

# Rendsburger leben

## DEINE KIELER WOCHE

Segeln, Konzerte, Lightshows:  
Unsere Highlights für deinen  
KiWo-Moment 2023

## ENDLICH ERDBEEREN

Eis, Torte oder saftiger  
Kuchen: Tolle Rezepte

sommertheaterKIEL\*

Das Musical  
Viel **Lärm**  
um **nichts**

30.06. - 16.07.



# Magischer Mittsommer

Lange Tage & laue Nächte, bunte Festivals & coole Events  
für deine schönsten Juni-Momente in und um Rendsburg





Wir erstellen  
Ihnen ein  
persönliches  
Angebot!

45  
km/h

AB 15 JAHREN AIXAM FAHREN  
MIT MOPEDSCHEIN AM



AIXAM CITY



AIXAM COUPÉ



AIXAM CROSS



**AIXAM**

Dörpstroot 27  
24861 Bergenhusen

Fabrikstraße 1  
24848 Kropp

Autohaus **Stien**  
GmbH

[www.autohaus-stien.de](http://www.autohaus-stien.de)

Bergenhusen  
Tel. 0 48 85 / 90 30

Kropp  
Tel. 0 46 24 / 80 33 39

Die RENDSBURGerleben-Crew:  
v. li.: Sebastian, Anne, Gesa, Kathrin W., Malin,  
Jörg, Kathrin M., Finja, Claudia, Frank, Marleen,  
Lennart, Mirjam, Kristina und Mona

Foto: thelightart.de



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

es ist Juni – und endlich Sommer! Die längsten Tage des Jahres liegen vor uns und es gibt so vieles zu erleben in unserer Region. Während in Neumünster die Holstenküste das Top-Event des Monats ist, gibt es im Juni in Kiel natürlich vor allem ein Thema: die Kieler Woche. Auch wenn viele aus dem RENDSBURGerleben-Team schon seit Kinder-tagen begeistert dorthin strömen, so sind wir in diesem Jahr tiefer eingetaucht als je zuvor. Zum ersten Mal durften wir und unsere Kolleg\*innen von der KIELERleben in Zusammenarbeit mit dem Kieler-Woche-Büro das Programmheft erstellen und sind nun echte KiWo-Kenner\*innen. Neigt man doch oft dazu, die für gut befundenen Plätze und Bühnen immer wieder aufzusuchen, entgeht einem so einiges, das man vielleicht noch nie bewusst mitbekommen hat. Seien es die vielen kleinen Turniere in verschiedenen Stadtteilen, Auftritte auf den Secret Stages oder auch Neuheiten wie das „Open-Air-Atelier“ und der „Landhafen Kiel“ vor den Landtagsstufen (mehr dazu ab Seite 8). Damit auch du voll im Bilde bist und dir deine persönlichen Highlights entspannt vorher heraussuchen kannst, gibt es das gesamte Programm ab dem 3. Juni zum Download unter [www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de) oder du kommst in unserem Kieler Büro am Exerzierplatz 3 vorbei und schnappst dir eins der gedruckten Exemplare. Beides ist natürlich umsonst – genau wie all die Konzerte und bunten Events auf der Kieler Woche.

Ob in Kiel oder hier in Rendsburg – genieß die langen Tage, die lauen Nächte und sammle deine magischen Mittsommer-Momente im Norden!

*Deine  
RENSBURGerleben-Crew*



# E-Roller von DREEMS



DREEMS



**Elektromobilität ab sofort bei uns in Kropp live erleben!**

**Jetzt Probefahrt vereinbaren!**  
Wir bitten vorab um Anmeldung.

Neben E-Autos können Sie jetzt auch E-Roller bei uns testen. Sympathisch & leise, so kommen Elektroroller daher.

Doch was spricht dafür?

**5 Gründe einen Elektroroller zu kaufen:**

1. Niedriger Verbrauch
2. Geringe Unterhaltskosten
3. Nahezu geräuschlos
4. Finde schneller einen Parkplatz
5. Durchzugsstarker Motor

Probefahrt  
vereinbaren



## Autohaus Thomsen GmbH

Werkstrasse 2 · 24848 Kropp  
Tel. 04624 8045 0 · [info@thomsen-kropp.de](mailto:info@thomsen-kropp.de)  
[www.thomsen-kropp.de](http://www.thomsen-kropp.de)

**THOMSEN**



LÜTTMER



Autorisierter Servicepartner





**6**  
Lasst uns Mittsommer feiern!



**32**  
Begleite Team Förde Fräulein nach Friedrichstadt



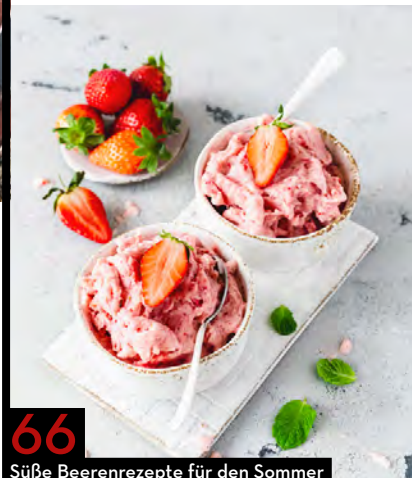
**38**  
Den geliebten Drahtesel richtig absichern



**44**  
Gediegenes Steingut für einen natürlichen Look



**64**  
Gemeinsam Erinnerungen schaffen



**66**  
Süße Beerenrezepte für den Sommer

**MITTSOMMER**

Viel Lärm um nichts: Kieler Sommertheater 2023 **7**  
 Kieler Woche: Gehe auf Entdeckungsreise **8**  
 Sommerzeit: Festivals, Events und mehr **16**  
 Aktion offener Garten im Norden **26**

**GLEIS & MEER**

Ein traumhafter Ausflug nach Friedrichstadt **32**

**AUTO & TECHNIK**

Rund ums Rad **36**  
 Im Test: der AIXAM City **40**

**WOHNEN & WOHLFÜHLEN**

Inspirationen & Ideen für  
 Urlaubsfeeling at home **42**

**MODE & BEAUTY**

Lust auf Farbe und Lässigkeit **52**  
 Nachhaltige Sonnenbrillen **55**  
 Kühlende Gesichtsmasken + Sommerfarben **56**

**GESUNDHEIT & WELLNESS**

Gutes für Körper und Geist **58**

**HUNGER & DURST**

Endlich Erdbeeren: süße Rezepte **66**  
 Tipps zum Thema Erdbeeren **72**

**KULTUR & UNTERHALTUNG**

Bühne, Kunst und Events **74**

**JEDEN MONAT DABEI**

Editorial **3**  
 Horoskop **60**  
 Impressum **82**



# Bauzentrum ZERSSSEN

Ein Unternehmen der Schröder-Gruppe.  
RENDSBURG • HAMWEDDEL  
[www.bauzentrum-zerssen.de](http://www.bauzentrum-zerssen.de)

Verblender

Fliesen

Holz

Pflastersteine

Werkzeug

Alles für's Dach

Bodenbeläge

Malershop

Betontankstelle

Fenster & Türen

Berufsbekleidung

Garagentore

## Design-Akustikpaneele

Stilvoll Akzente setzen

**NEU**  
in der  
Ausstellung



Jetzt Beratungstermin sichern!





# MITTSOMMER

[mitzoma], Substantiv, maskulin

---

*Findet im Juni statt, ist eine Feier der Sommersonnenwende, dem längsten Tag des Jahres. Wird vor allem in Skandinavien zelebriert, aber auch wir hier in Kiel und Umgebung haben einiges zu feiern ...*





DAS KIELER SOMMERTHEATER 2023

# VIEL LÄRM UM NICHTS

*Musikalisch neu gedacht: Musikerin Sonja Glass und Generalintendant Daniel Karasek inszenieren Shakespeares Tragikomödie unter freiem Himmel.*

Der Vorverkauf für das diesjährige Sommertheater „Viel Lärm um nichts – Das Musical“ hat bereits begonnen. In diesem Jahr zieht es das **Theater Kiel** wieder auf das MFG-5-Gelände. Für das Publikum heißt das: bester Blick auf die Förde und ganz viel Herzschmerz.

## EIN STÜCK ÜBER DIE LIEBE!

„Viel Lärm um nichts – Das Musical“ nach William Shakespeare feiert die Liebe in all ihren Facetten! Es stellt unterschiedliche Formen des Verliebtseins nebeneinander und lässt sie vom leichtfüßigen Flirt mit Schmetterlingen im Bauch über den tief empfundenen Liebespathos bis in die Tiefe der gebrochenen Herzen rauschen. Die Regie des Abends führt Generalintendant Daniel Karasek. Eigens für die Kieler Inszenierung komponierte die Münchner Musikerin Sonja Glass Popsongs, die sich verschiedener Genres bedienen. Glass veröffentlichte bereits unter dem Label Herbert



Kerstin Daiber (3. v. li.), Sonja Glass (4. v. li.), Daniel Karasek (5. v. li.) bringen das Kieler Sommertheater auf die Bühne



Grönemeyers Grönland Records mehrere Alben, darunter „We were here“ (2015). Ebenfalls schrieb sie die Filmmusik des vielfach ausgezeichneten Kinder-Dokumentar-Kinofilms „Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten“.

## DAS NEUE THEATER-ERLEBNIS

Das Kieler Sommertheater bringt mitreißendes Opern- oder Musicalflair auf die Plätze, Straßen und Parks der Landeshauptstadt. Seit 2012 begeistert das Open Air auf dem Rathausplatz oder an der Förde das Publikum, unter anderem mit Public Viewing. Auch dieses Jahr spielt das Sommertheater auf dem MFG-5-Gelände – allerdings in einem neuen Bühnen-Arrangement: Eine runde Drehbühne schafft ein intensives Theatererlebnis. Speziell für diese

Inszenierung haben Daniel Karasek und die Dramaturgin Kerstin Daiber eine neue Übersetzung des Dramas angefertigt.

## SPEIS UND TRANK VOR ORT

Das Catering vor Ort liegt in diesem Jahr in den Händen von lillebräu. Sowohl vor Vorstellung als auch in den Pausen bietet sich dort das perfekte Ambiente, den Sommerabend zu genießen und den eigenen romantischen Gedanken nachzuhängen.

Die Tickets können an den Vorverkaufs- und Abendkassen sowie telefonisch unter Tel.: 0431 / 90 19 01 und online über den Webshop erworben werden. Mehr Informationen unter [www.theater-kiel.de](http://www.theater-kiel.de).

**30. Juni - 16. Juli • MFG-5-Gelände, Kiel**



# GEHE AUF ENTDECKUNGSREISE

*Vor den Bühnen, auf dem Internationalen Markt oder im Hoftheater – erlebe beim größten Sommerfestival deinen ganz persönlichen Kieler-Woche-Moment. Triff Fremde, die zu Verbündeten werden, geht gemeinsam auf Entdeckungsreise und lasst euch durch die Stadt treiben ... Verweilt auf Inseln der Ruhe und feiert die Begegnungen auf den bunten Festivals, die ihren ganz eigenen Charakter haben. Was bleibt, sind die Erinnerungen und ein ganz besonderes Wir-Gefühl. Wir nehmen dich heute mit auf unsere ganz persönliche Entdeckungsreise!*



## SECRET STAGES: DIE BÜHNE FÜR DAS WIR-GEFÜHL

Die Kieler Woche lebt von vielfältigen Events, von überraschenden Entdeckungen und dem Gefühl, „sich treiben zu lassen“. Dafür sorgen vielfältige Auftritte – auch abseits der großen Bühnen. In diesem Jahr sind erstmals kleine Musikbühnen, die sogenannten Secret Stages, entstanden, die dich auf deiner Reise überraschen. Hier entdeckst du Chöre, Schulbands, Musiker\*innen und Newcomer\*innen. Ob Pop oder Rock, Jazz, Blues oder Klassik – musikalisch ist alles mit dabei. Lass dich vom bunten Flair begeistern und feiere einfach spontan mit. **Täglich, auf der Geomar-Wiese, vor dem Bayernzelt, beim Segelcamp und auf der Blücherbrücke**

## OPEN-AIR-ATELIER: DIE KREATIVE VIELFALT

In diesem Jahr erobern erstmalig regionale Künstler\*innen die Holstenstraße und zeigen den künstlerischen Reichtum unserer Stadt. Dieses Open-Air-Atelier lädt alle Menschen zum Entdecken der vielfältigen Kunstszene ein. Hier siehst du, wie Kunst entsteht, du kannst Kunstwerke kaufen oder einfach mit den Künstler\*innen in einen kreativen Austausch gehen. Denn Kunst sollte nicht nur in Galerien und Museen zu finden sein, sondern auch für alle zugänglich im öffentlichen Raum. Finden wir super! **Täglich, 14 Uhr bis 18 Uhr, Holstenstraße**

## LANDHAFEN: EXKLUSIVE LOGENPLÄTZE

Auf der Suche nach einem entspannten Ort zum Verschnaufen stoßen wir auf den neuen „Landhafen Kiel“. Hier kannst du die lebhaftige Atmosphäre der Kieler Woche ganz gemütlich vom Liegestuhl aus oder im Strandkorb genießen. Wir gönnen uns ein leckeres Getränk und studieren die Auswahl an maritimen Spezialitäten. Egal ob im gemütlichen Innenbereich oder auf dem entspannten Sonnendeck – hier kannst du den Blick über die Kieler Förde schweifen und die Seele baumeln lassen. **Täglich, Landtagsstufen**





## JUNGE BÜHNE: DER HOT-SPOT FÜR JUNGE MUSIKFANS

Lust auf Live-Musik, gute Vibes und spaßige Erinnerungen? Die Junge Bühne bringt junge Musikfans zusammen – auf, vor und hinter der Bühne. Jeden Abend liefern dir aufstrebende Bands eine bunte Show. Ob du in der ersten Reihe tanzst oder einfach ganz entspannt mit anderen zusammensitzt – hier kannst du eine unvergessliche Zeit erleben und neue Leute kennenlernen. Tagsüber findest du auf der Jungen Bühne ein sportliches und musikalisches Programm für die ganze Familie. Wir sind jedes Mal begeistert von den Talenten und genießen unbeschwerte Augenblicke.

**Samstag und Sonntag, 12 Uhr bis 24 Uhr,  
Montag bis Freitag, 15 Uhr bis 24 Uhr,  
Ratsdienergarten**

## HOFTHEATER: DER GROSSE AUFTRITT KLEINER FIGUREN

Überall hört man fröhliche Kinderstimmen, die begeistert sind von den liebevoll gestalteten Puppentheatern im Hiroshimapark. Die Pinguine sind ratlos, da die Eisschollen schmelzen und Maximiliane gerät in einen Strudel nächtlicher Abenteuer. Konzerte kleiner Ensembles des Philharmonischen Orchesters Kiel runden das Tagesprogramm ab. In den Abendstunden empfängt der Hiroshimapark mit Jazzmusik, Tanzabenden und hochkarätigen Bühnenshows.

**22.6., 16 Uhr, Prima Klima**

**24.6., 16 Uhr, Maximiliane und die Monster, Hiroshimapark**







## PLAYGROUND: DIE KREATIVE MITMACHZONE FÜR JUGENDLICHE

Ob K-Pop, Manga, Skaten oder Cosplay – auf dem Playground kannst du ausprobieren, worauf du schon immer mal Lust hattest. Du kannst Street Art schaffen, Stoffbeutel und T-Shirts bedrucken oder im Comic-Fotostudio Sprechblasen und Accessoires basteln und lustige Erinnerungsfotos schießen. Willst du dich austoben? Profis helfen dir beim Freerunning, Parcours, Hula-Hoop, bei Calisthenics oder K-Pop-Dance-Challenges. Oder du kannst chillen, dir im Maid Café kleine Leckereien servieren lassen und die Shows auf der Bühne genießen.

**Täglich 13 Uhr bis 18 Uhr, Ratsdienergarten**

## SCHLOSSGARTEN: DIE KUNTERBUNTE ERLEBNISWELT

Auf ins Abenteuer! Im Schlossgarten laden dich viele Mitmach-Aktionen zum Springen, Rutschen, Klettern und Toben ein. Während Ballbegeisterte im Fußballpark voll auf ihre Kosten kommen, lockt der Greengarden kleine Naturfans an. Am Abend kannst du im Biergarten unter den ältesten Bäumen Kiels zu Livemusik tanzen.

**Täglich, Schlossgarten**

## SPIELLINE: EIN KINDERTRAUM ZUM MITMACHEN

Das Schönste an der Kieler Woche? Für Kinder ganz klar: die Spiellinie! In diesem Jahr gehts „Raus aufs Land“. Auf die Kleinen warten viele kreative Kunst-Aktionen wie „Matschen und Malen“ und der Holzworkshop, bei dem sie ein kleines Dorf komplett aus Holz zimmern. Zusammen mit vielen kreativen Köpfen verwandeln sie die Krusenköppl in ein riesiges fantasievolles Kunstwerk. Außerdem natürlich: toben – auf der Hüpflandschaft oder über die vielen Berge. Bei den Kinderkonzerten auf der Freilichtbühne tanzen Groß und Klein gemeinsam und rocken die Kieler Woche! **17.6., 15 Uhr, Matthias und die Zappelbande: Klar Schiff mit den Müllpiraten, Krusenköppl**







## INTERNATIONALER MARKT: EINE BUNTE REISE UM DIE WELT

Wir sind hungrig. Wie gut, dass man auf dem Internationalen Markt gefühlt einfach alles bekommt und jede\*r das essen kann, worauf sie oder er Lust hat. Wir gönnen uns was Leckeres beim Marokko-Stand, der ganz neu dabei ist, und es zieht uns in die kulinarischen Gefilde Finnlands. Während wir auf unser Essen warten, kommen wir mit Annika Salonen ins Gespräch, die bereits seit mehr als dreißig Jahren den Stand betreibt. „Unsere Waffeln sind stadtbekannt, manche kommen täglich deswegen her“, erzählt sie lachend und auch sonst scheint sie bester Stimmung zu sein. „Die Kieler Woche ist im Vorfeld und im Nachgang viel Arbeit, aber die Party hier macht immer irre viel Spaß!“ Außerdem schätze sie die Vielfältigkeit des Events und die Einblicke in andere Kulturen sowie den tiefgehenden Inhalt, der hier geboten wird. „Es ist eben mehr als nur Bratwurst und Bier“, sagt Annika Salonen und reicht den dampfenden Elch-Burger rüber. Beim Vertilgen unserer Köstlichkeiten sehen wir dem Spektakel auf der Rathausbühne zu: Die bunten Tänze entführen uns augenblicklich nach Indien, auch wenn wir nebenbei an unserem Cider nippen. Danach gönnen wir uns beim Olympiafeuer auf dem Marktplatz der Begegnungen eine kleine Verschnaufpause.

**Sonntag bis Donnerstag,**

**11 Uhr bis 24 Uhr,**

**Freitag und Samstag, 11 Uhr bis 1 Uhr,  
Rathausplatz**



## INTERNATIONALE WILLER BALLOON SAIL: DAS HIMMLI- SCHE SPEKTAKEL

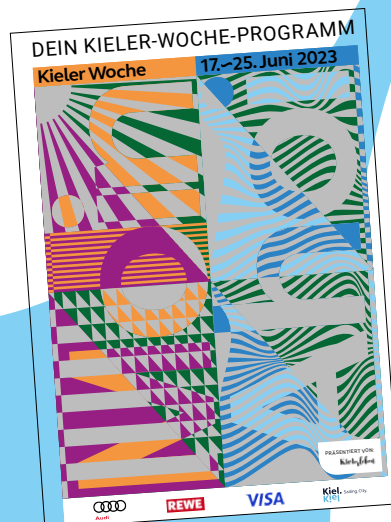
Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein. Getreu diesem Motto steigen bei der Internationalen Willer Balloon Sail bunte Heißluftballone, Heißluftschiffe und Modellballone in den Himmel – ein Anblick, den du auf keinen Fall verpassen solltest! Dazu erwartet dich ein spektakuläres Programm mit Live-Bands und leckerem Essen. In den Abendstunden verzaubern dich die leuchtenden Night Glows und die bunten Feuerwerke. Diese strahlenden Highlights sorgen auch bei uns immer wieder für ganz besondere Kieler-Woche-Momente. **Montag bis Freitag, 16 Uhr bis 24 Uhr, Samstag und Sonntag, 12 Uhr bis 24 Uhr, Nordmarksportfeld**



### Musik für die Augen

Um gehörlosen Menschen das Musikerlebnis auf eine ganz besondere Art und Weise zugänglich zu machen, werden auf der Kieler Woche einige Konzerte simultan übersetzt. So können Gehörlose das Geschehen auf den Bühnen intensiv miterleben. Auch für schwerhörige und gehörlose Kinder gibt es ausgewählte Aufführungen beim Hoftheater und Konzerte auf der Spiellinie. Eine Übersicht, welche Konzerte musikalisch gedolmetscht werden, findest du unter [www.kieler-woche.de](http://www.kieler-woche.de).

**Noch mehr Highlights und Programm-  
infos gibt es im Kieler-Woche-  
Programmheft 2023, das du dir ab dem  
3. Juni im KIELERleben-Büro am Exer-  
zierplatz 3 abholen oder kostenlos unter  
[www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de) downloaden kannst.**





# WAS MACHT DIE UNI AUF DER KIWO?

*Die Christian-Albrechts-Universität stellt sich und einige Forschungsschwerpunkte auf dem größten Volksfest Nordeuropas vor.*

Wer schon immer einmal wissen wollte, was in der **Uni Kiel** genau erforscht wird, sollte unbedingt zur „kieler uni live 2023“ auf die Kieler Woche kommen! Vom 17. bis 25. Juni 2023 verwandelt sich die Seeburg und der Bereich am Anfang der Kiellinie in ein mehr als 500 Quadratmeter großes Forschungsareal mit buntem Programm. Zeit fürs Experimentieren, Staunen und Erleben ist täglich von 10 Uhr bis 17 Uhr. Willkommen sind alle! Für Kinder mit Eltern, Studieninteressierte oder Alltags-Neugierige aller Altersgruppen bieten 200 Studiengänge, acht Fakultäten, vier Forschungsschwerpunkte und zwei Exzellenzcluster jede Menge Stoff mit spannenden Menschen, Geschichten und Diskussionsrunden. Eintritt ist natürlich frei!



Fotos: Christian-Albrechts-Universität Kiel



## NEU IN DIESEM JAHR: „BACHELOR OF KIWO“

Wenn Studieren, dann doch bitte mit Abschluss. Wer sich erfolgreich durch den Wissensparcours bewegt, einige Kurse belegt und Lust auf eine extra Portion Spaß hat, bekommt von uns den „Bachelor of Kieler Woche“ inklusive Urkunde und Abschlussfoto. Geeignet ist das Schnellstudium für alle ab 6 Jahren. Voraussetzung ist Neugier auf Wissen. Besuche die Uni Kiel auf der Kieler Woche 2023 und entdecke die Welt der Wissenschaften! Alle Informationen zur kieler uni live unter: [www.uni-kiel.de/live](http://www.uni-kiel.de/live).

## SCIENCE SHOW

Ein Highlight in der Seeburg ist die Science Show der Nachwuchsforschenden. Sie bieten knackig kurze Präsentationen auf Deutsch an den Kieler-Woche-Sonntagen ab 13 Uhr; oder das Ganze auf Englisch am zweiten KiWo-Samstag. Auch die beliebten Blitzsprachkurse stehen wieder auf dem Programm: Lass dich von Chinesisch, brasilianischem Portugiesisch oder Ukrainisch inspirieren und entdecke die Vielfalt der Sprachen. Zum Mitmachen lädt die kieler uni live-Fläche direkt an der Kiellinie ein. Gezeigt werden Naturgefahren aus dem Ozean, Einblicke in die Nanoforschung oder Angebote der Kieler Forschungswerkstatt.





