ist sie dir bei einem Besuch in den Museen im Kulturzentrum schon aufgefallen: Im Museumscafé steht eine bunt gestaltete Kabine – die Wunschbox.

Die Wunschbox ist ein Mitmachangebot und eine freundliche Aufforderung: Besucher\*innen des Museums und des Cafés sind hier dazu eingeladen, ihre Ideen, Wünsche und Bedürfnisse an die Museen im Kulturzentrum festzuhalten und zu teilen. Dazu sind nicht nur kleine Zettel vorbereitet, die ganz frei und individuell beschriftet werden können, sondern die Museumsmacher\*innen fragen auch ganz konkret: Was hätte dein Traumuseum? Was würde dir in einem Museum (für Kommunikation?) besonders gut gefallen? Was sind deine Ideen für die Museen im Kulturzentrum? Die ausgefüllten Zettel können dann ganz diskret in einen geschlossenen Kasten geworfen werden, der in regelmäßigen Abständen geleert und ausgewertet wird. Wer möchte, kann die eigenen Ideen auch öffentlich an die große Pinnwand heften und so mit anderen teilen.

So sind schon einige interessante Ideen und Wünsche angekommen: WLAN, Social Media, mehr Sitzplätze und Ruhebereiche, ungewöhnliche Formate – oder auch asiatische Nudeln.

Warum machen die Museen im Kulturzentrum das? Weil sie davon überzeugt sind, dass Museen heute auch die Verantwortung dafür tragen, Besuchende aktiv in die Gestaltung von Ausstellungen und Veranstaltungen einzubeziehen. Die Wunschbox ist eine erste Möglichkeit, mehr über das Publikum zu erfahren und regelmäßig darüber nachzudenken, was die Menschen wirklich interessiert und wie sie sich ihren Museumsbesuch vorstellen.

In Zukunft soll es noch viel mehr kreative Wege geben, um den Austausch mit Besuchenden (und Nicht-Besuchenden!) zu fördern, und um neue Formate auszuprobieren, die das Museum inklusiver und vielfältiger machen.

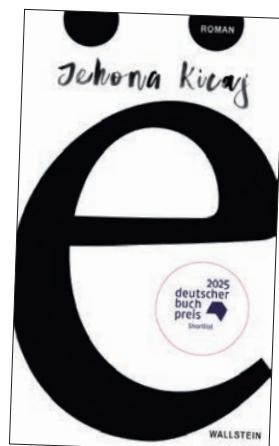
Also komm vorbei und lass die Museumsmacher\*innen wissen, was du dir von den Museen im Kulturzentrum wünschst. Sie sind gespannt auf deine Ideen!

**Museen im Kulturzentrum, Arsenalstraße 2-10,  
Rendsburg**  
**Öffnungszeiten: Di.-Fr. 10-18 Uhr, Sa/So 10-17 Uhr**  
[www.museen-rendsburg.de](http://www.museen-rendsburg.de)

## GAH MI AF MIT WITTE WIEHNACHT

Einer Tradition folgend kommt Matthias Stührwoldt auf Einladung der Coburg'schen Buchhandlung im Januar nach Rendsburg und unterhält aufs Beste mit plattdeutscher Comedy. Am Freitag, 9. Januar 2026, wird er um 19.30 Uhr im Hohen Arsenal aus seinem neuen Buch „Gah mi af mit witte Wiehnacht“ lesen, einem bunten Strauß von Weihnachts- und Wintergeschichten, die nur er genau so erzählen kann, witzig und berührend. Da werden zum Beispiel schon im November die Wetterfrösche gefragt, ob es in diesem Jahr vielleicht weiße Weihnachten geben wird, obwohl doch längst klar ist, dass der Mythos „Witte Wiehnacht“ nur eine Erfindung von Bing Crosbys Plattenfirma ist. Und Schnee und Frost gibt es meist erst im Januar – vielleicht ja zu seiner Lesung im Hohen Arsenal. Der Eintritt kostet 15 Euro, Tickets sind ausschließlich in der Coburg'schen Buchhandlung (Nienstadtstraße 9) erhältlich.

**9. Januar, 19.30 Uhr • Hohes Arsenal, Arsenalstraße 2-10, Rendsburg**



## SYMBOL DER SPRACHLOSIGKEIT

Am 4. Februar findet um 19.30 Uhr eine Lesung der Coburg'schen Buchhandlung statt. Jehona Kicaj liest aus ihrem Debütroman „ë“, der es auf Anhieb auf die Shortlist des Deutschen Buchpreises geschafft hat. Das in einer schlichten, ein-dringlichen Sprache geschriebene Buch erzählt, wie die im Kosovo geborene Ich-Erzählerin in Deutschland aufwächst, während im Kosovo Krieg geführt wird. Der albanische Buchstabe „ë“, der nicht ausgesprochen wird, ist Symbol für die Sprachlosigkeit, unter der die Erzählerin leidet.

Das Buch ist nicht nur von der Presse hochgelobt worden, sondern auch eines der Lieblingsbücher der Coburg'schen Buchhandlung aus dem Jahr 2025.

Der Eintritt kostet 15 Euro, Tickets sind ausschließlich in der Coburg'schen Buchhandlung (Nienstadtstraße 9) erhältlich.

**4. Februar, 19.30 Uhr • Haus der Kirche, An der Marienkirche 7-8, Rendsburg**



## NEW YORK MARATHON – VORTRAG VON SABINE PÜTZER

Am Donnerstag, 29. Januar, um 19.30 Uhr berichtet Sabine Pützer in der Stadtbücherei Rendsburg von ihrer Teilnahme am New York Marathon. Die in Nübbel lebende passionierte Läuferin hat sich im Herbst dieses Jahres mit 44 Jahren ihren Lebenstraum erfüllt. Als sie im Jahr zuvor eine Krebsdiagnose bekam, war für sie klar: „Wenn ich das überlebe, dann muss ich nach New York und dort den Marathon laufen!“ Anfang November war es dann so weit, und unter dem Motto „once in a lifetime“ lief sie gemeinsam mit knapp 60.000 weiteren Teilnehmer\*innen nach 42,195 Kilometern in der Stadt, die niemals schläft, über die Ziellinie. In ihrem Vortrag nimmt sie die Besucher\*innen mit auf eine emotionale Reise von ihrem wahr gewordenen Traum in einer der faszinierendsten Städte dieser Welt. Der Eintritt für den Vortrag (Einlass ab 19 Uhr) ist kostenlos, aber um Anmeldung wird gebeten: bei der Stadtbücherei persönlich, per E-Mail (stadtbuecherei@rendsburg.de) oder Tel.: (04331/332-26 22).

**29. Januar, 19.30 Uhr • Stadtbücherei Rendsburg, Arsenalstraße 2-10, Rendsburg**

# DIE 3 NEUJAHRSVORSÄTZE, DIE RENDSBURG EIN BISSCHEN BESSER MACHEN

Alles steht auf Anfang und viele haben sich für das neue Jahr große Ziele gesetzt – du auch? Meistens stehen Neujahrsvorsätze ganz im Zeichen der Selbstoptimierung und scheitern schon nach kurzer Zeit. Warum also nicht lieber gemeinsam etwas anpacken und mit vielen kleinen Schritten dafür sorgen, dass unsere schöne Stadt ein freundlicher und lebenswerter Ort bleibt?

## 1. KLEINES MITEINANDER, GROSSE WIRKUNG

Gute Vorsätze dürfen klein sein und können trotzdem viel bewirken – manchmal reicht ein Lächeln. Freundlichkeit verbreitet sich schnell und vertreibt Gleichgültigkeit und soziale Kälte. Mitmenschen mit Gehhilfe, Kinderwagen oder schwerem Gepäck unterstützen, jemandem den Sitzplatz anbieten oder der Kassiererin ein ehrliches „Danke“ schenken: Klingt banal, verändert aber erstaunlich viel – garantiert viel mehr als Ignoranz oder Meckerei.

**Unser Mini-Vorsatz: eine nette Geste pro Tag.**



Fotos: Kevin Doose

## 2. SUPPORT YOUR LOCALS

Die Stadt lebt von den Menschen, die etwas aufbauen, und sie brauchen unsere Unterstützung: die Buchhandlungen, die deinen Namen und deinen Buchgeschmack kennen, die Bekleidungsgeschäfte, in denen die Verkäufer\*innen das Teil für dich finden, das wirklich zu deinem Stil passt, oder die Apotheken, in denen man sich Zeit nimmt, um dir zuzuhören und dich umfassend zu beraten. Mit jedem Verzicht auf den schnellen Klick und die Express-Lieferung aus dem Onlineshop stärken wir diese tollen Geschäfte und helfen, sie zu erhalten.

**Unser Mini-Vorsatz: Zweimal im Monat bewusst lokal kaufen.**

## 3. MEHR BEGEGNUNGEN STATT BILDSCHIRM

Wie viele Menschen laufen in Rendsburg eigentlich aneinander vorbei, ohne sich je zu treffen? Und warum sind die sozialen Medien voller herabwürdigender Kommentare über die Stadt, ohne, dass diejenigen, die sie schreiben, selbst etwas verändern würden? 2026 darf es wieder etwas echter werden: öfter mal analog statt digital. Mehr machen, weniger meckern. Ein echtes Treffen mit Gleichgesinnten, ein Spaziergang mit offenen Augen statt mit Blick auf den Handybildschirm oder das Engagement in Vereinen und Initiativen machen die Stadt lebendiger – und uns übrigens auch.

**Unser Mini-Vorsatz: Ein soziales Treffen pro Woche bewusst offline planen.**





## ÄNDERUNG DER ABFUHRTAGE IN VIELEN GEBIETEN

In diesem Jahr ändert sich der Abfuhrtag der Müllabfuhr in vielen Gebieten. In etwa 100 Städten und Gemeinden im Kreis Rendsburg-Eckernförde gibt es einen neuen Abfuhrtag für die Restabfall- und/oder Biotonne. Die neuen Termine sind – wie bisher auch – in deinem persönlichen Abfuhrkalender zu finden. Bitte merke dir deinen neuen Abfuhrtag und stelle die Abfallgefäße rechtzeitig bereit, damit alles pünktlich abgeholt werden kann. Du hast bereits die AWR-App und lässt dich über die praktische Erinnerungsfunktion an die bevorstehende Leerung erinnern? Prima: Dann bist du auf der sicheren Seite und wirst – wie gewohnt – an die neue Abfuhr erinnert.

Mit der AWR-App immer alles im Blick: überall – jederzeit – zuverlässig – kostenlos!

Foto: Adobe Stock

**AWR** ABFALL | WERTSTOFF | RESSOURCE [www.awr.de](http://www.awr.de)

## Neue Abfuhrtage für Rest- & Bioabfall

Ab dem kommenden Jahr ändern sich in vielen Orten die Abholtermine. Bitte prüfen Sie Ihren persönlichen Abfuhrkalender und stellen Sie Ihre Tonnen rechtzeitig bereit.

[www.awr.de/app/](http://www.awr.de/app/)

**Mit der kostenlosen AWR-APP keine Termine verpassen – jetzt downloaden!**



## Herzlich Willkommen zum Frühstücksbuffet im Hotel Heidehof

Käse-, Wurst- und Fischspezialitäten, Brot- und Brötchenauswahl, Joghurt, Müsli, Obst, Kuchen und natürlich auch gluten-, laktosefreie und vegane Produkte.

Alle Heißgetränke, Säfte und Sekt inklusive!  
**€ 21,50 pro Person** (Kinder von 6-12 Jahren zahlen die Hälfte.)

Montag- Freitag von 6-10 Uhr,  
Samstag- Sonntag und Feiertage von 6:30-11 Uhr  
Reservieren Sie bitte telefonisch oder per Mail Ihren Tisch.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Heidehof!

**HOTEL HEIDEHOF**

★★★★★ GARNI

Hollerstraße 130 · 24782 Büdelsdorf · Tel.: +49 (4331) 343-0  
E-Mail: [info@heidehof.de](mailto:info@heidehof.de) · Internet: [www.heidehof.de](http://www.heidehof.de)

# ICH-ZEIT

Gute Vorsätze? Haben wir alle. Aber wie wär's mal mit:  
öfter Pause drücken und mehr auf dich hören?  
Von Selfcare bis Sternzeichen: Wir liefern dir den  
perfekten Wohlfühl-Mix für den Jahresstart.



# FRISCHE LUFT STATT WINTER-SCHLAF



Dick eingepackt raus ins Kalte: Gerade jetzt hat ein Spaziergang seinen ganz eigenen Zauber. Du suchst neue Ziele für deine winterliche Draußenzeit? Hier kommen unsere liebsten Routen.

## NATUR ERLEBEN IM TIERGEHEGE TANNENBERG

Ein Spaziergang mit tierischer Gesellschaft gefällig? Im Tiergehege Tannenberg trifft du auf Schwarzwild, Sikawild und Damara ziegen – und mit etwas Glück kreuzen sogar Damwild oder Muffelwild deinen Weg. Das Gelände ist großzügig und lädt zu entspannten wie ausgedehnten Runden im Grünen ein.

## KOPF FREI AM STRAND VON BÜLK

Wenn die Ostsee schäumt und der Wind dir um die Nase weht, wirkt das wie ein kleiner Neustart für den Geist. Der Strand bei Bülk mit seiner charakteristischen Steilküste gehört zu unseren absoluten Favoriten für einen Spaziergang mit Weitblick und Meer rauschen.

## NATURPUR AN DER SCHWENTINE

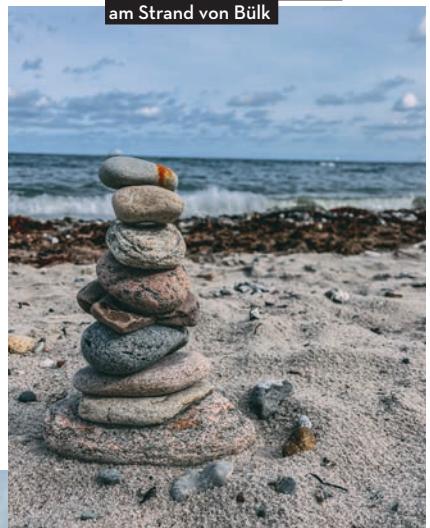
Wald, Wasser und Ruhe – entlang der Schwentine bekommst du das volle Winterpaket. Die Strecke zählt zu den malerischsten in Kiel und lässt sich je nach Laune auf kurze oder längere Touren anpassen. Tipp:

Auf Komoot findest du jede Menge Inspiration für deinen Weg entlang des Ufers.

## FÖRDEGEFLÜSTER AB MÖLTENORT

Maritimes Flair trifft Naturidylle: Der Möltener Hafen zeigt sich im Winter von seiner rauen, charmanten Seite. Von hier aus startet ein Abschnitt des Fördewanderwegs, der dich vorbei an Wasser, Bäumen und Booten bis nach Mönkeberg führt – entspannt oder sportlich, ganz wie du magst.

Einmal den Kopf frei, bitte:  
am Strand von Bülk



Entspannung pur in Möltendorf



Im Tiergehege Tannenberg ist es richtig wild

# STERNZEICHEN DES MONATS

## STEINBOCK 22.12.-20.01.

Was liegen geblieben ist, wird jetzt bereinigt. Freund\*innen, Kolleg\*innen und dein\*e Partner\*in erwarten Einsatz und eine klare Haltung. Beruflich gilt: Regel alles, was dich wie ein Klotz am Bein an neuen Entwicklungen hindert. Singles kommen 2026 gut allein klar, doch einer neuen Verbindung steht nichts im Wege. Ein Flirt ist schon im Januar möglich; willst du mehr als Bewunderung, halte den Juni im Blick. Ob langjährige Beziehung oder frische Liebe – ab Oktober braucht dein Gegenüber spürbare Nähe, sonst kühlst es ab. Ab August nehmen wichtige Vorhaben wieder Fahrt auf; nutzt du den Trend, sind ab Dezember erste Erfolge drin. Bis 26. Dezember geboren? Triff weitreichende Entscheidungen nicht aus dem Bauch heraus – weder Befürchtungen noch Visionen sind dieses Jahr gute Ratgeber.



