

# Rendsburger leben

BUNTE  
SALATE

Rezepte für die Saison

WUNDERSCHÖNE  
WESTKÜSTE

Mit dem Zug  
an die Nordsee



Frühlingsgefühl

Rendsburg macht Remmi Demmi, schwingt sich aufs Rad,  
freut sich auf Ostern und feiert die Frühlingssonne

Jetzt bis zu  
7.020,00 €<sup>1</sup> sparen

# Volkswagen Umweltprämie<sup>1</sup>

## Die ID. Familie – jetzt von der Volkswagen Umweltprämie<sup>1</sup> profitieren

Fahren Sie die Zukunft und erleben Sie, wie unsere vollelektrische ID. Familie Ihr Herz höherschlagen lässt. Jetzt live bei uns kennenlernen und von der attraktiven Volkswagen Umweltprämie<sup>1</sup> profitieren.

### ID.3 Pro 150 kW (204 PS) 58 kWh 1-Gang-Automatik

Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 15,1; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht mehr nach NEFZ vor.<sup>2</sup>

**Ausstattung:** Notbremsassistent „Front Assist“ mit Fußgänger- und Radfahrererkennung, Müdigkeitserkennung, Verkehrszeichenerkennung, Armlehne für Vordersitze, 10-farbige Ambientebeleuchtung, Radio „Ready 2 Discover Max“, Digitaler Radioempfang DAB+, App-Connect Wireless für Apple CarPlay™ und Android Auto™ u. v. m., **Lackierung:** Mondsteingrau/Schwarz

### Kaufpreis: 36.865,00 €

inkl. Erlebnisabholung in der Autostadt Wolfsburg – Classic (A1)

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Gültig bis zum 25.03.2024. Stand 02/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. <sup>1</sup> Die Volkswagen Umweltprämie setzt sich aus den Bestandteilen Aktionsprämie und E-Mobilitätsbonus zusammen. Die Höhe der Aktionsprämie ist modellspezifisch. Sie beträgt beim ID.3 Pro 5.235,00 €, beim ID.3 Pro S 3.570,00 €, bei ID.4 und ID.5 je 5.950,00 € und beim ID.7 4.760,00 €. (Stromverbrauch für den ID.3 Pro kombiniert in kWh/100 km: 16,3–14,9; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0. Stromverbrauch für den ID.3 Pro S kombiniert in kWh/100 km: 15,5–14,9; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0. Stromverbrauch für den ID.7 Pro kombiniert in kWh/100 km: 16,3–14,1; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0. Für die Fahrzeuge liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht mehr nach NEFZ vor.<sup>2</sup>) Den E-Mobilitätsbonus i. H. v. 1.785,00 € gibt es für ausgewählte ID. Modelle. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns. Berechtig zur Teilnahme sind alle privaten Einzelkunden, die im Zeitraum vom 01.01. bis 31.03.2024 eine Bestellung tätigen (Kaufvertrag) oder einen Leasingvertrag mit der Volkswagen Leasing GmbH abschließen. <sup>2</sup> Angaben zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.



**AUTOHAUS ihle**

Ihr Volkswagen Partner

**Autohaus Ihle GmbH**

Itzehoer Straße 2, 24594 Hohenwestedt, Tel. 04871 7800

[www.volkswagen-ihle.de](http://www.volkswagen-ihle.de)

Foto: thelightart.de



Die RENDSBURGerleben-Crew:  
v. li.: Mirjam, Gesa, Kathrin W., Sebastian,  
Kristina, Neo, Andreas, Maya, Daniela,  
Mareike, Jörg, Kathrin M., Frank, Ramona

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

kaum etwas wird so herbeigesehnt wie der Frühling. Gefühlt liegt ein ewig grauer, nicht enden wollender Winter hinter uns, kalt, nass, ungemütlich. Der März hingegen verspricht: Licht, Wärme, Farbe – das Frühlingsgefühl!

Die Vögel stimmen sich ein, Dichter küsst die Muse („Er ist's!"), die Krokusse legen sich ins Zeug, die Sonne hat an guten Tagen schon ordentlich Wumms, und am Ende des Monats wartet mit Ostern das fröhlichste und hoffnungsvollste aller Jahresfeste auf uns. Dem widmen wir mit Deko-Tipps und leckeren Rezepten auch gleich ein bisschen Aufmerksamkeit. Außerdem, auch das ist so schön im März, schwingen wir uns wieder raus in die Luft und aufs Rad.