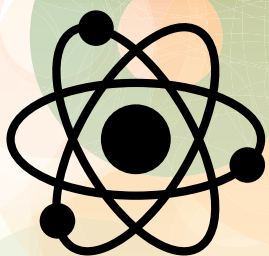
# kieler uni



LIVE

# 17.–25.6.

# Kiellinie und Seeburg



**Vom Campus an die Kiellinie:**

**Spannende Wissenschaft zum Anfassen  
und jede Menge Spaß**



**Täglich von 10 bis 17 Uhr:**

**Unterhaltsame Vorträge, Shows  
und Ausstellungen**



**»Bachelor of KiWo«:**

**Unser Mitmach-Studium für Euch**

Unser Programm: [www.uni-kiel.de/live](http://www.uni-kiel.de/live)





# LEINEN LOS ZUR KIELER WOCHE!

*Hochkarätiger Segelsport auf der Außen- und Innenförde, Lichtershow und die beliebte Windjammer-Segelparade stehen alljährlich im Mittelpunkt des Wasserprogramms zur Kieler Woche. Und so könnt ihr mittendrin dabei sein!*

Der Kieler Woche ganz nah, ist man am besten direkt vom Wasser aus! Das breite Schiffsangebot des Welcome Center Kieler Förde reicht von der alten Hansekogge über Motorschiffe bis zum majestätischen Dreimast-Schoner wie dem Toppsegelschoner Thor Heyerdahl. Unter [www.kiel-sailing-city.de/schiffstouren](http://www.kiel-sailing-city.de/schiffstouren) könnt ihr euch alle Schiffe, ihre Ausstattung, das kulinarische Angebot und die verschiedenen Törnvarianten genau ansehen.

Auf einem Traditionssegler erlebt man zum Beispiel das bunte Treiben auf dem Wasser hautnah mit. Wer mag, lässt einfach die Seele baumeln und schaut der Crew beim Segel setzen zu. Natürlich steht die Crew stets für Fragen parat und wer Lust hat, darf gerne auch ein bisschen mit anpacken.

## UNSERE TIPPS

Wie wärs mit einem Gin-Törn (ab 18 Jahren) am ersten Samstag, den 17. Juni, oder einem romantischen Abendtörn auf einem Großsegler zum Seglerfeuerwerk am Mittwoch, den 21. Juni vor Schilksee? Auch eine Tour zur klassischen Abschluss-Lightshow am Sonntag, den 25. Juni, zum Beispiel auf dem Dampf-Eisbrecher Stettin oder dem Raddampfer Freya sind möglich, genauso wie ein Schnuppertörn auf der historischen Hansekogge und natürlich ein Segeltörn mitten im Geschehen auf einem Traditionssegler zur Windjammer-Segelparade am zweiten Samstag! Wer sich noch nicht sicher ist, welches Angebot am besten passt, kann sich vom Team des Welcome Center Kieler Förde am Stresemannplatz be-

raten lassen und erhält dort wertvolle Tipps. Tickets zu allen Törns sowie zur Großsegler-Regatta und Windjammerparade gibt es online unter: [www.kiel-sailing-city.de/schiffstouren](http://www.kiel-sailing-city.de/schiffstouren), telefonisch unter 0431 / 67 91 00 oder per E-Mail unter [info@kiel-sailing-city.de](mailto:info@kiel-sailing-city.de).

## 5% Rabatt

Mit dem Code „Segelmoin“ erhaltet ihr 5 Prozent Rabatt, wenn ihr unter [www.kiel-sailing-city.de](http://www.kiel-sailing-city.de) ein Schiff bucht! Einfach „Segelmoin“ im Warenkorb angeben und in See stechen!



Kommt vorbei an den Hafen nach Eckernförde

**KUNSTHANDWERK  
DESIGN & SESOIRN**

Fr.-So. jeweils von 10 bis 19 Uhr

**22.-25.8.**

Handgemacht

60 Aussteller

kreativ & maritim...

[www.handgemacht-maerkte.com](http://www.handgemacht-maerkte.com)



Advertorial



# WELTKLASSE-SEGELSPORT AN DER KIELLINIE

*Am 9. Juni kommt „The Ocean Race“ zum Kiel Fly-By in die Kieler Förde. Die Wendemarke der berühmten Regatta befindet sich direkt im Herzen der Landeshauptstadt, an der Kiellinie.*

**A**ufgrund der Etappenlängen und extrem herausfordernden Wind- und Wetterverhältnissen gilt „The Ocean Race“ als eine der härtesten Regatten weltweit. Die Regatta begann in Europa, führte die Segler\*innen durch den Atlantik, umrundete Afrika und führte durch den Indischen Ozean über den Pazifik nach Süd- und Nordamerika. Von dort ging es für die Teilnehmer\*innen wieder zurück nach Europa. In der Kieler Förde heißt es dann: Bitte wenden, mit Kurs über Den Haag nach Genua! In der italienischen Hafenstadt steigt das große Finale der Regatta.

## DREI TAGE IM ZEICHEN DES SEGELSPORTS

Um den Kiel Fly-By der Segler\*innen gebührend zu feiern, gibt es an der Kiellinie ein dreitägiges Rahmenprogramm. Im Ocean Live Park kannst du das Segelsport-Event vom 8. bis zum 10. Juni live mitver-

folgen. Die Themen: Segelsport natürlich. Aber auch Nachhaltigkeit steht im Fokus. Ein Punkt, der die Meeresschutzstadt Kiel mit „The Ocean Race“ verbindet. Am 8. Juni, Tag der Meeresschutzstadt, organisiert vom Ocean Summit und Kiel-Marketing, kannst du dich auf spannende Vorträge, Workshops und Keynotes vor Ort freuen. Auch abwechslungsreiche Kids-Events zu den Themen Meer, Meeresschutz und Nachhaltigkeit sind mit dabei.



## LIVE DABEI UND MITTENDRIN

Neben einladenden Food-Angeboten erwarten dich zahlreiche Veranstaltungen rund ums Segeln. Live-Stream, Moderation und ein unterhaltsames Bühnenprogramm auf der RADIO BOB!-Bühne sowie Live-Musik am Abend sorgen für Gute-Laune-Stimmung. Sei live dabei, wenn die eindrucksvollen Ocean Racer an der Kiellinie vorbeifliegen! Mehr Informationen zum Event unter [www.kiel-sailing-city.de/theoceanrace](http://www.kiel-sailing-city.de/theoceanrace).

### DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- 8. Juni • Tag der Meeresschutzstadt
- 9. Juni, zwischen 15 und 17 Uhr • Eintreffen der IMOCA in der Kieler Förde
- 8.-10. Juni, 10-19 Uhr • Rahmenprogramm im Ocean Live Park an der Kiellinie, jeweils ab 19.30 Uhr Live-Acts





**VERLOSUNG**  
 2 x 2 Tagestickets  
 für das „Musikfest  
 Emkendorf“ am Sonntag,  
 den 23. Juli 2023  
 von 11 bis 16 Uhr. Infos unter  
[rendsburgerleben.de/  
 gewinnspiele](https://rendsburgerleben.de/gewinnspiele).

**DEN SOMMER ZITRUSFRISCH GENIEßEN**

# PICKNICK UND MUSIKFESTE AUF DEM LANDE

*Wenn die Sonnenblumen strahlen und Musik an außergewöhnlichen Orten erklingt,  
 ist wieder Zeit für die „Musikfeste auf dem Lande“.*

## PICKNICK UND MUSIK

Wie jedes Jahr öffnen die schönsten Gutshöfe Schleswig-Holsteins im Juli und August ihre Tore für Besucherinnen und Besucher – und laden auf Wiesen, in Parks, Kuhställen und Scheunen an fünf Wochenenden zu abwechslungsreicher Musik in ungezwungener Atmosphäre, einem bunten Rahmenprogramm und idyllischen Picknicks in prachtvoller Kulisse ein. Mit etwas Glück kannst du dabei sein! Denn gemeinsam mit Fürst Bismarck, seit 2007 Produktpartner des Schleswig-Holstein Musik Festival, verlosen wir 2 x 2 Tagestickets für das „Musikfest Emkendorf“ am Sonntag, den 23. Juli 2023 von 11 bis 16 Uhr. Das bunte Musikprogramm mit drei Konzerten verspricht viel Abwechslung. Mehr Informationen zu diesem und weiteren Konzerten gibt es online unter [www.shmf.de](https://www.shmf.de).



## NEU: ZITRUSFRISCHE DURSTLÖSCHER

Mit Picknick und den zitrusfrischen Durstlöschern von Fürst Bismarck im Gepäck kann der Sommer kommen! Zur Auswahl stehen drei spritzige Sorten: die zwei Neuheiten „Fürst Bismarck Pink Grapefruit“ und „Fürst Bismarck Orange“ und die beliebte Sorte „Fürst Bismarck Lemon“. Alle drei erfrischen mit Mineralwasser aus der Fürst Bismarck Quelle, prickelnder Kohlensäure und einer dezenten Zitrusnote auf Basis natürlicher Aromen aus der Frucht. Zudem enthalten sie alle 0 % Zucker und keine Süßungsmittel. Jetzt probieren!



Fotos: Olaf Malzahn, Felix König, Oliver Borchert



**16. bis 25. Juni**

**KIELER WOCHE 2023**

**AUF DER FÖRDEBÜHNE**

**WIEDER  
AN DER  
KIELLINIE**

**LIVE & KOSTENLOS:**

VIZE, Alle Farben, Alex Christensen & Friends, ABC, ClockClock, Laurell, Kelvin Jones, Anna Grey, YouNotUs, Michael Schulte und viele weitere Stars!

**Das komplette Programm auf: [www.foerdebuehne.de](http://www.foerdebuehne.de)**



FÖRDEBÜHNE AN DER KIELLINIE





# PREMIERE FÜRS STRANDGUT-FESTIVAL

Ostseeluft und Sommergefühle bilden die perfekte Mischung für ein unvergessliches Open Air-Erlebnis mitten am Strand. Zwischen Strandkörben und Fischbuden wird das beschauliche Eckernförde für einen Tag zum Anlaufpunkt für Musik- und Festivalbegeisterte. Am 29. Juli feiert „Strandgut – das Elektrofestival“ Premiere am Eckernförder Südstrand: Felix Jaehn, Glockenbach, Lum!x, Tujamo, YouNotUs, Plastik Funk und noch mehr Acts der Szene bringen den Strand zum Beben. Wer dabei sein will, kann sich schon jetzt Tickets sichern unter [www.Strandgut-Festival.de](http://www.Strandgut-Festival.de).

**29. Juli • Südstrand, Eckernförde**



Foto: Strandgut

## ... EINE BLUME GEHÖRT DAZU ...

Am 10. Juni um 14 Uhr lädt Familie Fölster vom **Hof Ansgarius** zum Gartenvortrag „Der pflegeleichte und insektenfreundliche Garten“ ein. Referent Thomas Balster von der Lwk Schleswig-Holstein gibt Tipps zu Anlage, Gestaltung und Pflege bei Kaffee und Kuchen. Die diesjährige Sommersonnenwendfeier findet am Mittwoch, 21. Juni, von 17 bis 21 Uhr auf dem Hof und im Garten statt. Neben dem traditionellen Kränzebinden laden das Feuer und das sommerliche Buffet zum gemütlichen Beisammensein ein. Um Reservierung für beide Veranstaltungen wird unter Tel.: 04324 / 10 70 gebeten. [www.hofansgarius.de](http://www.hofansgarius.de).

**10. + 21. Juni • Hof Ansgarius, Willenscharen-Brokstedt**



**ELEKTRO FESTIVAL**

**STRANDGUT FESTIVAL**

**29 JULI 2023**

**FELIX JAEHN**  
**GLOCKENBACH**  
**LUM!X // PLASTIK FUNK**  
**TUJAMO // YOUNOTUS**  
**DARREN DREYER**

TICKETS & INFOS AUF:  
[STRANDGUT-FESTIVAL.DE](http://STRANDGUT-FESTIVAL.DE)

**SÜDSTRAND**  
**ECKERNFÖRDE**

**18. und 24.06.2023**  
 11 – 15 Uhr

Förde-Fahrt zur  
**KIELER WOCHE**

18.06. Erwachsene € 35, Kinder (4 – 15 J.) € 17,50  
 24.06. Erwachsene € 39, Kinder (4 – 15 J.) € 19,50  
 Mittsommer-Büfett € 28/€ 13

Jetzt buchen auf [www.StenaLine.de/Kieler-Woche](http://www.StenaLine.de/Kieler-Woche)  
 oder (0180) 60 20 100\*.

\* 20 ct./Anruf aus dem dt. Festnetz. Bei telefonischer Buchung zzgl. € 15,- Buchungsgebühr.

Stena Line Scandinavia AB  
 Danmarksterminalen  
 40519 Göteborg, Schweden

**Stena Line**

# GROSSE RETROSPEKTIVE FOTOAUSSTELLUNG SAMUEL FOSSO

*Das Museum für Kunst und Kulturgeschichte Schloss Gottorf zeigt bis 29. Oktober mit Samuel Fosso (geb. 1962 in Kumba, Kamerun) einen der renommiertesten zeitgenössischen Fotografen Afrikas. Er lebt in Bangui, Zentralafrikanische Republik, und Paris.*

Samuel Fosso - The Liberated American Woman of the 1970s, aus der Serie „Tati“, 1997



Samuel Fosso - Martin Luther King, aus der Serie „African Spirits“, 2008



Samuel Fosso - Aus der Serie „Le rêve de mon grand-père“, 2003

Samuel Fosso gab der großen Tradition der afrikanischen Studiofotografie eine neue Wendung, indem er seit Mitte der 1970er-Jahre eine neue Form eines explizit theatralischen Selbstporträts entwickelte. In diesen autofiktionalen Selbstporträts mit kunstvollem Make-up und aufwendigen Kostümen, Requisiten und Kulissen verbindet Fosso Fotografie und Performance. Er stellt nicht in erster Linie sich selbst dar, sondern vollzieht eine Transformation seiner Person – schlüpft in Rollen und leiht sich Identitäten aus, von historischen Schlüsselfiguren ebenso wie von gesellschaftlichen Archetypen. Dabei verknüpft er autobiografische Themen und Selbstkonzeptionen mit politischen und historischen Perspektiven. Sie sind Ausdruck der Komplexität und Vielfalt von zeitgenössischen Identitäten und eine Erkundung der Beziehungen zwischen Afrika und dem Westen sowie China in der Ära des Postkolonialismus und der Globalisierung. In Werkserien wie African Spirits (2008) und Emperor of Africa (2013) verleiht

Samuel Fosso seinem Werk einen deutlichen politischen Zug. In „African Spirits“ verkörpert er historische Persönlichkeiten der panafrikanischen Unabhängigkeits- und Bürgerrechtsbewegung. In seiner Serie „Emperor of Africa“ thematisiert Fosso die tiefgreifenden Machtverhältnisse zwischen China und Afrika. Unter [www.landesmuseen.sh](http://www.landesmuseen.sh) findest du weitere Informationen zu der Ausstellung sowie den Landesmuseen Schleswig-Holstein.

Samuel Fosso - Angela Davis, aus der Serie „African Spirits“, 2008



**Christo und Jeanne-Claude**  
**Paris. New York. Grenzenlos**

10.3.-3.9.2023  
**Schloss Gottorf**  
[schloss-gottorf.de/cujc](http://schloss-gottorf.de/cujc)

Christo und Jeanne-Claude bei der Reichstagsverhüllung 1995. © Christo and Jeanne-Claude Foundation/VO Bild-Kunst, Bonn, 2022. Foto: Wolfgang Volz

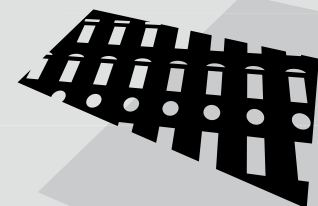
## Samuel Fosso

**26. Mai - 29. Oktober 2023**

[schloss-gottorf.de/fosso](http://schloss-gottorf.de/fosso)



African Spirits series, 2008, Muhammad Ali - © Samuel Fosso, Courtesy of Jean Marc Patras, Paris



**Museumsinsel  
Schloss Gottorf**

Landesmuseen SH





## FREILUFTKULTUR VOM FEINSTEN

**Zum 13. Mal steigt das Bachblyten® Festival mit Kunst, buntem Treiben & sehr viel Liebe im Gepäck vom 28. bis 30. Juli 2023.**

Die idyllische Atmosphäre, für die das Festival bekannt ist, wird durch liebevolle und kreative Dekoration inszeniert. Auf drei verschiedenen Bühnen darfst du auf über 60 Live-Acts und Deejays aller Art gespannt sein. Musikalisch gibt es natürlich wieder verschiedene Genres wie Techno, Trance, House, Minimal oder Elektro zu erleben. Aber auch künstlerisch wird einiges geboten: Theaterstücke, Kleinkünstler, Newcomer und Feuershows. Mit viel Hingabe und Kreativität entsteht auf dem Flugplatz jedes Jahr eine ganz eigene, kleine Welt. Ob begehbbare Holzkonstruktionen, Schau-

kel-Sofas, wunderschöne Schweißereien oder spannende Lichtspiele: die Liebe zum Detail verpasst dem gesamten Gelände einen bezaubernden Charme. Bastler\*innen, Techniktüftler\*innen und Lichtkünstler\*innen tun sich zusammen, um drei Floors wieder aufwendig zu gestalten. Der Flugbetrieb von Kleinflugzeugen im Hintergrund ist dabei ein weiteres Highlight. Weitere Infos zum Programm und den Tickets findest du unter [www.bachblyten-festival.com](http://www.bachblyten-festival.com)

**28.-30. Juli • Flugplatz Schwesing**

Foto: Bachblyten Festival



## SCHÖNES HANDGEMACHTES

Die schönsten Dinge sind doch die, die jemand von Hand geschaffen und mit viel Liebe zum Detail kreiert hat. Vom 16. bis zum 18. Juni treffen sich wieder zahlreiche ausgesuchte Kreative an der Hafensperrmauer in Eckernförde und präsentieren den Gästen in schönster Hafenkulisse ihre handgemachten Werke. Mit von der Partie sind zum Beispiel Schmuck- und Textildesign, Papier- und Buchbindearbeiten sowie Glas- und Schmiedeprodukte. Für jeden Fan von Handgemachtem ist etwas dabei – sei es Deko für draußen oder drinnen oder Kleidung für den eigenen Schrank und Geschenke für die Liebsten. Mehr Infos zu den **Handgemacht Märkten** unter [www.handgemacht-maerkte.com](http://www.handgemacht-maerkte.com).

**16.-18. Juni, 10-19 Uhr • Hafensperrmauer Eckernförde**



## SONNE, MUSIK & FESTIVALVIBES

Das lala Festival ist ein Kunst- und Kulturfestival, das vom Verein lala e. V. mitten in Schleswig-Holstein veranstaltet wird. Seit 2014 pilgern Freund\*innen von guter Musik im Sommer in die kleine Gemeinde Negenharrie. Das Gut Owendorf verwandelt sich dann für drei Tage in einen bunten Ort voller Freude, Achtsamkeit und Liebe. In diesem Jahr lädt das lala-Festival vom 20. bis zum 23. Juli 2023 zum Tanz unter dem Sternenhimmel ein: die Füße im Sandstrand, in der Hand ein Cocktail oder zwei. Und auch drinnen gibt es viele tolle Bühnen zu entdecken!

**lala Festival, 20.-23. Juni, Gut Owendorf**





Die modern-nordische Einrichtung lädt zu chilligen Stunden ein



Verstärkung  
beim Personal  
gesucht!

Infos unter  
Tel.: 043 53 / 856 92 12



Wie im Urlaub: Traumhafter Ausblick von der Panorama-Terrasse



# GENUSS MIT SEEBLICK

*Traumhafte Lage, entspannte Atmosphäre und feine Leckereien –  
all das erwartet dich im FLOHRS am Bistensee.*

Heinke Flohrs, Reiseexpertin und -beraterin hat der bekannten Location oberhalb der Badestelle am Ostufer des Bistensees neues Leben eingehaucht. Mit viel Gespür für das, was Gäste lieben, ist hier eine echte Perle entstanden. Im FLOHRS kann man sich wie zu Hause fühlen und durch die Panoramafenster die wunderschöne Aussicht genießen – bei schönem Wetter auf der windgeschützten Terrasse.

Kulinarisch gibt es, je nach Saison und Tageszeit, viele leckere, selbst gemachte Kleinigkeiten. Ob tagsüber mit Quiche, Kartoffelsalat und einer herzhaften Käseplatte

oder nachmittags mit selbst gebackenem Kuchen und Waffeln – hier ist für jeden etwas dabei. Für die Badegäste gibt's Currywurst, Pommes oder ein köstliches Kugelis der Tante Louise Eismanufaktur. Kaffeespezialitäten, Fassbierre, Cocktails und weitere Getränke runden den Besuch ab. Übrigens: In den kommenden Monaten kannst du dich auf spannende Events und Aktionen im FLOHRS freuen.

**FLOHRS – BISTRO.CAFÉ. BAR**

**AM BISTENSEE**

**Dorfstraße 25, Ahlefeld-Bistensee**

**Tel.: 043 53 / 856 92 12**







# 5 TOLLE TIPPS FÜR DIE PERFEKTE PARTYPLANUNG



*Endlich sind sie da, die warmen Monate – und mit ihnen die ausgelassenen Sommerpartys! Doch was sollte bei der Planung eigentlich alles bedacht werden, damit am Ende auch sicher nichts schiefgeht? Wir haben nachgefragt bei Claas Normann Mäder. Als Gastgeber im Restaurant Drei verrät er seine 5 besten Tipps zur perfekten Partyplanung.*

## 1. DIE OPTIMALE LOCATION

Es kommt immer gut an, mit einer stimmungsvollen Location zu punkten – und genau das gelingt im **Restaurant Drei**. Wir richten regelmäßig Hochzeiten, Geburtstage und sonstige Familienfeiern aus – ganz egal, ob drinnen im Hauptrestaurant und in unseren separaten Fest-Räumen oder draußen auf der Terrasse am Paradeplatz. Somit sind wir echte Profis darin, den Gästen eine Party zu bescheren, die im Gedächtnis bleibt.

## 2. TIMING, BABY!

Super wichtig, oftmals aber gar nicht mal so einfach: den idealen Termin finden. Mit genügend Vorlaufzeit sollte es aber dennoch klappen. Das Team vom Restaurant Drei nimmt Terminanfragen und Reservierungen gerne unter Tel.: 04331 / 134 11 50 entgegen. Ich rate dazu, die Feier auf den Vorabend eines arbeitsfreien Tages zu legen. Sollte jemand ein paar Drinks zu viel schlürfen, gibt es so am nächsten Tag auf der Arbeit keinen fieseren Kater.

## 3. APROPOS DRINKS

Man sollte immer auf dem Schirm haben, dass nicht jede\*r Alkohol trinken möchte und eine Party sowohl mit als auch ohne ein echter Kracher sein kann. Im Restaurant Drei haben wir selbstverständlich beides zur Genüge da. Das alkoholphaltige Angebot reicht von Bier, Rot- und Weißwein über außergewöhnliche Hoptails (Cocktails mit Bier) bis hin zu Hochprozentigem. Ohne Umdrehungen löschen hingegen Säfte, Softdrinks und dänische Limonaden den Durst.

## 4. MOTTO? NA KLAR!

Vielleicht hat die eine oder der andere ja Lust auf ein spezielles Party-Thema? Dann die Feier einfach unter ein Motto stellen! Wie wäre es zum Beispiel einer White Night, bei der alle Gäste ganz in Weiß erscheinen? Oder einer schicken Cocktail-Party in glamourösen Outfits? Mit ein bisschen Kreativität und Deko-Unterstützung vom Restaurant Drei kann daraus etwas ganz Besonderes entstehen.

## 5. VEGGIE ODER KEIN VEGGIE...

... das ist hier die Frage! Jede\*r soll satt werden, deshalb lohnt es sich, im Voraus einmal bei den Gästen nach möglichen Unverträglichkeiten oder Ernährungsformen zu fragen. So kann das erfahrene Küchenteam im Restaurant Drei optimal einplanen, wie viele Fleisch- und Fisch- sowie vegetarische und vegane Gerichte bei der Feier auf den Tisch gezaubert werden dürfen.

**Tagesaktuelle Infos gibt es auf Facebook und Instagram, außerdem auf der Website unter [www.restaurantdrei.com](http://www.restaurantdrei.com), E-Mail-Nachfragen unter [drei@restaurantdrei.com](mailto:drei@restaurantdrei.com).**



## SPARGEL SAISON

*Lecker Spargel bis Mitte Juni !*

Klassische Spargelgerichte mit Original Kalbsschnitzel, Ostsee Lachs, Katenschinken oder Rumpsteak. Dazu servieren wir Hollandaise und Drillingen.