## FISCHE

20.02.-20.03.

Beschäftige dich nur so lange mit der Vergangenheit, wie nötig. Jetzt zählt der Blick nach vorn und das Anpacken neuer Entwicklungen. Deine Sterne begünstigen Herz und Finanzen – stabile Verhältnisse sind leichter erreichbar. Deine Kompromissbereitschaft hilft, ein bisschen Glück auch. Nimm nicht alles auf einmal in Angriff. In der Liebe sind Februar, noch deutlicher Juli und Dezember vielversprechend. Lernst du jemanden kennen, zögerst du anfangs, bevor du dich einlässt. In fester Beziehung könnt ihr eure Zuneigung auffrischen, indem ihr zuerst klärt, was zuletzt dazwischenstand. Bis 24. Februar geboren? Erwarte von schnellen Entscheidungen keine schnellen Lösungen. Mit den Herausforderungen wächst auch deine Entschlossenheit.



## WIDDER

21.03.-20.04.

Eben noch voller Zuversicht, jetzt schürt Saturn deine Neigung zu Kritik und hohen Ansprüchen. Alles kommt auf den Prüfstand: Wer oder was passt wirklich zu dir? Singles im August: Suche die Schuld nicht bei den anderen. Gebundene Widder machen es dem/der Partner\*in nicht immer leicht. Sprich Wichtiges an – es wurde Zeit –, aber lass die Romantik nicht untergehen. 2026 bietet Chancen, die du leicht übersiehst, besonders im März, Mai und August. Widder, die nach dem 4. April geboren sind, können viel erreichen: Die zweite Jahreshälfte taugt für Reisen, Lernen oder einen Neuanfang. Bis 24. März geboren? Begeistere dich für große Ideen, bleib aber vorerst beim Planen.



## STIER

21.04.-20.05.

Für die meisten Stiere gibt es jetzt keine übertrieben aufregenden Einflüsse – genau dein Tempo. Die Lage bleibt stabil, zugleich warten viele Impulse für Neues. Überleg in Ruhe, was du aufgreifen willst, reagiere offen auf Angebote, ohne zu überstürzen. Plane langfristig. In der Liebe gilt: Sei weniger reserviert – ohne eigenen Einsatz passiert wenig. Beste Liebesmonate: April, Juli, Dezember. Geboren vom 18. bis 20. Mai? Die Unruhe der letzten Monate lässt nach; die letzten Turbulenzen klingen ab Ende April ab. Geboren vom 22. bis 25. April? Es wird intensiv: Mind. ein wichtiger Lebensbereich wandelt sich, am Ende gewinnst du spürbar an Freiheit.



## ZWILLINGE

21.05.-21.06.

Dein Leben ist so stabil, wie du es dir wünschst – dazu gibt's viele erfreuliche Impulse. Entscheide in Ruhe, was du aufgreifen willst. Ab April: Hör auf, den Haken zu suchen. Zeigen sich berufliche oder finanzielle Erfolge, bleib dran und nutz den Aufwärtstrend. Gleichtes gilt für die Liebe: Je weiter das Jahr voranschreitet, desto besser die Chancen für Singles. Ab September gilt: Lass dich weder in der Liebe noch im Business hinhalten. Wer sich bis dahin nicht entscheidet, ist wohl nicht wirklich interessiert. Zwillinge, die bis zum 26. Mai geboren sind, spüren starken Uranus-Einfluss: für die einen inspirierend, für die anderen hektisch – am Ende öffnen sich in jedem Fall neue Perspektiven.



## KREBS

22.06.-22.07.

In den letzten Jahren warst du oft im Zugzwang. Jetzt sprudelst du wieder vor kreativen Impulsen – und vieles lässt sich erfolgreich umsetzen. Partner\*in, Freund\*innen oder Kolleg\*innen kommen 2026 nicht immer mit deinem Tempo mit und bremsen dich gelegentlich. Verständlich, wenn du öfter solo gehst. Dank deines Gespürs findest du dennoch gut die Balance zwischen eigenen Zielen und Rücksicht auf andere. Beste Liebesmonate: Januar, April, Juli. Gehörst du zu den bis 25. Juni Geborenen? Wenn du ins Schwimmen gerätst und nicht weißt, wie es weitergeht, leg dich vorerst auf keinen festen Standpunkt fest.



### UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle RENDSBURGERleben-Horoskop. Möchtest du es noch genauer wissen? Fordere dein persönliches Horoskop unter [www.12zeichen.de](http://www.12zeichen.de) an.

# JAHRES-HOROSKOP 2026



## LOWE

23.07.-23.08.

Abwechslung, Bewegung, Veränderung – 2026 tut sich was. Wie viel Neues du zulässt, hängt von deinem Geschmack ab: Manche Löwen erfüllen sich alte Träume, andere räumen radikal in lange nervenden Bereichen auf. Partner\*in und Freund\*innen holen dich auf den Boden, wenn du überziehst. Zu Jahresbeginn eher zurückgezogen, zeigen sich Löwe-Singles ab April wieder unternehmungslustig. Romantik-Hoch: März, Juni, August. Geboren 25. bis 28. Juli? Achte auf deine eigenen Grenzen – und die der anderen. Überstürzte Schnelllösungen könnten eine heikle Lage kurzfristig sogar verschlimmern.



## SKORPION

24.10.-22.11.

Jupiter stärkt in der ersten Jahreshälfte dein Selbstvertrauen und öffnet Türen. Hast du höhere Karriereziele, nutze die ersten sechs Monate: Du kannst dich energisch durchsetzen, deinen Standpunkt behaupten und vieles parallel stemmen. Von allein passiert aber nichts – ob Karriereschub, Traumpartner\*in oder Neuanfang: Bleib ab Juli konsequent dran, ohne zu überstürzen. Singles: Merke dir April bis Juli – ein starker Venuseinfluss verbessert deine Chancen spürbar. Bist du zwischen dem 25. und dem 28. Oktober geboren, wird 2026 bewegter: Du musst Stärke zeigen, ohne andere vor den Kopf zu stoßen.



## JUNGFRAU

24.08.-23.09.

Für die meisten Jungfrauen stehen 2026 weder dramatische Veränderungen noch harte Konflikte an – du hast Energie frei für das, was dir wichtig ist. Freundschaften und Beziehung profitieren: Schon der Januar steht im Zeichen der Partnerschaft. In fester Beziehung lohnt es sich, die Wünsche deines Gegenübers ernst zu nehmen – sie lassen sich gut mit deinen Erwartungen vereinen. Singles dürfen sich von Juli bis Oktober auf spannende Begegnungen freuen, mit echter Chance auf mehr. Beruflich ist es kein Sprungbrettjahr, aber ideal, um eine solide Basis zu legen. Jungfrauen, die bis zum 28. August geboren sind, erleben ein bewegteres Jahr: Finde den Mittelweg zwischen deinen Vorstellungen und dem Offenbleiben für neue Entwicklungen.



## SCHÜTZE

23.11.-21.12..

2026 meint es gut mit dir: Selbst Saturn zeigt sich freundlich, und im Sommer liefert Jupiter frische Inspiration. So findest du leicht die Balance zwischen Freiheitsdrang und dem Wunsch nach Stabilität. Beruflich wie privat entwickelt sich vieles mit wenig Einsatz zu deinen Gunsten. Jetzt ist auch der ideale Moment, alte Gewohnheiten loszulassen, von denen du dich schon lange trennen wolltest. Singles markieren sich März, Juni und August – Venus spielt dann für dich. Bis 27. November geboren? Rechne mit mehr Unruhe: Überfällige Veränderungen wollen zugelassen oder aktiv angestoßen werden.



## WASSERMANN

21.01.-19.02.

Bis Ende Juli ist kein guter Zeitpunkt für Neuanfänge. Kläre, sichere und schließe Bestehendes ab – ideal auch für Ernährungs- umstellung oder Gesundheitsprogramm. Deine Partnerschaft wirkt zwischendurch eher wie ein Arbeitsprojekt als wie ein romantisches Abenteuer.

Ab Juli wirst du mit Ideen und Lebensfreude nur so sprühen – das spürt auch die Beziehung. Was zuvor schwer zu klären war, löst sich fast von selbst. Juli ist der Top-Monat für die Liebe; Singles bekommen im August und September eine zweite Chance. Geboren zwischen 21. und 24. Januar? Dich erwartet ein Jahr intensiver Begegnungen: Steh zu deinen Schwächen und nutze deine Stärken konsequenter.



## WAAGE

24.09.-23.10.

Saturn steht dir gegenüber und fordert Geduld sowie echtes Einlassen. In festen Beziehungen heißt das: Stell dich den Themen, die ihr bisher unter den Teppich gekehrt habt – inklusive unterschiedlicher Zukunftserwartungen. Klärt ihr das, öffnen sich ab Mitte des Jahres neue Perspektiven. Als Single wirkt der Start unspektakulär, auch weil du bis zum Sommer einiges für dich sortieren musst. Sag offen, woran man bei dir ist. Im Job geht's zäher voran, doch am Ende wirst du staunen, wie viel du geklärt und erreicht hast. Singles: Lass dich im Juli, August und November nicht von Arbeit auffressen – auf Partys, Kurztrips und jenseits des Alltags hat Venus beste Chancen. Bis 27. September geboren? Triff wichtige Entscheidungen nicht aus einer momentanen Stimmung – so überzeugend sie auch wirkt.



# DIE 222-EURO-CHALLENGE IM CITTI MARKT

Sportlich ins neue Jahr starten: Ab 6. Januar bewerben!

**D**ein Ziel für 2025: fitter werden, gesünder essen oder einfach mal was Neues wagen? Dann aufgepasst: Gemeinsam mit dem Citti Markt Kiel und dem Förde Fräulein startet KIELerleben im Januar eine ganz besondere Aktion für sportbegeisterte Zweierteams.

## DIE AUFGABE:

In nur 30 Sekunden Sporternährung im Wert von genau 222 Euro in die Citti-Juttetasche packen, aber Achtung: Die Teammitglieder sind an den Armen und Beinen zusammengebunden, Taschenrechner sind natürlich nicht erlaubt! Das Team, das am nächsten an die 222 Euro herankommt, gewinnt den gesamten Einkauf. Zwei weitere Teams dürfen sich über attraktive Trostpreise freuen: 100 Euro und 50 Euro in Citti-Markt-Gutscheinen.

## ONE-STOP-SHOPPING STATT ONLINE-STRESS

Im Citti Markt Kiel erwartet dich ein riesiges Sortiment an Sporternährung, mit allen Top-Marken von Proteinriegeln bis Pre-

Workout-Boostern. Kein nerviges Bestellen bei zig Online-Shops, keine Versandkosten, kein Warten. Stattdessen: Anfassen, vergleichen und direkt mitnehmen, im Januar sogar mit exklusiven Rabatt-Coupons zum Sparen.

## SO MACHST DU MIT:

Am 23. Januar um 17 Uhr findet die Challenge im Citti Markt Kiel statt. Folge Citti Markt, KIELerleben und Förde Fräulein auf Instagram. Am 6. Januar posten wir den Bewerbungsauftruf. Um einen von sechs Startplätzen zu ergattern, kommentiere unter dem Beitrag deinen Teamnamen und verlinke deine Team-Partnerin oder deinen Team-Partner. Die sechs Teams mit den meisten Likes auf ihren Kommentar dürfen an der Challenge teilnehmen.

Angebote und  
Coupons unter  
[cittimarkt.de/sportler](http://cittimarkt.de/sportler)



## DIE SPIELREGELN IM ÜBERBLICK:

**Ort:** Am 23. Januar 2026 um 17 Uhr im Sporternährungsgang im Citti Markt Kiel

**Zeit:** 30 Sekunden pro Team

**Ziel:** Produkte im Wert von möglichst genau 222 Euro einpacken

**Challenge:** Die Teilnehmer\*innen sind an den Armen und Beinen zusammengebunden

**Ohne Hilfen:** keine Taschenrechner, keine Tipps von außen

**Fair Play:** Teams treten nacheinander an, ohne gegenseitiges Zuschauen

**Plus:** Extrapreise gibt's für den kreativsten Teamnamen und das kreativste Outfit sowie für Teams, die vor dem Event eine Insta-Story oder ein Reel über ihre Vorbereitung posten (mit Hashtag #CittiChallenge)

**Das gibt's zu gewinnen:**

**1. Platz:** Sporternährung, Wert: 222 Euro

**2. Platz:** 100-Euro-Citti-Markt-Gutschein

**3. Platz:** 50-Euro-Citti-Markt-Gutschein

Jetzt schon trainieren und vom 6. Januar bis zum 20. Januar bewerben!

Alle Infos: [www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de) und auf den Social-Media-Kanälen von Citti Markt, KIELerleben, Förde Fräulein



# HILFE, DIE WIRKLICH ANKOMMT

Neue Impulse für Körper und Seele mitten in Rendsburg

Im Herzen der Stadt haben Swanhild und Lilly Priestley ihre neue Praxis eröffnet, ein Ort für psychologische Beratung, Osteopathie und Ernährungsberatung. Was das Angebot so besonders macht: Hier geht es nicht nur um individuelle Behandlung, sondern auch um Gemeinschaft, neue Ideen und echte Unterstützung in schwierigen Lebenslagen.

## SOZIALER TAG: DU BESTIMMST DEN PREIS

Manchmal fehlt im entscheidenden Moment nicht nur Kraft, sondern auch Geld. Genau hier setzt der soziale Tag an: An jedem dritten Mittwoch im Monat kannst du dir Unterstützung holen – zu einem Preis, den du selbst festlegst. Ob körperliche

Beschwerden oder seelischer Druck: Lilly und Swanhild Priestley bieten an diesem Tag niedrigschwellige Hilfe, die auch kurzfristig greift. Eine Anmeldung ist notwendig, per Telefon oder über die Website.

## OPENSPACE: RÄUME FÜR NEUE IDEEN

Du arbeitest in einem beratenden oder therapeutischen Beruf und suchst flexible Räume oder Austausch mit Kolleg\*innen? Der neue OpenSpace ist mehr als nur ein Praxisraum, hier entstehen Synergien. Neben mietbaren Gesprächs- und Behandlungsräumen gibt es einen Runden Tisch zur gemeinsamen Fallbesprechung und einen monatlichen Diagnosetag. So wird der Weg zur richtigen Unterstützung für viele kürzer und klarer.

## JUNGE MENSCHEN STÄRKEN

Lilly Priestley weiß, wie belastend Schule, Social Media oder familiäre Konflikte sein können. In ihrer psychologischen Beratung begleitet sie Kinder und Jugendliche empathisch und auf Augenhöhe. Auch Erwachsene, die neue Perspektiven suchen, sind willkommen. Vertrauen, Freiwilligkeit und individuelle Lösungen stehen im Mittelpunkt – für kleine und große Neuanfänge.