Diesen Monat übrigens ist in Rendsburg eine Menge los: Das Stadtjubiläum #rendsburg825 nimmt langsam Fahrt auf, das

Musik.Kneipen.Festival Remmi Demmi ist eine der ersten Stationen – und auch der Veranstaltungskalender füllt sich zusehends, überall ist Schwung drin.

Ein besonderer Gruß in diesen Zeiten geht raus an unsere jüdischen Freund\*innen, die in diesem Monat Purim feiern, und an unsere muslimischen Schwestern und Brüder, für die der Ramadan beginnt.

Wir alle gemeinsam freuen uns über die Krokusse im Stadtpark, die März-Sonne im Gesicht und den wunderbaren Frühling, der alles auch dieses Jahr wieder ein bisschen schöner und leichter macht.

*Deine RENDSBURGerleben-Crew*

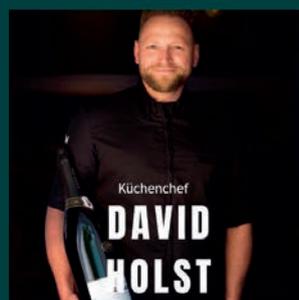


## FESTE & FEIERN

- 18. März - Start Heringssaison - Leckere Speisen
- 28. März bis 1. April - OSTERN - Á la carte
- 31. März - Großer Oster-Brunch  
9.30 bis 12 Uhr & 12.30 bis 15 Uhr

Anmeldung: [drei@restaurantdrei.com](mailto:drei@restaurantdrei.com)

### IHR RESTAURANT DREI TEAM



**drei.**  
RESTAURANT

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



**06**  
Ostern feiern - nachhaltig und kulinarisch



**20**  
Viel los in der Stadt -  
und die Krokusse sind da



**16**  
Mit dem Zug an die Nordsee



**54**  
Beauty & Mode -  
für die Schönheit



**68**  
Bunte Salate in der Schüssel



**72**  
Kulturtipps für alle



## FRÜHLINGSGEFÜHL

Fünf Tipps für ein nachhaltiges Osterfest **6**  
Ostern kulinarisch **10**

## GLEIS & MEER

Mit dem Zug an die Nordsee **16**

## STADTGESCHEHEN

Remmi Demmi – Erfolg vorab **21**  
Termine, Termine **28**  
Das neue Riverside **31**

## ARBEIT & AUSBILDUNG

Pflege, die begeistert **33**

## AUTO & TECHNIK

Ein Airbus namens Rendsburg **35**

## SPEZIAL: GEWERBEGEBIET RD NORD

Der Eiderparkt ist aufgehübscht **38**

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Altbausanierung **41**  
Küchen aus Fockbek **53**

## MODE & BEAUTY

Modetrends **56**  
Umstyling mit Farbenspiel **57**

## GESUNDHEIT & WELLNESS

Rund ums gute Hören **61**  
Wie Deutsche essen **67**

## HUNGER & DURST

Es geht rund in der Schüssel: bunte Salate **68**

## KULTUR & UNTERHALTUNG

Ausstellungen, Theater und andere Events **72**

## JEDEN MONAT DABEI

Editorial **3**  
Horoskop **58**  
Impressum/Aus der Redaktion:  
Gasteltern gesucht **82**



## FRÜHLINGS-COCKTAILS

### COCKTAIL NO. 3 VON 13:

Lillet Krokus (Lillet Rose - White Peach - Safran)

### COCKTAIL NO. 10 VON 13:

Danish Cinema Cocktail (Lakritzlikör - Popcorn-Rum - Orange-Bitter - Lakritzstaub)

## NEUE EXTRAKARTE AB 1. MÄRZ

NEU - Bouillabaisse - Kabeljau - Seeteufel - Jakobsmuscheln - Miesmuscheln - Sauce Rouille - Röstbrot

NEU - Safrangerichte zur Krokusblütenzeit

NEU - Smørrebrød mit feingeräuchertem Aal & Rührei



## NEUE LECKEREIEN!

### DESSERT NO. 2 VON 6:

Handgeschlagene Schokoladenmousse - Daim - Sahne - Karamell

### DESSERT NO. 4 VON 6:

Der Klassiker - Crème brûlée



## FESTE & FEIERN

18. März - Start Heringssaison - Leckere Speisen

28. März bis 1. April - OSTERN - Á la carte

31. März - Großer Oster-Brunch  
9.30 bis 12 Uhr & 12.30 bis 15 Uhr

15. April - Start Spargelsaison

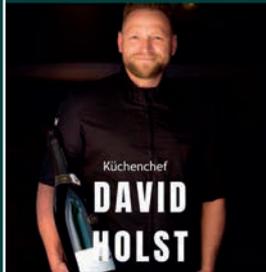
Anmeldung:  
drei@restaurantdrei.com



## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag,  
15.00 bis 23.00 Uhr

IHR RESTAURANT DREI TEAM



# drei.

Restaurant DREI  
Paradeplatz 1, 24768 Rendsburg  
Tel.: (04331) 134 11 50

[www.restaurantdrei.com](http://www.restaurantdrei.com)

# drei.

RESTAURANT

# FRÜHLINGSGEFÜHL

Die Frühlingssonne macht uns gute Laune, Ostern ist nicht weit und überall wird es bunter - der März ist unser Frühlingsfavorit.