## HERINGSZEIT

Brathering · mildsauer eingelegt, 18 Euro  
Matjesfilet nach Heringsart, 19 Euro  
Symphonie vom Hering, 28 Euro

Mit vielen leckeren Beilagen!  
*Echte Schleswig-Holsteiner Tradition*



## FLAMMKUCHEN IN 3 SORTEN

Flammkuchen  
Original Elsässer 14,50 Euro  
Vegan mit 4 Gemüsesorten 14,50 Euro  
Skandinavisch mit Lachs & Garnelen 15,50 Euro



## SOMMER EVENTS

### FESTE & FEIERN

*NEU:* Die Terrasse ist geöffnet!  
Genießt den Sonnenuntergang über dem Paradeplatz.

Euer Claas N. Mäder & das Restaurant DREI Team



## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag, 15.00 bis 23.00 Uhr

Sonntag Ruhetag ( bis 20. September)  
Feiertage: aktuelle Zeiten auf  
[www.restaurantdrei.com](http://www.restaurantdrei.com)



*Restaurant DREI*  
Paradeplatz 1, 24768 Rendsburg, Tel.: (04331) 134 11 50  
[www.restaurantdrei.com](http://www.restaurantdrei.com)

*facebook: RestaurantDrei, instagram: restaurantdrei*

# drei.

RESTAURANT





# TAG DER OFFENEN TÜR IM NEUEN RATHAUS

*Auch wenn es noch etwas hin ist, solltest du dir folgendes Datum schon einmal fett im Kalender anstreichen: den 1. Juli.*

## TAG DER OFFENEN TÜR ZUM RATHAUS-JUBILÄUM

Das Neue Rathaus der Stadt Rendsburg wird in diesem Jahr 40 Jahre alt. Dieses Jubiläum soll am Sonnabend, 1. Juli, mit einem Tag der offenen Tür und einem umfassenden Programm gefeiert werden. Zentrum der Veranstaltung, die von 10 bis 15 Uhr geplant ist, werden das Rathaus selbst und der sogenannte Rathausberg sein. „Wir möchten das 40-jährige Rathaus-Jubiläum nun zum Anlass nehmen, uns für die Bürgerinnen und Bürger zu öffnen und Einblicke zu geben in den Alltag einer Stadtverwaltung“, sagt Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. Aber nicht nur die einzelnen Fachdienste innerhalb der Verwaltung werden sich und ihre Arbeit vorstellen, sondern auch all die weiteren Einrichtungen, die zur Stadt Rendsburg gehören.

Umwelt- und Technikhof, Freiwillige Feuerwehr, Stadtwerke, Kitas, Museen, Rendsburg Tourismus und Marketing, Bücherei – sie alle sind dabei und haben sich für diesen Tag zahlreiche Aktionen, Vorführungen und Mitmachangebote überlegt. So wird es etwa Rathaus-

führungen mit der Stutentrine und dem Markgraf geben, eine Schnitzeljagd mit zugehöriger Tombola und tollen Preisen und auch ein interkulturelles Picknick. Die Veranstaltungsfäche dehnt sich über die Straße Am Gymnasium aus und wird den gesamten Hans-Heinrich-Beisenkötter-Platz einnehmen – hier kommt auch die neue Schwebefähren-Hüpfburg zum Einsatz. Mit diversen Foodtrucks und einer Cafeteria wird natürlich auch für das leibliche Wohl gesorgt sein, sodass einem gelungenen Tag für Groß und Klein nichts im Wege steht.

**1. Juli, 10 bis 15 Uhr, Neues Rathaus Rendsburg**

## NOCH MEHR GAUMENFREUDEN

Doch damit nicht genug: Im Hotel Onno erwartet dich auch an dem Tag die ein oder andere Leckerei! Ab 6.30 Uhr gibt es hier sagenhaft leckeres Frühstück, gefolgt von Kaffee und Kuchen ab 15 Uhr auf der Sonnenterrasse im Restaurant Drei vor dem Neuen Rathaus. Oder mit anderen Worten: Ganz einfach mal eine Auszeit nehmen, lecker essen und trinken und sich einen richtig schönen Tag in Rendsburg machen. Vorbeikommen darf natürlich jede\*r, ganz egal, ob Hotelgast oder nicht.



### ONNO Hotel

Frühstück auch für Rendsburger jeden Tag ab 06.30 bis 10.30 Uhr.

Im Sommer im Hofgarten, bei Regen in der Lobby oder unter Pavillons

### Bist du Spätaufsteher ?

Dann kann Frühstück auch nach 10.30 Uhr für kleine und große Gruppen gebucht werden.

### Restaurant DREI

Montag bis Samstag ist die Terrasse ab 15.00 Uhr geöffnet.

Genießt den historischen Paradelplatz und die alte Hauptwache im neuen Glanz.

### Feste & Feiern

Konfirmationen - Taufen - Festlichkeiten - Geburtstage - Jubiläen



Tel.: (04331) 5 89 10  
www.onnohotel.com



Tel.: (04331) 134 11 50  
www.restaurantdrei.com





# AKTION OFFENER GARTEN

*Über 220 Gärten in ganz Schleswig-Holstein und Hamburg laden am Samstag, den 17. und am Sonntag, den 18. Juni zum Blick hinter den Gartenzaun ein.*



*Aus den Gesprächen über den Gartenzaun entstehen nicht selten echte Freundschaften!*



**Q** b blühende Rosenträume, wilde Naturoasen, Staudengärten, kleine Stadtidyllen oder große parkähnliche Grünanlagen – es gibt vielfältige Gartenformen zu entdecken. Manche Gastgeber\*innen haben Ableger abzugeben, woanders kann man zum netten Plausch einen Kaffee bekommen oder eine Ausstellung bestaunen. Aber überall sind motivierte Gartenbesitzer\*innen anzutreffen, die gerne ihre grünen Paradiese zeigen und sich über Austausch freuen. Die eigene grüne Oase zu präsentieren macht einfach Spaß und so ist die Aktion „Offener Garten“ im Norden seit 24 Jahren eine echte Erfolgsgeschichte. In diesem Jahr sind 44 neue Gärten dabei, es gibt also einiges zu entdecken. Manche Besucher\*innen berichten jedoch auch, dass sie jedes Jahr dieselben Gärten anschauen, weil es ihnen Freude macht, die Entwicklung zu beobachten. Aus den Gesprächen über den Gartenzaun entstehen nicht selten echte Freundschaften!

## LANGE NACHT DER GÄRTEN

Ein besonderes Highlight ist die „Lange Nacht der Gärten“ am 5. August von 19 bis 23 Uhr. Gärten in der Dämmerung zu entdecken ist noch einmal etwas ganz Besonderes! Viele Gastgeber\*innen machen diesen Abend zu einem echten Erlebnis mit Beleuchtung und nachtduftenden Pflanzen. Zusätzlich kann man viele Gärten an den ersten Sonntagen der Monate Juni bis September besichtigen, manche haben auch individuelle Öffnungszeiten.

## GARTENFÜHRER

Interessierte können sich auf [www.offenergarten.de](http://www.offenergarten.de) oder über den gedruckten Gartenführer informieren. Hier findet man die Beschreibungen der einzelnen Gärten, Öffnungszeiten und Zusatztermine. Dieser Gartenführer kann online oder per Post (Aktion „Offener Garten“, Lindenweg 4, 23730 Hermannshof, frankierten A5-Umschlag beilegen) bestellt werden.

## TIPP AUS DER REDAKTION

Das Grundstück von Familie Thun in Mörel gehört zu den rund 220 Gärten in Schleswig-Holstein und Hamburg, die du bewundern kannst. Hier erwarten dich auf 3.000 Quadratmetern viele kunterbunte und wohlduftende Blumen aller Arten.

### Die Termine

**Hauptwochenende: 17.06. und 18.06. (ab 10 Uhr)**

**Lichterabend: 04.08. und 05.08. (ab 19 Uhr)**

**Zusatztermine: 28.05., 13.08., 03.09. (ab 12 Uhr)**





## ROSENPRACHT

Der Juni ist der Rosenmonat. Da trifft es sich gut, dass die Rose ein Schwerpunkt in der **GartenBaumschule DITTMANN** ist. Überzeuge dich selbst in der großzügig angelegten GartenBaumschule von der Rosenvielfalt und den unendlichen Kombinations- und Gestaltungsmöglichkeiten aus etwa 160 Sorten. Neben der riesigen Auswahl an Rosen, Stauden, Zier- und Obstgehölzen werden Hausbäume, Kletter- und Heckenpflanzen angeboten. Zusätzlich erhältst du viele schöne und nützliche Gartenaccessoires wie Rankhilfen, Rosenbögen und verschiedene Glasobjekte. Für Fragen zu Düngung, Pflege und Schnitt stehen die Profis wie gewohnt mit Rat und Tat zur Seite. Weitere Informationen unter [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de).



**Gartenzeit ist Rosenzeit**



**Haus-Bäume, Obstgehölze, Rosen,  
Ziergehölze, Stauden, Hecken,  
Gartendeko, Erden, Dünger...**

Kieler Chaussee 65 - 24214 Gettorf  
Tel. 04346/9452 - [www.garten-dittmann.de](http://www.garten-dittmann.de)

*... alles, was ein Garten braucht!*



## AKTIVE STADTFÜHRUNG

Rendsburg mit dem Fahrrad entdecken und bei kleinen Zwischenstopps Erinnerungsfotos schießen, spannenden Geschichten lauschen, bekannte und weniger bekannte Sehenswürdigkeiten sowie technische Denkmäler bewundern: Die Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH startet in die Sommersaison mit neuen Stadtführungen. Jeden Sonntag vom 25. Juni bis Ende September – ein Erlebnis für Rendsburger\*innen und Besucher\*innen gleichermaßen. Die Tickets sowie weitere Informationen sind in der Rendsburg Information im Alten Rathaus erhältlich.



**30.06. - 16.07.**

MIT MUSIK VON  
SONJA GLASS (BOY)

OPEN AIR  
MFG-5-GELÄNDE

**sommertheaterKIEL\***

Tickets [www.theater-kiel.de/laerm](http://www.theater-kiel.de/laerm) | 0431/901 901





## GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegegeschichte.de](http://dieganzegegeschichte.de)

Eines von vielen tausend geförderten Denkmalen.



Wir erhalten  
Einzigartiges.  
Mit Ihrer Hilfe!

Spendenkonto  
IBAN: DE71 500 400 500 400 500 400  
BIC: COBA DE FF XXX, Commerzbank AG  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)



DEUTSCHE STIFTUNG  
DENKMALSCHUTZ

Wir bauen auf Kultur.

## EINFACH MAL PAUSE MACHEN

**Viele neue Sitzgelegenheiten laden in der Altstadt und in Neuwerk die Besucher zum Verweilen ein: „Bitte nehmen Sie Platz!“ heißt die neue kostenlose Aktion von Rendsburg Tourismus und Marketing.**

In Kooperation mit vielen Händler\*innen werden bis Ende September vor vielen Geschäften individuelle Gartenstühle oder Bänke stehen. Damit haben die Besucher\*innen der Stadt nun deutlich mehr Möglichkeiten, eine Pause beim Stadtbummel einzulegen, gemütlich einen Klönschnack zu halten oder einfach mal nur die Sonne zu genießen. „Die Aufenthaltsdauer und -qualität wird damit in der Stadt an vielen Orten deutlich erhöht“, freut sich Anke Samson, Geschäftsführerin der RTM. Vielfach sei der Wunsch an das Stadtmarketing herangetragen worden, gerade für Familien und ältere Besucher\*innen im öffentlichen Raum mehr Sitzgelegenheiten anzubieten. Gefördert wird die Aktion durch das Innenstadtförderprogramm „Rendsburg im Aufwind“, das die Händler\*innen im Fördergebiet (dieses umfasst die Altstadt und Neuwerk) bei der Anschaffung von Holzmöbeln finanziell unterstützt. „Bitte nehmen Sie Platz!“ heißt es während der Öffnungszeiten der Geschäfte. Die Stadt Rendsburg erhebt von den teilnehmenden Unternehmen keine Sondernutzungsgebühr.

Bei Interesse können sich weitere Unternehmen, Vereine und Organisationen gern an der Aktion beteiligen. Ein Anruf beim Stadtmarketing genügt: Tel.: 04331/663 45 11).

Foto: Stadt Rendsburg/Dana Frohbbis



### Nachwachskräfte in den städtischen Kindertagesstätten gesucht!

Die Stadt Rendsburg bietet in ihren Kindertagesstätten Rendsburg-Neuwerk, Villa Kunterbunt, Stadtpark und Butterberg **zum 01.08.2023** insgesamt bis zu 14 Plätze an für ein



### Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)

Nähere Informationen zu den Ausschreibungen finden Sie im Internet unter [www.rendsburg.de](http://www.rendsburg.de) und [www.berufe-sh.de](http://www.berufe-sh.de).

## FREIWILLIGES SOZIALES JAHR? UNBEDINGT!

**Die Stadt Rendsburg bietet in ihren Kindertagesstätten Rendsburg-Neuwerk, Villa Kunterbunt, Stadtpark und Butterberg zum 1. August insgesamt bis zu 14 Plätze für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) an.**

Interessent\*innen, die zwischen 16 und 26 Jahre alt sind, zum 1. August ihre Schulausbildung abgeschlossen haben und Freude am Umgang mit Kindern haben, sind herzlich eingeladen, sich auf die Stellen bei der **Stadt Rendsburg** zu bewerben. Besonders geeignet sind Personen, die ein hilfsbereites, freundliches Auftreten ausstrahlen und aufgeschlossen, verantwortungsbewusst sowie teamfähig sind.

Auf Interessent\*innen wartet eine abwechslungsreiche Tätigkeit bei der Stadt Rendsburg, die sowohl einen praktischen Teil, bei dem Freiwillige die Fachkräfte bei der Betreuung der Kinder in den Gruppen unterstützen, als auch einen theoretischen Teil, der in Form von Seminartagen und

Fortbildungsveranstaltungen abgeleistet wird, beinhaltet.

### JETZT BEWERBEN!

Schwerbehinderte werden im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten bei gleichwertiger Eignung, Befähigung und fachlicher Leistung vorrangig berücksichtigt. Bewerbungen können schriftlich oder per E-Mail eingereicht werden. Viele weitere Informationen zum FSJ sind online unter [www.rendsburg.de](http://www.rendsburg.de) zu finden.





# Veggie-Genuss auf italienische Art



Neue Rezepte für  
Pasta, Pizza & Co.

**Vegetarische  
REZEPTIDEEN AUS  
BELLA ITALIA**

auf 132 Seiten

**6,99 €**

**KROCHEN  
SÜß & LECKER**  
Rezepte mit frischem  
Müse einfach zubereitet  
\* Neue Pizza-Varianten: würzig  
belegt und kross gebacken  
\* Tiramisu, Pannacotta & Co.

Pizza mit Tomaten und  
gefüllten Zucchini Blüten

**86 GRANDIOSE  
REZEPTE**

für Pasta, Pizza, Salat und vieles mehr

Mit Varianten,  
Warenkunden und  
praktischen Tipps

50 tolle Rezept-  
empfehlungen für  
Ihr Gartenfest



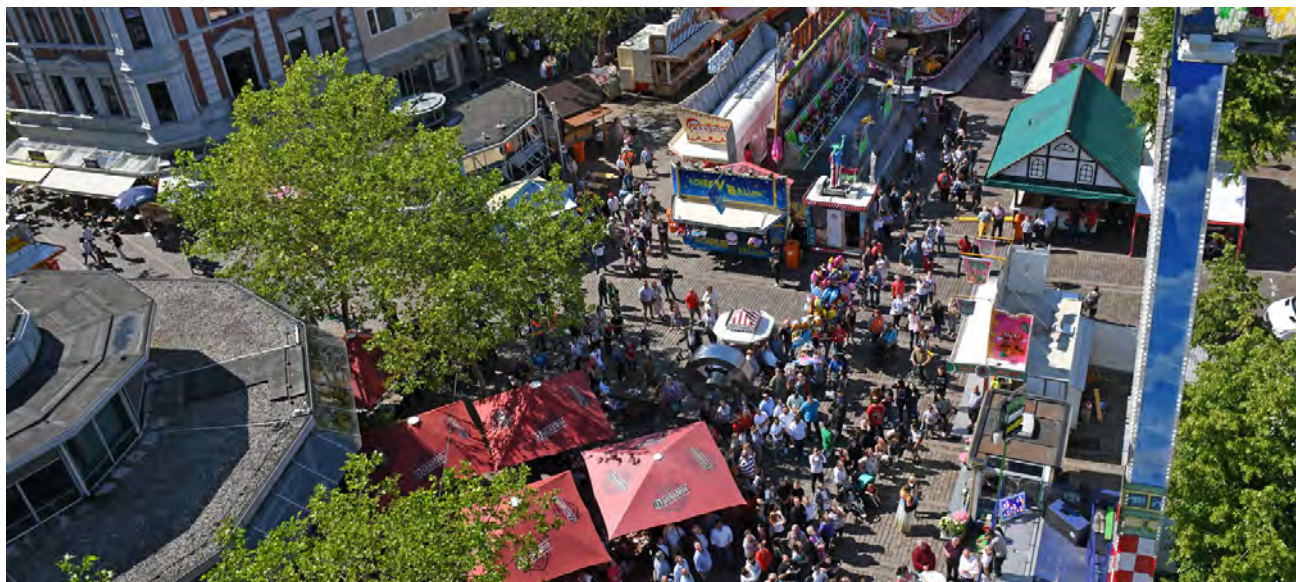
**Gleich bestellen:** [soisstitalien.de/veggie-23-regio](https://soisstitalien.de/veggie-23-regio)





# HOLSTENKÖSTE 2023

*Das große Stadtfest von Neumünster lockt vom 8. bis zum 11. Juni in die Stadt.*



**G**anz Neumünster und der gesamte Norden warten nur darauf, dass das beliebte Volksfest an der Schwale wieder stattfindet. Von Musik über Kunst, Kultur und Kulinarik bis zum Sport sind während der Holstenküste viele Aktionen für Groß und Klein geplant.

## MUSIKHIGHLIGHTS

Auf der VR Bank-Bühne auf dem Großflecken zum Beispiel machen JB Soul Orchestra den Besuch am 8. Juni um 20 Uhr zu einem wahren Gute-Laune-Erlebnis. ImkeandJ aus Neumünster feiern am 9. Juni um 17 Uhr ihr 10-jähriges Jubiläum. Steig am 9. Juni in den Mendocino Express und genieße eine kultige Schlagerparty. Wer Rock liebt, sollte sich die Memphis Greasers am 8. Juni auf der Bühne im Rathaus Innenhof nicht entgehen lassen. Für maritime Klänge ist die Holsten-Galerie Bühne am 11. Juni um 14.30 Uhr die richtige Adresse, wenn Nordward Ho das Mikro übernimmt.

## BUMMELN UND GENIEßEN

Wie es gute Tradition ist, wird am Holstenküsten-Sonntag wieder der beliebte Innenstadt-Flohmarkt veranstaltet. Zwischen Rathaus und Kuhberg/ Einmündung Kieler Straße kann am 11. Juni wieder gestöbert und gefeilscht werden. Bei einem Stadtfest, das den Namen „Köste“ (von verkosten) trägt, dürfen kulinarische Leckereien natürlich nicht fehlen. Und so hat sich die **Stadt Neumünster** auch dieses Jahr ein buntes Angebot an regionalen Gastronom\*innen zusammengestellt. Das gesamte Programm der Holstenküste 2023 findest du unter [www.koeste.de](http://www.koeste.de).

**8.-11. Juni •  
Innenstadt Neumünster**







Stadt  
Neumünster



# 08.–11. Juni

# Holstenköste

# Neumünster

[WWW.NEUMUENSTER.DE](http://WWW.NEUMUENSTER.DE)  
[f /STADT.NEUMUENSTER](https://www.facebook.com/STADT.NEUMUENSTER)  
[i /STADT.NEUMUENSTER](https://www.instagram.com/STADT.NEUMUENSTER)

 Schleswig-Holstein  
Netz AG  
ZUKUNFT BRAUCHT ENERGIE

 VR Bank  
zwischen den Meeren

**REWE**

**C. J. WIGGER**.KG  
Inspirieren. Gestalten. Leben. Seit 1881



**HOLSTEN**  
GALERIE

**Carlsberg**

 inmedium



GLEIS & MEER

# EIN TRAUMHAFTER AUSFLUG NACH FRIEDRICHSTADT

*Giebel, Grachten und Hollandflair – willkommen in „Klein Amsterdam“.  
In Kooperation mit der DB Regio Schleswig-Holstein hat Finja S. aus dem  
Team Förde Fräulein die charmante Stadt für dich unter die Lupe genommen.*



Fotos: Finja Thiede, Kathrin Knoll



## PER BAHN AUS DEM ALLTAG HINAUS

Bist du nicht auch immer wieder überrascht, welch wundervolle Ecken es bei uns im Norden zu entdecken gibt? Während andere um die Welt jetten, um ihrem Alltag zu entfliehen, müssen wir Nordlichter eigentlich nur in den Zug steigen und nicht mal zwei Stunden fahren. Bestes Beispiel: Friedrichstadt! Mit einem Zwischenstopp in Husum brauche ich von Kiel aus nur circa eine Stunde und vierzig Minuten bis zum Ziel. Auch aus den anderen großen schleswig-holsteinischen Städten kommst du prima dorthin. Deine Zugverbindung kannst du entweder hier oder über die App DB Navigator heraussuchen.



Die DB Regio SH bringt dich von überall her ganz entspannt nach Friedrichstadt



In Husum bleibt genug Zeit zum Umsteigen

## DER TRAUM VON AMSTERDAM

Der Bahnhof von Friedrichstadt liegt nur wenige Gehminuten von der historischen Altstadt entfernt. Also alles ganz entspannt erreichbar. Als ich mich dem Ortskern immer weiter näherte, habe ich das Gefühl, Schleswig-Holstein zu verlassen. Denn die zahlreichen Brücken, die mit bunt bepflanzten Blumenkästen geschmückt sind, die malerischen Gassen und mit Rosen verzierten Hausfassaden, die Treppengiebelhäuser und verwinkelten Grachten erinnern mich auf Anhieb an Amsterdam.

## BUMMELN & STÖBERN

Bei meinem Ausflug nach Friedrichstadt spaziere ich vorbei an individuellen Läden, die schöne Produkte abseits von Massenwaren anbieten. Von Modeboutiquen über Dekoläden bis hin zum Teehaus und einer Kaffeerösterei ist das Angebot überschaubar, aber dennoch vielseitig. Insbesondere die zahlreichen Ateliers, Werkstätten und Kunstgalerien fallen mir auf. Wenn du handgefertigte Keramik magst, dann wird Friedrichstadt ein Paradies für dich sein.

## HISTORISCHER MARKTPLATZ

Und auch wenn du den Geldbeutel lieber geschlossen lassen möchtest, lohnt sich ein Bummel über den historischen Marktplatz. Das Ensemble aus den neun Kaufmannshäusern ist so ein hübscher Anblick. In der Mitte des Platzes stößt du auf die berühmte Marktpumpe mit seinem gotikähnlichen Brunnenhäuschen. Schieße rasch ein Erinnerungsfoto und lies dir die vier plattdeutschen Verse von Klaus Groth an der Stirnseite des Häuschens durch. Na, verstehst du ein bisschen platt?



Niedliche, bunte Häuschen mit wunderschönen Rosen und einer gemütlichen „Klönnsnackbank“ - so schön!



Viele süße Dekopieces, Wohnaccessoires und Delikatessen findest du bei „Wunderprinz“



## AKTIV ZU WASSER

Nun wird es aber Zeit, die Stadt auch auf dem Wasser zu entdecken! Du hast die Wahl, ob du es lieber etwas gemütlicher oder aber aktiver haben möchtest. Für die erste Option gehst du am besten an Bord eines der Motorschiffe und gibst dich damit auf eine gemütliche Grachtenfahrt. Ich hingegen möchte lieber selbst aktiv werden und leihe mir ein Tretboot. Langsam schippere ich durch die Grachten und bestaune dabei die am Ufer liegenden Häuschen, die alle über einen eigenen Anleger verfügen. Ich durchquere die Brücken, winke anderen Bootskapitänen zu, während Entenfamilien, Kanufahrer\*innen und Stand-Up-Paddler\*innen an mir vorbeiziehen.

## SCHLEMMEN & SCHLECKEN

Seeluft macht hungrig! Zum Glück sind Restaurants in Friedrichstadt in Hülle und Fülle vorhanden. In der Holländischen Stube, einem traditionellen Haus aus dem 17. Jahrhundert, bestelle ich mir einen Flammkuchen und blicke dabei zufrieden auf die Gracht nebenan. Ein Nachtschiff darf im Anschluss natürlich auch nicht fehlen – auf Softeis hab ich Lust! Dafür geht es nur ein paar Gehminuten weiter ins Eiscafé Creppo. Hast du nicht ganz so viel Hunger und ein kleiner Snack genügt dir, dann hol dir unbedingt eine Portion Pommes beim kleinen Imbiss Holländische Spezialitäten direkt am Marktplatz.