**Swanhild Priestley im Herzen der Stadt**  
**Altstädtler Markt 4**  
**Rendsburg**  
**Tel.: 04331 / 843 95 50 (Swanhild)**  
**04331 / 843 95 51 (Lilly)**  
**[www.lillyundswanhild.de](http://www.lillyundswanhild.de)**

# SCHMERZFREI DURCHS LEBEN

Schmerzfrei und gesund ins neue Jahr zu gehen – das wünscht sich wohl jede\*r. Doch Schmerzen schränken die körperliche Beweglichkeit ein und senden einen deutlichen Hilferuf. Diese Signale sollten frühzeitig erkannt und gezielt sowie nachhaltig behandelt werden. Seit nunmehr zehn Jahren begleitet die Praxis Eiderland Menschen auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität. Das Team um Melanie und Sven Schelling hat sich auf amerikanische Chiropraktik, Schmerz- und Rheumatherapie sowie Naturheilkunde spezialisiert. Auch die

Faszietherapie wird hier erfolgreich in den ganzheitlichen Behandlungsplan integriert. Ziel ist es, die Ursache der Beschwerden zu erkennen, damit der Körper wieder ins Gleichgewicht findet und heilen kann. Wer sich eine individuelle, ganzheitliche Behandlung auf fachlich hohem Niveau wünscht, ist hier in besten Händen.

**Praxis Eiderland,**  
**Krattredder 22,**  
**Fockbek,**  
**Tel.: 04331 / 339 85 56**  
**[www.praxis-eiderland.com](http://www.praxis-eiderland.com)**





# GRENZEN ÜBERWINDEN, NEUGIER ENTFACHEN

Science Comes to Town startet das Wissenschaftsfeuerwerk 2026.

Science Comes To Town startet 2026 als neue europäische Initiative – und Kiel ist von Anfang an dabei. Gemeinsam mit Brest (FR) und Split (HR) gehören Stadt und KielRegion zu den ersten drei Orten, in die Wissenschaft systematisch in den öffentlichen Raum, in Schulen, Kulturoren und auch in die Lokalpolitik geholt wird. Mehr als 70 Partner aus Forschung, Bildung, Kultur, Wirtschaft und Zivilgesellschaft gestalten über 1000 Veranstaltungen in den drei Städten. Im Mittelpunkt stehen Themen, die viele bewegen: Wie gestalten wir Klima- und Meeresschutz? Wie bleiben wir gesund in einer dynamischen Umwelt? Wie erken-

nen und fördern wir junge Talente? Wie gehen wir mit kulturellem Erbe um? Und wie stärkt Europa den Austausch zwischen Regionen, die ähnliche Herausforderungen teilen?

Science Comes to Town macht diese Fragen erlebbar – mit Festivals, Ausstellungen, Citizen-Science-Projekten, Schulprogrammen und Dialogformaten für alle Altersgruppen. Es lädt ein, Forschung zu entdecken, mitzudiskutieren und die Zukunft vor Ort aktiv mitzugehen.

**EIN JAHR VOLLER HIGHLIGHTS**  
Der feierliche Auftakt findet am 20. und 21. Januar in Split statt. In Kiel liegt der

Fokus unter anderem auf der Begeisterung junger Menschen für Wissenschaft. Mit EUCYS findet einer der renommiertesten Wissenschaftswettbewerbe im September an der CAU statt, und im März gastiert zum ersten Mal die DLR-Show im Kieler Schloss. Auch die beliebte Kinderuni kehrt zurück. Der Startschuss fällt am Mittwoch, 28. Januar, um 14.30 Uhr mit einem Vortrag zum Verhalten von Kühen: Wie Kühe „ticken“ von Prof. Dr. Katrin Mahlkow-Nerge des Fachbereichs Nachhaltige Agrarwirtschaft der HAW Kiel. Das Audimax der HAW Kiel verwandelt sich dann in einen Hörsaal für Kinder zwischen acht und 14 Jahren.



Brest, Split und Kiel machen  
Wissenschaft erlebbar

## VERANSTALTUNGEN IM JANUAR

Zahlreiche lokale Partner beteiligen sich am Programm und ermöglichen schon im Januar tägliche Einblicke in aktuelle Forschungen: von maritimen und Open-Science-Ausstellungen über spannende Natur- und Klimavorträge bis zu Lesungen und Kulturformaten. Themen wie Tiefseebergbau, Kernfusion, Wasserkrise und nachhaltige Schifffahrt stehen ebenso im Fokus wie historische Perspektiven und kreative Nachwuchsförderung beim Roboter-Wettstreit.

Alle Veranstaltungen in Kiel und der KielRegion sind auf der deutschen Website des Projektes zu finden unter [www.sctt-2026.de](http://www.sctt-2026.de). Einen Gesamtüberblick gibt es auf der internationalen Website [www.sctt-2026.eu](http://www.sctt-2026.eu). Auf dem Laufenden bleibst du zudem über die Social-Media-Kanäle des Projektes und einen Newsletter.



Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Forschung wider. Weder die Europäische Union noch die bewilligende Stelle können für diese verantwortlich gemacht werden.

## Zukünftige Auszubildende? Finden Sie mit uns!

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

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

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

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

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



# WECHSEL-JAHRE IM ALLTAG

## WIE EINE APP HELFEN KANN

Frauen in den Wechseljahren haben eine neue, wissenschaftlich geprüfte Option gegen Hitzewallungen und Nachtschweiß: die Therapie-App Frieda Menova. Eine kürzlich abgeschlossene Studie mit 100 Teilnehmerinnen belegt, dass die App die Beschwerden deutlich stärker lindert als die übliche medizinische Versorgung.

### DAS ERGEBNIS IM ÜBERBLICK

Nach zwölf Wochen fühlten sich 70 Prozent der App-Nutzerinnen spürbar besser – bei der Kontrollgruppe waren es nur 30 Prozent. Die App-Nutzerinnen gaben an, dass die Belastung durch Hitzewallungen und Nachtschweiß deutlich zurückgegangen war. Auch Schlafprobleme und die allgemeinen Wechseljahresbeschwerden verbesserten sich.

### WIE FUNKTIONIERT DIE APP?

Frieda Menova ist ein zwölfwöchiges Programm, das auf kognitiver Verhaltenstherapie basiert. Die App bietet praktische Übungen, Entspannungstechniken, Schlaf-Tipps und Wissen über die Wechseljahre. Frauen können die Inhalte flexibel auf dem Smartphone nutzen – etwa sieben Minuten täglich.

### SICHERHEIT UND NEBENWIRKUNGEN

Die App wurde sehr gut vertragen. Es traten keine schweren Nebenwirkungen auf.

### WAS BEDEUTET DAS FÜR FRAUEN?

„Viele Frauen leiden unter Wechseljahresbeschwerden und suchen nach einer evidenzbasierten, nichtmedikamentösen Behandlung. Diese Studie zeigt, dass eine digitale Therapie wirksam helfen kann – ohne Nebenwirkungen und jederzeit von zu Hause nutzbar“, sagt Dr. Kai Schulze-Wund-

ling von Frieda Health. Die Studie wurde gemeinsam mit Forschungsleiterin Dr. Susanne Theis (Universität Mainz und Deutsche Menopausengesellschaft) durchgeführt. Die detaillierten Ergebnisse werden in einer internationalen Fachzeitschrift veröffentlicht. Die App ist CE-zertifiziert und erfüllt die Voraussetzungen für die Aufnahme in das DiGA-Register.

### ÜBER FRIEDA HEALTH

Frieda Health ist ein Berliner Femtech-Startup, das sich der evidenzbasierten Versorgung von Frauen in den Wechseljahren verschrieben hat. Die CE-gekennzeichnete Digital-Health-App Frieda Menova bietet ein 12-wöchiges KVT-basiertes Therapieprogramm zur Linderung klimakterischer Beschwerden. Die Anwendung wurde in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen aus Gynäkologie, Psychologie und Technologie entwickelt und steht für iOS und Android zur Verfügung. Frieda Health verfolgt einen rigorosen evidenzbasierten Ansatz und



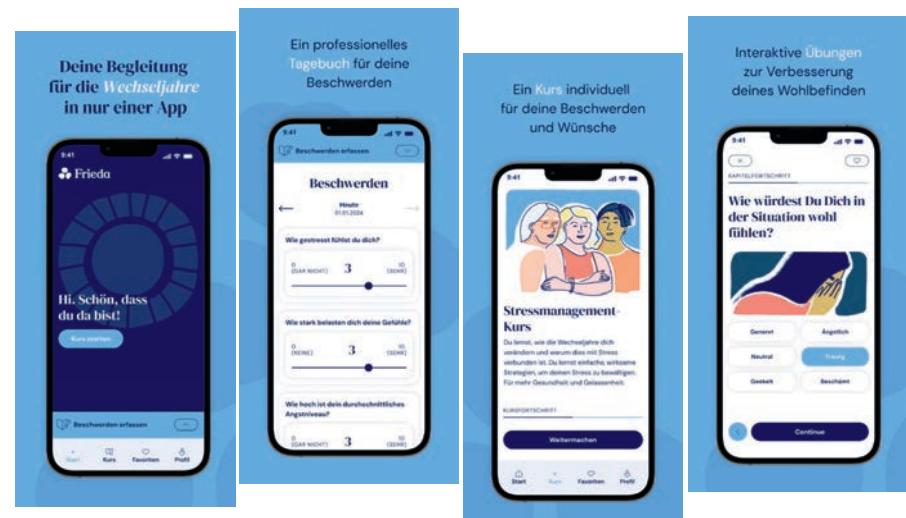
Das Gründungsteam von Frieda Health



plant die Ausweitung auf weitere Frauen gesundheitsthemen im Kontext von Female Longevity.

Weitere Informationen unter <https://www.frieda.health/>

 Frieda



# KLAR SEHEN IN JEDER SITUATION

Das azsh. Augenzentrum Schleswig-Holstein sorgt für klare Sicht und mehr Lebensqualität.



Du bemerkst, dass du die Cardiogeräte im Fitnessstudio schlechter ablesen kannst? Du hast häufig müde und gereizte Augen nach längerer Arbeit am PC? Heute muss sich niemand mehr nach seinen Schwächen richten, lass dich davon nicht einschränken. Gutes Sehen bedeutet auch immer ein Stück Lebensqualität. Im Laufe des Lebens verändert sich unser Sehen. Fehlsichtigkeiten oder andere Beeinträchtigungen treten auf, bei jungen Menschen bleiben Kurz- oder Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmungen

oder auch das „Office-Eye-Syndrom“ durch intensive Smartphone- und Laptop-Nutzung oft lange unentdeckt. Im höheren Alter kann der Graue Star hinzukommen und durch die zunehmende Eintrübung den Alltag erschweren. Auch Erkrankungen der Horn- oder Netzhaut können auftreten.

## PERSÖNLICHE BERATUNG

Das azsh. Augenzentrum Schleswig-Holstein berät individuell und persönlich: vom Sehschulkind mit verschwommenem Sehen

über junge Erwachsene mit Sehtestbedarf für den Führerschein bis hin zu Menschen, die sich ein Leben ohne Brille oder Kontaktlinsen wünschen. An elf Standorten ermöglicht das Augenzentrum eine wohnortnahe Versorgung im Norden. Das gesamte ambulante und operative Spektrum der modernen Augenheilkunde steht zur Verfügung, darunter auch Augenlaser-Behandlungen in Rendsburg. An sieben OP-Standorten können operative Eingriffe direkt in der Region durchgeführt werden. Zum inhabergeführten, rund 200-köpfigen Team gehören Augenärzt\*innen, medizinische Fachangestellte, Orthoptist\*innen, Optometrist\*innen, Augenoptiker\*innen sowie Kolleg\*innen aus dem Patient\*innenservice-Center. Ein breites Leistungsspektrum, moderne Technik und persönliche Beratung sorgen für eine umfassende Versorgung rund ums Sehen.

**azsh. Augenzentrum Schleswig-Holstein/  
Standort Rendsburg**  
**Patient\*innenservice-Center:**  
**Tel.: 04331 / 43 73 30**  
**Direktkontakt (Kontaktlinsen,  
Grauer Star, Augenlasern):**  
**Tel.: 04331 / 43 73 31 31, [info@azsh.de](mailto:info@azsh.de),  
[www.azsh.de](http://www.azsh.de)**



**WISSE**R GmbH

Fenster • Haustüren • Vordächer  
Rollläden • Innentüren • Reparatur  
Wartung • Insektenbeschlag  
Sicherheitsbeschläge • Verglasungen



**Wir erstellen Ihnen gerne  
ein kostenloses Angebot!**

**Wisser GmbH**  
Hollerstraße 105  
24782 Büdelsdorf  
[www.wisser-buedelsdorf.de](http://www.wisser-buedelsdorf.de)

Telefon 0 43 31 / **3 13 86**  
Fax 0 43 31 / **3 98 00**  
[info@wisser-buedelsdorf.de](mailto:info@wisser-buedelsdorf.de)

• \* •

**Ihr Jahr 2026**

Wo stehen Ihre Chancen bestens,  
wo sollten Sie sich zurückhalten?



persönliches Jahreshoroskop  
ca. 25 Seiten, € 65.-

Telefonberatung 1 Std. € 120.-

weitere Angebote auf  
[www.12Zeichen.de](http://www.12Zeichen.de)

**Astrologe & Coach  
Martin A. Banger**

Tel.: 04334 181000 • email: [banger@12Zeichen.de](mailto:banger@12Zeichen.de)

Jahresplanung • Partnerschaft • OP-Termine  
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



WORT FÜR WORT ZU MEHR RUHE FINDEN  
**JOURNALING ALS MINI-RITUAL**

Wie Tagebuchschriften, nur einfacher: Journaling ist in aller Munde und hilft, Gedanken zu ordnen, den Kopf zu entlasten und Wichtiges festzuhalten. Viele merken: Schon wenige Zeilen täglich senken Stress, schärfen den Fokus und machen Fortschritt sichtbar.

Journaling fördert unsere Selbstreflexion. Der Einstieg gelingt leicht mit kleinen Gerüsten. Orientiere dich beispielsweise an drei wiederkehrenden Fragen:

- 1) **Was ist mir heute wichtig:** Was hat Priorität? Eine Sache reicht – sie setzt den Fokus und dämpft Nebenlärm.
- 2) **Was lasse ich sein:** einen Gedanken, eine Sorge, eine Aufgabe, die heute nicht dran ist? Das schafft aktiv Raum.
- 3) **Wofür bin ich dankbar:** Notiere etwas Konkretes von heute (eine Nachricht, ein Gespräch, einen warmen Kaffee). Das schärft den Blick für Ressourcen statt Defizite.

Schreibe handschriftlich in ein Buch oder digital, morgens zum Ausrichten oder abends zum Abschließen – wichtig ist Regelmäßigkeit, nicht die Textlänge. Für Anfänger\*innen eignen sich auch Achtsamkeitstagebücher, die mit vorgefertigten Fragen Orientierung geben.



## KARIBIKFEELING GEGEN DEN WINTERBLUES

Ab dem 10. Februar starten endlich die neuen Tanzkurse für Salsa und Bachata. Egal ob Einsteiger\*in oder Fortgeschrittene\*, Astrid Griep von Salsa am Meer bringt dir die pure Lebensfreude der Karibik direkt nach Kiel. Kubanische Salsa steckt voller Energie und Spaß – perfekt, um den Alltag hinter sich zu lassen. Wenn du es lieber sinnlich und romantisch magst, ist Bachata das Richtige für dich.

Vorkenntnisse? Nicht nötig! Keine\*n Partner\*in? Kein Problem! Salsa & Bachata Salsa kann allein oder in der Gruppe getanzt werden. Für alle, die es flexibler mögen, sind gelegentliche Wochenend-Workshops eine tolle Alternative. Mehr Infos, Termine und Anmeldung unter [info@salsa-am-meer.de](mailto:info@salsa-am-meer.de) oder [www.salsa-am-meer.de](http://www.salsa-am-meer.de). Mach dich bereit für unvergessliche Tanzmomente.