# EI, EI, EI - DAS IST JA PLASTIKFREI!

## FÜNF TIPPS FÜR EIN NACHHALTIGERES OSTERFEST

**E**ier bemalen, Nester basteln und die Suche nach den Schokohasen – all das macht Ostern zu einem farbenfrohen Fest, das von liebevollen Bräuchen geprägt ist. Leider wird dieses Bild immer mehr durch den Einsatz von Plasteiern und Bergen von Verpackungsmüll getrübt. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie du die Traditionen im Einklang mit der Umwelt gestalten kannst. Hier findest du fünf Tipps für eine klimafreundlichere Osterzeit.

### HERKUNFTSCHECK BEI OSTEREIERN

Achte bewusst darauf, zertifizierte Bio-Eier aus der Region, beispielsweise von Bioland e. V., zu kaufen. Ein Mensch konsumiert in Deutschland durchschnittlich etwa 230 Eier pro Jahr, wobei ein beträchtlicher Teil davon wahrscheinlich auf Ostern fällt. Der direkte Einkauf auf Bio-Bauernhöfen fördert die lokale Landwirtschaft und ermöglicht eine persönliche Verbindung zu den Erzeuger\*innen. So wird nicht nur eine hohe Qualität der Eier gewährleistet, sondern auch ein artgerechtes Leben der Legehennen. Eine kleine Entscheidung mit großem Einfluss auf Tierwohl und Umwelt.



JEWELNS  
**5** JAHRE  
GARANTIE +  
MOBILITÄTS-  
GARANTIE  
BIS MAX. 100.000 KM<sup>1</sup>

## DER NEUE TORRES

Markant und mit souveränem Charakter. Der neue Torres führt die Designphilosophie des klassischen Geländewagens in eine neue Zeit.

### SEINE HIGHLIGHTS:

- Umfangreiche Fahrassistenzsysteme
- Zwei-Zonen-Klimaautomatik
- Digitales Armaturenbrett (12,5 Zoll)
- Sitzheizung vorne und hinten

FOREST EDITION  
1,5 T-GDI BENZIN, 120 KW (163 PS),  
2WD INKL. 6-STUFEN-AUTOMATIKGETRIEBE

**39.391 €<sup>2</sup>**

**DER NEUE TORRES – JETZT PROBE FAHREN!**

**Kraftstoffverbrauch SsangYong Torres Benzin in l/100 km: 9,1-7,9 (kombiniert); CO<sub>2</sub>-Emission (kombiniert): 207-181 g/km.** Für das Fahrzeug liegen Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP (aktuelles Messverfahren) vor.

<sup>1</sup> Fünf Jahre Fahrzeuggarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (jeweils bis max. 100.000 km). Es gelten die jeweils aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers (Fahrzeuggarantie) bzw. der Astara Mobility Deutschland GmbH (Mobilitätsgarantie).

<sup>2</sup> Inklusiv 19% MwSt. und Überführungskosten in Höhe von 990,00 €.



SSANGYONG

**Autohaus Stien**  
Dörpstroot 27 | 24861 Bergenhusen  
Fabrikstraße 1 | 24848 Kropp  
[www.autohaus-stien.de](http://www.autohaus-stien.de)

GmbH



## Schon gewusst?

An den Ohrscheiben der Hühner in Biobauernhöfen erkennst du, welche Farbe die Eier haben. So legen Hühner mit weißen Ohrscheiben Eier mit einer weißen Schale, Hühner mit roten Ohrscheiben welche mit einer braunen Schale.



### NATÜRLICHE EYE-CATCHER: EIER NACHHALTIG FÄRBen

Bunt gefärbte Eier gehören zu Ostern. Doch aufgepasst! Es lohnt sich, etwas mehr Zeit zu investieren und die Eier gemeinsam mit Kindern selbst zu bemalen, anstatt die bereits fertig hartgekochten und bunten Eier aus unklarer Herkunft zu kaufen. So kombinierst du Nachhaltigkeit mit jeder Menge Spaß und vermeidest gleichzeitig ungesunde Chemikalien. Beim Färben kannst du einen Sud mit natürlichen Substanzen wie Zwiebelschalen, Karotten, Roter Bete oder Kurkuma herstellen. Nach dem Aufkochen seihst du Schalen, Blüten oder sonstige Rückstände aus dem Sud ab. Danach tauchst du die gekochten Eier in den Sud, bis sie die gewünschte Farbintensität erreicht haben.