Per Tretboot entdeckt Finja Friedrichstadt zu Wasser ... S



... und stößt dabei auf hübsche Terrassen mit kleinen Booten im nassen „Vorgarten“

Obwohl Friedrichstadt ein beliebtes Reiseziel, vor allem von Buskolonnen ist, hat mich das holländische Flair verzaubert. Daher kann ich dir einen Tagesausflug sehr empfehlen. Zudem lohnt sich auch ein Besuch des Stadtmuseums Alte Münze. Die Ausstellung dreht sich rund um die Stadtgründung, Religionsvielfalt und das Alltagsleben in Friedrichstadt. Darüber hinaus finden auch das ganze Jahr schöne Veranstaltungen wie das Lampionfest Ende Juli, die Kulturnacht Ende August, die Grachtenweihnacht Anfang Dezember und vieles mehr statt. Also, worauf wartest du noch?

## VERNARRT IN FRIEDRICHSTADT

Ich bin ganz vernarrt in diese niedliche Stadt und kann aus Überzeugung sagen: Ich muss tatsächlich nicht durch die Welt jetten, um mal herauszukommen. Eine Bahnfahrt nach Klein Amsterdam macht mich schon mehr als glücklich!

### MIT DB REGIO SH NACH FRIEDRICHSTADT

Verbindung:  
Zug: RE 6  
Takt: 1x pro Stunde



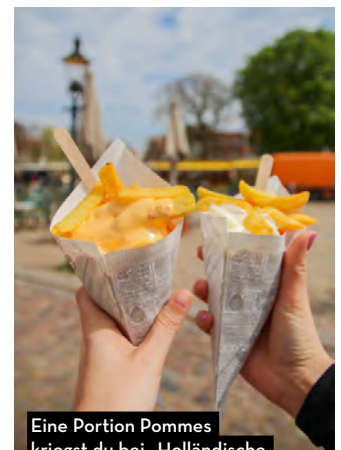
Alle Verbindungen und Tickets findest du auf [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder in der App DB Navigator.



Die Remonstrantenkirche überragt die Dächer Friedrichstadts



Im Restaurant „Holländische Stube“ gibts leckeren Flammkuchen mit Blick auf die Gracht



Eine Portion Pommes kriegst du bei „Holländische Spezialitäten“ am Markt



ERLEBE DIE MAGIE DES KOMPLETTEN  
FILMS MIT EINEM LIVE-ORCHESTER



**Harry Potter**  
UND DIE  
KAMMER  
DES SCHRECKENS™  
— IN CONCERT —

**4. & 5. August 2023 - Holstenhalle 1 Neumünster**

**Schleswig-Holstein Festival Orchestra**

**Timothy Henty, Leitung**

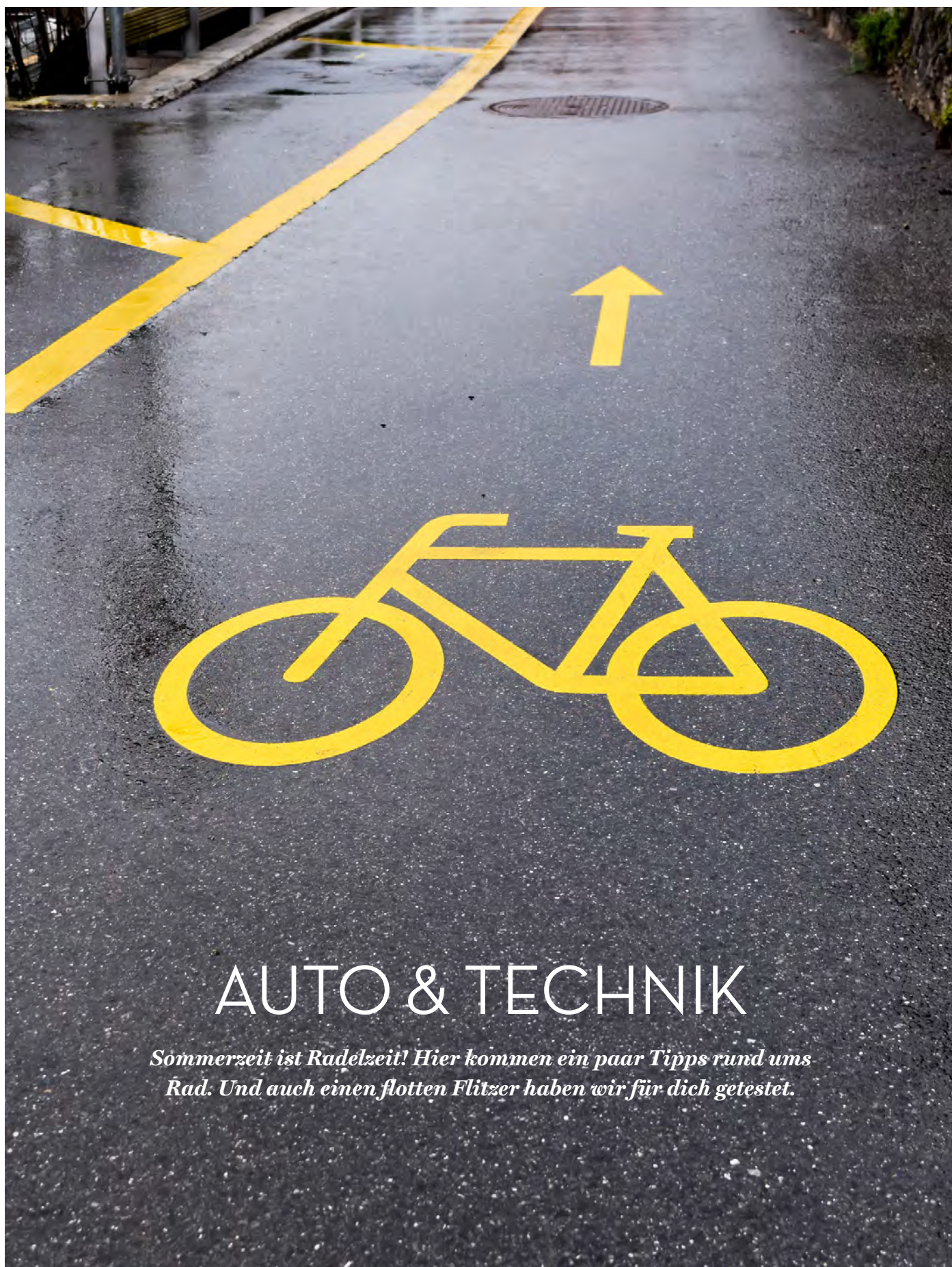
**Tickets: 0431-23 70 70 - [shmf.de](http://shmf.de)**



WIZARDING WORLD and all related trademarks, characters, names, and indicia are © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc. Publishing Rights © JKR. (s23)

**A·L·E·G·R·I·A**  
THE LOVE OF MUSIC





# AUTO & TECHNIK

*Sommerzeit ist Radelzeit! Hier kommen ein paar Tipps rund ums Rad. Und auch einen flotten Flitzer haben wir für dich getestet.*



Advertorial

## E-BIKE DES MONATS

Das Urban Bike  
257 AMP AL One von BMC  
präsentiert vom  
E-Bike Store  
Küstenrad Kiel

RENSBURGerleben-Praktikantin Maya  
hält das coole Design für einen echten Blickfang

## SPORTLICHE RABATT-AKTION

Sportjunkies aufgepasst! Im Küstenrad E-Bike Store Kiel erhältst du aktuell das Urban Bike 257 AMP AL One der Marke BMC als E-Bike des Monats. Bedeutet im Klartext: Noch bis zum 30. Juni winken **15 Prozent Rabatt** auf den Kauf des schicken E-Bikes! Es lohnt sich, denn BMC vereint höchste Qualität, einzigartiges Design und ist vor allem auf die Ansprüche sportlich aktiver Menschen ausgelegt. Letzteres rührt vom Heimatland des Herstellers her: Da es in der Schweiz viel bergauf und bergab geht, meistern die E-Bikes optimal jene Strecken. Aber wär doch gelacht, wenn wir in Schleswig-Holstein nicht auch die eine oder andere actionreiche Route finden! Siehst du genauso? Dann schau im Store vorbei und hol dir dein eigenes Modell. **Küstenrad, Bahnhofstraße 37, Kiel, Tel.: 0431 / 58 09 11 40**  
[www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de), Instagram: @kuestenrad

Foto: Finja Thiede



## RADELZEIT

Ganz ohne Eile, einen Gang runterschalten, einfach mal treiben lassen: 20 herrlich entspannte Touren zum Genießen. An mächtigen Steilküsten entlang, durch duftende Kiefernwälder, zu wundervollen Aussichten, den schönsten Sandstränden und kleinen Fischerdörfern. Den Fahrtwind um die Nase spüren und dabei Besonderes am Wegesrand entdecken. Einen freien Tag, ein Fahrrad – mehr braucht es nicht für eine wundervolle Auszeit!

**Stella Kennedy: Radelzeit an der Ostsee in Schleswig-Holstein, Dumont Reiseverlag, 224 S., 18,95 Euro**

**BUND**  
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



## Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!

€ [bund-sh.de/spenden](https://bund-sh.de/spenden)



12478

## Giftfrei Gärtnern tut gut...

...Ihnen und der Natur.



Informieren Sie  
sich hier und nutzen  
Sie Ihre Chance!

➔ Weitere Infos unter [www.NABU.de/giftfrei](http://www.NABU.de/giftfrei)

NABU/A. Wolff

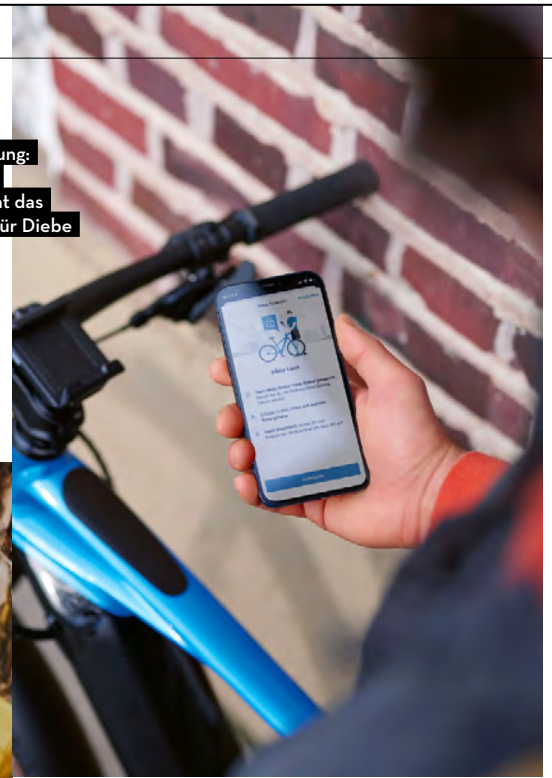




**Sorgenfreier unterwegs:**  
Mit einem digitalen Diebstahlschutz wird das Abstellen von E-Bikes noch sicherer



**Abschreckende Wirkung:**  
Zusätzlicher digitaler Diebstahlschutz macht das E-Bike unattraktiver für Diebe



**Per App haben E-Biker\*innen den Standort und den Sicherheitsstatus ihres Zweirades immer im Blick**

# DAS E-BIKE SORGENFREIER ABSTELLEN

*Entspannter unterwegs mit digitalem Diebstahlschutz für das Pedelec.*

Fahrräder sind ein beliebtes Diebesgut. Allein im Jahr 2021 wurden über 233.000 Fälle in Deutschland polizeilich erfasst – die Dunkelziffer dürfte um ein Vielfaches höher sein. Einen wachsenden Anteil daran machen E-Bikes aus: Sie sind teurer als herkömmliche Fahrräder und daher bei Langfingern besonders beliebt. Umso wichtiger ist es, Schutzmaßnahmen zu ergreifen, die einen Diebstahl erschweren. Dass ein Fahrrad, egal ob mit Motor betrieben oder nicht, mit einem robusten Schloss gesichert werden sollte, ist vermutlich klar. Auch ein fest verankerter Fahrradständer oder Laternenpfahl ist wichtig bei der Wahl des Abstellortes. Doch es gibt auch digitale Lösungen.

## DAS E-BIKE SCHLÄGT SELBST ALARM

Zusätzliche digitale Schutzfunktionen wie „eBike Alarm“ von Bosch können sinnvoll sein. Diese lässt sich über die „eBike Flow App“ aktivieren und sorgt für noch mehr Sicherheit und besseren Schutz. Wird das E-Bike abgestellt und ausgeschaltet, aktiviert sich das Alarm-Feature automatisch. Das Smartphone dient dabei als digitaler Schlüssel. Macht sich jemand ohne diesen am E-Bike zu schaffen, reagiert das System mit einem zweistufigen

Alarm. Bei einer leichten Bewegung schreckt die Funktion den Dieb mit kurzen Ton- und Lichtsignalen ab. Wird das E-Bike stärker bewegt oder gar entwendet, alarmiert das Feature die Umgebung mit einem deutlich wahrnehmbaren Warnton. Gleichzeitig wird eine Benachrichtigung an das Smartphone gesendet und die Tracking-Funktion startet. Somit lässt sich die Position des E-Bikes nachverfolgen und an die Polizei weitergeben – wichtig ist das vor allem in den ersten beiden Stunden, um die Chance zu vergrößern, das Rad wiederzufinden.

## DAS E-BIKE JEDERZEIT IM BLICK

Für ein sorgenfreieres Abstellen sorgt zusätzlich die Möglichkeit, jederzeit den Standort und den Sicherheitsstatus des E-Bikes zu überprüfen. Zusätzlich dient ein Sicherheitsfeature zum Deaktivieren der Motorunterstützung. Ob es aktiv und damit die Motorunterstützung deaktiviert ist, signalisieren kurze Töne, Lichter und Symbole auf der Bedieneinheit LED Remote, dem Display oder Smartphone. Unter [www.bosch-ebike.com](http://www.bosch-ebike.com) gibt es weitere Tipps für einen wirksamen Diebstahlschutz fürs E-Bike.

(DJD)



# Seien Sie dabei!

Präsentieren Sie Ihre nachhaltigen Konzepte für die KielRegion.  
Unsere Media-Berater:innen erstellen maßgeschneiderte Angebote!

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



ÜBERALL  
ERHÄLTlich  
AB JULI  
2023



KIEL.nachhaltig stellt innovative Ideen vor, die das Leben „grüner“ machen. Berichtet über neue Konzepte, Persönlichkeiten und Unternehmen mit Vorbildcharakter und einer grünen DNA, über frische Ideen und kreative Umdenker:innen.

## Kontakt

**Jörg Stoeckicht**, Geschäftsführer  
j.stoeckicht@falkemedia.de  
Tel.: 0431 / 200 766 61  
Mobil: 0171 / 645 473 6

**Gesa Butenschön**  
Mediaberaterin  
g.butenschoen@falkemedia.de  
Tel.: 0431 / 200 766 75

**Kathrin Mandel**  
Mediaberaterin  
k.mandel@falkemedia.de  
Tel.: 0431 / 200 766 24

**Regine Sauerberg**  
Mediaberaterin  
Regine.Sauerberg@verlagskontor-sh.de  
Mobil.: 0151 / 17 16 85 77



Der AIXAM City Sport bringt auch 15-Jährige mit Mofa-Führerschein sicher über längere Strecken von A nach B – und vor allem trocken



# EIN BISSCHEN ZEITREISEN

*Für mich ging es erneut raus aus dem Büro, ab auf die Straße. Diesmal mit dem AIXAM City Sport, welcher mir freundlicherweise vom Autohaus Stien zur Verfügung gestellt wurde.*

Meine Jugendzeit ist ehrlicherweise schon ein paar Tage her und dennoch habe ich mich direkt in die Zeit zurückversetzt gefühlt, als der Führerschein Klasse B noch ein weit entferntes Ziel zu sein schien – mein Einfallsreichtum jedoch keine Grenzen kannte. Auf dem Land wird man erfinderisch und so griff ich zu Hammer, Schraubenschlüssel und Lötkolben und bastelte mir (zugegeben mit Papas Unterstützung), einen fahrbaren Untersatz: Den Motor unseres ausgedienten Rasenmähers montierten wir binnen weniger Stunden in mein damaliges, blau-weiß-rotes Kettcar. Und zack: mein erstes GoKart war geboren – und ein neuer König der Straßen.

## UNABHÄNGIGKEIT OHNE „GROSSEN LAPPEN“

Auch wenn sich meine fahrbaren Untersätze im Laufe der Jahre veränderten, das Studium und ein Wohnortwechsel anstanden und ich Landluft gegen steife Ostseebriese tauschte, gibt es auch heute noch unzählige minderjährige Jugendliche da draußen, die bei längeren Strecken zum Baggersee oder in die große Stadt weder auf das Mama-Taxi noch auf den Drahtesel angewiesen sein wollen. Ich kann euch sagen: Es gibt Hoffnung!

Als ich den AIXAM City Sport zum ersten Mal sah, war ich sofort beeindruckt. Dieses Leichtfahrzeug ist perfekt auf junge Fahrerinnen und Fahrer zugeschnitten und ermöglicht ein erstaunliches Fahrerlebnis – genau wie in alten Zeiten, nur komfortabler. Das Beste daran ist, dass man dieses Fahrzeug bereits mit dem Führerschein der Klasse AM fahren kann. Das bedeutet, dass Jugendliche ab 15 Jahren die Freiheit haben, sich selbstständig fortzubewegen, ganz ohne Risiko vom nächsten Schauer überrascht zu werden.

## 45 KM/H GEBALLTE FREIHEIT

Mit einer Höchstgeschwindigkeit von 45 km/h ist der AIXAM City Sport ideal für Strecken über Land geeignet. Er bietet nicht nur eine angenehme Fahrt, sondern auch eine große Portion Sicherheit. Im Gegensatz zu einem Mofa ist der AIXAM City Sport komplett überdacht, was vor Wind und Wetter schützt und die Fahrt noch angenehmer macht. Der Kofferraum des AIXAM City Sport bietet überraschend viel Platz. Hier passen problemlos eine Kiste Bier, ein Schlafsack und eine Luftmatratze hinein. Perfekt also für spontane Ausflüge und Übernachtungen unter freiem Himmel. Damit steht dem Abenteuer nichts im Wege! Der AIXAM City Sport überzeugt nicht nur mit seinem praktischen Nutzen, sondern



Die Inneneinrichtung kommt ohne viel Schnickschnack und dennoch mit dem nötigen Komfort daher, wie zum Beispiel elektrischem Fensterheber oder einem Bluetooth-Soundsystem



Im kleinen aber feinen Kofferraum finden die nötigsten Dinge Platz, die man für eine Nacht am See benötigt

auch mit seinem sportlichen Design. Mit seinen dynamischen Linien und der auffälligen Lackierung zieht das Leichtfahrzeug garantiert alle Blicke auf sich.

## TESTFAHRT IM HERZEN SCHLESWIG-HOLSTEINS

Vor der Abfahrt runter vom Hof des Autohauses habe ich die Anlage zunächst via Bluetooth mit meinem Smartphone verbunden. Die richtige Musik darf bei einer solchen Testfahrt natürlich nicht fehlen. Und so rolle ich mit „Kickstart My Heart“ von Mötley Crüe die ersten Meter durch das Dorf Bergenhusen, von wo aus ich den kleinen Flitzer abholen durfte. Ein bisschen skurril aber schon die richtige Wahl, wenn ich die Motorengeräusche von 3.200 Umdrehungen/Minute des 5,4 PS starken AIXAM übertönen möchte. Tatsächlich gelingt dies ziemlich gut, denn an dem Soundsystem wurde hier offensichtlich nicht gespart. Überhaupt wirkt die Inneneinrichtung auf mich zwar spartanisch, trumft aber mit einer leichten Bedienbarkeit und einer Aufgeräumtheit auf. Die Fahrt im AIXAM City Sport macht einfach Spaß! Das Fahrzeug lässt sich leicht lenken und die Beschleunigung ist angenehm. Mit durchgedrücktem Gaspedal geht es von Bergenhusen über Börm nach Kropp zu Edeka.

## GEGENSEITIGER RESPEKT AUF DER STRASSE

Obwohl mir zugegeben über die Landstraße eine Handvoll Autos entgegen kommen, passiert in Kropp

schon mehr auf den Straßen. In meinem kleinen aber nicht weniger auffälligen Sportflitzer ziehe ich natürlich viele der Blicke auf mich, was allerdings nicht unangenehm ist. Ich spüre, dass sich die anderen Verkehrsteilnehmer\*innen auf meine reduzierte Geschwindigkeit einstellen und darauf Rücksicht nehmen. Sogar der ein oder andere Zwei-Finger-Gruß wird mir entgegengestreckt. Ehre – denke ich und erwidere natürlich. Die idyllische Strecke zurück nach Bergenhusen, vorbei an mehreren Kuhherden und entlang der vielen kleinen Kanäle ist ein Erlebnis. Allerdings scheint an diesem Tag auch die Sonne. Bei Regen und ohne AIXAM bleibt nicht viel von der Idylle, die viele Jugendliche hier sicher an so manchen Tagen suchen – allerdings nur mit dem Zweirad.

## TRAUTE ZWEISAMKEIT

Ohne Probleme kann ich sagen, dass der AIXAM City Sport das ideale Leichtfahrzeug für junge Fahrerinnen und Fahrer ist. Mit seiner Höchstgeschwindigkeit von 45 km/h und der Eignung für Strecken über Land bietet er eine optimale Kombination aus Freiheit und Sicherheit. Dabei ist er im Vergleich zum Mofa oder dem Fahrrad eindeutig die komfortablere Wahl, da er komplett überdacht ist und eine weitere Person Platz findet. Der geräumige Kofferraum ermöglicht zudem die Mitnahme von allem, was man für ein kleines Abenteuer braucht. Also, schnappt euch den AIXAM City Sport und genießt die Fahrt! Weitere Infos unter [www.autohaus-stien.de](http://www.autohaus-stien.de)



Sebastian Schulten testet Autos im Kund\*innenauftrag



*Das Haus am Meer  
können wir dir  
nicht bieten, aber  
viel Inspiration,  
um dir das  
Urlaubsgefühl in  
die eigenen vier  
Wände zu holen.*

# WOHNEN & WOHLFÜHLEN



# AUS ALT MACH NEU: KÜCHEN GÜNSTIG RENOVIEREN

*Lust auf einen neuen Look? Wir zeigen dir einfache Tricks, mit denen du schnell und für wenig Geld, deiner Küche ein Make-Over verpasst.*

## **Tipp 1: Aussortieren und Ordnung schaffen**

Zunächst ergibt es Sinn, mal einen Blick in die Schränke zu werfen: Was kann weg? Was ist vielleicht kaputt und steht nur herum? Was brauchst du wirklich? Und ist es nötig, 20 Tupperdosen zu besitzen? Wer aussortiert, schafft nicht unbedingt nur Platz für Neues – eine neue Ordnung bringt auch mehr Leichtigkeit in die Küche. Und das Ganze, ohne einen Cent auszugeben. Übrigens: Küchengeräte und -utensilien, die funktionsfähig sind, kannst du in Kiel zum Beispiel im Echt.Gut Kaufhaus spenden.

## **Tipp 2: Wandfliesen lackieren oder bekleben**

Die ollen Fliesen haben ihre besten Tage lange schon hinter sich? Dann gibt es zwei tolle und einfache Möglichkeiten, sie mit wenig Aufwand aufzupeppen. Mit Fliesen-aufklebern oder Fliesenlack sparst du nicht nur Geld, sondern auch eine Menge Zeit und schwere Arbeit.

Fliesenfolien gibt es inzwischen in zahlreichen Designs und Größen. Sie verwandeln die alten Küchenfliesen schnell in einen Hingucker. Etwas aufwendiger, aber dennoch eine kostengünstige Alternative, ist

dieser Tipp: Alte Küchenfliesen können mit Fliesenlack lackiert werden. Achtung: Vor der Bearbeitung darauf achten, dass die Fliesen gründlich gereinigt sind, damit der Lack gut hält.