Foto: Salsa am Meer

Foto: Adobe Stock

## MEHR ALS BEWEGUNG: WARUM TANZEN SO GUT TUT

Tanzen ist weit mehr als ein schöner Zeitvertreib, es ist Balsam für Körper und Seele. Ob allein in der Küche, gemeinsam im Tanzkurs oder ausgelassen auf der nächsten Party: Wer tanzt, aktiviert nicht nur seine Muskeln, sondern auch Glückshormone. Bewegung zur Musik stärkt das Herz-Kreis-

lauf-System, verbessert Haltung und Koordination und macht dabei ganz nebenbei auch noch Spaß. Gleichzeitig wird beim Tanzen das Gehirn intensiv gefordert: Schritte merken, sich im Raum orientieren, auf die Musik hören, das alles trainiert die kognitiven Fähigkeiten und hält geistig fit.

Zahlreiche Studien zeigen zudem: Tanzen senkt das Stresslevel und wirkt stimmungsaufhellend. Kein Wunder also, dass es oft als „natürliches Antidepressivum“ bezeichnet wird. Ganz gleich, ob Walzer, Salsa oder freies Bewegen – Tanzen ist eine Einladung, im Moment zu sein, den Alltag loszulassen und sich selbst (wieder) zu spüren. Wer regelmäßig tanzt, fühlt sich oft nicht nur fitter, sondern auch freier.



Dr. Sandra Luzniak-Jarr  
und Partner



## UNSER SPEKTRUM:

### Prophylaxe:

Grundlage unserer Zahnheilkunde

### Behandlung:

schonend, schmerzlos, einfühlsam

### Füllungen, Kronen, Brücken:

zahnfarben, metallfrei

### Cerec 3 D:

Keramikfüllungen, -kronen in einer Sitzung, ohne Abdruck

### Implantologie / Parodontologie:

ggf. mit Knochenaufbau

### Praxislabor:

Präzision & Ästhetik – nah am Patienten, mit modernster CAD/CAM-Computertechnik



3 LIEBLINGSORTE ZWISCHEN  
NORD- UND OSTSEE



# BEST OF GLEIS & MEER 2025

Neues Jahr, neue Zugfensterblicke: Förde Fräulein Kathrin freut sich, dich auch in diesem Jahr wieder mit auf ihre „Gleis & Meer“-Abenteuer im Norden zu nehmen. Welche Ausflugsziele im Jahr 2025 ihre allerliebsten waren, das möchte sie dir nicht vorenthalten. Von Hafenkante bis Hofcafé: Entdecke hier Kathrins Herzensorte des letzten Jahres!

Komm' an Bord! Ich zeige  
dir meine drei liebsten Orte  
im Norden 2025



Ahoi, du Entdeckungsfreudige\*! Ich wünsche dir einen wunderbaren Start ins neue Jahr 2026! So ein Jahreswechsel ist doch der perfekte Zeitpunkt, um gespannt nach vorn zu schauen und zu gleich einen dankbaren Blick auf all das zurückzuwerfen, was uns besonders begeistert hat. Im vergangenen Jahr durfte ich gemeinsam mit der DB Regio Schleswig-Holstein so viele zauberhafte Orte und Städte im Norden entdecken. Von den Dünen Sylts über eine Zeitreise in die Welt der Slaw\*innen in Oldenburg in Holstein bis hin zum pulsierenden Spätsommerabend in Hamburg. Doch einige Orte im Norden haben mein Herz ganz besonders erobert. Ich zeige dir meine drei liebsten Ausflugsziele im Norden im Jahr 2025:



Ach, Flensburg!  
Die Fördestadt hat mich  
sofort verzaubert



## FLENSBURG: GÄNGE, GASSEN, GLITZERNDE OSTE

Flensburg geht immer – ob mit Mütze im Winter oder mit Sonnenbrille im Sommer. Die Fördestadt an der deutsch-dänischen Grenze mixt maritimes Flair mit malerischen Gassen, besonderen Lädchen und gemütlichen Cafés, wie beispielsweise dem Café lykke, das dich mit himmlischem Frühstück verwöhnt. Ein anschließender Stadtbummel führt dich etwa zum Concept Store BeyondJes, gefüllt mit nachhaltigen Pieces zum Verlieben. Besonders charmant wird's am Flensburger Hafen, wo du unbedingt einen Abstecher zur Museumswerft einplanen solltest – denn im Innenhof befindet sich ein hyggeliges Café, perfekt für eine kleine Verschnaufpause. Verzaubert haben mich auch die vielen kleinen kreativen Details im Stadtkern. So etwa die einzigartige Kunstinstallation von baumelnden Schuhen in der Norderstraße oder die süßen Katzenbilder, die überall an die Hauswände gemalt sind. Also: Augen auf beim Stadtrundgang! Zusatz-Tipp für warme Tage: Handtuch einpacken und zum Strand Solitüde düsen. Der Bus bringt dich in rund 30 Minuten hierher.

**Nach Flensburg bringt dich:**

RE 7 Hamburg Hbf - Neumünster - Flensburg



## HAMBURG ALTONA & OTTENSEN: LECKER, LOCKER, KUNTERBUNT

Die Hamburger Stadtteile Altona und Ottensen sind der perfekte Ausflugstipp für alle, die das Besondere suchen. Hier gibt es praktisch an jeder Ecke etwas zu entdecken. Und das Beste: Die Verbindungen der DB Regio SH bringen dich direkt ins Herz von Hamburg. Starte den Tag mit einem kunterbunten Frühstück im Café mikkels (wo es übrigens einen der besten Cheesecakes gibt, die ich jemals gegessen habe) und lasse dich anschließend einfach durch die Straßen treiben. Zu empfehlen: ein Stopp im Second-Hand-Store Klamottensen, im Concept-Store Konvolut oder auch in der Altonaer Spirituosen Manufaktur. Für eine süße Pause lohnt sich ein Besuch bei Schlecks – die kreativen Eiskreationen suchen ihresgleichen. Hast du noch etwas Zeit im Gepäck, besuche den Altonaer Balkon, einen der schönsten Aussichtspunkte der Stadt.

### Nach Hamburg-Altona bringen dich:

RE 6 Hamburg-Altona - Westerland (Sylt)  
RE7/RE70 Hamburg Hbf - Neumünster - Kiel Hbf/  
Flensburg  
RE8/RE80 Hamburg Hbf - Lübeck Hbf

## HERRLICHES HAFENFLAIR IN NEUSTADT IN HOLSTEIN

Besonders überrascht hat mich das bezaubernde Hafenstädtchen Neustadt in Holstein. Brocks Café bietet heimelige Shabby-Chic-Atmosphäre mit Vintage-Möbeln und einem angrenzenden Shop für skandinavische Wohnaccessoires. Das Krempener Tor und das Museum zeiTtor öffnen buchstäblich ein Tor zur Geschichte – inklusive des sagenumwobenen Pfotenabdrucks im Backstein. Nur wenige Schritte von der Altstadt entfernt locken der Marienhof mit ländlicher Idylle, Hofladen und Café sowie der Neustädter Hafen mit Traditionssiegeln und frischen Fischbrötchen. Für Sonnenfans und Wasserratten ist der Südstrand von Pelzerhaken dank Südlage ein ideales Ziel.

### Nach Neustadt i. H. bringt dich:

RB 85 Lübeck Hbf - Neustadt (Holstein)



Neustadt in Holstein punktet mit maritimem Flair und superschönen Cafés



## MEINE REISE AUF GLEISEN IN 2026

Kleiner Spoiler: Im neuen Jahr erwarten dich viele neue Abenteuer in vertrauten Städten und Orten – denn in Hamburg, Friedrichstadt oder auf Fehmarn wartet noch reichlich Entdeckungsstoff. Ich bin so neugierig, was kommt, und freue mich, wenn du auch im neuen Jahr mit an Bord bist und vielleicht die ein oder andere Inspiration für deine ganz eigene Reise auf Gleisen findest. Immer mit dabei: die App DB Navigator. Finde hier deine ideale Verbindung und buche bequem dein Ticket. Oder schauen einfach vorbei auf [www.bahn.de/regio-sh](http://www.bahn.de/regio-sh)

# KENNENLERN-ANGEBOT FÜR LITERATURFANS

Unabhängige Rezensionen und  
neue Bücherwelten!



E-Paper  
für nur  
1 EURO  
testen\*

JETZT BESTELLEN:  
[buecher-magazin.de/testabo](http://buecher-magazin.de/testabo)  
oder QR-Code scannen



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

# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Entdecke, wie du mit kleinen Dingen große  
Gemütlichkeit in dein Zuhause bringst.





# FRISCHE LUFT STATT FEUCHTE WÄNDE

Warum richtiges Lüften im Winter so wichtig ist

Gerade im Winter wird das Lüften oft vernachlässigt – aus Sorge, zu viel Wärme zu verlieren. Doch wer Fenster geschlossenhält, riskiert mehr als nur stickige Luft: Feuchtigkeit sammelt sich, Kondenswasser bildet sich an kalten Flächen, und auf Dauer kann sogar Schimmel entstehen.

## WOHER KOMMT DIE FEUCHTIGKEIT?

Schon durch Atmen, Kochen oder Duschen entstehen in einem Vier-Personen-Haushalt täglich bis zu zwölf Liter Wasserdampf. Wird dieser nicht abgeführt, schlägt sich die Feuchtigkeit an kühlen Oberflächen nieder – besonders an Fenstern oder schlecht gedämmten Dachflächen. Gerade Dachfenster sind durch Schnee und Eis außen und warme Raumluft innen besonders anfällig für Kondenswasser.

## SO GEHT'S RICHTIG: STOSSLÜFTEN STATT KIPPLÜFTEN

Fachleute raten: Mehrmals täglich fünf bis zehn Minuten Stoßlüften, idealerweise mit Durchzug und ausgeschalteter Heizung. Besonders nach dem Duschen, Kochen oder morgens im Schlafzimmer ist das wichtig. Kipplüften über längere Zeit ist dagegen wenig effektiv und sorgt für unnötige Wärmeverluste.

## DACHFENSTER IM BLICK BEHALTEN

Kondenswasser am Dachfenster ist kein Mangel, sondern ein Warnsignal. Regelmäßiges Lüften schützt vor Schimmel und

Feuchteschäden. Smarte Lüftungssysteme können hier sinnvoll sein, vor allem bei gedämmten oder neu ausgebauten Dachgeschossen. Bei älteren Fenstern lohnt sich eine Wartung oder ein Austausch.

## ENERGIE SPAREN UND TROTZDEM RICHTIG LÜFTEN

Auch bei hohen Energiekosten gilt: Richtiges Lüften spart langfristig Geld, denn Feuchteschäden und Schimmel verursachen auf Dauer deutlich höhere Sanierungskosten. Eine gesunde Raumluft schützt die Bausubstanz und dein Wohlbefinden.



MEINE  
NEUE  
KÜCHE

Küchenzentrum  
Rendsburg

24768 Rendsburg  
Friedrichstädter Str. 26  
Tel. (04331) 45063

# AUF WOLKE WEISS

Pantones „Cloud Dancer“ bringt frischen Wind in deine Wohnwelt und mehr Klarheit in deinen Alltag.

**M**anchmal ist es kein lauter Farbknall, der alles verändert, sondern ein sanftes Flüstern in Weiß. Cloud Dancer, Pantone Farbe des Jahres 2026, ist genau das: zurückhaltend, elegant und doch voller Wirkung. Ein Ton, der Räume atmen lässt und dabei viel mehr ist als nur „neutral“.

## WEISS KANN MEHR

Cloud Dancer ist ein sprudelndes Weiß mit Seele, nicht kühl, nicht steril, sondern wohltuend, beruhigend und voller Leichtigkeit. Es schafft Ordnung ohne Strenge, bringt Licht ohne Kälte. Die ideale Grundlage also für ein Interior, das dich nicht überfordert, sondern einlädt: zum Entspannen, Denken, Sein.

## KLARHEIT TRIFFT KREATIVITÄT

Was macht diese Farbe so besonders? Sie schafft Raum, sowohl im Kopf als auch zuhause. Ob im Homeoffice für mehr Konzentration oder im Schlafzimmer als beruhigender Rückzugsort: Cloud Dancer wirkt wie ein stiller Filter gegen den Alltagslärm. Und: Der Ton ist vielseitig kombinierbar – mit sanften Erdtönen, modernem Schwarz oder bunten Highlights. Alles geht, nichts muss.

## EIN NEUER ANFANG GANZ IN WEISS

2026 beginnt in aller Ruhe. Cloud Dancer steht sinnbildlich für den Wunsch nach Klarheit und Neubeginn. Statt greller Trends setzt dieser Farbton auf Substanz und Wirkung im Detail. Ideal für alle, die

Color of the Year  
**2026**  
Cloud Dancer

11-4201

Cloud Dancer ist die perfekte Farbe für alle, die sich nach einem echten Reset sehnen, ganz ohne Lautstärke, aber mit viel Stil.



beim Einrichten auf Atmosphäre statt auf Effekte setzen.

## FÜR VORSICHTIGE UND MUTIGE

Du möchtest dich herantasten? Schon ein einzelnes Möbelstück, Vorhang oder Kissen in Cloud Dancer kann dein Wohngefühl verändern. Für Mutigere gilt: Warum nicht gleich eine Wand damit streichen? Der Effekt: erstaunlich schlicht und erstaunlich stark.

Vase OUREA,  
19,99 Euro, Maisons  
du Monde

Kopfteil ARCKOS,  
149 Euro, Maisons  
du Monde

Flacher Teller PERLE, 5,99 Euro,  
Maisons du Monde

Hängeleuchte KONYA,  
49,99 Euro, Maisons du  
Monde

Spiegel  
AGERO, 79,99  
Euro, Maisons  
du Monde

Esszimmer-  
stuhl CHESS,  
249 Euro,  
Maisons du  
Monde

3/4-Sitzer-Sofa LILO, 1.199 Euro,  
Maisons du Monde

Lampe  
GALEATA,  
99,99 Euro,  
Maisons du  
Monde

Kommode  
JEANNIE, 449 Euro, Maisons du Monde

Stuhl JOAN,  
Zweierset,  
99,99 Euro,  
Maisons du  
Monde

Leinwand RIVI, 129 Euro,  
Maisons du Monde

# WINTER-SALE BEI MÖBEL BERGEMANN

Jetzt wird's gemütlich – und richtig günstig!

VERKAUFS-  
OFFENER  
SONNTAG:  
4. Januar  
12 bis 17 Uhr!



Wer mit frischem Wind ins neue Jahr starten will, findet bei **Möbel Bergemann** in Rendsburg genau das Richtige: Der große Winter-Sale läuft noch bis Ende Februar und bietet jede Menge Gelegenheiten zum Sparen – ideal für alle, die ihr Zuhause neu gestalten oder einfach mal etwas verändern möchten.

Ob Polstermöbel, Essgruppen oder Schlafzimmer – die Auswahl ist groß, die Preise sind klein. Dazu gibt's attraktive Highlights wie Funktionssofas mit Schlaffunktion, gemütliche Relaxsessel oder moderne Boxspringbetten. Auch die Küchenabteilung lockt mit stark reduzierten Komplettlösungen inklusive Markengeräten.