### DIY-OSTERDEKO AUS NATURMATERIALIEN

Ostern ist die perfekte Zeit, um dein Zuhause mit bunter Dekoration zu schmücken und den Frühling willkommen zu heißen. Es gibt unzählige Naturmaterialien, mit denen du einfach und nachhaltig

schöne Osterdeko zaubern kannst. Mit selbstgemachten Osteranhängern kannst du zum Beispiel Zweige aus deinem eigenen Garten dekorieren. Aufgepasst: Verwende keine geschützten Zweige wie Weiden- oder Palmkätzchen. Die Anhänger kannst du ganz einfach mit Oster-Ausstechformen aus Salzteig herstellen. Das ist eine schöne Bastelarbeit, für die nur etwas Mehl, Salz und Wasser im Verhältnis 2:1:1 benötigt wird.

### OSTERGESCHENKE NACHHALTIG VERPACKEN

Damit am Osterfest keine Tonnen an Verpackungsmüll entstehen, solltest du deine Ostergeschenke statt mit herkömmlichem Geschenkpapier mit nachhaltigen Alternativen verpacken. Du kannst zum Beispiel Tücher, Zeitungspapier, Stoffe, Jutesäcke oder wiederverwendetes Geschenkpapier vom letzten Jahr benutzen und dem Geschenk zusätzlich eine persönliche Note verleihen.

### LANGE TRADITION: OSTERLAMM

Das Osterlamm hat im christlichen Glauben eine lange Tradition. Nicht selten wird es in Form eines Bratens zum Osterfest serviert. Dieser Brauch lässt sich allerdings auch vegetarisch umsetzen, indem du dir einfach dein Osterlammchen als süße Variante backst. Wenn du bei deinem Osterlamm nicht auf Fleisch verzichten möchtest, achte beim Kauf des Lammfleisches auf die Bioland-Zertifizierung. Bioland-Betriebe setzen sich intensiv für eine artgerechte Tierhaltung ein. Zusätzlich werden diese Betriebe jährlich einer Tierwohlkontrolle unterzogen.

### ÜBER BIOLAND E. V.

Bioland ist der bedeutendste Verband für ökologischen Landbau in Deutschland und Südtirol. Mehr als 10.000 Betriebe wirtschaften nach den Bioland-Richtlinien. Gemeinsam bilden sie eine Wertegemeinschaft zum Wohl von Mensch und Umwelt. Mehr Infos findest du unter [www.bioland.de/verbraucher](http://www.bioland.de/verbraucher).



Die Handelnden und Handwerker\*innen kehren zurück nach Haithabu

Über das Osterwochenende wird das bedeutende Handelszentrum am Noor erneut lebendig. Dann handeln und tauschen Bewohnende und Besucher\*innen in buntem Treiben lokale Produkte, Kunsthandwerk und exotische Waren wie Schmuck, Kleidung, Keramik, Holzgefäße, hochwertige Messer und andere Schmiedewaren. Dazu heißt das Wikinger Museum Haithabu über hundert Händler\*innen aus Deutschland, Dänemark und den Nachbarländern willkommen. Das Besondere am Frühjahrsmarkt ist, dass den Marktbesuchenden ein authentisches Erlebnis geboten wird. Die Händler\*innen und Handwerker\*innen orientieren sich an den überlieferten Techniken,

FRÜHLINGSGEFÜHL

## FRÜHLINGS- AUFBRUCH

Das Wikinger Museum Haithabu lädt wieder zum Frühjahrsmarkt vom 29. März bis zum 1. April ein.

Materialien und Formen, nach denen in der Wikingerzeit gearbeitet wurde, und erzählen und erklären diese mit Leidenschaft. All dies geschieht in der faszinierenden Atmosphäre der nachgebauten Häuser, die das damalige Leben der Wikinger widerspiegeln. Aufgrund der begrenzten Parkplätze und zum Schutz des Welterbes Haithabu und der Umwelt wird auch zum Frühjahrsmarkt wieder der kostenlose Shuttledienst von 9 bis 17.30 Uhr angeboten. Dieser wird regelmäßig zwischen dem großen P+R-Parkplatz an der B77 beim Fliegerhorst Schleswig/Jagel und dem Parkplatz am Wikinger Museum Haithabu fahren. Weitere Informationen sind unter [www.haithabu.de](http://www.haithabu.de) verfügbar.