## **Tipp 3: Schicke Küchengeräte präsentieren**

Du besitzt eine original italienische Kaffeemaschine? Omas niedliche Küchenwaage ist in deinem Besitz? Oder du hast besonders schönes Salatbesteck? Dann zeige diese Dinge. An einer Hakenleiste kannst du zum Beispiel ausgewählte Küchenutensilien aufhängen, auch besondere Tassen lassen sich so gut herzeigen.

## **Tipp 4: Küchenfronten verändern**

Tausche doch einfach die Fronten deiner alten Küche aus. Entweder mit Fronten, die vom Hersteller selbst sind oder du beklebst sie mit Folie. Schon hast du einen neuen Look! Möbellack ist eine weitere Alternative, Küchenfronten schnell und effektiv zu verändern und du findest sie in jedem Baumarkt.

## **Tipp 5: Atmosphäre dank neuer Beleuchtung**

Ein schickes Lichtkonzept ist das i-Tüpfelchen bei der Renovierung der alten Küche. Mit passenden Lampen und indirekter

Beleuchtung kannst du eine ganz neue Atmosphäre schaffen. Lichtleisten unter den Wandschränken schaffen ein gemütliches und indirektes Licht. Eine moderne Pendellampe über dem alten Esstisch lässt diesen in einem ganz neuen Licht erscheinen. Und schon erstrahlt eben alles in einem neuen Licht ...



Foto: Unsplash/Collov Home Design



E.H. Nissen GmbH

Fockbeker Transportbeton

- Ausführung von Erdarbeiten
- Lieferung von Fertigbeton
- Bagger- und Fuhrbetrieb
- Kieswerk



Sandberg 18 a  
24806 Lohe-Föhrden  
Telefon 0 43 35 / 3 79  
Telefax 0 43 35 / 13 02

Werk: Zum Kratt  
24787 Fockbek  
Telefon 0 43 31 / 6 17 67  
Telefax 0 43 31 / 66 92 91



**schnell • flexibel • zuverlässig**

**Seit über 70 Jahren Ihr Transportunternehmen vor Ort**





## STEIN. GUT. ALLES. GUT.

Steingut Geschirr schmückt bereits seit dem 18. Jahrhundert unsere Tafeln und Tisch! Das Material besteht aus Quarz, Ton und Feldspat, und wird in einem Gießverfahren ausgeformt. Im Gegensatz zu Porzellan oder Keramik hat Steingut den Vorteil, dass es stoßfester ist, weswegen es nicht so schnell zerbricht oder absplittert. Geschirr und Accessoires aus Steingut und Steinzeug wählt man für einen natürlichen und gediegenen Wohnstil. Die Dinge müssen nicht ganz so perfekt und rein wirken wie beim Porzellan und oft präsentiert sich ein Geschirrsset auch nicht einheitlich, sondern mit unterschiedlich farbigen Tellern, Schalen und Bechern. Du findest die verschiedensten Designs zum Beispiel bei Portofino Ceramica, Onomao oder auch Paul und Romi.

Fotos: PR

### Mehr Zeit im Garten auf der neuen Terrasse!

**Feuerschale**  
unbehandeltes Eisen



**Makita**

**Akku-Trimmer**  
DUR181Z, 18 V, Schnittbreite 26 cm, einstellbare Teleskopstange, Schneidkopf in 5 Stufen neigbar und 180° drehbar, mit Akku-Kapazitätsanzeige, ohne Akku und Ladegerät



**Verbundplatte!**  
1 cm Keramikoberfläche mit robustem 3 cm Betonkern

**Keramikverbundplatte**  
Cerasun, Rutschhemmung R11, witterungs-, frost-, tausalz- und säurebeständig, kratzfest, farbecht, pflegeleicht, zur losen Verlegung im Splittbett

**79.99**  
80 x 40 x 4 cm, qm

**6.99**  
lfm

**Terrassendiele**  
Sature, schwedische Kiefer, glatt, 4-seitig gehobelt, beidseitig verlegbar, Dauerhaftigkeitsklasse 1, schwer entflammbar, 27 x 118 mm, 360 und 480 cm lang

**Vergraung nach 6 bis 12 Monaten!**

Abbildung zeigt Moderno Nero in 80 x 40 cm

**Bauzentrum TEPKER**

Baustoffzentrum Tepker GmbH & Co. KG  
Marie-Curie-Straße 16 - 18  
24783 Osterrönfeld  
www.bauzentrum-tepker.de

Angebote solange Vorrat reicht. Angebotspreise sind Abholpreise und gelten nur innerhalb Deutschlands. Alle Preise in €. Für Druck- und Bildfehler keine Haftung. \*Unser bisheriger Preis.



# GRÜNE ALLWETTER-OASE

**„Mit viel Erfahrung und Expertenwissen haben die Mitarbeiter von Nelson Park Terrassendächer die Planung, Gestaltung und den Bau unserer Überdachung ausgeführt“, sagt die zufriedene Kundin Frau Paul.**

„Seit wir unser Terrassendach haben, ist der Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein unsere Terrasse.“ Vom Frühjahr bis in den Herbst verbringen Frau Paul und ihre Familie unzählige Stunden auf der Terrasse, die dank des Daches einen besonderen Raum für Erholung und gemütliches Beisammensein bietet.

„Der Entschluss, unsere Terrasse überdachen zu lassen, war eine der besten Ideen der letzten Jahre“, sagt sie. Die Firma **Nelson Park Terrassendächer** hat ein Terrassendach mit Ganzglasschiebeelementen gebaut. Das moderne, schlichte Design und die großen Glaselemente sorgen für einen unverbauten Blick in den Garten. Je nach Wetterlage können die Glaselemente auf- und zugeschoben werden, damit kann man für eine optimale Belüftung und Temperatur sorgen. Problemlos könnte sich die Überdachung schrittweise zu einem Kaltwintergarten erweitern lassen, der eine interessante und preisgünstige Alternative zum Warmwintergarten ist. Anders als dieser ist er weder beheizt noch isoliert.

Vor allem bei südlich gelegenen Kaltwintergärten kann aber die natürliche Sonneneinstrahlung optimal genutzt werden. Er ist ein idealer Aufenthaltsort für Pflanzen, die den Winter im Norden nicht überleben würden. Eine Markise bietet bei zu großer Sonnen-

einstrahlung ausreichend Schatten. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen und in der Helligkeit abstufbarem Licht.

Weitere Infos unter [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de).



Foto: Nelson Park Terrassendächer

## Aktion zum Sommeranfang: 12 % Rabatt auf Terrassendächer und Kaltwintergärten



**Wir bauen individuelle und maßgefertigte Terrassendächer und Kaltwintergärten, die genau zu Ihrem Haus, Ihrer Terrasse und Ihrem Garten passen.**



**Nelson Park Terrassendächer**

**Servicebüros in Ihrer Nähe**

24226 Heikendorf, Binzer Weg 1, 04 31 / 9 90 18 25

24784 Westerrönfeld, Gorch-Fock-Weg 8, 0 43 31 / 4 38 09 49

[www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de)

**Neu bei Nelson Park:  
Solar-Terrassendächer**





Neue  
 Küchenideen  
 finden Sie  
 bei uns



Große Auswahl bei der Lüftung  
 gibt es im Küchenstudio Holling.  
 Von auffallenden Design-Modellen ...



... bis zu kaum sichtbaren Kochfeldabsaugungen

## VON UNÜBERSEHBAR ZU (FAST) UNSICHTBAR

In der Küchenplanung bietet kein anderes Produktsegment so viel Auswahl- und Gestaltungsfreiheit wie die Lüftung. Zu den auffallenden Design-Modellen für Decke, Wand und Insel gesellen sich jede Menge Kochfeldabsaugungen. Diese sind erst auf den zweiten Blick zu erkennen und saugen den Kochdunst nach unten ab.

Im **KüchenStudio Holling** sind diverse Modelle von Herstellern wie Miele, Falmecc, Neff, Berbel, Bosch und Siemens zu sehen. Bei der Küchenplanung nimmt sich das Team viel Zeit für eine fachgerechte und individuelle Beratung. Wer sich einen Eindruck verschaffen möchte, dem bietet der 360°-Rundgang auf der Website einen umfassenden Überblick. Infos unter [www.kuechen-rendsburg.de](http://www.kuechen-rendsburg.de).



# NEUE MASSSTÄBE IN DER SCHNEIDERKUNST

*Knutzen Home setzt auf handwerkliches Können  
und maßgeschneiderte Lösungen.*

Knutzen Home bringt handwerkliche Präzision und maßgeschneiderte Lösungen in die Welt der Wohnkultur. Dafür ist auch Frau Oxana Tomme verantwortlich, eine erfahrenen Konfektionsschneiderin, die 2019 bei Knutzen Home eingestellt wurde und bis heute anspruchsvolle und technisch hochwertige Kundenaufträge erfüllt. Frau Tomme hat sich als herausragende Schneiderin einen Namen gemacht und stellt sicher, dass jede Bestellung bei Knutzen Home mit größter Sorgfalt und Liebe zum Detail ausgeführt wird. Ihre technischen Fähigkeiten und ihre Fähigkeit, auf die individuellen Bedürfnisse der Kund\*innen einzugehen, machen sie zu einer wahren Expertin auf dem Gebiet der Änderungs- und Auftragsschneiderei. Sogenannte „Bogenstore“-Vorhänge verlangen

dabei ihre höchste Konzentration. Diese raffinierten Fensterdekorationen verleihen jedem Raum eine elegante Atmosphäre. Jeder Bogenstore wird von den geschickten Händen der Näherinnen bei **Knutzen Home** mit höchster Präzision gefertigt. Die Kieler Filiale von Knutzen Home beschäftigt ein talentiertes Team von drei Näherinnen, die ihr Handwerk mit Leidenschaft ausüben. Das Unternehmen ist stolz darauf, in jeder Filiale in Schleswig-Holstein eine eigene Nähstube zu haben, in der spezialisierte Näherinnen hochwertige maßgeschneiderte Heimtextilien herstellen. „Wir sind stolz darauf, Frau Tomme und unser gesamtes Team von talentierten Näherinnen bei Knutzen Home zu haben“, sagt Knutzen-Home Filialleiter Jens Crusius.



Fotos: Sebastian Schulten



## KNUTZEN

TEPPICH-HOF

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

16 x in Schleswig-Holstein

WWW.KNUTZEN-HOME.DE

## INSEKTENSCHUTZ UND PLISSEES NACH MASS

INDIVIDUELLE BERATUNG UND AUFMASS KOSTENLOS BEI IHNEN ZU HAUSE!



**10%  
RABATT**  
auf  
INSEKTENSCHUTZ  
NACH MASS

Sun\*Light  
KOLLEKTION  
bis zu  
**35%  
RABATT**

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Büdeltsdorf**  
Neue Dorfstr. 68 · Tel. 04331 / 35 060  
buedelsdorf@knutzen-home.de

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Schleswig**  
Lattenkamp 3-4 · Tel. 04621 / 97 87 30  
schleswig@knutzen-home.de

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Eckernförde**  
Rendsburger Str. 122 · Tel. 04351 / 76 95 60  
eckernfoerde@knutzen-home.de





## 3 X SOMMER IN DER BUDE

*Eine sommerliche Einrichtung wie im Strandhaus führt zwangsläufig zu Good Vibes. Wir zeigen dir, wie du den maritimen Look umsetzt.*

**1. FARBEN: SAND, BLAU UND WEISS.** Natürlich kommt uns als Erstes Strand und Meer in den Sinn, wenn wir an Urlaub denken. Und mit genau diesen Farben holen wir uns das Gefühl direkt ins eigene Zuhause. Meeres-, Himmelsblau sowie Türkistöne ergänzen sich herrlich zu Creme-, Beigetönen und natürlich zu Weiß. Auch dunklere Nuancen wie nasser Sand sind gern gesehen.

**2. EINRICHTUNG:** Massive und dunkle Möbel sind ein No-Go. Setze lieber auf einzelne Highlights, lasse viel Raum für Licht

und dekoriere mit Naturmaterialien. Das können sowohl Seegraskörbe sein als auch einzelne Kissen im Boho-Look. Erlaubt ist hier, was gefällt. Couchtische oder Regale aus hellem Holz sowie mediterrane Pflanzen finden hier gut ihren Platz.

**3. TEXTILIEN:** Bei den Textilien setzt du am besten ebenfalls auf Naturfasern: Leinen, Wolle, (Bio-)Kaschmir oder auch Muschelinstoffe sind essenziell für den Strandlook. Wir empfehlen auch hier in einer Farbfamilie zu bleiben, damit der Look nicht überladen wirkt.

Foto: Unsplash/Sonnie Hiles

## DIE PERFEKTE EDELSTEINOPTIK

Diese spektakuläre Wandverkleidung aus Glas ist bei **RABE Fliesen** erhältlich. Das Design sind originalgetreue Imitationen verschiedener Halbedelstein wie Onyx oder Amethyst. Diese einzigartige Optik ermöglicht eine individuelle Gestaltung jeder Räumlichkeit. Es gibt zehn unterschiedliche Muster und verschiedene Farben, die untereinander kombiniert werden können. Drei Varianten in Edelstahloptik sowie in Gold, Silber und Kupfer. Für die Ausstattung von Badezimmern oder Küchen, aber auch eines Wohnzimmers oder von Gastronomiebereichen bieten die unterschiedlichen Dekore der Fliesen des spanischen Herstellers den spektakulären Rahmen. Das besondere Highlight ist die Möglichkeit, die Fliesen zu hinterleuchten. Das bietet weitere Gestaltungsmöglichkeiten und der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



**Sie haben den Raum.  
Wir die Lösungen nach Maß.**



# RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

**TISCHLEREI** **m**  
Ihr Meisterbetrieb aus Kiel **B**

**Ausstellungsräume & Beratung**  
Eckernförder Str. 44  
24116 Kiel  
am Wilhelmplatz

**T. 0431 - 210 78 80**  
**raumkreativ.com**



# MUST HAVES FÜR DIE KÜCHE

*Diese Utensilien sollten in keiner Küche fehlen.*

## Scharf

Hochwertiges Messerset Alpha von Güde (Spick-, Schinken-, Kochmesser) mit handgeschmiedeten Klingen, Preis 312 Euro, [www.guede-messer.com](http://www.guede-messer.com)



## Nordisch

Stilvolle Isolierkanne von eva solo aus der Nordic Kitchen-Serie mit zweilagigem Vakuum-Edelstahleinsatz, 1 l, Preis 99,95 Euro, [www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)



## Elegant & leistungsstark

Manuelle Pfeffer- und Salz-mühlen-Set Madras von Peugeot, in verschiedenen Größen erhältlich, [www.peugeot-saveurs.de](http://www.peugeot-saveurs.de)

## Kraftvoll

Kraftvoller Multizerkleinerer von Rommelsbacher, Preis 52,99 Euro (UVP), [www.rommelsbacher.de](http://www.rommelsbacher.de)



## Farbenfroh

Tassen mit Rautenstruktur aus hochwertiger Keramik mit matter Glasur, 6 St. in verschiedenen Farben, Preis 49 Euro, [www.kivy.de](http://www.kivy.de)

# Küchen zum Verlieben

Unsere Markenküchen stehen für Qualität, Langlebigkeit und Innovation.



23 Korpusfarben ! Schränke auf Mass !  
Variable Arbeitshöhen !



## Küchenzentrum Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 45063

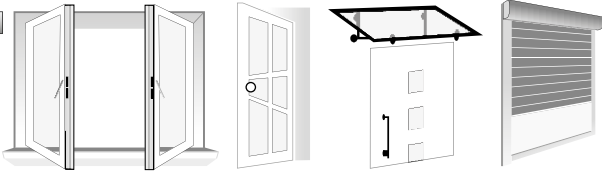
[www.kuechencentrum-rendsburg.de](http://www.kuechencentrum-rendsburg.de)

Unsere Fachberater freuen sich auf Ihren Besuch



# WISSER GmbH

Fenster • Haustüren • Vordächer  
Rollladen • Innentüren • Reparatur  
Wartung • Insektenschutz  
Sicherheitsbeschläge • Verglasungen



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

**Wisser GmbH**  
Hollerstraße 105  
24782 Büdelsdorf

Telefon 0 43 31 / **3 13 86**  
Fax 0 43 31 / **3 98 00**  
info@wisser-buedelsdorf.de

[www.wisser-buedelsdorf.de](http://www.wisser-buedelsdorf.de)

**Szenguleit**  
Heizung • Sanitär • Elektro

**KURSÄNDERUNG**



Wir planen Ihr neues Traumbad...

Telefon (0 43 31) 8 79 52 · [www.szenguleit.com](http://www.szenguleit.com)



Küchenplanung: Tipps für einen schonenden Umgang mit Ressourcen

Foto: Getty Images

## MEHR NACHHALTIGKEIT IN DER KÜCHE

***Beim Einrichten des Zuhauses richtet sich der Fokus verstärkt auf den ökologischen Fußabdruck.***

Insbesondere bei der Kücheneinrichtung lässt sich viel für den schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen tun. Daneben kann jeder und jede mit einem bewussten Verhalten umweltfreundlicher agieren.

### AUF UMWELTSIEGEL ACHTEN

Ein besonderes Augenmerk sollte man auf die Auswahl der Elektrogeräte legen. Ob Kühlschrank, Spülmaschine oder Backofen: Moderne Elektrogeräte können Umwelt und Geldbeutel deutlich entlasten. Das EU-Energielabel bietet beim Kauf Orientierung. Am sparsamsten im Verbrauch sind Geräte der Energieeffizienzklasse A. Zusätzlich sollte man auf eine nachhaltige Produktion der Geräte achten. Wer außerdem seinen Kühlschrank auf plus 7 Grad Celsius und das Gefrierfach auf minus 18 Grad Celsius einstellt, hat schon einiges richtig gemacht. Bei Spülmaschinen gibt es Geräte, die die Beladung und Verschmutzung des Geschirrs messen und daran automatisch die Laufzeit des Spülvorgangs berechnen.

### MÖBEL AUS NACHHALTIGER PRODUKTION

Eine wichtige Entscheidung bei der Küchenplanung ist die Wahl der Materialien. Immer mehr Hersteller\*innen setzen auf recycelbare Materialien, nachwachsende Rohstoffe und umweltfreundliche Produktionsverfahren.

### ABFALL VERMEIDEN

Eine berührungslose Küchenarmatur, bei der ein Bewegungssensor den Wasserfluss aktiviert und stoppt, kann beim Wassersparen helfen. Wer auf den Kauf von Wasserflaschen verzichten möchte, kann eine Armatur wählen, die auf Wunsch gekühltes, stilles und sprudelndes Wasser liefert



## LBS UND LBS-I AM PARADEPLATZ IN RENDSBURG

# KOMPETENZ RUND UM DIE IMMOBILIE

Jürgen Christiansen, Wolfgang Brunner und Torben Prato (v. li.)



Wer eine Immobilie erwerben möchte, steht vor vielfältige Herausforderungen: Wie finde ich das passende Haus oder die richtige Wohnung? Kann ich sicher sein, dass der Preis angemessen ist? Wie wickele ich den Kauf sicher ab und wie finanziere ich mein neues Zuhause günstig und langfristig? Viele Fragen, die eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Expert\*innen ratsam machen. Und wer dann auf langfristige, markterprobte und individuelle Beratung zurückgreifen möchte, der ist in Rendsburg im Immobilien- und Finanzierungszentrum am Paradeplatz 4 von LBS und LBS-I hervorragend aufgehoben. Die dortigen Berater betreuen ihre Interessent\*innen und Kund\*innen in allen Fragen rund um die Immobilie: Vom ersten Interesse an einem Kauf oder Bau einer Immobilie bis zum Einzug wissen Jürgen Christiansen, Wolfgang Brunner und Torben Prato auf alles eine Antwort und die Abwicklung geht Hand in Hand. Die Finanzierungsexperten können aus bundesweit 400 Finanzierungsanbietern unter Berücksichtigung diverser Förderprogrammen ein maßgeschneidertes Angebot erstellen. Auch wer als Immobilienbesitzer\*in die Immobilie einmal einschätzen lassen möchte oder über die Modernisierung oder energetische Sanierung seines Hauses nachdenkt, der ist bei LBS und LBS-I gut aufgehoben. Und für Beträge bis zu 50.000 Euro gibt es die Finanzierung unter bestimmten Voraussetzungen sogar ohne Grundbucheintrag.

Foto: Sebastian Schulten



## Kompetenz rund um die Immobilie unter einem Dach.

- Finanzierung
- Modernisierungsberatung

Ihre Finanzierungsexperten

**Wolfgang Brunner**

Telefon 04331 26659

[lbs.rendsburg@lbs-shh.de](mailto:lbs.rendsburg@lbs-shh.de)

**Torben Prato**

Telefon 04331 122914

[lbs.eckernfoerde-sued@lbs-shh.de](mailto:lbs.eckernfoerde-sued@lbs-shh.de)

- Kauf und Verkauf
- Bewertung

Ihr Immobilienexperte

**Jürgen Christiansen**

Telefon 04331 25959

[info@lbs-immobilien-rendsburg.de](mailto:info@lbs-immobilien-rendsburg.de)

**Immobilien- und Finanzierungszentrum Rendsburg, Paradeplatz 4**

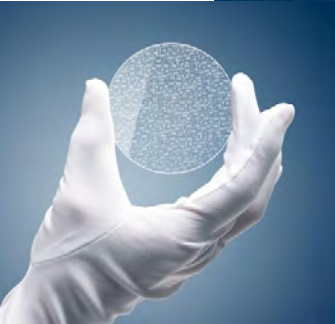
**Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.**



# MODE & BEAUTY

*Wir haben Lust auf  
Sommer, Farbe, Leicht-  
tigkeit und Lässigkeit.  
Zum Glück bekommen  
wir das alles jetzt.  
Und du auch, auf den  
folgenden Seiten.*





## JEDES AUGE IST EINZIGARTIG

Deine Augen sind so einmalig wie du selbst. Damit deine Gleitsichtbrille exakt zu dir passt, betrachten die Expert\*innen von Optik Dreske dich und deine Augen ganz individuell. Im Mittelpunkt steht das perfekte Sehen – ohne Kompromisse. Dank einer hochpräzisen 3D-Augenvermessung mit dem revolutionären DNEye Scanner erlebst du das beste Sehen aller Zeiten. Der hochtechnisierte Scanner erfasst tausende relevante Messpunkte deiner Augen. Diese einzigartigen biometrischen Messwerte fließen direkt in die Produktion der Brillengläser ein, damit erhältst du die individuellsten Brillengläser ever.

So kontrastreich wie nie zuvor – schärfste Kontraste  
 So sicher wie nie zuvor – beste Nachtsicht  
 So natürlich wie nie zuvor – größte Sehbereiche  
 So farbenfroh wie nie zuvor – natürlichste Seheindrücke

### FÜR DICH HEISST DAS: DU ERHÄLTST DEIN BRILLENGLAS NACH MASS!

Gern einen Termin mit dem DNEye Scanner von Optik Dreske vereinbaren und eine individuelle Sehanalyse zum Preis von 49 Euro erhalten. Dies wird beim Kauf einer Brille verrechnet.

Alles außer gewöhnlich!



OPTIK  
DRESKE

OUNDA GmbH  
 C/o Optik Dreske  
 Jungfernstieg 11-13  
 24768 Rendsburg  
 Tel. 0 43 31-2 46 28  
 Fax 0 43 31-33 62 04  
 optik-dreske.de

WIR SIND MEHR  
ALS BRILLE



# UMSTYLING- ÜBERRASCHUNG

*Friseurmeisterin Britta Müller liebt es, die schönsten Seiten unser Kandidatinnen zum Strahlen zu bringen. Dieses Mal sorgt sie für etwas ganz Neues ...*



Gabi aus Nindorf war schon immer offen für Veränderungen, hat aber ihren eigenen Look noch nicht gefunden. Das Umstyling im Salon Britta & Mario Müller ist dafür der perfekte Anlass.

Britta erkennt gleich das Potenzial der Kandidatin. Gabis Gesicht und ihre schönen Augen kommen bei der jetzigen Länge nicht zur Geltung. Kurz, sportlich und locker soll die neue Frisur werden. Als Haarfarbe wird ein Dunkelbraun mit einem leichten Kupfertönen gewählt.