Cord-Sessel:  
499 Euro,  
Hocker: 149 Euro



## RABATTE SATT:

10 % Rabatt auf alle Neubestellungen

Bis zu 50 % auf viele Ausstellungstücke

Zusätzlich 10 % Extra-Rabatt auf bereits reduzierte Möbel

Großer Abverkauf von Musterküchen mit hochwertigen Geräten

Treuebonus in Höhe von 100 Euro ab 999 Euro Einkaufswert





# DAS Airfryer Magazin

Schneller, knuspriger, stressfreier –  
jeden Tag ein Wow!

**32 Seiten Extra-Heft GRATIS** 93 neue crispy Rezeptideen Zaubertopf EXTRA Ausgabe 1/26 WINTER

# AIR FRYER Club

Das Beste aus der Heißluftfritteuse

**ICONIC DER TEST**  
Cosori ändert alles:  
Gesünder, stylischer & smarter als je zuvor

**7 Tiefkühler-Tricks**  
Gerichte auftauen, erhitzen & genießen

**16 süße Ideen**  
Soße Zimtschnecken, Marmorkuchen & mehr

**Schuelles SOULFOOD**  
Schlemmerzeit! Wärmt dich mit One Pots mit Pasta, Hähnchen, Lachs und Gnocchi  
So genial: Reinigungsaufwand minimiert

**30+ Express-Rezepte**

- FAVORITEN Backfisch, Krokettchen & Camembert
- VEGGIE-HITS Knuspriges Gemüse
- KROSSE SNACKS Die willst du immer wieder!
- ZUBEHÖR Das spart dir Zeit

Mit **MEHR ENERGIE** fit durch den Winter

**20 High Protein Rezepte**  
Airfryer: leicht & lecker

**AIR FRYER Club**

**Das Jahres-Kombi-Abo**

**4 Ausgaben + E-Paper  
INKLUSIVE PRÄMIE \***

**33,90 €**

**Jetzt bestellen unter:**  
[www.airfryer.club/aborends](http://www.airfryer.club/aborends)  
**Bestellnummer: AIRONE24E**



**Jetzt scannen & losfryen!**

**Gratis-Extraheft**



# 1.

## VARIATION

Ein herhaftes Gemüsegericht  
aus dem Ofen mit  
kernigem Linsenmix

# VIER VARIATIONEN

## LECKERES MIT LINSEN

In dieser Ausgabe widmen wir uns den vielfältigen kleinen Hülsenfrüchten und zeigen in vier Rezepten, wie schmackhaft Linsen sind.

### GEBACKENER KÜRBIS MIT LINSENFÜLLUNG

FÜR 4 PERSONEN

- 2** kleine Hokkaidokürbisse (à ca. 700 g)
- 4 EL** natives Olivenöl extra
- 1 Stange** Lauch in Ringen
- 2** Karotten, klein gewürfelt
- 150 g** braune Linsen
- ca. 400 ml** heiße Gemüsebrühe
- 1/2 Bund** Petersilie, gehackt
- 1/2 TL** geräuchertes Paprikapulver
- 60 g** frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbisse waschen, halbieren und entkernen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit 2 EL Öl bestreichen, salzen und pfeffern und im Ofen 20–25 Minuten garen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Karotten darin andünsten. Linsen und Brühe dazugeben. Alles aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen, zwischendurch rühren. Die Linsen sollten die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen haben.

**2** Petersilie untermischen, alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Linsenmix in die gebackenen Kürbishälften füllen, diese 10 Minuten weiterbacken. Kürbisse mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit 80 Minuten



### LINSENSALAT MIT ROTER BETE & FETA

FÜR 4 PERSONEN

- 2** Frühlingszwiebeln
- 80 g** Rucola
- 4** Karotten
- 200 g** rote Linsen
- 150 g** Feta
- 250 g** Rote Bete (gegart)
- 3 EL** Apfelessig
- 2 EL** natives Olivenöl extra
- 1 EL** flüssiger Honig
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rucola verlesen, waschen und trockenschleudern. Karotten schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in ein Sieb geben und abspülen. Karotten und Linsen in kochendem Wasser 8–10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den Feta zerbröckeln. Rote Bete abtropfen lassen und würfeln.

**2** Essig, Öl und Honig in einer Salatsschüssel verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln, Rucola, Karotten, Linsen und Rote Bete untermischen. Den Salat ggf. erneut abschmecken, dann auf Teller verteilen und mit Feta bestreut servieren.

Zubereitungszeit 35 Minuten



### 3. VARIATION

In diesen goldbraun  
gebratenen Tälern  
steckt viel Gutes

## LINSEN-GERÜCCE- BRATLINGE

FÜR 4 PERSONEN

- 60 g grüne Linsen
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Handvoll Linsensprossen
- 3 EL Mandelmus
- 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 1-2 EL Semmelbrösel, bei Bedarf
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL blanchierte Mandelkerne
- 50 g gemischter Pflücksalat
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Linsen in einem Sieb waschen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Zucchini putzen und waschen, Karotten schälen und ebenfalls waschen. Beides raspeln, salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend gut ausdrücken.

2 Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Linsen jeweils gut abtropfen lassen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdampfen lassen. Mit Linsen, Zucchini, Karotten, Linsensprossen, Mandelmus, Kreuzkümmel sowie etwas

Salz und Pfeffer zu einer gut formbaren Masse vermengen, ggf. Semmelbrösel ergänzen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 4 Bratlinge formen. Diese in einer Pfanne in heißem Öl in ca. 10 Minuten rundum goldbraun braten.

3 Die Mandeln fein hacken. Den Salat verlesen, waschen und trockenschleudern. Die Linsen-Gemüse-Bratlinge mit den gehackten Mandeln bestreuen und mit dem Pflücksalat garniert servieren. Dazu passt z. B. ein Kräuterquark.

Zubereitungszeit 50 Minuten

## WISSENSWERTES ÜBER LINSEN

Die Hülsenfrüchte sind in vielen Sorten erhältlich: von roten und gelben bis zu grünen oder braunen Varianten. Sie alle sind reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und Mineralstoffen. Linsen unterstützen die Verdauung und halten lange satt. In Italien tragen sie zudem eine festliche Tradition: An Silvester werden Linsengerichte serviert, da ihre Form an Münzen erinnert. So gelten sie als Glücksbringer, die Wohlstand und Erfolg für das neue Jahr versprechen.

## LINSENBOLOGNESE MIT RIGATONI

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 150 g braune Linsen
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Tomatenmark
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 400 ml heiße Gemüsebrühe
- 500 g Rigatoni
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Petersilie
- etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen. Die Karotten waschen, alles klein würfeln. Die Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Karotten darin andünsten. Die Pilze dazugeben und mitbraten. Das Tomatenmark kurz mit anrösten, dann Tomaten und Brühe hinzufügen. Die Linsen untermischen und alles ca. 30 Minuten garen, zwischendurch umrühren und ggf. etwas Wasser angießen.

3 10 Minuten vor Ende der Bolognese-Garzeit die Rigatoni nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Thymian und Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Die Linsenbolognese mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann die tropfnassen Rigatoni untermengen. Die Pasta auf Teller verteilen, mit den Kräutern garnieren und sofort servieren.

**TIPP:** Den Pasta-Bolognese-Mix in eine Auflaufform geben, mit 100 g geriebenem Mozzarella bestreuen und im auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun überbacken. Kurz ruhen lassen, dann servieren.

Zubereitungszeit 55 Minuten

## 4.

## VARIATION

Vegetarische Bolognese-Variante,  
die kein Fleisch vermissen lässt

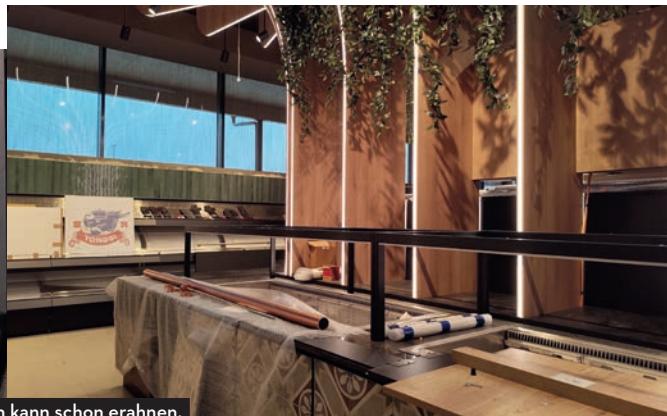


Diese und viele weitere  
Rezepte gibt's in der  
aktuellen Ausgabe der  
So is(s)t Italien.  
Erhältlich im Zeitschrif-  
tenhandel oder unter  
[www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

V. 17

# SORGFALT BIS INS DETAIL

Der neue EDEKA in Fockbek fühlt sich schon jetzt an wie ein Ort, an dem man gern einkauft und auch ein paar Minuten länger verweilt.



Noch sind die Türen geschlossen. Aber die Vorfreude ist längst da. Ganz ruhig ist es im neuen EDEKA in Fockbek. Keine Stimmen, kein Klimpern von Gläsern, kein vertrautes Piepen der Kassen. Statt dessen: Hämmern, Schrauben, Musik aus dem Radio – und dieses besondere Gefühl kurz vor etwas Neuem. Kurz bevor ein Ort lebendig wird.

Stephan Schlueter und Dorothee Stöterau, das Inhaberpaar, nehmen sich Zeit. Sie führen nicht einfach durch den Markt, sie erzählen. Es wird stehen geblieben, erklärt,

gezeigt. Schnell wird klar: Hier ist nichts „einfach so“ entstanden. Jeder Bereich ist durchdacht, geplant und mit Gefühl umgesetzt. Dieser Markt trägt Handschrift.

## QUALITÄT, DIE EINLÄDT ZU BLEIBEN

Echte Fliesen als Detail an den Wänden, überall Ideen. Kupfer taucht immer wieder auf – mal in Verbindung mit Weiß, mal mit Schwarz. Modern, warm, unaufgeregt. Alles wirkt stimmig, nichts laut. Man hat Lust, genauer hinzuschauen. Regionalität ist hier

kein Schlagwort, sondern Haltung. Mit der Klosterbäckerei aus Flensburg bleibt ein vertrauter Handwerksbetrieb auch im neuen Markt präsent. Zusätzlich wird es einen kleinen Backshop geben, in dem man durch die Scheiben dem Brot beim Backen zuschauen kann – ein Erlebnis für alle Sinne.

## GENUSS, DER ZUM LEBENSGEFÜHL PASST

Im neuen EDEKA bekommt Tee einen besonderen Platz. Über ein großes Regal hinweg werden unzählige Sorten

präsentiert – von klassischen Blends bis zu außergewöhnlichen Spezialitäten. Auch hier wird auf Regionalität geachtet, etwa mit Produkten des Rendsburger Teehauses. Tee ist eine immer beliebtere Alternative zu Kaffee und passt perfekt zum Lebensgefühl von Menschen, die sich bewusst und gesund ernähren. Ein kleines, charmantes Detail rundet das Regal ab: Tassen einer jungen Künstlerin, die das Ehepaar auf einem regionalen Markt entdeckt und sofort ins Herz geschlossen hat, werden hier ebenfalls zu finden sein.

Gesundheit, neue Strömungen und regionale Produkte ziehen sich durch den gesamten Markt. Zum klassischen EDEKA-Sortiment kommen über 60 neue Lieferanten hinzu – vom jungen Start-up bis hin zum Bio-Großhandel. Entdecken gehört hier zum Konzept.

#### ZEIT STATT TEMPO

Nach Obst und Gemüse führt der Weg zur Fleischtheke. Persönliche Bedienung, ehrliche Beratung, ein kurzer Austausch.

Dazu ist ein Mittagstisch geplant – frisch, unkompliziert, gedacht für Menschen aus dem Ort.

Dass hier nicht nur Kundinnen und Kunden zählen, zeigt sich hinter den Kulissen. Die Mitarbeiterräume sind sehr gemütlich, ruhig, durchdacht. Ein Ort zum Ankommen mit Dachterrasse. Wer hier arbeitet, soll sich wohl fühlen. Fotos gibt es bewusst keine, diese Räume gehören exklusiv dem Team.

#### DETAILS, DIE BLEIBEN UND EIN GEHEIMNIS

Überall entdeckt man kleine, liebevolle Ideen. Dinge, die man vielleicht erst beim zweiten Besuch bemerkt und dann schätzt. Die Inhaber bekennen sich übrigens offen zu ihrer Liebe für Eierlikör. Auch das wird sich irgendwo wiederfinden. Ein besonderes Highlight bleibt noch unter Verschluss. Nur so viel: Es wird ein Lächeln auf alle Lippen zaubern. Technik arbeitet leise im Hintergrund. Das Auffüllen der Getränkekästen, die Pfandrückgabe – alles ist so gelöst, dass Abläufe fast unsichtbar bleiben.

Freuen sich auf die Eröffnung:  
Stephan Schlüter und Dorothee Stöterau



Fotos: Angelika Schwarz

14.  
JANUAR  
2026

17:00 Uhr  
Große Neueröffnung

Unser Markt in Fockbek öffnet bald seine Türen – und das möchten wir mit dir feiern!

Schön, dass du da bist!

## PROGRAMM

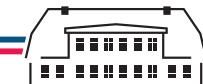
- Verkostungen
- Musik
- Gemeinsam Gutes tun
- Getränkestand
- La Flute
- Currywurst & Pommes
- Eis & gebrannte Mandeln
- Markt-Highlights entdecken
- Schnitzeljagd
- uvm.



Homepage



Instagram



## Gut Schirnau

seit 1919

... aus dem Herzen Schleswig-Holsteins



Geprüfte  
Qualität  
SCHLESWIG-HOLSTEIN

### Unsere Sorten:

#### Emiliana

festkochend

#### Laura

vorwiegend festkochend,  
rotschalig

#### Belana

festkochend

#### Afra

mehligkochend



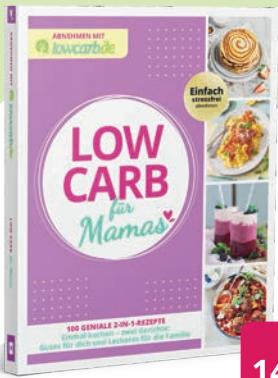
Probieren Sie unsere Sorten bei unserem Kartoffel-testessen: **19. Februar + 12. März 2026**, jeweils 18 Uhr, 30,00 € pro Person inkl. Essen und Hofführung.

\*Um Anmeldung wird gebeten, die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

Familie Fedder · Gut Schirnau · 24794 Bündorf  
Telefon 04331-3 90 97 · info@gut-schirnau.de

## STRESSFREI ABNEHMEN – SO LEICHT WIE NIE –

**EXTRA:**  
Gratis-Downloads  
auf lowcarb.de  
im Buch



**100 Rezepte**  
nach der cleveren  
2-in-1-Formel

**NEU!**  
**14,99 €**

ISBN: 978-3-96417-269-3

### VIELE VORTEILE

- Geld und Zeit sparen
- Deine Nerven schonen
- Alle essen gesünder
- Du fühlst dich viel besser

Jetzt alle Low Carb-Kochbücher bestellen unter:  
[www.falkimedia-shop.de/lcbuecher](http://www.falkimedia-shop.de/lcbuecher)



AUCH ÜBERALL IM  
BUCHHANDEL  
bücher.de



Hugendubel  
meyersche.de



HUNGER & DURST



## EINE KARTOFFEL ERZÄHLT GESCHICHTE

Es gibt Lebensmittel, die zeigen mehr, als man ihnen ansieht. Die Kartoffel gehört dazu. Sie lässt keinen Raum für Effekte oder Inszenierung, sie spiegelt einfach das wider, was sie erlebt hat: den Boden, das Wetter und die Sorgfalt, mit der man sich um sie gekümmert hat. Auf **Gut Schirnau** wird das jedes Jahr spürbar. Jede Sorte entwickelt ihren eigenen Charakter: mal kräftiger, mal feiner, mal besonders aromatisch. Diese Unterschiede entstehen nicht nur durch Natur und Standort, sondern auch durch Handarbeit von Menschen, die Felder beobachten, Böden pflegen und mit Liebe zum Detail dafür sorgen, dass jede Sorte das Beste aus sich herausholen kann. Wer eine solche Kartoffel probiert, bekommt mehr als ein beliebiges Produkt. Man schmeckt ein Stück Landschaft, die Sorgfalt einer Saison und die Arbeit eines Hofes, auf dem mit Aufmerksamkeit und Verantwortung gewirtschaftet wird.