# Frühjahrsmarkt in Haithabu

[haithabu.de](http://haithabu.de)

Ostern  
**29.3.-1.4.**  
9 bis 17 Uhr



**Wikinger Museum  
Haithabu**

Landesmuseen SH

 Welterbe  
Haithabu-Danewerk

## „HEIMATEN“ IN MOLFSEE

Heimat. Was ist das eigentlich? In der neuen Ausstellung befasst sich das Freilichtmuseum Molfsee mit dem Konstrukt „Heimat“.

Die Schau „HEIMATEN. EINE AUSSTELLUNG UND UMFRAGE“, die noch bis zum 21. Juli läuft, bricht ganz bewusst mit klassischen Vorstellungen des emotional aufgeladenen Themas „Heimat“, das oft kontrovers diskutiert und politisch wie kommerziell instrumentalisiert wird. Klar ist: Die eine für alle und jeden Moment gültige Definition von Heimat gibt es nicht. Aus diesem Grund lautet der Ausstellungstitel auch HEIMATEN – im Plural. Statt Antworten werden Fragen, gebündelt in sieben zentrale Themen sowie festgemacht an ausgewählten Objekten, gestellt: Ist Heimat ein Ort? Ist Heimat eine



Mit der Ausstellung spielt das Freilichtmuseum auch bewusst mit den gängigen Erwartungen an ein „Heimatmuseum“ und bezieht Stellung in einer fluiden, vielstimmigen Welt

Gemeinschaft? Ist Heimat etwas Sinnliches? Ist Heimat ein Staat? Ist Heimat ein Grund zur Sorge? Ist Heimat mit Verlust verbunden? Ist Heimat etwas Neues? In der Ausstellung wird Heimat dabei nicht (nur) als Ort, sondern als facettenreiches Gebilde verstanden, das jede und jeder von uns täglich neu aushandeln muss. Heimat ist nicht einfach da, sondern wandelt sich ständig. Ein Ziel der Ausstellung ist es, diese ständige Veränderung abzubilden, mit Exponaten und persönlichen Geschichten. Damit will HEIMATEN der Komplexität des Themas Raum geben. Unter [freilichtmuseum-sh.de](http://freilichtmuseum-sh.de) gibt es weitere Informationen.

HEIMATEN  
HEIMATEN  
HEIMATEN  
**HEIMATEN**  
HEIMATEN  
HEIMATEN  
HEIMATEN

Eine Ausstellung  
und Umfrage.

**15.09.2023-  
21.07.2024**

[freilichtmuseum-sh.de](http://freilichtmuseum-sh.de)

Eine Ausstellung des

**MK&G**  
Museum für Kunst  
& Gewerbe Hamburg

in Kooperation mit dem  
Freilichtmuseum Molfsee



**Freilichtmuseum  
Molfsee**

Landesmuseen SH



# HERZHAFTE UND SÜSSE OSTERKRÄNZCHEN

**2 Std. Zubereitungszeit**

**Ruhezeit**

**Zutaten für 24 Stück**

## FÜR DIE HERZHAFTEN KRÄNZE

- 1 Würfel Hefe
- 1 Prise Zucker
- 750 g Mehl  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 EL Salz
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 50 g grüne Oliven entsteint
- 50 g Pancetta in dünnen Scheiben
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Majoran, Thymian, Oregano)
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- 50 g Pinienkerne
- 12 zart gefärbte hart gekochte Eier (Gr. S)

## FÜR DIE SÜSSEN KRÄNZE

- 300 ml Milch
- 1 Würfel Hefe
- 120 g Zucker
- 750 g Mehl  
zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
- 1 Prise Salz
- 150 g weiche Butter
- 50 g helle getrocknete Aprikosen
- 50 g gehackte Mandelkerne
- 50 g Pistazienkerne
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 50 g Marzipanrohmasse
- 50 g Mohnsaat
- 250 g Puderzucker
- 3-4 EL Biozitronensaft
- etwas rote Lebensmittelfarbe