Beim Schneiden fällt immer mehr von Gabis vollem Haar, bis ein leichter Undercut entsteht. Dieser kann zu jedem Anlass gestylt werden. Ein Strahlen geht über das Gesicht der Kandidatin: „Das sieht schon so richtig toll aus!“

Während Britta trocken nachschneidet, kämpft sie mit der Haarfarbe: „Gabi kann blond einfach super tragen.“ Schließlich entscheidet sich die Friseurmeisterin für etwas, das sie noch nie getan hat: Sie ändert die Grundfarbe nicht und Gabi bleibt blond! Britta lacht: „Aber das Gold muss weg.“

Nach der Beratung mit Farbexpertin Nare geht es los. Nare färbt zuerst die Augenbrauen und trägt dann die Haarfarbe auf. Die Ansätze sollen etwas dunkler werden und das Oberhaar hellblond. Während der Einwirkzeit kommt das professionelle Make-up.

Erst nach dem Auswaschen und Föhnen werden Lidshadowen und Lippenstift ausgewählt, so dass diese perfekt passen. Es wird ein natürlicher Look, wobei die Lippen etwas mehr herausstechen.

Fertig ist der neue Style. Gabi ist rundum begeistert von Brittas Arbeit: „Du hast einen supertollen Job gemacht!“

## UMSTYLING GEFÄLLIG?

Wenn du jetzt auch Lust auf einen neuen Style und einen frischen Look bekommen hast, bewirb' dich hier für dein persönliches Umstyling:

[redaktion@rendsburgerleben.de](mailto:redaktion@rendsburgerleben.de)

BRITTA & MARIO  
**MÜLLER**  
FÜR HAAR & HAUT

Britta & Mario Müller, Altstädter Markt 2, Rendsburg Tel.: 04331 / 12 37 13, [www.bm-rd.de](http://www.bm-rd.de)



## GREEN FASHION – AUCH BEI EYEWEAR

Wir machen uns viele Gedanken um Nachhaltigkeit und die Umwelt, kaufen gerne mal gebraucht oder von fairen Marken – aber wie sieht es eigentlich bei (Sonnen-)brillen aus? Na, wer fühlt sich auch ertappt? Zum Glück gibt es inzwischen viele tolle Alternativen und nachhaltige Designer\*innen. Wir haben dir mal eine schöne Auswahl zusammengesucht ... So kann der Sommer kommen!

Fotos: PR

Die Sonnenbrillen von Antonio Verde sorgen an sonnigen Tagen für einen angenehmen Durchblick und schützen die Augen vor starker UV-Strahlung. Der Clou: Die Fassung der Brille wird aus recycelten Computerteilen hergestellt, die Bügel bestehen aus Bambus, die Bügelgelenke aus Edelstahl: Sonnenbrille Unisex für 59,90 Euro.

TAKEASHOT designt Sonnenbrillen aus nachhaltigen Materialien. Dieses Modell besteht aus einem TR90 Kunststoff-Rahmen in Havanna und Bügel aus Echtholz, 79 Euro.



Die Lesebrille VOLGA (19,95 Euro) des spanischen Eco-Labels Parafina ist mit ihrem runden Rahmen ein echter Klassiker. VOLGA gehört zur Eco-Silicone-Kollektion und ist besonders leicht, biegsam und vegan. In vielen schönen Farben und in verschiedenen Stärken bis +3,5 erhältlich. Die Gläser werden in Deutschland gefertigt und erfüllen höchste Ansprüche an Qualität und Funktionalität: Die umweltschonende Herstellung und Auswahl der (recycelten) Rohstoffe, das zeitlose Design und die Premium Qualität stehen für die Langlebigkeit der Brillen.



## Fühlen Sie sich auch schlapp und müde?

**1 x täglich 2 Kontaktlinsen von Jäger Optik,  
und Sie fühlen sich wohl und ausgeruht!**

Ohne Nebenwirkungen, für alle Fehlsichtigkeiten,  
auch wenn Sie eine Gleitsichtbrille tragen.

**Keine Anpassgebühren,  
1 Woche kostenloses Probetragen,  
alle 6 Monate neue Kontaktlinsen in unserem Tauschsystem.  
Günstige Monatsraten**

- besuchen Sie uns und lassen Sie sich beraten
- wir nehmen uns viel Zeit für Sie
- wir untersuchen Ihre Augen
- wir wählen die richtige Linse für Sie aus
- wir zeigen Ihnen das Ein- und Aussetzen
- wir kümmern uns dauerhaft um Sie

Jäger Optik  
Altstädter Markt 3 | 24768 Rendsburg | Telefon: 0 43 31 / 2 26 56  
www.jaeger-optik.de | optik-jaeger@gmx.de

*... for your  
eyes only!*

**Jäger Optik**  
Brillen und Kontaktlinsen



# DIE FARBEN DES SOMMERS

*Mit Farbtönen tricksen: Wir verraten dir, wie du mit der richtigen Farbwahl auf den Nägeln deine sanfte Sommerbräune gekonnt in Szene setzt.*

Natürlich schöne Nägel in traumhaften Sommerfarben: Besonders Korallen- und Lachstöne, kräftiges Blau, strahlendes Weiß oder Smaragdgrün betonen den Teint. Mit diesen kräftigen Farben kommt die leichte Sommerbräune auf Händen und Füßen definitiv zur Geltung. Eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Lacken für die Nägel bieten vegane Nagellacke. In einem veganen Nagellack stecken keine tierischen Produkte. Damit gehören die Lacke zur Naturkosmetik, verzichten weitestgehend auf potenziell schädliche Stoffe und werden in der Regel ohne Tierversuche hergestellt. Natürlich musst

du auch beim Kauf von veganem Nagellack auf ein paar Dinge achten: Vor dem Kauf solltest du auf jeden Fall die Inhaltsstoffe des Nagellacks überprüfen. So kannst du herausfinden, ob der Produkthersteller tatsächlich nachhaltige und vegane Produkte anbietet. Hier wird leider auch gerne mal getrickst. Die Auswahl an veganen Nagellacken fällt etwas kleiner aus als die Auswahl an herkömmlichen Lacken. Aber auch hier hat sich in den letzten Jahren so einiges geändert. Mittlerweile gibt es sogar Produkte für ein kleineres Budget, die sich ebenfalls der Nachhaltigkeit und dem Tierschutz verschreiben. Auch die Farbpaletten der

veganen Nagellacke lassen so gut wie keine Wünsche offen: Von sanftem Flieder über kräftiges Rot bis hin zu kraftvollen Glitzerlacken, hier wirst du garantiert fündig! Nicht nur Nagellacke, sondern auch Kleidung und Accessoires in knalligen Farben verleihen deiner Haut einen sommerlichen Bronzeflirt. Dunkle Farben solltest du eher meiden, wenn du deinen Teint unterstreichen möchtest.



## COOL-DOWN FÜR DEN KOPF

*Sommer, Sonne, Sonnenstich? – So kühlt ihr Kopf und Körper bei Hitze angenehm runter.*



Der Sommer kommt – und mit ihm die heißen Temperaturen. Das bedeutet jede Menge Strand, Spaß und Sonne. Die wortwörtliche Schattenseite sieht allerdings ganz anders aus: Sonnenbrand, Hitzschlag oder auch schlaflose Nächte. Gesichtsmasken mit Cooling-Effekt können helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Das Portemonnaie wird auch geschont. Die Masken kannst du im Handumdrehen selbst zubereiten. Die Geheimzutat: Haferflocken! Fast jede\*r hat sie zu Hause im Schrank, dabei lassen sich die kernigen Flocken für viel mehr verwenden als nur für Porridge oder Müsli. Haferflocken haben nicht nur beruhigende Wirkung auf die Haut, sondern können dank ihrer antibiotischen Wirkung auch bei Hautunreinheiten helfen. Für die Maske lässt du sechs bis sieben Löffel Haferflocken in 150 ml köcheln, bis die Flocken weich sind. Das Ganze dann am besten ein paar Minuten abkühlen lassen. Anschließend vermengst

du die Flocken mit etwas Joghurt, am besten direkt aus dem Kühlschrank, und gibst ein wenig Honig dazu. Wer mag, kann auch selbst kreativ werden und eigene Maskencreationen ausprobieren. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Lebensmittel wie Joghurt, Quark oder Gurke wirken als wahre Erfrischungswunder, wenn die Temperaturen im Sommer in die Höhe schnellen. Rosenwasser oder auch Erdbeeren können die Wirkung der Masken verfeinern und verbreiten dabei einen herrlichen Duft. Die perfekte Gesichtspflege für den Sommer spendet Feuchtigkeit und fettet nicht. Zur Hautpflege eignen sich dann am besten gelartige Pflegeprodukte, die sich auch optimal im Kühlschrank lagern lassen. Gesichtswasser-Sprays sorgen ebenfalls für einen herrlichen Frischekick.



DAS NEUE MAGAZIN — ERHÄLTlich AB DEM 23. JUNI

# SYLT Fräulein



**180 Seiten**

Syltliebe mit den  
schönsten Inselfotografien



**Mehr als**

200 Tipps für  
den Sommer auf Sylt



**Von mir für Dich:**

Drei Sylt-Prints zum  
Einrahmen für zu Hause

**DIE NEUE  
AUSGABE**



Jetzt erhältlich unter: [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de) und auf [amazon.de](https://www.amazon.de)



# GESUNDHEIT & WELLNESS

*Intuitiv leben und lieben,  
auf sich achten und sich Gutes tun,  
mit Leichtigkeit genießen und  
den Sommer willkommen heißen ...  
Das steht jetzt auf unserer Feel-Good-  
Bucketlist. Was steht auf deiner?*



Foto: Unsplash/Kelsey Curtis





## 5 TIPPS FÜR INTUITIVE ERNÄHRUNG

Seit Jahren sehen wir im Fernsehen, im Internet und in Zeitschriften neue Diät-Trends. Viele davon sind oft ungesünder als man zu vermuten mag und die meisten führen oft zu langfristigen gestörten Essverhalten. Was tun? Intuitive Ernährung, also quasi auf das Bauchgefühl hören, wird immer mehr diskutiert. Wenn das Essverhalten aufhört, ein zwanghafter Mittelpunkt deines Lebens zu sein, setzt oft Erleichterung und Entspannung ein. Und darüber hinaus oft die Erkenntnis: Dass man mehr ist, als was man isst. Hier sind 5 Tipps, um die Beziehung zwischen dir und Essen zu reparieren.

**1. Der Magen kommuniziert:** Es ist wichtig, seinem Körper zu glauben. Wenn du hungrig bist, solltest du essen und aufhören, wenn du wirklich satt bist. Das Hunger- und Sättigungsgefühl sind natürliche Erinnerungen an uns, wir sollten auf sie hören.

**2. Keine Verbote:** Das ist oft schwierig abzulegen. Kein Lebensmittel ist böse oder gut. Du kannst alles essen auch wann immer du möchtest.

**3. Aufhören mit der Körperfixation:** Das Ziel ist nicht ab- oder zuzunehmen. Was hier beachtet werden sollte, ist mentale Gesundheit und ein gesunder Umgang mit sich selbst und Lebensmitteln. Hier ist kein Platz für Diätmentalitäten.

**4. Habe Geduld:** Du verlernst jahrelange Sozialisierung und vielleicht auch Essstörungen. Nimm dir Zeit und versuch nicht den Mut zu verlieren, falls du einen Rückfall erlebst.

**5. Mache es für dich:** Du musst auf dich selber hören. Oft bringt es mehr, nicht auf die Ratschläge anderer zu hören. Jeder Körper funktioniert anders und braucht andere Dinge.

Foto: Adobe Stock

**CHIROPRAKTIK  
NORD**

Praxis für vitalistische  
amerikanische Chiropraktik



Fehlstellungen in der Wirbelsäule können die Funktion Ihres Nervensystems beeinträchtigen und so zu einer Einschränkung der Selbstregulationskräfte Ihres Körper führen. Dies kann die Ursache für viele Erkrankungen sein, z.B. Kopfschmerzen, Tinnitus, Schulterschmerzen, Schwindel, Migräne, Rückenschmerzen u.v.m.

Wir suchen nach der Ursache und behandeln diese, damit Sie langfristig gesund werden können!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch – rufen Sie an und ...

**LEBEN SIE LOS.**

Ihr Team der Chiropraktik Nord  
Lars Löptien  
HEILPRAKTIKER

Kieler Chaussee 57 · 24214 Gettorf  
Telefon: 04346 369751

info@chiropraktik-nord.de  
www.chiropraktik-nord.de





## STEINBOCK 22.12. - 20.01.

Bist du verunsichert, darfst du das auch zeigen. Deine Ehrlichkeit öffnet dir so manche Tür. Beruflich wird es Zeit, die bisherige Entwicklung zu überdenken und kleine Kurskorrekturen vorzunehmen. Verlangst du zu viel von dir, könntest du schon bald enttäuscht sein. Gerade im Job.



## WASSERMANN 21.01. - 19.02.

Es kommt nicht immer auf eine perfekte Planung an. Zurzeit ist es wichtiger, dass die Dinge überhaupt in Gang geraten. Mit übertriebenen Kompromissen bist weder du noch dein\*e Partner\*in wirklich glücklich. Sage also lieber offen, was du erwartest und was dich zurzeit stört.



## FISCHE 20.02. - 20.03.

Flirten fällt dir so leicht wie lange nicht, doch die Konkurrenz ist auch nicht schüchtern. Eine Abfuhr bedeutet keineswegs das Ende. Abwarten heißt das Zauberwort. Was dich beruflich in den letzten Monaten eine Menge Kraft gekostet hat, gelangt zum Abschluss.



## SCHÜTZE 23.11. - 21.12.

Verlangst du zu viel von dir, könntest du enttäuscht sein. Gerade wenn es im Job oder in der Ausbildung hektisch zugeht, sollst du jetzt nicht auf Schnelligkeit, sondern lieber auf Gründlichkeit setzen. In der Liebe werden sich viel bessere Chancen dagegen nicht von selbst ergeben.

## STERNZEICHEN DES MONATS



## WIDDER 21.03. - 20.04.

Ein energiegeladener Monat, in dessen Verlauf du Fortschritte in allen Anliegen machst, die deinen aktiven Einsatz erfordern. Verringere dein Tempo dennoch, damit du länger durchhältst. Hüte dich auch vor selbstbezogenen oder allzu impulsiven Reaktionen – damit schadest du dir selbst.



## SKORPION 24.10. - 22.11.

Wenn trotz guter Absichten der Erfolg ausbleibt, solltest du dich mit den Grundlagen befassen. Nutze dabei die Gelegenheit, dich von beengenden Umständen zu trennen. Was dir in der in deinen Freundschaften selbstverständlich erschien, muss jetzt ausgesprochen und geklärt werden.

## ZWILLINGE 21.05. - 21.06.



## STIER 21.04. - 20.05.

Setze dich beruflich etwas mehr für eine Sache ein, denn es sieht nicht so aus, als ob Vorgesetzte, Lehrer\*innen oder Auftraggeber\*innen von selbst auf dich aufmerksam werden. Deine Sterne sorgen für gute Gelegenheiten, doch die Initiative muss von dir kommen. Untersuche deine Einstellung.



## WAAGE 24.09. - 23.10.

Planen und Ordnen fällt dir jetzt leichter als sich um die Liebe zu kümmern. Vielleicht solltest du dieser gerade deshalb ein kleines bisschen mehr Aufmerksamkeit widmen. Wenn sich neue finanzielle Chancen ergeben, brauchst du deine Forderungen nicht zu vorsichtig ansetzen. Man erwartet nicht, dass du dich unter Wert verkaufst.



## KREBS 22.06. - 22.07.

Auch wenn du dich fragst, wie schnell deine Pläne realisierbar sind, solltest du dir dennoch nicht selbst den Wind aus den Segeln nehmen. Setz dich für deine Sache ein, kommt dir auch das Glück entgegen. Wenn du in Freundschaften enttäuscht wurdest, solltest du lieber mal ein offenes Gespräch führen, als es noch länger herumzutragen.



## JUNGFRAU 24.08. - 23.09.

Eigentlich hättest du Grund, dich aufzuregen, doch mit Gelassenheit und Humor überwindest du jede Hürde, die man dir jetzt in den Weg stellt. Deine Position könnte damit sogar noch gestärkt werden. Willst du etwas schon seit einer Weile in Angriff nehmen, gibt es keinen Grund mehr, noch länger zu zögern.

## 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.



## LÖWE 23.07. - 23.08.

Fehlt es dir ein wenig an Klarheit und Energie, sollst du dies als vorübergehenden Zustand betrachten, der nicht weiter geklärt zu werden braucht. Der Weg zum Erfolg kann auch mal mühsam sein. Du hast doch wohl nichts anderes erwartet, oder? Nicht jedes Wort ist übrigens so ernst gemeint, wie es bei dir ankommt.





Prof. Dr. Stephan Ott, Martina Rühr, Ute Lieske und Sigrid Holm (v. li.) setzen sich für mehr Transparenz und Dienstleistungsbereitschaft im Kreis Rendsburg Eckernförde ein.

## SOZIALES PILOTPROJEKT FÜR MEHR TRANSPARENZ

*Im Kreis Rendsburg-Eckernförde wurde nach dem Beschluss des Gesetzes zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung eine Netzwerkkoordination eingerichtet, um die Zusammenarbeit und Transparenz im Palliativbereich zu verbessern und den Bürger\*innen den richtigen Ansprechpartner für ihre Anliegen zu bieten.*

Diese Tätigkeit fällt in den Arbeitsbereich von Frau Martina Rühr beim Palliativnetz HORIZONT. Sie ist als Koordinatorin für ehrenamtliche Mitarbeiter im Bereich der Sterbegleitung sowie auch in übergreifenden Bereichen der Betreuung und Koordinierung der Palliativpatienten und der Bildungs- und Schulungsangebote zuständig. Ziel ist es, mit der neuen Netzwerkkoordination im Kreis Rendsburg-Eckernförde die Schnittstellen zu verbessern und für alle Anbieter im Palliativbereich Brücken zu bauen, die so noch gar miteinander zu tun hatten. Gleichzeitig entsteht eine bessere Übersicht über das Angebotsspektrum für die Bevölkerung für entsprechende Anfragen. Der Kreis Rendsburg-Eckernförde möchte durch die Netzwerkkoordination flächendeckend mehr Transparenz und mehr Dienstleistungsbereitschaft für die Bürger schaffen, damit jeder schnell den richtigen Ansprechpartner für sein Anliegen finden kann. Die Netzwerkkoordination ist telefonisch zu erreichen unter Tel.: 04331 / 463 95 62 und per Mail unter [nwk@pn-horizont.de](mailto:nwk@pn-horizont.de).

## Palliativversorgung Wohin soll ich mich wenden?

mit dabei



PALLIATIVNETZ HORIZONT

[pn-horizont.de](http://pn-horizont.de)

**04331-4639560**



■ **Kleine, große, schnelle, langsame, junge, ältere ... wir kümmern uns um alle Füße.**



Orthopädische Maßschuhe  
Bequeme Schuhmode  
Schuhveränderungen  
Einlagen nach Maß  
Schuhreparaturen aller Art

**Möller**

ORTHOPÄDIE | SCHUHTECHNIK | Inh. H. Höffer

■ Hollesenstr. 31 | 24768 Rendsburg |  
Fon 04331-7 51 77 | Fax 04331-78 90 90

■ Plessenstraße 13 | Ärztehaus am ZOB |  
24837 Schleswig | Fon 04621-85 59 44

■ [www.moeller-rendsbuerg.de](http://www.moeller-rendsbuerg.de)



## IMMER EIN GUTER BISS dank gesundem, festem Zahnfleisch!

**Zahnfleiscentzündungen sollten sofort behandelt werden, um eine mögliche Parodontose zu verhindern.**

Wir bieten Ihnen in unserer Praxis ein engmaschiges Prophylaxeprogramm oder eine adäquate Parodontosebehandlung, so dass Sie gut zubeißen können!

**04331 - 38038**

### Zahngesundheit Büdelsdorf

Dr. Eva-Rebecca Caliebe • Parkallee 9 • 24782 Büdelsdorf  
[www.zahngesundheit-buedelsdorf.de](http://www.zahngesundheit-buedelsdorf.de)



## WEISSE ZÄHNE

*In der Zahnarztpraxis von Dr. Caliebe in Büdelsdorf kannst du deine Zähne professionell aufhellen und reinigen lassen.*

**K**affee, Tee, Nikotin und Rotwein sind verantwortlich für unschöne Zahnverfärbungen. Mithilfe eines Pulverstrahlgerätes, das die aufgelagerten Farbpigmente sanft abträgt, können diese Verfärbungen verringert werden. Das Entfernen von Zahnstein, Plaque sowie eine Glattflächenpolitur und eine abschließende Langzeitfluoridierung vervollständigen die professionelle Zahnpflege. Die Zähne wirken heller und fühlen sich glatt an, das Zahnfleisch wird wieder straff und entzündungsfrei.

### ERFOLGE IN CIRCA EINER STUNDE

Außerdem kannst du deine Zähne schonend bleichen lassen. Dafür bietet Dr. Caliebe das Bleichen mit dem Philips ZOOM! Chairside Teeth Whitening System, einem professionellen Zahnaufhellungssystem, an. Durch den Einsatz der neuesten Technologie kann das strahlende Lächeln in circa einer Stunde Wirklichkeit werden.

**Terminvereinbarung unter Tel.: 04331 / 380 38, [www.zahngesundheit-buedelsdorf.de](http://www.zahngesundheit-buedelsdorf.de)**

Foto: Getty Images

## Ihr Jahr 2023



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

**persönliches Jahreshoroskop**  
ca. 25 Seiten, EUR 65.-



**Telefonberatung 1 Std. EUR 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





## TRIUMPH AUF DER MATTE

Der diesjährige Internationale Wado-Cup Ende April in Berlin war ein voller Erfolg – zumindest aus Sicht dreier Nachwuchs Karate-Kämpfer\*innen vom KSV Yakushima Rendsburg: Die erst siebenjährige Izabella Weinknecht aus Rendsburg kürte sich mit dem Titel der Deutschen Meisterin in ihrer Alters-Gewichtsklasse. Und das überraschend deutlich: Mit einem 6:0-Sieg im Freikampf „Kumite“ schickte sie ihre Gegner\*innen auf die Matte. Besonders erfreulich: Alle drei Athlet\*innen vom KSV Yakushima Rendsburg landeten am Ende des Wettkampfs auf dem Treppchen. So erreichte Naya Shabraq in ihrer Alters-Gewichtsklasse gleichfalls das Finale, unterlag hier allerdings durch die Kampfrichter-Entscheidung und durfte sich am Ende des Tages über den Titel der Vizemeisterin freuen. Nach einem schwierigen Start erkämpfte sich der dritte im Bunde, Adam Rezik, in seiner Alters-Gewichtsklasse einen respektablen dritten Platz.

Foto: Yakushima Rendsburg e.V.

## Eine leichte Wahl

Erhältlich in allen Filialen

Angebot:

€ 369,-  
statt UVP € 577,-  
bis 30. Juni



- komfortabel und elegant
- besonders leicht durch Carbon
- stabil und beständig
- zusammenklappbar, damit gut zu verstauen und einfach zu tragen

**Kowsky**  
SANITÄTSHAUS

Instagram: kowsky\_sanitaetshaus  
Facebook: Sanitätshaus Kowsky GmbH

www.kowsky.com  
Tel.: 04321/9945-0

\*Ohne Zubehör, Farben nach Verfügbarkeit, nur solange der Vorrat reicht

## HILFE, WO SIE GEBRAUCHT WIRD



An den Grenzen der Ukraine, auf den alten und neuen Fluchtrouten, aber auch in den indirekt vom Krieg betroffenen Ländern.

WWW.MEDICO.DE/SPENDEN

SPENDENKONTO: DE69 4306 0967 1018 8350 02

medico international

Foto: Roland Geisler/Agentur Focus



Advertorial

# GEMEINSAM ERINNERUNGEN SCHAFFEN

*Den Menschen noch einmal in die Mitte seiner Liebsten holen. Lebensgeschichten erzählen und das, was ihn ausgemacht hat, in die Trauerfeierlichkeiten mit einfließen lassen – das hat sich Stryi Bestattungen zum Ziel gesetzt.*

Das Team rund um Dennis Dieck sieht sich in der Zeit des Abschieds als Wegbegleiter\*innen für die Hinterbliebenen. In einem Trauerfall oder im Rahmen der eigenen Bestattungsvorsorge findet man hier Geborgenheit, Halt und kompetente Beratung.