Foto: Adobe Stock

## WINTERZEIT IST GENUSSZEIT



Wenn es draußen früh dunkel wird und der Duft von Gebratenem, frischen Kräutern und einem Schuss Wein durchs Haus zieht, beginnt die beste Zeit für warme Genussmomente. Die Foodbloggerin trickytine zeigt, wie sich mit italienischer Küche selbst graue Wintertage aufhellen lassen. Ein besonderes Highlight ist ihr fein-zitroniges Risotto, das mit gebratenen Jakobsmuscheln und knusprigem Pistazien-Crunch für pure Eleganz auf dem Teller sorgt. Das Rezept ist die passende Idee für alle, die sich und ihren Lieben mal etwas Besonderes gönnen möchten. Eine wesentliche Zutat und gleichzeitig der passende Begleiter im Glas ist der Weißwein Doppio Passo Grillo, dessen feine Zitrusnoten das Gericht harmonisch begleiten – das Gericht für die kalte Jahreszeit findest du unter [www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de).



Foto: Adobe Stock

# Neue Dusche?

## Das ist fugenlos!



Die NEUEN **GS**  
ceramic stein  
Designboards:

- einfache Verlegung
- leicht zu reinigen
- 1,25m breit & 2,55m hoch
- sauberer Zuschnitt
- zahlreiche Farben & Strukturen

Jetzt Termin buchen  
und beraten lassen



Bauzentrum  
**ZERSSEN**

# Bauzentrum **ZERSSEN**

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.

Rendsburg & Hamweddel | [www.bauzentrum-zerssen.de](http://www.bauzentrum-zerssen.de)

## PORTRÄTIERTE PERSONLICHKEITEN AUS SCHLESWIG-HOLSTEIN

## EIN RICHTIG NORDDEUTSCHES PROJEKT

Der Redakteur Kay Müller und der Musiker und Fotograf Sven Zimmermann führten von 2021 bis 2025 jedes Jahr Interviews mit 15 (genau gezählt sogar 18) Menschen aus unserem Bundesland und fotografierten sie. Herausgekommen sind ein großartiges Buch sowie eine tolle Ausstellung.

In dem Buch „Küstenkonturen“ sind die Protagonist\*innen wie die Präsidentin des Landfrauenverbandes Claudia sowie der Landwirt Olaf Jürgensen, der Wissenschaftler Mojib Latif, die Krankenschwester Hanne sowie der Tontechniker Jochen Lund, die Politikerin Serpil Midyatli oder die Schauspielerin Seide Noffke die Stars. In seinem Vorwort „Faszinierende Porträts aus dem Echten Norden“ schreibt unser ehemaliger Ministerpräsident Björn Engholm ohne Übertreibung: „Kay Müller wandelt mit seinen behutsamen Fragen auf den Spuren großer Interviewer wie Günter Gaus, Johannes B. Kerner oder Sven Michaelsen. Sven Zimmermann gelingen mit seinen fast kargen, durch keine Farbe geschönten Schwarz-Weiß-Bildnissen eindrucksvolle Einsichten,

die an Klassiker der Moderne und Zeitgenossen wie August Sander, Herlinde Kölbl oder Jim Rakete erinnern.“ Im Foyer der Sparkassenstiftung Schleswig-Holstein kannst du eine kleine Auswahl der begeisterten Küstenkonturen-Porträts von Sven Zimmermann betrachten. Dazwischen sind außerdem einige seiner wunderschönen Farbfotoimpressionen aus unserem Land platziert. Wenn du auch die einzelnen, sehr persönlichen und tiefgehenden Interviews lesen möchtest, dann hole dir das großartige Buch, welches sich überaus lohnt.

bis Ende Januar, Sparkassenstiftung Schleswig-Holstein, Faluner Weg 6, Kiel  
[www.sparkassenstiftung-sh.de](http://www.sparkassenstiftung-sh.de)

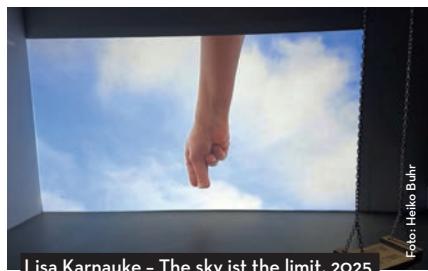
Fotos: Heiko Bühr



Drei Sven-Zimmermann-Fotografien des Weltklassehandballers und gebürtigen Flensburgers Juri Knorr 2021, 2023 und 2025 in der Ausstellung



Eine der stimmungsvollen Impressionenfotografen von Sven Zimmermann, die Schleswig-Holstein von seiner besten Seite zeigen



Lisa Karnauke - The sky is the limit, 2025  
 Foto: Heiko Bühr

## AUSGEZEICHNET

Mit dem Arthur-Petersen-Preis wurden zum dritten Mal besondere künstlerische und gestalterische Leistungen aus jedem Studiengang der Muthesius Kunsthochschule prämiert. Die vier Preisträger\*innen sind Irina Janson, Lisa Karnauke, Arvid Riemeyer und Patrick Wüst. Ihre Arbeiten sind aktuell im spce l Muthesius zu sehen. Das Spektrum reicht unter anderem von Fotografie über Video bis zu Diafilm. In den einzelnen Werken wird beispielsweise unser Umgang mit Bildern hinterfragt (unser digitales Gedächtnis) oder Mikromobilität für das urbane Handwerk gezeigt.

bis 17. Januar, spce l Muthesius, Andreas-Gayk-Str. 7-11, Kiel



Bärbel Stolzenburg - Farbspiel / Der Weg 1  
 Foto: Heiko Bühr

## EXPERIMENTELL

Bärbel Stolzenburg kommt eigentlich aus der Architektur. Künstlerisch hat sie sich vom Gegenständlichen immer mehr zum Abstrakten hinbewegt. Dieses zeigt sich sehr schön in ihrer Werkschau, die sie im Wilhelminenhaus präsentiert. Ihr Lieblingsmaterial ist Acrylfarbe, ihre Bilder entstehen als Prozess. Sie selbst sagt von sich, sie habe nie ein fertiges Bild im Kopf, eher sei ihr Antrieb oft der Wunsch, eine bestimmte Stimmung auf der Leinwand wiederzugeben. Und so lädt diese Ausstellung ein, diesen Stimmungen nachzuspüren und sie selbst zu fühlen.

bis 6. Februar, Wilhelminenhaus, Wilhelminenstr. 43, Kiel



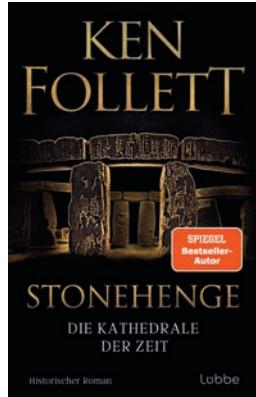
Brigitta Borchert - ATELIERECKE  
 Foto: Tom Müller

## JENSEITS DES GROSSEN

Unter dem Titel „Der Zauber des Unscheinbaren“ präsentieren sechs Künstler\*innen gut 70 Arbeiten im Rendsburger Kunsthaus Müllers. Die Ausstellung verzichtet bewusst auf die großen Themen der Kunstgeschichte – keine heroischen Landschaften, keine großen Bauwerke, keine Porträts. Stattdessen richtet sie den Blick auf einen zurechtgelegten Teebeutel oder auch ein brennendes Streichholz. Dahinter verborgen sich Alltagsgeschichten und Eindrücke jenseits effizienter Lebensstrategien.

bis 18. Januar, Kunsthaus Müllers, An der Marienkirche 4, Rendsburg

# BUCHTIPPS FÜRS SOFA



## KEN FOLLETT DIE KATHEDRALE DER ZEIT

Ken Follett gehört zu den erfolgreichsten Bestsellerautoren unserer Zeit. Allein seine großartige Kingsbridge-Reihe ist ein Meilenstein historischer Romane. In seinem neuen, wieder bestens recherchierten Roman rückt Follett den steinzeitlichen Bau von Stonehenge erzählerisch brillant in den Fokus. Wir befinden uns in der Zeit um 2.500 v. Chr. im Süden Englands. Hirten, Bauern und Waldmenschen leben hier in ständiger Spannung. Während einer schweren Dürre eskalieren die Konflikte. Ein steinernes anstelle eines zerstörten hölzernen Heiligtums soll Frieden und Identität stiften. Kann das gelingen? „Stonehenge“ ist ein großartiges Lektürevergnügen mit viel Atmosphäre und starken Frauenfiguren. (Heiko Buhr)

**Ken Follett: Stonehenge**  
Lübbe Verlag, 672 S., 36 Euro



## FLORIAN ILLIES FAMILIE MANN IN SANARY

Thomas Mann (1875–1955), der „Zauberer“, Jahrhundertautor und Literaturnobelpreisträger des Jahres 1929, begab sich im Februar 1933 auf eine kleine Auslandsreise. Was er da noch nicht ahnt: Es beginnt mit dieser Reise für ihn nicht nur eine über zehnjährige Zeit als Exilant, sondern er verliert mit ihr auch seine Heimat. Doch nicht nur er muss das politisch verirrte Deutschland verlassen, sondern auch seine Familie, also Gattin Katia und die Kinder Erika, Klaus, Golo, Monika, Elisabeth (sein Lieblingskind) und Michael sowie ebenso sein Bruder Heinrich. Florian Illies schildert kenntnisreich und so fesselnd, als wäre sein Buch kein Sachbuch, sondern ein vorzüglicher Roman, in seiner literarischen Biografie diese Flucht aus Deutschland, deren Stationen, die Seelenzustände der einzelnen Familienmitglieder – allen voran natürlich die von Thomas Mann – und schließlich den Sommer am Mittelmeer in Sanary-sur-Mer. Insbesondere anhand von autobiografischen Schriften, also Tagebüchern und Briefen, rekonstruiert er auf erstklassige Weise die Monate Februar bis September 1933, die einen Wendepunkt im Leben der komplizierten Familie Mann darstellen und bisher noch nie einer eingehenden Betrachtung unterzogen wurden. Da kämpfen die Kinder um die Anerkennung des Übervaters, da wachsen sie über sich hinaus, da rebellieren sie auch wie die beiden ältesten Geschwister Erika und Klaus – und wir folgen fasziniert mit Illies ihren übergroßen Spuren. (Heiko Buhr)

**Florian Illies: Wenn die Sonne untergeht**  
S. Fischer Verlag, 329 S., 26 Euro

## JAZMINA BARRERA LEUCHTTÜRME

Leuchttürme üben eine besondere Faszination aus. Der englische Begriff sagt es wörtlich: Haus des Lichts. Ein Ort, der nicht nur schützt, sondern sein Licht als universelle Sprache aussendet. Das Leuchtfeuer weist auf gefährliche Stellen hin, auf Klippen oder Riffe. Leuchttürme ziehen den Blick auf sich, senden aber auch den Blick zurück – sie wurden sogar als „Auge des Lichts“ bezeichnet. Sie sind Wegweiser und stehen für Abenteuer und Sicherheit, für Fernweh und Heimat. Die Geschichten, die sich um sie ranken, sind eine unerschöpfliche Quelle für unsere Erzählungen.

Wie wäre es, Leuchttürme zu sammeln und ihre Verbindung zur Literatur zu entdecken?

Genau das ist das Anliegen von Jazmina Barrera. In ihren Texten reisen wir mit ihr zu Leuchttürmen, die sie besucht hat – und zu jenen, die uns in der Weltliteratur begegnen. Jeder Turm wird mit seiner Bauweise und seinem Leuchtsignal vorgestellt.



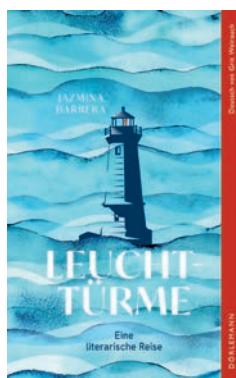
Und nicht alle stehen an der Küste: Auch ein Licht wie das des Eiffelturms kann Orientierung geben. Was alle Lichtsignale eint: Hier ist Leben, hier sind Menschen.

So ist es kaum verwunderlich, dass sich Leuchttürme in Werken von Max Frisch, Ray Bradbury, Jules Verne oder Virginia Woolf finden – als Symbole der Hoffnung und Orientierung.

Das Buch Leuchttürme gehört in jeden Bücherschrank. Für alle, die eine Sehnsucht nach dem Meer verspüren oder durch Geschichten reisen möchten. Jazmina Barreras Gedanken erzeugen Weltlust und laden zum Heimkommen ein.

Übersetzt wurde das liebevoll gestaltete Werk von Grit Weirauch aus dem mexikanischen Spanisch.

**Jazmina Barrera: Leuchttürme,**  
Dörlemann Verlag, 160 S., 19 Euro



## LESUNG: ANJA KAMPMANN

Hedda hat sich ihren Traum erkämpft: Sie ist Artistin im „Alkazar“ auf der Reeperbahn. Doch in den Dreißigerjahren tauchen neue Uniformen im Publikum auf, die Freiräume werden enger, das Varieté gefährlich. Wem kann Hedda noch trauen? Während ihr Bruder Jaan als Harpunenschmied auf einem Walfänger in die Antarktis fährt, sucht Hedda für sich und ihren kleinen Bruder Pauli nach Auswegen. Anja Kampmann erzählt von weiblicher Selbstbehauptung in einer von Männern dominierten Zeit. Karten für die Lesung gibt's für 18 Euro an der Abendkasse. Mehr Infos: [www.museum-unewatt.de](http://www.museum-unewatt.de)

**21. Januar, 19 Uhr • Christesenhaus im Landschaftsmuseum  
Unewatt, Langballig**



Foto: Maximilian Göddecke



Foto: Klappstuhlkultur

## PIT HARTLING WIRKT WUNDER

Das Team der Klappstuhlkultur beginnt das Jahr 2026 ganz spektakulär mit einem magischen Abend: Pit Hartling kommt wieder nach Kellinghusen, diesmal mit seinem Programm „Pit Hartling wirkt Wunder“. Dank seiner ansteckenden Spielfreude, geistreicher Witz und verblüffender Magie darf sich das Publikum ganz sicher auf einen „wunder“-vollen Abend und zauberhafte Momente freuen. Karten gibt's für 22 Euro an der Abendkasse, Reservierung unter [www.klappstuhlkultur.de](http://www.klappstuhlkultur.de).