## AUSSERDEM

- 2 Eigelb
- 5-6 EL Milch

*Tipp:*

*Mit Rotkohl, Spinat oder  
Kurkuma kannst du  
die Eier natürlich färben.*

1. Für die herzhaften Kränze Hefe und Zucker in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und Salz vermengen, die Hefemischung und das Olivenöl ergänzen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. mehr Mehl bzw. Wasser einarbeiten. Den Teig mit einem Küchenhandtuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
2. Inzwischen die Oliven in Scheiben schneiden. Pancetta würfeln, beides mischen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, mit dem Parmesan mischen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und mit den Tomaten vermischen.
3. Herzhaften Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen. Oliven-Pancetta-Mix unter ein Drittel, Kräuter-Parmesan-Mischung unter ein weiteres Drittel und Tomaten sowie Pinienkerne unter das übrige Drittel kneten. Die Teigportionen jeweils abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
4. Inzwischen für die süßen Kränze die Milch lauwarm erwärmen. Hefe und Zucker darin unter Rühren auflösen. Dann Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefemischung und die Butter dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. etwas mehr Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig ca. 15 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
5. In der Zwischenzeit die getrockneten Aprikosen fein hacken und mit den Mandeln vermischen. Die Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne rösten.

Aus der Pfanne nehmen und mit den getrockneten Cranberrys mischen. Marzipan auf der Küchenreibe grob raspeln.

6. Den süßen Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 3 Portionen teilen. Aprikosenmix unter ein Drittel kneten, unter ein weiteres Drittel den Pistazienmix. Zum übrigen Teigdrittel Marzipan und Mohn geben und unterkneten. Bei Bedarf 1-2 EL Mehl unterkneten. Die Teigportionen jeweils abgedeckt ca. 45 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.
7. Alle Teige nacheinander zu Kränzen verarbeiten. Dafür jeden Teig jeweils in 8 gleich große Portionen teilen und zu dünnen, gleich langen Rollen formen. Jeweils 2 Stränge miteinander verdrehen und an den Enden zu einem Kranz verbinden. Kränze mit ausreichend Abstand auf mit Backpapier belegte Bleche setzen, abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Eigelbe und Milch verquirlen und die Teiglinge damit bestreichen. Jeweils zwei Bleche gleichzeitig in den heißen Ofen schieben, die Kränze in 15-20 Minuten goldbraun backen, dann herausnehmen und auskühlen lassen.
8. Puderzucker und Zitronensaft zu einem dickflüssigen Guss verrühren. Mit etwas Lebensmittelfarbe hellrosa färben und auf den süßen Hefeteigkränzen verstreichen. Den Zuckerguss trocknen lassen. Die Eier nach Belieben mit den Namen der Gäste versehen, auf die herzhaften Kränze setzen und alles servieren.



Beim festlichen Osterbrunch kannst du dich verwöhnen lassen



Der Frühling ist schon in Sicht und bietet Genussmomente im Hotel ConventGarten



# GENUSSVOLLER FRÜHLING

Der ConventGarten feiert das Frühjahr mit entspannten Hotelangeboten und festlichem Osterbrunch.

Wenn die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, sorgen Frühblüher und Knospen an den Zweigen für die ersten Farbtupfer des Jahres. Ob an der Eider, im Stadtpark oder am Kanal: Überall ist der Frühling in Sicht! Wer sich an diesem Anblick nicht sattsehen kann, hat im **Hotel ConventGarten** die Möglichkeit, seinen Aufenthalt in Rendsburg genussvoll zu verlängern. Wie wäre es nach einem ausgiebigen Stadtbummel mit einem 4-Gänge-Menü mit Weinbegleitung? Das Angebot „Weinfein“ des Hotels macht es möglich, inklusive einer herrlich entspannten Übernachtung in der gewählten Hotelzimmerkategorie mit Saunanutzung und Frühstücksbuffet. Wer den Frühling noch länger genießen möchte, nutzt das Hotelange-

bot „Kleine Auszeit“ und lässt zwei Tage lang die Seele baumeln.

## GENUSSMOMENTE AN DEN FEIERTAGEN

Am Ostersonntag, dem 31. März, und Ostermontag, dem 1. April, erwarten dich im ConventGarten ab 10.30 Uhr ein festlicher Brunch. Ob mit Freund\*innen oder der ganzen Familie: Im beliebten Hotel wird das Osterfest zum absoluten Genuss. Die Top-Lage mit Blick auf den Kanal beschert traumhaft entspannte Stunden in gemütlichem Ambiente. Gut zu wissen: Reservierungen sind immer mit einem Ticketkauf verbunden. Weitere Informationen gibt es unter Tel.: 04331 / 590 50.

# CONVENTGARTEN

Gegründet 1874



Hotel · Restaurant

## 150 JAHRE CONVENTGARTEN: WIR SUCHEN IHRE ANEKDOTEN & ERINNERUNGSSTÜCKE



### MARITIMER GAUMENZAUBER

Von der Krabbenuppe über das Rumpsteak bis hin zum süßen Dessert – auf der Speisekarte unseres Restaurants Achterdeck finden Sie saisonale, norddeutsche Spezialitäten, die Sie in elegantem Ambiente mit Blick auf den Nord-Ostsee-Kanal genießen können.