## PERSÖNLICHER ABSCHIED

Bei der Gestaltung der Trauerfeier gehen die erfahrenen und einfühlsamen Bestatter\*innen auf die Bedürfnisse der Hinterbliebenen ein und gestalten Abschiednahme, Trauerfeier und Beisetzung mit viel Liebe zum Detail ganz nach den persönlichen Wünschen. Mit dem Thanatologie-Konzept ermöglicht

das Team einen bewussten Abschied am offenen Sarg und Überführungen der Verstorbenen ins Ausland. „Mit der Gestaltung der Trauerfeier schreiben wir ein letztes Kapitel der Erinnerung für die Angehörigen“, erklärt Dennis Dieck, Betriebsleiter des Traditionsunternehmens. „Das ist auf der einen Seite eine große Verantwortung für unsere Mitarbeitenden.

Auf der anderen Seite wissen wir, dass wir mit vielen kleinen Details eine sehr persönliche Beerdigung gestalten können, an die sich die trauernden Familien gerne zurückerinnern. Gerade weil der Verlust ein einschneidendes Ereignis ist, wollen wir schöne, heilsame Erinnerungen an diese Zeit schaffen.“ Im Trauerfall sind er und sei-

ne Mitarbeiter\*innen Tag und Nacht für die Hinterbliebenen erreichbar.

## BESTATTUNGSVORSORGE

Eine Philosophie, die die Mitarbeiter\*innen nicht nur ausstrahlen und im Bereich der Trauerbegleitung leben, sondern die sie auch in das Thema Bestattungsvorsorge mit einfließen lassen. Immer mehr Menschen beschließen schon frühzeitig, sich mit dem Thema finanzielle Absicherung der Liebsten im Trauerfall zu befassen und schließen bei Stryi Bestattungen in Flensburg einen Bestattungsvorsorgevertrag ab.





Sammle kleine Erinnerungsstücke an die verstorbene Person. So kannst du in der Vergangenheit schwelgen, wenn dir danach ist



Eine gute Idee, um die Gäste der Trauerfeier am Abschied teilhaben zu lassen: Alle dürfen eine persönliche Nachricht hinterlassen

## ERINNERUNGEN SCHAFFEN

Was die Wenigsten jedoch wissen: Eine gut geplante Trauerfallvorsorge beinhaltet neben der Planung der persönlichen Wünsche und der Festlegung der finanziellen Absicherung auch den Bereich Trauerrituale und Erinnerungsstücke für die engsten Herzensmenschen. „Die Angehörigen erleben bei einem Trauerfall eine emotionale Ausnahmesituation. In dieser Zeit sind Rituale und haltgebende Stücke eine wirkliche Stütze“, so Dieck. „Wir haben schon so viele schöne Situationen mit Angehörigen erleben dürfen, die zum Beispiel ein Erinnerungsschmuckstück mit dem Fingerprint des oder der Liebsten erhalten haben, dass wir dieses Thema allen nur ans Herz legen können

und sehr bewusst in der Vorsorgeberatung ansprechen“, fügt der Betriebsleiter noch hinzu.

## IN DER TRAUER NICHT ALLEIN

Eine weitere Möglichkeit zur Abschiednahme bietet das Gedenkportal des Bestattungsinstituts. Mit der Plattform bietet Stryi eine Möglichkeit, sich unabhängig von Raum und Zeit mit der Trauergemeinschaft zu verbinden, sich gegenseitig Halt zu geben und Trost zu spenden und das Andenken an einen lieben Verstorbenen oder eine Verstorbene gemeinsam wachzuhalten. Hier kann man unter anderem Traueranzeigen

einsehen, Kerzen entzünden, Kondolenzschreiben, Termine finden sowie Fotos austauschen und Erinnerungsbücher gestalten. Im „Wegweiser Trauer“ findet man außerdem Orientierungshilfen zum Umgang mit Trauer sowie zu Fragen rund um die Trauerfeier oder das richtige Kondolieren. Wer mehr zur Unternehmensphilosophie und im Besonderen zu der Bestattungsvorsorge erfahren oder sich ganz allgemein über Bestattungsthemen informieren möchte, ist herzlich eingeladen, das Team von Stryi Bestattungen in Flensburg zu kontaktieren.

**Stryi Bestattungen**  
**Mürwiker Str. 132, Flensburg**  
**Tel.: 0461 / 31 44 40, [www.stryi.de](http://www.stryi.de)**





SÜSSE TRÄUME

# ENDLICH ERDBEEREN!

*Mit ihrer leuchtend roten Farbe strahlen sie uns schon von Weitem an.  
Bei süß duftenden Erdbeeren müssen wir einfach zugreifen!  
Und was gibts als Erstes: Eis, Torte oder Kuchen?*



# WINDBEUTELTORTE MIT ERDBEEREN

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten  
zzgl. mindestens 5 Stunden Kühlzeit

**Für 1 Torte (Ø 26 cm)**

- 3 Eier
- 180 g Zucker
- 150 g Mehl
- 700 g Erdbeeren
- 500 g Sahne
- 2 Pck. Sahnefestiger
- 500 g Schmand
- 1 Pck. Vanillezucker
- 80 g Gelierzucker 1:1
- 250 g Mini-Windbeutel mit Sahnecreme (TK)
- 250 ml roter Saft (z. B. Johannisbeersaft)
- 1 Pck. roter Tortenguss

**1.** Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Eier und 150 g Zucker in einer Schüssel in ca. 5 Minuten schaumig schlagen. Das Mehl dazusieben und unterheben. Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen.

**2.** Den Biskuit aus dem Backofen nehmen und in ca. 60 Minuten vollständig auskühlen lassen. Dann aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen.

**3.** Die Erdbeeren verlesen, vorsichtig waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Sahne mit dem Sahnefestiger steif schlagen. Schmand, Vanillezucker sowie Gelierzucker glatt rühren. Die Sahne unterheben.

**4.** Einen Tortenring um den Tortenboden spannen und den Biskuit mit etwa 1/3 der Creme bestreichen. Die gefrorenen Windbeutel daraufsetzen und die übrige Creme darauf verstreichen.

**5.** Saft, übrigen Zucker und Tortenguss in einem kleinen Topf verrühren und nach Packungsangabe aufkochen. Den Guss vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die Erdbeeren auf der Torte verteilen, dann den Tortenguss gleichmäßig über die Früchte geben. Die Erdbeertorte mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

Anschließend aus dem Tortenring lösen und servieren.







**TIPP:**  
Bestreue den Kuchen vor dem Servieren mit einigen fein gehackten Pistazienkernen. Mit ein paar Minz- oder Zitronenmelisseblättchen sorgst Du für einen schönen Frischekick.

## SCHOKOKUCHEN VOM BLECH mit Mascarponecreme und Erdbeeren

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten  
**Für 1 Kuchen (40 x 30 cm)**

- 200 g weiche Butter
- 250 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Pck. Vanillezucker
- 4 Eier
- 3 EL Milch
- 350 g Mehl
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Pck. Backpulver
- 600 g Erdbeeren
- 400 g Sahne
- 1 Pck. Sahnefestiger
- 500 g Mascarpone
- 80 g Puderzucker

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Butter, Zucker, Salz und 1 Pck. Vanillezucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Eier, Milch, Mehl, Kakao-

pulver und Backpulver dazugeben, alles kurz zu einem glatten Teig verrühren. Diesen auf dem vorbereiteten Backblech verstreichen und im vorgeheizten Backofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Den Kuchen auskühlen lassen.

2. Erdbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen, putzen und jeweils vierteln. Sahne mit Sahnefestiger und übrigem Vanillezucker steif schlagen. Mascarpone und Puderzucker glatt rühren. Die Sahne kurz unterrühren. Die Creme gleichmäßig auf dem ausgekühlten Kuchenboden verstreichen und die Erdbeeren darauf verteilen. Den Kuchen sofort servieren oder bis zum Servieren kaltstellen.



## ERDBEER-NICECREAM

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
zzgl. 8 Stunden Kühlzeit  
**Für 4 Personen**

- 3 Bananen
- 350 g Erdbeeren
- 1 Pck. Vanillezucker

1 Die Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und über Nacht einfrieren.

2 Die Erdbeeren verlesen, vorsichtig waschen und putzen. Einige zum Garnieren beiseitelegen. Die übrigen Beeren mit den gefrorenen Bananen sowie Vanillezucker in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig pürieren. Nicecream auf Schälchen verteilen, mit Erdbeeren garnieren und sofort servieren.



Diese und viele weitere mediterrane Sommergerichte findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter **www.falkemedia-shop.de**.





## SASHI BEEF – SELTEN UND KÖSTLICH

Direkt am Wasser schmeckt's am Besten. Kein Wunder, dass die Gäste das Restaurant Yachthafen-Meisterei am Rendsburger Obereiderhafen gerne besuchen, insbesondere im Sommer mit Sitzgelegenheiten auf der Terrasse und Blick aufs Wasser. Aber auch die Speisekarte lockt: Seit Neuestem bieten Marc und Mareike Korom und ihr Team Sashi Beef an. „Das Premium Fleisch stammt von der finnischen Färsse und hat einen hohen Marmorierungsgrad, der erforderlich ist, um als Sashi Beef klassifiziert zu werden“, lädt Marc Korom ein, die Spezialität zu probieren, verbunden mit dem herrlichen Blick. Das Team ist auch mobil unterwegs: Mit dem Foodtruck, der ab Juli für Stadt- oder private Events gebucht werden kann, kommen die kulinarischen Schätze nach Hause. „Wir sind breit aufgestellt und helfen bei der Planung, spricht uns an“, freut sich Marc Korom auf Anfragen.

**Yachthafen-Meisterei, Am Eiland 11,  
Rendsburg, Tel.: 04331 / 14 99 88,  
www.yachthafen-meisterei.de**

## GROSSER BAHNHOF. MIT AMBIENTE. FÜR IHRE FEIER. L.O.K.S. EXKLUSIV.

### WIR BIETEN IHNEN EIN GAUMEN-VER- WÖHNPROGRAMM.

- Feiern Sie in unseren still-  
vollen Räumen im L.O.K.S.
- Individuelle Menus,  
ab 10 Personen
- Buffet für noch mehr  
Auswahl, ab 25 Personen
- L.O.K.S. exklusiv für  
Ihr Event, ab 40 Personen
- Biergarten mit 60 Plätzen

**L.O.K.S.**  
EXKLUSIV

L.O.K.S. RESTAURANT  
Einfelder Schanze 3  
24536 Neumünster

**JETZT RESERVIEREN**  
TEL. 04321\_7839530  
www.loks-restaurant.de

## Yachthafen Meisterei Restaurant & Café

Genießen Sie bei uns im Obereiderhafen

Leckere Fisch- und Fleischgerichte  
vegetarische und saisonale Spezialitäten  
sowie Kaffee, Kuchen, Waffeln und Eis



Exquisite Gaumenfreuden mit dem  
begehrten Fleisch der finnischen Färsse,  
dem „Sashi Beef“ warten auf Sie



**Öffnungszeiten**  
Mittwoch bis Sonntag  
von 11 bis 22 Uhr

Am Eiland 11 · 24768 Rendsburg  
Tel. 04331 - 14 99 88  
mail@yachthafen-meisterei.de  
www.yachthafen-meisterei.de





Wow, was für eine Aussicht!  
Auf der Terrasse des Restaurant Achterdeck können Gäste den Blick auf den Kanal genießen



# KULINARISCHE AUSZEIT AM KANAL

*Im Convent Garten am Nord-Ostsee-Kanal gibt es im Juni eine Fülle an saisonalen Köstlichkeiten aus der Region zu entdecken. Diese genießen Gäste in den gemütlichen und modernen Räumlichkeiten oder bei gutem Wetter auf der sonnigen Terrasse.*

Oben auf Fisch und Fleisch über vegetarische und vegane Speisen bis hin zu schleswig-holsteinischen Spezialitäten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Als Vorspeise können eine feine Suppe oder ein frischer Salat gewählt werden, im Hauptgang stehen dann zahlreiche herzhaft Sommergerichte zur

Auswahl. Wer es süß mag, darf sich nachmittags auf hausgemachte Kuchen und Torten sowie köstliche Eisbecher freuen – und dabei natürlich den tollen Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal genießen.

Eure nächste Tagung oder Veranstaltung ist in Planung? Die insgesamt neun Veranstaltungsräume des ConventGartens

bieten für alle Anlässe den passenden Rahmen. Von der Tagung, über die Geburtstagsfeier bis hin zur Hochzeit. Eure Gäste werden nicht nur das Ambiente, sondern auch die direkte Übernachtungsmöglichkeit schätzen. Alle Infos unter Tel.: 04331 / 590 50 oder auf der Website [www.conventgarten.de](http://www.conventgarten.de)



# CONVENTGARTEN

Gegründet 1874



Hotel · Restaurant



Mit unserem  
Newsletter nichts  
verpassen!

## DIREKT AM NORD-OSTSEE-KANAL

### Planen Sie jetzt Ihre Tagungen & Feste

Unsere insgesamt neun Veranstaltungsräume bieten für alle Anlässe den passenden Rahmen.

Von der Tagung, über die Geburtstagsfeier bis hin zur Hochzeit.

Ihre Gäste werden nicht nur das Ambiente, sondern auch die direkte Übernachtungsmöglichkeit schätzen.



### Eine köstliche Auszeit im Restaurant Achterdeck

Ob drinnen oder draußen auf Terrasse. Genießen Sie von Ihrem Tisch aus den herrlichen Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal.

Nebenbei verwöhnt Sie unser Küchenteam mit regionalen Spezialitäten und wechselnden Saisonkarten.



ConventGarten Betriebs GmbH & Co. KG Hotel & Restaurant

Hindenburgstraße 38-42 · D-24768 Rendsburg · Telefon 04331 5905-0 · info@ConventGarten.de

www.ConventGarten.de · www.facebook.de/ConventGarten



Unser **CAFÉ** ist geöffnet!

Jeden Sonntag  
13:00 - 17:30 Uhr

Veranstaltung für Feste & Tagungen

NEU: Frühstücksbuffet!  
Jeden 2. Sonntag im Monat  
von 10:00-12:00 Uhr  
Wir bitten um Reservierung.

**brücke**  
BRÜCKE FÄHRHAUS  
Café & Tagung

Fährhaus – Hollersche Anlagen  
Am Treidelweg 4 | 24782 Büdelsdorf  
Tel. 0 173 20 970 81 | faehrhaus@bruecke.org  
www.faeherhaus-buedelsdorf.de

**HOF ANSGARIUS**  
\* Café \* Garten \* Saal \* Ausstellung \*

Selbstgebackene Torten, Waffeln, Eisbecher im Garten genießen  
Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr

Samst. 10.06. 14 - 16 Uhr Gartenvortrag mit Planungsbeispielen, Rundgang, Fragestunde und Kaffeepause

Mittw. 21.06. 17 - 21 Uhr Sommersonnenwendfeier mit Kränzebinden, Feuer und Buffet € 25,- p. Pers.

Familienfeiern bis 120 Pers. täglich nach Absprache  
Fam. Fölster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen  
Tel. 04324 1070 www.hofansgarius.de

**Torre Suda**  
RISTORANTE PIZZERIA  
geführt von Kathrin & Salvatore  
MEDITERRANE KÜCHE | VEGANE SONDERKARTE | CATERING

Montags-Event:  
Montag, 05. Juni  
**Pizza-Buffer**  
20,00 Euro p.P.

Materialhofstraße 1, 24768 Rendsburg  
Tel. 0 43 31-338 53 83  
E-Mail: info@torresuda.de  
www.torresuda.de

100% italienisch



## ERDBEEREN-RATGEBER

*Prall, rot und saftig versüßen sie uns den Sommer.  
Wir geben Tipps und verraten Wissenswertes über  
die Saisonliebliche.*

### VON DER HAND IN DEN MUND

Erdbeeren eignen sich hervorragend zum Selbstanbau im Garten oder in Kübeln auf dem Balkon oder der Terrasse. Um die Beeren bei der Reifung zu schützen, empfiehlt es sich, um die Pflanze herum ein Bett aus Stroh zu legen, auf dem die Erdbeeren reifen können. Je nach Sorte können Erdbeeren von Mai bis September geerntet werden. Wer keine Möglichkeit hat, die leckeren Früchte selbst anzubauen, muss nicht aufs Ernteglück verzichten. Viele Erdbeerböden bieten Felder zur Selbsternte an. Naschen erlaubt! Lagere die empfindlichen Früchte in einem großen Sieb im Kühlschrank. So bleiben sie etwa zwei Tage frisch.



### 4 TIPPS FÜR LANGEN ERDBEERGENUSS

#### 1. Eiswürfel

Eine Handvoll Erdbeeren waschen, putzen und in die Mulden einer Eiswürfelform geben. Die Mulden mit Wasser auffüllen und alles im Tiefkühlschrank gefrieren lassen.

#### 2. Erdbeerpüree

Erdbeeren verlesen, waschen, putzen und im Mixer pürieren, dann in Eiswürfelformen geben und einfrieren. Aus dem gefrorenen Erdbeerpüree kannst du einen fruchtigen Milchshake zubereiten oder auftauen lassen und für Tortencremes verwenden.

#### 3. Erdbeerschips

Die Früchte waschen, in sehr feine Scheiben schneiden und in einem Dörrautomat trocknen. Alternativ die Erdbeerschiben auf einem mit Backpapier belegten Ofenrost verteilen und bei 60 °C Umluft 5-6 Stunden trocknen lassen. Einen Holzkochlöffel in die Ofentür klemmen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

#### 4. Konfitüre

Eine Konfitüre geht immer! Du kannst sie beliebig verfeinern, zum Beispiel mit abgeriebener Biozitrusschale, Holunderblüten oder roten Pfefferbeeren. Werde kreativ!

### GESUNDHEITSASPEKT

Hättest du gedacht, dass Erdbeeren mehr Vitamin C enthalten als Orangen? Damit unterstützen die Früchte das Immunsystem und helfen dem Körper beim Aufbau von Knochen und Bindegewebe. Darüber hinaus wirken sich die enthaltenen Polyphenole positiv auf unsere Gesundheit aus, da sie die Zellen der Gefäßinnenwände schützen. Die Früchte sind so ebenso gut fürs Immun- wie für das Herz-Kreislauf-System.



Fotos: Getty Images





## DAS SCHOLLERS 2.0 IN WESTER- RÖNFELD

In einer Welt, in der Essen eine universelle Sprache ist, hat Volker Scholler und sein Küchenchef Denis Becker eine besondere Vision: Essen nicht nur als Nahrung und Energielieferant, sondern als Erlebnis das Menschen zusammenbringt und verbindet. Mit Hingabe und Ideenreichtum verwandelt er einfache Zutaten in etwas Besonderes, etwas das die regionale Küche in ihrer ganzen Vielfalt und Tradition widerspiegelt. Essen verbindet, zusammen mit Liebe und Freude bei der Zubereitung entsteht leckeres Essen für Leib und Seele. Mit diesem Grundgedanken und einem Blick über den Tellerrand hinaus stellt sich **Das Schollers** der neuen Herausforderung. Bruzeln, Zischen, Knistern, Dampf – alles Resultate der Verbindung von Feuer und Lebensmitteln. Dabei sollen auch Traditionen nicht zu kurz kommen. Klassische Gerichte in neuem Gewand, mit einzigartigen Zutaten wie typische Gemüsesorten, Fisch und Fleisch, geräuchertes und gepökeltes oder Eingemachtes. Diese Gutbürgerliche Küche muss nicht neu erfunden werden aber mit dem konsequenten Gedanken an Tradition und mit Liebe zum Handwerk zubereitet werden. Eine kleine Oase am Kanal – das verspricht das Restaurant Schollers, das im Juni wieder seinen Biergarten öffnet. Hier wird unsere moderne traditionelle Küche auf eine neue Ebene gehoben. Weitere Infos unter [www.schollers-schuetzenheim.de](http://www.schollers-schuetzenheim.de).



## SCHOLLER'S RESTAURANT UND HOTEL

jeden Freitag - Sonntag 12.00 - 15.30 Uhr  
hausgebackene Kuchen & Torten,  
nur draußen im Kaffeegarten

### BBQ-Abend

- jeden Freitag ab 18.00 Uhr im Grillgarten
- alles vom Grill, reichhaltiges Buffet € 28,00

Scholler's Restaurant & Hotel  
Itzehoer Chaussee 2  
24784 Westerrönfeld/Rendsburg-Süd  
Telefon: 0 43 31-89 041

[www.schollers-schuetzenheim.de](http://www.schollers-schuetzenheim.de)

**Ihr Hausverkauf  
in den besten Händen.**

Robert-Mario Hirschmann, Immobilienberater    Mathias Schlichting, Immobilienberater

**Sie haben nur einmal die  
Chance, Ihre Immobilie  
zu verkaufen. Sprechen  
Sie mit dem Marktführer.**

☎ 04331 595 - 9111

✉ [s-immobilien@spk-mittelholstein.de](mailto:s-immobilien@spk-mittelholstein.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Mittelholstein AG





## IM AUGEN DER BETRACHTENDEN

*Die Ausstellung in der Ratsgalerie Hohenwestedt zeigt experimentelle Malerei, die der Fantasie keine Grenzen setzt.*

Die Künstler\*innen Bettina Doppelbauer und Karsten Dierks treffen sich zu einer besonderen Gemeinschaftsausstellung im Rathaus Hohenwestedt. Bis zum 28. Juni können dort während der regulären Öffnungszeiten ihre eindrucksvollen Werke bestaunt werden, die sich erst im Prozess des Malens selbst entwickelten. Die Möglichkeiten der Interpretation sind grenzenlos.

### WENN SICH WEGE KREUZEN

Beide Künstler\*innen haben sich lange mit der experimentellen Malerei beschäftigt. Ihre Wege kreuzten sich in verschiedenen Malkursen und heute aktiv im Leitungsteam des Kunstforums Rendsburg. Nun findet ein Zusammentreffen ihrer Bilder in der Ratsgalerie statt.

### EINE FRAGE DER FANTASIE

In der experimentellen Malerei kommen unterschiedliche Materialien und Techniken zum Einsatz. Neben Farben, Kreide oder Tusche wird auch oft mit Papier und Collage gearbeitet. Aus persönlichen Eindrücken, gesammelten Erinnerungen oder Fundstücken entstehen Bilder, die sich spontan während des Malprozesses entwickeln. Dabei entstehen Ergebnisse, die auch die Fantasie der Betrachtenden herausfordern.

### AUS FREUDE AM UNGEWISSEN

Die Ausstellung verdeutlicht die Freude des Experimentierens. Durch die individuelle Malweise der beiden Künstler\*innen stellt aber auch jede\*r seine Persönlichkeit heraus. Zur Vernissage der Ausstellung am 9. Juni um 17.30 Uhr im Rathaus Hohenwestedt sind alle Kunstfreund\*innen herzlich eingeladen.

**bis 28. Juni • Ratsgalerie Hohenwestedt**

Fotos: Bettina Doppelbauer



Carl Bössenroth - Eckernförder Hafen mit Holzbrücke im Morgenlicht, 1923

## IMPRESSIONISTISCHE BILDER

Wenn man einen Künstler als Maler Eckernfördes bezeichnen wollte, dann wäre das Carl Bössenroth. Im Museum Eckernförde ist bis zum 30. Juli die Ausstellung „Carl Bössenroth (1863-1935) – Farbenoffenbarungen in Luft und See“ zu sehen. Mit seinen impressionistischen Darstellungen des Eckernförder Hafens hat er das Bild von der Stadt an der Ostsee maßgeblich geprägt sowie Wasser, Himmel und Architektur in ein lebendiges, stimmungsvolles Licht getaucht.

**bis 30. Juli • Museum Eckernförde**



## INNEN UND AUSSEN

Der Bildhauer Dieter Eidmann (1940-2017) hat ein besonderes Werk hinterlassen. Das Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf zeigt 16 Werke einer Schenkung zweier großformatiger Skulpturen aus dem tiefschwarzen Naturstein „Schwarzer Schwede“, der in der Oberflächenanmutung an Gusseisen erinnern kann. Die Plastiken und Papierarbeiten von Dieter Eidmann schildern den Weg der Formentwicklung der im Außenraum gezeigten Steinskulpturen von der ersten Inspiration bis hin zum letzten Schliff.

**bis 15. Oktober • Eisenkunstguss Museum, Büdelsdorf**

Foto: Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen

## VIelfÄLTIG

Die Malerin Simone Schöne probiert immer wieder etwas Neues aus. „Ich bin ein sehr kreativer Mensch, liebe das Meer und habe schon immer gerne gemalt“, sagt sie über sich selbst. Dabei macht ihr die Acrylmalerei am meisten Spaß. Motivisch und farblich legt sich Simone Schöne ebenso nicht fest wie bei den Formen, tendiert aber zum Expressiven und Abstrakten. Jetzt sind ihre vielseitigen Bilder im Galerierestaurant Kontraste in Neumünster zu sehen.