**16. Januar, 19 Uhr • Klappstuhlkultur, Kellinghusen**



Foto: Ensemble Tityre

## COCO CHANEL

Wer war das Mädchen und die Frau, die zur Ikone wurde und sagte: „Ich bereue nichts!“? Von Coco Chanel gibt es keine Tagebücher, kaum Briefe, und in Interviews wich sie klaren Antworten aus. Was war Lüge, was Wahrheit? Das Ensemble Tityre hebt den Schleier und fragt: Wer war der Mensch hinter den verschrankten Cs? Paris brodelte zwischen den Weltkriegen vor Aufbruch. Chanel war mittendrin: Kostüme für ein Ballett von Darius Milhaud, Konzertnächte mit Francis Poulenc. Mit dieser Musik entführt das Ensemble Tityre in eine besondere Klangwelt – frisch, charmant, frech: französisch eben. Mehr Infos und Karten für 26 Euro zzgl. VVK-Gebühr: [www.gut-emkendorf.de](http://www.gut-emkendorf.de)

**11. Januar, 18 Uhr • Gut Emkendorf**

## BETTI KRUSE

Auf „Wird schon gutgehn“ verbindet Betti Kruse Alltagsbeobachtungen mit großen Fragen und mischt Leichtigkeit mit Tieftgang. Die elf Songs vereinen die gefeierte EP „Für alles gibt's ne Lösung“ mit neuen Titeln

– zwischen augenzwinkernder Gesellschaftskritik, persönlichen Geschichten und klarer Lebensfreude. Stücke wie „Jeden Tag da fährt ein Zug“ oder „Schade“ zeigen Menschlichkeit und Selbstironie, „Die Liebe ist ein mieser Gangster“ und „Nur nicht bei Dir“ spielen charmant mit Liebesklischees. Musikalisch reicht ihre Musik von nostalgischen Chanson-Anklängen bis zu modernen Arrangements. Support ist an diesem Abend OVE. Mehr Infos und Tickets für 18 Euro zzgl. Gebühr unter [speicherhusum.de](http://speicherhusum.de), Abendkasse 23 Euro.

**9. Januar, 20.30 Uhr • Speicher, Husum**



Foto: Mats Hoff

## VORTRAG: „SUPER-JUDEN“ & „JUDEN-CLUBS“

Wie wird ein Verein zum „Judenklub“ – durch Selbstzuschreibung der Fans oder durch Fremdzuschreibung der Gegner\*innen? Und warum nennen sich Ajax-Fans „Superjuden“? Dr. Pavel Brunssen (Universität Heidelberg) analysiert in seinem Vortrag die jüdische Identität von FC Bayern München, Austria Wien, Ajax Amsterdam und Tottenham Hotspur. Im Fokus stehen Erinnerungskultur, Fankulturen und aktuelle Formen von Antisemitismus im Fußball. Grundlage ist sein 2025 erschienenes Buch „The Making of „Jew Clubs““.

**13. Januar, 18 Uhr • Jüdisches Museum, Rendsburg**



Foto: Dr. Pavel Brunssen

## FRÜHSTÜCK MIT MUSIK: THOMAS MELZER

Im Kulturladen Leuchtturm verbindet sich ein ausgedehntes Frühstück mit leckerem Buffet mit einem stimmungsvollen Live-Konzert – ein genussvoller Start in den Tag. Für 22 Euro und nach Anmeldung begleitet der Hamburger Sänger und Gitarrist Thomas Melzer das Frühstück mit einer vielseitigen Mischung bekannter Songs. Seit über 25 Jahren auf norddeutschen Bühnen unterwegs, bringt er Akustikgitarre, Stimme und Mundharmonika in Einklang. Sein Repertoire reicht von Snow Patrol, Avicii und Gotye über Milow und Kings of Leon bis zu Klassikern von Oasis, U2, Bruce Springsteen und Johnny Cash.

Mehr Infos und Anmeldung:

[kulturladen-leuchtturm.info](http://kulturladen-leuchtturm.info)

**11. Januar, 11 Uhr • Kulturladen Leuchtturm, Kiel**



Foto: Thomas Melzer



Foto: Constantino Landolino

## RAINER BÖHM TRIO

Bandleader Rainer Böhm verbindet ein immenses jazzhistorisches Wissen mit der Fähigkeit, dieses organisch in seine Kompositionen einfließen zu lassen. Kontrabassist Arne Huber und Schlagzeuger Jonas Burgwinkel komplettieren das Trio. In der klassischen Klaviertrio-Besetzung entsteht eine Musik, die mühelos fließt und fern jeder Banalität ist. Virtuosität dient dem gemeinsamen Klang – als brächten die Musiker ihre Instrumente zum Tanzen. Weitere Informationen und Karten gibt's unter [www.kulturforum-ploen.de](http://www.kulturforum-ploen.de).

**24. Januar, 20 Uhr • Kulturforum Schwimmhalle Schloss Plön**



Foto: Rainer Martens Trio

## HEIMATABEND DELUXE

Rainer Martens, Eiderstedter Liedersänger, Komponist und Texter, ist ein mehrfach ausgezeichneter Autor und langjähriger Kultgastwirt des legendären „Lütt Matten“. Mit seinem Akustik Trio präsentiert er ein eigene Lieder, ausgewählte Coverversionen und humorvolle wie nachdenkliche Geschichten – mal hochdeutsch, mal op Platt. An seiner Seite sind zwei langjährig erfahrene Musiker: Geigenvirtuose und Produzent Kristofer Vio sowie Bassist und Sänger Stefan Kugler. Karten für das Konzert inkl. Schnitzel- und Bratenbüffet kosten 45 Euro pro Person. Mehr Infos und Kartenreservierung: [www.luehrs-landgasthof.de](http://www.luehrs-landgasthof.de)

**31. Januar, 19 Uhr • Lühr's Landgasthof**

## HOTEL MAMA

Sonntagsfrühstück bei Familie Backhaus: Sohn Oliver, der ewige Student, und Tochter Jenny, arbeitslose Näherin, hängen lieber an ihren Smartphones als an den Mitbewohnern im „Hotel Mama“. Genervt beschließen Ulli und Veronika, ihre Kinder in die Selbstständigkeit zu schubsen. Doch kaum sind sie aus dem Haus, steht Veronikas Vater vor der Tür, weil er wieder seine Unterkunft verloren hat. Kurz darauf braucht auch Ullis Mutter dringend ein Dach über dem Kopf. Der Hotelbetrieb geht weiter – nur anders. Infos & Karten: [www.niederdeutschebuehne.de](http://www.niederdeutschebuehne.de)

**2. Januar, 19.30 Uhr (Spielzeit bis 15. März) •**

**Niederdeutsche Bühne, Flensburg**



Foto: Niederdeutsche Bühne Flensburg



Foto: Adobe Stock

## MUCKERPARTY

Endlich kehrt die „Muckerparty“ zurück! Gemeinsam vom Reesehof und der Firma Möhls veranstaltet, startet Jevenstedt damit musikalisch ins neue Jahr. Anfang der 2000er von Thomas Puls initiiert, entwickelte sich die Muckerparty zu einer festen Institution der Region. Musiker, Bands und Gäste treffen sich zum gemeinsamen Jahresauftakt mit Live-Musik, Begegnungen und guter Stimmung. Auf der offenen Bühne sind Rock, Blues, Funk und Singer-Songwriter willkommen. Für Snacks sorgt der Möhls-Food-Truck. Anmeldung für Musiker per E-Mail an [peter.loof@4waystreet.de](mailto:peter.loof@4waystreet.de) oder Tel.: 0170 / 6697500. Eintritt 15 Euro für Gäste, 5 Euro für Musiker. Mehr: [www.reesehof.de](http://www.reesehof.de)

**10. Januar, 20 Uhr • Reesehof, Jevenstedt**



Foto: Mobiles Theater/Kai Hensel

## WELCHE DROGE PASST ZU MIR?

Hanna, 32, Hausfrau und Mutter, spürt eine wachsende Unruhe: Ehe, Eigenheim, der empfindliche Sohn – all das füllt ihre innere Leere nicht. Auf der Suche nach sich selbst greift sie zu Drogen, die ihr kurzzeitig Stärke und Klarheit geben. Als sie ungewollt von ihrem Dealer schwanger wird, kippt ihre vermeintliche Selbstfindung in düstere Visionen – trotz Überzeugung, auf dem richtigen Weg zu sein. Infos & Karten: [sh-landestheater.de](http://sh-landestheater.de)

**3. Januar, 19 Uhr • Kleine Bühne, Flensburg**

**11. Januar, 18 Uhr • Kammerspiele, Rendsburg**

## HG. BUTZKO: Klappe zu!

Das zurückliegende Jahr ist nun tatsächlich vorbei und lieferte an 365 Tagen viele kleine und große Geschichtchen mit jeder Menge Unterhaltungspotenzial. Und HG. Butzko hat sie sich für seinen satirischen Jahressrückblick alle notiert, kommentiert, pasteurisiert, püriert, aber vor allem immer pointiert. Herausgekommen ist dabei ein Parforceritt durch die Meldungen des vergangenen Jahres. Und zwar eines, das man sich nicht entgehen lassen sollte. Denn das nächste Jahr kommt bestimmt. Und wer weiß, ob es dann wieder so viel zu lachen gibt. Mehr Infos und Karten für 24 Euro unter [www.savoy-bordesholm.de](http://www.savoy-bordesholm.de).

**16. Januar, 20 Uhr •**

**Savoy, Bordesholm**



Foto: Torsten Silz

# EINE MORDS-FREUNDIN

Diese tiefschwarze Krimikomödie nimmt britische Höflichkeit treffsicher aufs Korn: Auf der gemeinsamen Kreuzfahrt hat das Ehepaar Debbie und Peter einen fatalen Fehler begangen. Sie versprachen ihrer exzentrischen Urlaubsbekanntschaft, in Kontakt zu bleiben. Prompt hat die sich daraufhin bei ihnen eingeladen. Elsa Jean Krakowski ist Witwe, Trump-Fan und vor allem völlig schamlos. Als wäre das noch nicht genug, findet Peter heraus, dass sie ein schreckliches Geheimnis verschweigt.

Aber sie einfach wieder auszuladen, wäre leider wahnsinnig unhöflich! Mehr Infos, weitere Spielorte und Karten: [www.sh-landestheater.de](http://www.sh-landestheater.de)  
**18. Januar, 18 Uhr • Stadttheater, Rendsburg**

Foto: SH Landestheater



## AROUND THE WORLD

Ein Brüder- und ein Schwesternpaar verbindet eine gemeinsame Vision: Tanz, Hip-Hop und Urban Art in Perfektion. Die 2006 in Barcelona gegründeten Brodas Bros liefern eine Show, die weit über Choreografie hinausgeht. Ihr Hip-Hop lebt von Percussion, Musik und Tanz, begleitet von futuristischen Anzügen, Lasern, Projektionen und treibenden Beats. Auf weltweiten Tourneen haben sie neue Stile aufgesogen und daraus ihr Programm „Around the World“ entwickelt – ein Rausch aus Licht, Sound und Bewegung. Mehr Infos und Karten gibt's unter [www.theater-neumuenster.de](http://www.theater-neumuenster.de)

**20. Januar, 20 Uhr • Theater in der Stadthalle, Neumünster**

Foto: Image Barcelona



Foto: Stephanie Steup

## DIE GROSSE OSCAR-NACHT OP PLATT

And the Oscars go to: Rock.Pop.Platt. Eine plattdeutsche Revue mit Kino, Kledasch und Klimbim von und mit Steffie Steup, feat. Elna Loppenthien und ehre Danzdeerns. Die wunderbare plattdeutsche Sängerin und Entertainerin Steffie Steup ist zurück in der Stadthalle Eckernförde und wirft sich in ihrem neuen Programm in die ganz große musikalische Abendrobe. Gute Laune und von Kopf bis Fuß in Pailletten flaniert sie mit den „Danzdeerns“ über den roten Teppich und feiert eine spannende Oscar-Nacht mit Herz und Schmerz, Gewinnern und Verlierern sowie viel Filmmusik. „The Winner takes it all – für de annern een Skandal“: ein erfrischend norddeutscher Abend mit internationalem Flair. Karten gibt's für 34 Euro auf [ticket-regional.de](http://ticket-regional.de).

**25. Januar, 16 Uhr • Stadthalle, Eckernförde**

## MARKISEN SOMMER AKTION 2025

GÜLTIG AB 01.03. BIS 30.09.2025

/ Markisen / Rollläden / Garagentore / Insektenschutz Ihr Fachbetrieb seit 1965

Diplom-Physikerin Eva Foltas  
  
 / Markisen / Insektenschutz / Rollläden / Garagentore

- Individuelle Lösungen
- Hochwertige Ausführung
- Ausstellung
- Montage/ Kundendienst
- Kostenlose Beratung vor Ort

Eva Foltas - Stafstedt  
 Telefon 04875 - 424 Fax 247

E-Mail: [h.foltas@t-online.de](mailto:h.foltas@t-online.de)  
[www.rollladenbau-foltas.de](http://www.rollladenbau-foltas.de)

SONNENSCHUTZ-SYSTEME  
**Foltas**



## ALLE SEINE ENTLEIN

Fuchs Konrad hat großen Hunger und entdeckt unter dem Bauch der Ente ein Ei. Eigentlich hofft er auf einen kleinen Happen – doch in diesem Ei steckt ein Küken. Als es schlüpft, staunen beide nicht schlecht. Aus dem ersten Schreck wird eine überraschende Begegnung, bei der alles ganz anders kommt, als man denkt. Das Theater des Lachens aus Frankfurt (Oder) verbindet in diesem herzerwärmenden Stück Puppen-, Schauspiel- und Objekttheater zu einem lebendigen Bühnenerlebnis für alle ab drei Jahren. Mehr Infos und Kartenreservierung unter [www.kulturschlachterei.org](http://www.kulturschlachterei.org).

**24. Januar, 15 Uhr • Mehrzweckhalle Mastbrook, Rendsburg**



Foto: Theater des Lachens



Illustration: Theater-AG Gymnasium Kronwerk

## GEORGE ORWELL: FARM DER TIERE

George Orwells „Farm der Tiere“ zählt zu den wichtigsten politischen Parabeln des 20. Jahrhunderts. Die Bühnenfassung überträgt den Klassiker in eine lebendige Theaterform. Im Zentrum stehen Fragen nach Macht, Gleichheit und Verantwortung: Wie entsteht Herrschaft, wie verändern sich Ideale, und warum scheitert Freiheit so oft? Mit dieser Tierfabel legt die Theater-AG des Kronwerk-Gymnasiums zeitlose politische Mechanismen offen und beweist gerade heute ihre ungebrochene Aktualität. Mehr Infos und Tickets auf [www.eventfrog.de](http://www.eventfrog.de).

**15. Januar, 19 Uhr • Gymnasium Kronwerk, Rendsburg**



Foto: Oliver Reetz

## YARED DIBABA

Er ist hoher Norden und tiefer Süden in einer Person: Yared Dibaba. Geboren in Oromia in Äthiopien, aufgewachsen im Oldenburger Land und zuhause in Hamburg. Plattdeutsch spricht er so fließend wie eine zweite Muttersprache und sagt selbst: „Die Sprache ist platt, aber das Herz umso runder.“

Ob als Moderator, Autor, Sänger, Schauspieler oder Speaker – Yared begeistert auf Bühnen und vor Kameras weltweit. Mehr Infos unter [www.literatur-live-nortorf.de](http://www.literatur-live-nortorf.de). Karten im Vorverkauf bei Lebenswert in der Poststraße in Nortorf.