### KULINARISCHER GEWINN

Als Teil unserer Jubiläumsfeierlichkeiten haben Sie die Chance, ein exquisites Abendessen für zwei Personen im Restaurant Achterdeck zu gewinnen. Einfach Ihre Geschichte rund um den ConventGarten mit uns teilen und so in den Lostopf hüpfen.

### MIT TRADITIONSBEWUSSTSEIN

Seit fast 150 Jahren sind wir der Anlaufpunkt für Urlaube, Feierlichkeiten, Events und hochklassige Kulinarik zwischen den Meeren. Unsere herzliche Gastfreundschaft steht dabei immer im Mittelpunkt unserer Arbeit.



### ERINNERUNGEN TEILEN

Lassen Sie uns die letzten 150 Jahre des ConventGartens lebendig werden, indem wir Ihre Geschichten hören und sehen können. Durchstöbern Sie Ihre Fotoalben – oder die Ihrer Eltern und Großeltern – und teilen Sie Erinnerungen, die Sie hier hochladen.

### JETZT TEILNEHMEN!



[www.conventgarten.de/material-upload](http://www.conventgarten.de/material-upload)

# PER E-LASTENRAD DURCH KIELS STRASSEN

Du möchtest dein Auto zum Schutz der Umwelt oder für die eigene Fitness stehen lassen, weißt aber nicht, wie du dann deinen Alltag bewältigen sollst? Das Stichwort lautet Lastenrad! Und damit es auch so richtig Spaß macht, natürlich eines mit Elektroantrieb, ist ja klar! Unsere Empfehlung: das E-Cargobike der Marke i:SY. Du erhältst das Bike im **Küstenrad E-Bike-Store** ab einem Basispreis von 5.149 Euro,

kannst es jedoch mit einer Auswahl an Zubehör upgraden: Mittels Aufbauten wie der i:SY Cab, der Holzbox oder der Butterfly Bag können sowohl Kinder und Hunde als auch Einkäufe oder Wasserkästen problemlos transportiert werden – den Einkauf für die Großfamilie oder die Fahrt der Kids in die Kita meisterst du so mit links.

## FLINK UND WENDIG UNTERWEGS

Wer bei dem Anblick dieses doch eher mächtigen Gefährts (zumindest im Vergleich zum klassischen Fahrrad) ein bisschen Muffensausen bekommt, den können wir beruhigen: Das i:SY CARGO lässt sich auch mit voller Zuladung flink, wendig und zielgenau durch den Verkehr steuern – das haben wir eigens getestet! Unsere Mediaberaterin Kathrin ist als Lastenrad-Neuling super mit dem Bike zurechtgekommen und fühlte sich auf Anhieb sicher. Und damit auch jede\*r das Richtige für die eigenen Bedürfnisse findet, gibt es das i:SY Cargo sogar noch in der MAXI Version mit einer Ladefläche von 60 Zentimetern (ab 5.249 Euro). Ideal, falls es mal etwas mehr zu bewegen gibt ... Einen unverbindlichen Termin samt kompetenter Beratung der Küstenrad-Crew und Probefahrt gibt's unter [www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de).

**E-Bike Store Küstenrad Kiel, Bahnhofstr. 37 Kiel, Instagram: @kuestenrad**



### E-BIKE DES MONATS

das i:SY Cargo präsentiert vom E-Bike Store Küstenrad Kiel

Tolles Fahrgefühl – Mediaberaterin Kathrin ist auf Anhieb hervorragend mit dem E-Lastenrad zurechtgekommen

## TIPP: WOHIN MIT ALL DEN EIERKARTONS?



Foto: Adobe Stock

Wenn die Eier ausgeblasen und die Tischdeko vollbracht ist, hat man oftmals den einen oder anderen Karton über. Diese eignen sich hervorragend dafür, Setzlinge zu ziehen. Vor allem Tomaten, Paprika oder Gurken lassen sich in den einzeln abgeteilten Fächern bestens pflanzen.