**bis 31. Juli • Galerierestaurant Kontraste, Neumünster**



Maritimes Bild von Simone Schöne



Endlich  
wieder da!



falkedia

WELCOME  
**FUTURE**

WE ARE MEDIA-PIONEERS!

**2023**

IM OKTOBER\*

Das Zukunfts-Event für KMUs und alle, die sich entwickeln wollen:



Personal & Recruiting, Socialmedia-Marketing,  
Künstliche Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung.



Top-Speaker:innen, Vorträge und Masterclasses,  
die Dich erfolgreich machen.



Ständig neue Infos unter: [www.welcomefuture.de](http://www.welcomefuture.de) und auf [www.falkedia.de](http://www.falkedia.de)

\* Datum wird in Kürze auf der Website veröffentlicht





## DIE KRAMER SCHEUNE

Für die 2. Auflage eines Garden-Open-Air im Garten der Kramer-Scheune konnte ein internationaler Top-Act gewonnen werden: Paul Eastham, Solokünstler und Frontman der Band „Coast“ aus Schottland, spielt am Freitag, dem 2. Juni ein gefühlovles Celtic-Rock-Folk-Konzert im Garten der Kramer-Scheune. In Schottland sind Eastham und „Coast“ aus den Charts und den großen Konzertschallplatten nicht wegzudenken. Das Konzert wird unterstützt von der Sparkasse Mittelholstein und Förde-Radio. Karten gibt es für 20 Euro unter [www.Kramer-Scheune.de](http://www.Kramer-Scheune.de), im Restaurant „Dionysos“ oder im Heinkenborsteler Weg 8. Selbstverständlich wird für das leibliche Wohl gesorgt.

**2. Juni • Kramer-Scheune, Nortorf**

## PARADISE LOST

Im Jahr 2023 feiert die erste Demokratie Deutschlands 175. Geburtstag! Damit gehört sie eindeutig zur Risikogruppe. Und tatsächlich hört man es zunehmend raunen: „Die Demokratie ist in Gefahr!“ Werden wir also aus dem Paradies vertrieben? Scheinbar ja, aber von wem? Und dazu kommt ja noch diese Freiheit, die man laut führender Youtube-Experten ständig nicht mehr hat. Gibt es denn dagegen keine Impfung? Doch, die gibt es: Gutes Kabarett hilft! Denn seit 1848 steht fest, für eine funktionierende Demokratie braucht man sehr viel Humor. Dies spricht dafür, im Lutterbeker in die Zukunft zu blicken. „PARADISE LOST – Die Zukunft der Demokratie“ ist Kabarett, das jenseits des Schwarz-Weiß-Denkens die Grautöne ausleuchtet und das, wie guter Schnaps, sanften Schmerz und höchsten Genuss wohligh zu verbinden weiß. Denn Kemmler bietet Satire, die ihr Publikum noch fordert. Weil er es ernst nimmt.

**3. Juni • Lutterbeker, Lutterbek**



Foto: sven\_kemmler\_pensee\_53



## GEHEIMNIS DER EWIGKEIT

Europas beliebteste Pferdeshow ist mit der neuen Show „Geheimnis der Ewigkeit“ zurück – und auch in Kiel zu Gast. Eine inspirierende Geschichte glanzvoll umgesetzt: Die junge Mamay und der Hirte Joaquim begeben sich beide – ohne von der Mission des jeweils anderen zu wissen – auf eine abenteuerliche Reise. Sie wollen den magischen Stein der Ewigkeit an seinen Ursprungsort zurückbringen und den Stamm der Guyavos so vor seinem Untergang bewahren. Auf ihrem Weg müssen sie sich vielen Gefahren stellen und dem machtbesessenen Arturo die Stirn bieten, der diesen besonderen Stein mithilfe seiner Reiterbande für seine Zwecke stehlen will ...

Die Story der diesjährigen Cavalluna-Show verspricht Spannung, Emotionen und jede Menge Pferde auf der Bühne. 53 an der Zahl sowie ein Esel und ein Hund entführen mit Europas besten Showreiter\*innen und einem internationalen Tanzensemble in die Weiten Mittelamerikas. Am 3. und 4. Juni verzaubern sie das Publikum in der Wunderino Arena. Tickets sind erhältlich unter [www.cavalluna.com](http://www.cavalluna.com).

**3. + 4. Juni • Wunderino Arena, Kiel**

Fotos: Cavalluna (Foto ist noch nicht im neuen Ordner)



## GEWINNE

2 Tickets auf  
kielerleben.de/gewinnspiel  
Teilnahmeschluss 5. Juni

## JAZZ MIT HAFENKULISSE

Am 9. und 10. Juni ist es soweit, dann verwandelt das ELBJAZZ den Hamburger Hafen bereits zum elften Mal in einen spektakulären Melting Pot für Live-Musik: Inmitten der urban-maritimen Szenerie von Hamburg bilden einzigartige Spielorte wie das Werftgelände von Blohm+Voss und die weltbekannte Elbphilharmonie mit der angrenzenden HafenCity die Herzstücke des Festivals. Rund 50 Konzerte mit nationalen und internationalen Acts aus dem Jazz und populären Genre-Verwandten stehen auf dem Spielplan und sind Ausdruck eines zeitgenössischen Musikprogramms, das ELBJAZZ zu einem der größten und populärsten Jazz-Festivals in Deutschland und Europa gemacht hat. Beim ELBJAZZ ist musikalische Vielfalt Programm, der Begriff Jazz wird seit Anbeginn nicht als spezifische Genrezugehörigkeit, sondern als Frage der Einstellung verstanden, stilistisch ist das Feld dabei offen. Als trendgebender Leuchtturm unter den bundesweiten Jazz-Festivals präsentiert das ELBJAZZ ganz unterschiedliche Acts und Formationen – aufstrebende Newcomer, trendsetzende Größen und internationale Stars – live und unmittelbar.

9. + 10. Juni • Hamburg

Foto: Dario Dumancic

## MUT LAUF

Wer sich für den Lauf anmelden will: <https://www.davengo.com/event/overview/7-mut-lauf-2023>. Der MUT-LAUF ist ein Lauf-Event ohne Leistungsanspruch für die Entstigmatisierung von Menschen mit Depression und anderen seelischen Erkrankungen. Bewegung und Sport sind neben medizinischen und therapeutischen Maßnahmen hervorragend geeignet, um präventiv zu wirken und sie üben einen positiven Einfluss auf psychische wie somatische Störungen aus. Daher wollen wir mit dem MUT-LAUF Menschen mit und ohne Depressionen dazu ermutigen, sich sportlich zu betätigen und in den Kontakt mit anderen zu treten. Auch Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, sind herzlich willkommen am Lauf teilzunehmen.

10. Juni, ab 13.30 Uhr • Kieler Moorteichwiesen

**Angeliter**  
OPEN AIR  
★ 2023 ★

**DAD PENNYWISE**

THE REAL MCKENZIES DRUITE WAHL

MOTIFF ★ THE MAHONES  
DENMANTAU ★ MONTREAL  
100 KILO HERZ ★ LINA BO  
TEQUILA & THE SUNRISE GANG

**18/19 AUGUST 2023**

**TAARSTEDT**

WWW.ANGELITER-OPENAIR.DE

DO. 20.07.2023 - SO. 23.07.2023

**Lala**  
FESTIVAL 2023

BANDS · DJS · WORKSHOPS · CAMPING · KUNST

**WWW.LALAFESTIVAL.ORG**  
KULTURHOF OVENDORF · 24625 NEGENHARRIE





## ELSE

Ich trage Dich immer zwischen meinen Zähnen, schrieb Else Lasker-Schüler 1917 in einem Gedicht an Gottfried Benn. Ein Rendezvous zwischen Else Lasker-Schüler und Cora Frost: Eine orlandisch-wundersame Reise in die Tiefen der Zeit – ein gemeinsames Mäandern zwischen Welten und Geschlechtern, zwischen 1920ern und 2020ern. Else Lasker-Schüler: eigenwillige Avantgardistin, malende Schriftstellerin, Bohémienne der Berliner Kaffeehäuser der 1920er Jahre und geniale wie einsame Kämpferin für die Rechte der unbedingten Liebe, der Kreativität, der absoluten Freiheit, der Kunst. Kämpferin auch für ihre Wunder und für die Kraft der Schwärmerei. Und Else war auch: Jussuf, Prinz von Theben. Eine zweite Haut, die sie schützte.

**10. Juni • Lutterbeker, Lutterbek**

Foto: CoraFrost\_mikiKraehahn\_Else



## TANGO ARGENTINO

Dank der UNESCO ist der Tango seit 2009 Weltkulturerbe. Auf Milongas wird Kultur lebendig, wenn sich Tänzerinnen und Tänzer begegnen. Dabei geht es aber nicht um das sture Auswendiglernen von Schritten, sondern vielmehr um die Nähe und Verbindung zum Tanzpartner. Unsere versierte DJane Silvia Dopatka aus Flensburg präsentiert ihre liebevoll und sorgsam zusammengestellte Auswahl von tradt. Tangos, Valses und Milongas aus der „Época de Oro“ in Tandas mit Cortinas. Wir wünschen unseren Gästen einen glanzvollen, harmonischen Tanzabend. Weitere Informationen gibt es unter [www.tanzart-hm.de](http://www.tanzart-hm.de).

**10. Juni, 20 Uhr • Ruderverein Bootshaus, Rendsburg**

Foto: Jutta Drabek-Hasselmann



**ALEX**  
fachpraxis für podologie

**HAUS**besuche  
und  
**PRAXIS**behandlung

Hanna Seiberth  
Neue Schulstraße 20  
24808 Jevenstedt  
fon: 04337-913839  
mail: [fusspflege-alex@web.de](mailto:fusspflege-alex@web.de)



**www.BesserMiteinander.de**  
Praxis für Paar-, Einzel- und Sexualtherapie

**Silvia Hahn**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Jetzt auch  
Beratung per  
Telefon &  
Videochat

Coaching      Einzeltherapie  
Paarberatung      Gespräche

Nikolaus-Otto-Straße 8c      0176/43 49 10 29  
24783 Osterrönfeld      [info@BesserMiteinander.de](mailto:info@BesserMiteinander.de)





**Ergotherapie**  
Dagmar Baer

Ritterstraße 8 - 24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 3398500 - Fax: 04331 3398501

[www.ergotherapie-baer.de](http://www.ergotherapie-baer.de)

**HIER FALLEN SIE AUF!**

Schalten Sie Ihre Anzeigen in der  
**RendsburgerLeben**

Wir sind Ihre Ansprechpartner:

Mediaberater <b>Frank Barghan</b> 0171 - 412 43 89	Key-Account Manager <b>Andreas Wiechert</b> 0431 - 200 766 530
--	--





## JAZZBALTICA

Vom 22. bis zum 25. Juni 2023 findet JazzBaltica wieder in Timmendorfer Strand statt. Für einige wenige Konzerte des virtuosen Events gibt es noch Karten. In insgesamt 39 Konzerten auf dem Gelände rund um den Strandpark präsentieren internationale Stars wie auch junge Talente die aufregendsten Facetten des Jazz. Im Fokus des Festivals stehen in diesem Jahr neben Blechblasinstrumenten starke Bandleaderinnen mit ihren Formationen. Allerdings sind einige Top-Acts bereits ausverkauft, wie die Konzerte von Vince Mendoza, Martin Wind, Lisa Wulff, Günter Baby Sommer und Karin Hammar – dennoch gibt es viele weitere talentierte Künstler\*innen zu entdecken: So gibt am Donnerstagabend der finnische Pianist Aki Rissanen mit seinem Trio den upptakt im JazzClub. Weitere Informationen zu den Acts findet man auf [www.jazzbaltica.de](http://www.jazzbaltica.de).

**22.-25. Juni • Timmendorfer Strand**



## 1. FESTIVAL MARITIM

Nach 8-monatiger Vorbereitung kann es nun endlich losgehen. Vom 16. Juni bis 18. Juni soll das außergewöhnliche Event in Hohenwestedt stattfinden. Im Park gibt es ein großes Festzelt für alle Chöre und Gruppen sowie für Besucher. Von Freitag bis Sonntag wird ein „maritimes Treiben“ stattfinden. Zahlreiche Stände und Buden bieten alles, was zum zünftigen Titel dieser Veranstaltung passt. Für das leibliche Wohl in allen Varianten wird ebenfalls gesorgt sein. Damit das alles ohne Eintrittsgelder stattfinden kann, sorgte das BMCO (Bundesministerium Chor & Orchester) mit seiner finanziellen Unterstützung. Nun warten die Veranstalter auf den 16. Juni und auf hoffentlich gutes Wetter.

**16. - 18. Juni • Hohenwestedt**



## HEITER BIS WOLKIG

Die sogenannten „Broadside Ballads“ aus dem 16. und 17. Jahrhundert, sind Lieder, geschrieben für die einfachen Leute, vorgetragen an Orten, wo das Volk zu finden war, Lieder mit zumeist vielen Strophen, die oft Neuigkeiten verbreiteten. Das Duo, Ulf Dressler und Sabine Loredó Silva, für Gesang und instrumentaler Lauten-Begleitung, präsentiert Ihnen eine Auswahl von Liedern und Instrumentalstücken dieser Epoche, untermalt mit Texten und Gedichten. Der Eintrittspreis liegt bei 10 Euro.

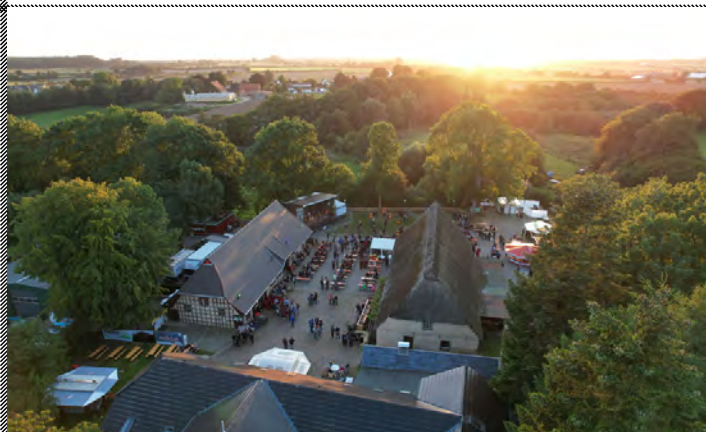
**18. Juni, 19 Uhr • St. Johanniskloster vor Schleswig**



## ENZO-FESTIVAL

Am 11. und 12. August findet in Wagersrott – zwischen Kiel und Flensburg – das „Enzo-Festival“ mit über zwanzig Bands auf zwei Bühnen statt. Bekannt geworden ist das urige Musikfestival durch seine vielfältige und qualitativ hochwertige Musikauswahl aus verschiedensten handgemachten Musikrichtungen und seine idyllische Lage inmitten der Landschaft Angeln. Inzwischen zählt das Festival zu den festen Größen in der norddeutschen Musik-Szene. Mit dabei sind: 24/7 Diva Heaven, A Pony named Olga, Buster Shuffle (GB), Carot, Duke & Dukies, Fire Horse (NL), Götz Widmann, Henri Parker and the lowered Lids, Hot Breath (SWE), Kapelle Rausch, Knud Voss, Moon (NL), No Sugar, Siena Root (SWE), Slackbone, Smoke Blow, Suck, The Drippers (SWE), The Offenders, The Surfanauts, The Tips, Typhoon Motor Dudes, Yourdaughters, Aftershow: DJ Bert & Stereotyp Niels. Karten gibt es im Vorverkauf für 55 Euro online unter [www.stok-shop24.de](http://www.stok-shop24.de) oder in der Buchhandlung Schröder in Süderbrarup und Schleswig, Insound Kiel oder im Kaffeehaus Flensburg. Weitere Informationen gibt es unter [www.enzo-festival.de](http://www.enzo-festival.de).

**11. und 12. August • Wagersrott**



## FESTIVAL AUF DEM BAUERNHOF

Sie mögen gute handgemachte Livemusik, familiären Charme und Urlaub auf dem Bauernhof? Dann werden Sie das Angeliter Open-Air Taarstedt richtig genießen können. Am 18. und 19. August hören Sie DAD, Pennywise, The Real McKenzies, Dritte Wahl und viele mehr auf dem Festival im rustikalen Ambiente des malerischen Dreiseitenhofes. Außerdem dabei sind Tequila and the Sunrise Gang, Montreal und Mac Piet. Dazu gibt es nette Menschen, kühle Getränke und regionale Köstlichkeiten. Tickets, Infos zum Camping und das gesamte Line-up finden Sie unter [angeliter-openair.de](http://angeliter-openair.de).

**18. + 19. August • Taarstedt**





## HARRY POTTER LIVE IN CONCERT

Die Kammer des Schreckens wurde geöffnet! Mit „Harry Potter“ entstand die erfolgreichste Romanreihe der letzten Jahrzehnte – und die acht Verfilmungen standen dieser in nichts nach. Ein unvergesslicher Zauber ist zu erleben, wenn im Sommer die Holstenhallen Neumünster an zwei Tagen ihre Türen für ein Filmkonzert der Extraklasse öffnen und das Publikum auf großer Leinwand mitverfolgen kann, wie Harry sein zweites Abenteuer meistert. Live-Klänge des Schleswig-Holstein Festival Orchestra erwecken John Williams' legendäre Filmmusik in all ihrer Dramatik zum Leben. Tickets sind erhältlich unter [www.shmf.de](http://www.shmf.de).

Foto: Frank Embacher

**4. + 5. August, 19.30 Uhr • Holstenhalle, Neumünster**

## ANNE-SOPHIE MUTTER

„Ein Leben ohne Musik ist ein Leben im Irrtum“ – nach dieser Philosophie lebt die international renommierte Virtuosin. 2011 startete sie das Projekt „Mutter's Virtuosi“ – ein Elite-Ensemble aus aktuellen und ehemaligen Stipendiaten. Gemeinsam gehen sie regelmäßig auf Tour und demonstrieren im Sommer auch beim Schleswig-Holstein Musik Festival ihr Talent. Auf dem Programm stehen barocke Meisterwerke und eine der Geigerin gewidmete Auftragskomposition von einem der prägendsten Komponisten der vergangenen Jahrzehnte: André Previn's „No-net“. Tickets sind erhältlich unter [www.shmf.de](http://www.shmf.de).

Foto: Monika Höfle

**24. August, 19.30 Uhr • Holstenhalle, Neumünster**



# Klassiker treffen Klassiker

für den guten Zweck

**24 | 06 | 23**  
ab 11 Uhr

Special Guests  
**Sehestedt**  
KanalTreff

Veranstaltet durch:



### MIT IHRER HILFE RETTET ÄRZTE OHNE GRENZEN LEBEN.

**WIE UNSER ARZT MICHAEL ABOUYANNIS IM FLÜCHTLINGSLAGER DZAIPI IN UGANDA:** Insgesamt sind knapp eine Million Menschen aus dem Bürgerkriegsland Südsudan ins benachbarte Uganda geflohen. Viele sind krank und geschwächt, vor allem Kinder sind mangelernährt. **ÄRZTE OHNE GRENZEN** leistet in vier Flüchtlingslagern umfassende medizinische Nothilfe – und rettet so vielen Menschen das Leben. **Wir hören nicht auf zu helfen. Hören Sie nicht auf zu spenden.**

**Spendenkonto:**  
 Bank für Sozialwirtschaft  
 IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00  
 BIC: BFSWDE33XXX  
[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden)



**DIE NÄCHSTE**  
**RendsburgerLeben**

erscheint am  
**30.06.**

Anzeigenschluss  
**20.06.**



## EUTINER FESTSPIELE UNTERWEGS IN DIE ZUKUNFT

Seit 1951 präsentieren die Eutiner Festspiele auf der schönsten Freilichtbühne Norddeutschlands im grandiosen Umfeld des Eutiner Schlossgartens jeden Sommer qualitätsbewusst Opern und Operetten, Musicals und Konzerte. Doch zum ersten Mal seit 72 Jahren kann dieses Jahr die Spielstätte durch Bau einer modernen Tribüne nicht genutzt werden: Trotz dessen gibt es bis Oktober noch mehr als 20 Veranstaltungen:

Foto: efs-ch

Hochwertige Musik, Comedy, Literatur und unterhaltsame Vorträge finden auf der Studiobühne in der Operscheune statt. Zugleich haben die Vorbereitungen für die Saison 2024 begonnen, in der mit der Eröffnung der neuen Tribüne ein weiterer Meilenstein in der Geschichte der Festspiele passiert wird. Weitere aktuelle Infos unter [www.eutiner-festspiele.de](http://www.eutiner-festspiele.de)

**bis Oktober • Operscheune, Eutin**

## WALDWILDNIS UND VERTRÄUMTES MOOR

Im Naturwald Stodthagen und dem benachbarten Naturschutzgebiet des Kaltenhofer Moores entwickelt sich nicht nur eine beeindruckende Wald-, Moor-, und Sumpflandschaft, sondern auch seltene Tiere wie etwa Schwarzspecht und Kranich erobern sich diesen einzigartigen Lebensraum zurück. Auf den unmittelbar angrenzenden „Wilden Weiden“, auf denen ganzjährig Galloways

und Exmoorponys grasen, ist es der Stiftung Naturschutz gelungen, auch für die Rotbauchunke wieder ein neues Refugium zu schaffen. Tickets gibt es ab 18 Euro (Kinder und Jugendliche frei). Anmeldung bei C. Goldhamer, Tel. 04331/ 708 08 85, [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de).

**17. Juni, ab 11 Uhr • Wanderparkplatz Stodthagener Weg, Felm**



## IMPRESSUM

**RENDSBURGERLeben ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia.**

**falkemedia Regional GmbH**

Geschäftsführer: Jörg Stoeckicht (V. i. S. d. P.)  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel  
Fon 0431 / 200 766-66, Fax 0431 / 200 766-50  
HRA 8781 KI Amtsgericht Kiel

**Herausgeber:**

Kassian Alexander Goukassian

**Redaktion:**

Tel.: 04331 / 439 67 25, Fax: 04331 / 439 67 27  
E-Mail: [redaktion@rendsburgerleben.de](mailto:redaktion@rendsburgerleben.de)  
Ramona Dabringer, Christina Kreyenberg,  
Marion Laß, Maya Schukies, Sebastian  
Schulten, Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja  
Thiede, Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**

Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61  
E-Mail: [j.stoeckicht@falkemedia.de](mailto:j.stoeckicht@falkemedia.de)  
Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89  
E-Mail: [f.barghan@falkemedia.de](mailto:f.barghan@falkemedia.de)  
Andreas Wiechert, Tel.: 0171 / 437 03 08  
E-Mail: [awiechert@falkemedia.de](mailto:awiechert@falkemedia.de)  
Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24  
E-Mail: [k.mandel@falkemedia.de](mailto:k.mandel@falkemedia.de)

**Layout & Bildbearbeitung:**

Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic  
Titelfoto: Getty Images

**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 Materialien 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)

**KIELerleben**

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

**Lebensart im Norden**

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

**RendsburgerLeben**

[WWW.FALKEMEDIA.DE](http://WWW.FALKEMEDIA.DE)

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

DigitalPHOTO ([www.digitalphoto.de](http://www.digitalphoto.de))  
So is(s)t Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))  
BÜCHER ([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.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

© 2023 by falkemedia.  
Alle Rechte vorbehalten.



OCEAN SUMMIT PRÄSENTIERT MIT KIEL MARKETING

**DO, 8. JUNI 2023 KIELLINIE**  
OCEAN LIVE PARK

FREIER  
EINTRITT

# TAG DER MEERES SCHUTZ STADT

LIVE: LEO IN THE LIONCAGE | RAKETEN ERNA  
MEERESKUNST | MEERESFILM | MEERESAKROBATIK  
CLEAN UPS | OPEN SHIP | WORKSHOPS | VORTRÄGE



[www.ocean-summit.de](http://www.ocean-summit.de)





# NEUE HORIZONTE

Die wirklich preiswerte Alternative  
Verbrenner oder Vollelektrisch sofort lieferbar



Jetzt Probefahrt vereinbaren



**Autohaus Huf**  
GmbH & Co. KG

Hollerstraße 93-95 24782 Büdelsdorf Tel. 04331-34720 [www.autohaus-huf.de](http://www.autohaus-huf.de)