**30. Januar, 19.30 Uhr • Deutsches Schallplattenmuseum, Nortorf**



Foto: Sven Levandowsky

## KIELER BLUES FESTIVAL

Das 27. Internationale Kieler Blues Festival bringt am 27. Februar die Räucherei zum Beben. Drei herausragende Acts garantieren einen Abend voller Spitzenklasse: Chris Kramer & Beatbox'n Blues (D) verbinden virtuose Mundharmonika, Beatbox und energiegeladene Gitarren. Die Jimi Barbiani Band (IT) steht für italienischen Blues-Rock mit mächtigem Groove und packenden Slide-Soli. The Blues Overdrive (DK, Foto oben) liefern preisgekrönten Blues und hypnotischen Roots-Sound – ein musikalisches Feuerwerk für Bluesfans. Tickets für das Kieler Blues Festival gibt's an allen bekannten VVK-Stellen.

**27. Februar, 20 Uhr • Räucherei, Kiel**

MELODIEN EINES LEBENS

DIE

# UDO JÜRGENS

TRIBUTE  
SHOW

LIVE MIT PETER C. FRANK & BAND

... AM LEGENDÄREN  
GLASFÜGEL

SCHIMM

KIEL • WUNDERINO ARENA

04.01.26 SONNTAG  
20:00 Uhr

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und [eventim](#) 

## KALTER WEISSEN MANN

Der Tod ist nie schön, doch mit 94 friedlich einzuschlafen, könnte schlimmer sein. Bei der Trauerfeier für den Vorstand eines mittelständischen Unternehmens eskaliert dennoch alles. Auslöser ist die Aufschrift „In tiefer Trauer, Deine Mitarbeiter“ auf dem Kranz – und die Frage nach den Mitarbeiterinnen. Noch vor der Zeremonie entbrennt Streit über Gendern und politische Korrektheit. Bald steht der neue Chef gegen Marketing, Sekretärin und Praktikantin, während sich die Führungsetage zerlegt. Selbst der Pfarrer scheitert sprachlich. Mehr Infos, weitere Spielorte und Karten unter [www.sh-landestheater.de](http://www.sh-landestheater.de).

**3. und 17. Januar, jeweils  
19 Uhr • Kammerspiele,  
Rendsburg**



Foto: SH-Landestheater



Foto: Adobe Stock

## LIEBE BIS ZUM TOD

Eine besondere Idee für den Valentinstag: ein spannendes „Dinner mit Leiche“ im Landhaus Bredenbek am 14. Februar. Während eines mehrgängigen Menüs ermittelt Kommissar Louis Sagel in einem Mordfall voller Geheimnisse, Lügen und menschlicher Abgründe. Ein Akteur schlüpft in alle Rollen der Verdächtigen, das Publikum hilft mit Fragen und Unterlagen bei der Aufklärung. Ein interaktiver Krimiabend mit besonderem Biss – unterhaltsam, verwirrend und mörderisch gut. Mehr Infos und Karten für 59 Euro sind erhältlich unter [www.landhaus-bredenbek.de](http://www.landhaus-bredenbek.de).

**14. Februar, 19 Uhr • Landhaus Bredenbek**



Foto: Theater Liberi/NiZ Bühne

## ALADIN – DAS MUSICAL

Mit „Aladin – das Musical“ bringt das Theater Liberi frischen Glanz in die Welt aus 1001 Nacht. Frech, spannend und voller Humor erzählt die Inszenierung von einem Straßenjungen, der zwischen Palästen, Zaubersprüchen und Intrigen entdeckt, dass Mut und Cleverness oft mächtiger sind als jede Magie. Ein wortgewandter Dschinni, eine selbstbewusste Prinzessin und ein gefährlicher Widersacher sorgen für Tempo, während eigens komponierte Songs und farbenprächtige Bilder das Märchen zu einem mitreißenden Musical-Abenteuer machen. Mehr Infos und Tickets ab 26 Euro gibt's unter [www.theater-libri.de](http://www.theater-libri.de).

**7. Februar, 15 Uhr • Congress Center, Hamburg**

## COMEDY FLASH LIVE

Comedyflash bringt den Puls der modernen Stand-up-Comedy nach Osterönfeld. Wenn etablierte Profis auf die heißesten Newcomer der Szene treffen, entsteht ein Abend voller Tempo, Pointen und echter Bühnenmomente. Bekannt von TikTok und Instagram steht Comedyflash für eine junge, unverstellte Comedy-Kultur. Jede Show ist anders – doch der Stil bleibt: authentisch, direkt und inspiriert vom amerikanischen Stand-up. Mehr Infos und Karten für 29,90 Euro gibt's unter [www.moehls.de](http://www.moehls.de).

**19. Februar, 20 Uhr • Möhls Ankerplatz,  
Osterönfeld**



Foto: Jan Overhausen



THE MUSIC OF

# QUEEN

mit  
VALENTIN  
FINDLING



LIVE  
präsentiert von



und



Wegen großer Nachfrage  
Zusatzkonzert **02.08.26 So, 19 Uhr**

„Was für eine Stimme! So ein Abend!“ (Die Welt)



„Als wäre Freddie Mercury auferstanden“ (Berliner Morgenpost)

KIEL • KRUSENKOPPEL  
**01.08.26** SAMSTAG  
20:00 Uhr



Alle Infos

JETZT Tickets bei allen bekannten VVK-Stellen und **eventim**+

Verantwortlicher: [info@wolff-concerts.com](mailto:info@wolff-concerts.com)

PIC: GENE HAUSER



## DIE NÄCHSTE

Rendsburgerleben

erscheint am  
**30.01.**  
Anzeigenschluss  
**19.01.**

### UNSERE VORSÄTZE

## NEUES JAHR, NEUES GLÜCK



Volontärin Maya Schukies

### DER MOMENT DES GLÜCKS

Wir ertappen uns oft dabei, das Glück überall zu suchen - nur nicht im Moment, den wir gerade erleben. So rutscht uns die Gegenwart durch die Finger. 2026 wird für mich ein Jahr der Präsenz: weniger „Wenn, dann“, mehr „Ich bin“. Einatmen, ausatmen, fühlen. Mich bewusst im Hier und Jetzt umschauen, mit allen Sinnen wahrnehmen, damit der Moment irgendwann zu einer noch schöneren Erinnerung wird.



Geschäftsführerin und  
Redakteurin Kathrin Wesselmann

### WENIGER IST MEHR

Ich habe mir vorgenommen, ein wenig öfter das zu machen, was mir guttut. Weniger müssen, mehr bewusst entscheiden, was wirklich wichtig ist. Ich wünsche mir einen entspannten Urlaub mit meinen Kindern: einfach gemeinsam unterwegs sein, neue Eindrücke sammeln, abschalten. Keine riesigen Vorsätze, kein großer Masterplan. Eher kleine Veränderungen, die im Alltag etwas bewegen.



Geschäftsführerin und  
Mediaberaterin Gesa Schimmer  
**HEJ NEUES LEBEN**

Mein größter Plan ist ein Umzug aufs Dorf! Nach rund zehn Jahren in der Stadt ist es so weit: Wir schaffen als Familie den Absprung. Der Abschied fällt schwer, denn ich liebe Kiel. Und trotzdem war da immer der Wunsch nach mehr Raum, Ruhe und einem echten Zuhause. Jetzt freuen wir uns auf unser Haus: Parkplatz vor der Tür, großer Garten und ein bisschen dänisches Ferienhaus-Feeling jeden Tag.



Redakteur Sebastian Schulten  
**VON POREN UND FALTEN**

2026 - das Jahr, in dem ich 40 werde. Und plötzlich finde ich mich dabei wieder, Sauerteige zu züchten, Mehle zu vergleichen und mich ernsthaft über die perfekte Porung eines Krustenbrots zu freuen. Es scheint am Alter zu liegen. Vielleicht ist es aber auch die Hoffnung, dass Dinge wieder in ruhigerem Takt aufgehen. Denn sportlich war 2025 leider eher das Jahr der Zwangs- und Verletzungspausen. Nun ja, jünger wird man halt nicht mehr.

## IMPRESSUM

RENSBURGERleben ist eine Publikation  
aus dem Hause falkimedia.

### falkimedia Regional GmbH

Geschäftsführung: Gesa Schimmer &  
Kathrin Wesselmann (V. i. S. d. P.)  
Exerzierplatz 3, 24103 Kiel

Tel.: 0431 / 200 766-933, Fax: 0431 / 200 766-50  
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

**Herausgeber:**  
Kassian Alexander Goukassian

### Redaktion:

Tel.: 0431 / 200 766-933  
E-Mail: redaktion@kielerleben.de

Heiko Buhr, Marion Laß, Kathrin Mandel,  
Maya Schukies, Sebastian Schulten, Isabell Sester,  
Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnow

### Anzeigenkoordination & Mediaberatung:

Stephan Reußner, Tel.: 0431 / 200 766-62  
E-Mail: s.reussner@falkimedia.de  
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89  
E-Mail: f.barghan@falkimedia.de  
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24  
E-Mail: k.mandel@falkimedia.de  
Gesa Schimmer, Tel.: 0431 / 200 766 75  
E-Mail: g.schimmer@falkimedia.de

### Layout & Bildbearbeitung:

Sandra Huege, Angelika Schwarz  
Titelfoto: Adobe Stock

### Anzeigengestaltung:

Nicolas Rexin

**Vertrieb:** Die RENDSBURGERleben erhältst du an  
über 550 Vertriebspunkten in  
und um Rendsburg.

**Abopreis:** 25 Euro, Studierende 20 Euro  
(mit gültigem Studierendenausweis).  
Aboservice: Tel.: 0431 / 200 766-00

Für unverlangt eingesandte Bilder und  
Manuskripte keine Haftung.  
Eine Veröffentlichungsgarantie kann  
nicht gegeben werden.

## WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!

### Förde Fräulein - Der Blog

[www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de)  
**Sylt Fräulein - Der Blog**

[www.syltfraeulein.de](http://www.syltfraeulein.de)  
**RENSBURGERleben**

[www.rensburgerleben.de](http://www.rensburgerleben.de)  
**Lebensart im Norden**

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

### Tipps für Kids - Das Familienmagazin

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

### FIETE - Das Campusbmagazin

[www.fiete-kiel.de](http://www.fiete-kiel.de)

### Geht los! - Das Azubimagazin

[www.gehtlos-sh.de](http://www.gehtlos-sh.de)

## Rendsburgerleben

WWW.FALKEMEDIA.DE

Bei falkimedia erscheinen  
die Publikationen:

So is(s)t Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))  
BÜCHERmagazin ([www.buecher-magazin.de](http://www.buecher-magazin.de))

mein ZauberTopf ([www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de))

Mac Life ([www.maclife.de](http://www.maclife.de))

BEAT ([www.beat.de](http://www.beat.de))

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

© 2025 by falkimedia.  
Alle Rechte vorbehalten.



# Förde Fräulein

PRÄSENTIERT  
DEN ERSTEN KIELER

# NACHT FLOH MARKT

BUCHE  
JETZT  
DEINEN  
STAND!



■ 27. FEBRUAR  
■ 18 – 22 UHR  
■ HALLE 400

EINTRITT:  
2 EURO

VINTAGE-  
VIBES UND  
UNIKATE

FOOD &  
DRINKS

DJ &  
AFTER-SHOW-  
PARTY

ALLE INFOS UNTER:  
[foerde-fraeulein.de/nachtflohmarkt](http://foerde-fraeulein.de/nachtflohmarkt)

\*\*\* Beginnen Sie das Jahr 2026 mit neuen Möbeln! \*\*\*



**599,-**

**TREND**  
Cord

VERWANDLUNGSSOFA,  
Bezug Cord grau, Metallfuß  
schwarz, ca. B193/H85/  
T88 cm, Liegefläche  
ca. 140x193 cm  
Bezug: 100% Polyester



INKLUSIVE 2X ARMLEIHKISSEN  
INKLUSIVE BETTKASTEN



**699,-**  
**ABHOLPREIS**

VERWANDLUNGSSOFA, Bezug Stoff Cord natur, Holzfuß Eiche hell  
massiv, ca. B200/H90/T97 cm, Liegefläche ca. 150x200 cm, Sitz-  
und Liegehöhe ca. 47 cm. Bezug: 100% Polyester.

**modulmaster®**  
wohnzonen ist planbar



**999,-**  
**ABHOLPREIS**

Komfort-  
Kopfkissen  
Gegen  
Mehrpreis  
je 119,-

ECKKOMBINATION MM-ZE1080,  
Bezug Stoff Unica steel, Metallfuß schwarz, best. aus: 2.5-Sitzer  
mit Armteil links und Canapé mit Armteil rechts. Stellmaß ca.  
232x168 cm. Bezug: 85% Polyester, 15% Baumwolle.

Liegefläche  
Gegen  
Mehrpreis

399,-

Motorisch  
verstellbares  
Canapé. Gegen  
Mehrpreis  
499,-

Planungs-  
VIELFALT  
mit bis zu  
70 TYPEN

Große  
STOFF- &  
LEDER-  
AUSWAHL  
gegen  
Mehrpreis

**10%<sup>1</sup>**  
**Winter SALE**  
**RABATT**  
auf alle Neubestellungen

**Großer**  
**ABVERKAUF**  
**BIS ZU**  
**50%<sup>2</sup>**  
**Abverkaufs-  
RABATT**  
auf viele Ausstellungsstücke

**10%<sup>2</sup>**  
**zusätzlich**  
**RABATT**  
auf Ausstellungsstücke



**129,-**  
**ABHOLPREIS**

PASSENDER HOCKER,  
ca. B54/H41/T57 cm.

**129,-**



SESSEL,  
mit Dreh- und Wippfunktion, Bezug  
Stoff Cord Light grey, Drehring Metall  
schwarz, ca. B80/H93/T92 cm.  
Bezug: 92 % Polyester, 8 % Nylon.

**TREND**  
Cord

Große  
STOFF- &  
LEDER-  
AUSWAHL  
gegen  
Mehrpreis

PASSENDER HOCKER,  
ca. B55/H44/T55 cm.  
Ohne Deko

**149,-**



**499,-**  
**ABHOLPREIS**

OHRENSessel,  
Bezug Stoff Ice blau, Fuß Holz eichefarbig,  
ca. B83/H102/T87 cm. Ohne Kissen.  
Bezug: 88 % Polyester, 12 % Polyamid.



**199,-**

NACHTKONSOLE WÜRFEL  
Bezug Stoff Chenille Toni siena,  
mit Glasablage, ca. B48/H48/  
T48 cm. Bezug: 100% Polyester

**1899,-**  
**ABHOLPREIS**

Ohne Plaid, Bettzeug und Zierkissen

POLSTERBETT,  
Bezug Stoff Chenille Toni siena,  
Alufuß schwarz matt, best. aus  
Kopfteil, 2x 7-Zonen Taschenfeder-  
kern-Matratze, 2x Lattenrahmen  
mit Queröffnung, Bettkasten mit  
gelochter Bodenplatte, Liegefläche  
ca. 180x200 cm. Bezug: 100% Polyester

# Möbel Bergemann

Möbel Bergemann Rendsburg GmbH

1 Gilt nur für Neuaufräge, nicht anrechenbar auf bereits bestehende Kaufverträge. Ausgenommen bereits reduzierte Ware und preisgebundene Markenware.  
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Nur gültig bis 31.01.2026. Keine Barauszahlung. 2 Nur gültig bis 31.01.2026.  
Alle Maße sind Ca.-Maße. Alle Preise bei Abholung. Ohne Dekoration. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung.

Noch viele weitere  
**TOLLE ANGEBOTE**  
finden Sie hier

[www.moebel-bergemann.de](http://www.moebel-bergemann.de)



Am Bahnhof 12-18 · 24768 Rendsburg · [www.moebel-bergemann.de](http://www.moebel-bergemann.de) · [info@moebel-bergemann.de](mailto:info@moebel-bergemann.de) · Tel. 04331 22414

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 18:00 Uhr, Sa 10:00 - 14:00 Uhr