## ALLES RUND UMS RAD

Am 10. März kannst du bei dem Event „Fahrrad Kiel – Rund ums Rad“ im Ostseekai Kiel wieder aktuelle Trends und brandneue Modelle der zweirädrigen Fortbewegung aufspüren. Von 10 bis 17 Uhr präsentieren viele regionale Aussteller\*innen und Fahrradgeschäfte ihre Produkte und stehen für eine umfassende Beratung zur Verfügung. Außerdem erwartet dich ein schönes Rahmenprogramm mit Radreise-Vorträgen sowie einer großen Fahrrad-Teststrecke. Eintritt: 4 Euro, Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre frei, Tickets sind direkt an der Tageskasse im Ostseekai erhältlich – weitere Informationen unter [www.nhvs-events.de](http://www.nhvs-events.de).  
**10. März, 10 bis 17 Uhr: „Fahrrad Kiel – Rund ums Rad“, Ostseekai**





**Auf der Suche nach Bastelideen und Leckereien?  
Viel Spaß beim Ostershopping im RONDO.**

**RONDO** – einkaufen, erleben, wohlfühlen

[www.rondo.sh](http://www.rondo.sh)

REWE, KIK, ROSSMANN, ERNSTINGS FAMILY, BIO MARKT HIMMEL  
UND ERDE, MIKAADO EISCAFÉ, KNAACK BÄCKEREI & CAFÉ, SUBWAY,  
STAGGENBORG APOTHEKE, SALON FIGARO, HANI NAILS,  
TABAK LOTTO SCHWANDT, SIMTECH TELEKOMMUNIKATION,  
DHL PACKSTATION, SB-CENTER SPARKASSE

**RONDO Einkaufszentrum**  
Am Ahlmannkai 2  
24782 Rendsburg/Büdelisdorf  
Mo.–Sa.: 9 – 20 Uhr  
REWE: 7 – 22 Uhr



AUSFLUGSTIPPS AM MEER

# MIT DEM ZUG AN DIE NORDSEE

Du könntest zum immer näher rückenden Frühlingsanfang auch mal wieder einen kleinen Tapetenwechsel gebrauchen? Unser Vorschlag: mit dem Zug an die Nordsee! In Kooperation mit der DB Regio SH haben wir dir ein paar tolle Ausflugsziele an Schleswig-Holsteins wunderschöner Westküste herausgesucht.



**D**eine Reise ans Meer startet schon, bevor du die erste Nordseeluft schnuppern kannst – und zwar auf Schienen! Steige in den Zug, lehne dich zurück, genieße die vorbeiziehende Landschaft und lass dich von dem Gefühl tragen, dass die Nordsee dich schon während deiner Anreise willkommen heißt. Die passende Verbindung und dein Ticket findest du über die App DB Navigator oder unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).



Der Zug bringt dich bequem an die wunderschöne Nordsee



Zeit, die Blicke über die vorbeiziehende Landschaft schweifen zu lassen ...

## AUF SCHIENEN NACH NIEBÜLL ...

Niebüll ist mehr als nur das Tor zu sämtlichen Nordseeinseln. Der beschauliche Ort und seine Umgebung können sich wahrlich sehen lassen und haben den ein oder anderen Geheimtipp zu bieten. Wunderschön stöbern kannst du zum Beispiel bei Antine – nordisch wohnen. Hier reihen sich Shabby-Chic-Möbel, Vintage-Pieces und moderne Wohnaccessoires für ein gemütliches Ambiente aneinander. Der Ort Niebüll samt Umgebung hat gleich mehrere sehenswerte Museen im Repertoire, darunter das Friesenmuseum, das Naturkundemuseum und die Nolde

Stiftung & Museum. Im Nolde Museum in Seebüll können Besucher\*innen dieses Jahr von März bis Oktober die Dauerausstellung „Emil Nolde – Phantasien“ bestaunen. Von April bis Oktober blühen außerdem im Garten von Seebüll zahlreiche Blumen und Staudenpflanzen in „Noldes Garten“. Niebüll imponiert vor allem durch seine gute Luft – Rad- und Wanderwege in der Umgebung laden dazu ein, gleich eine ganze Menge davon zu schnuppern und sich auf Entdeckungsreise zu begeben. Leih dir zum Beispiel ein Rad oder E-Bike bei Fahrrad Wollesen.



Wie wärs mit einem Schlenker ins Museum Kunst der Westküste auf Föhr?

## ... ODER DOCH AUF DIE INSEL?

Von Niebüll in die Welt – oder zumindest auf die malerischen Nordseeinseln Amrum, Sylt und Föhr! Ab Niebüll geht es mit der NEG nach Dagebüll, von dort aus gelangst du per Fähre nach Föhr – auch immer einen Ausflug wert! Bei jedem Besuch verlieben wir uns neu in die Insel. Die endlosen Bilderbuchstrände und die vielen schnuckeligen Reetdachhäuser tragen ihr Übriges dazu bei. Kunstliebhaber\*innen kommen im Museum Kunst der Westküste voll auf ihre Kosten. Wer sich gern auf Entdeckungsreise abseits der üblichen Pfade begeben möchte, kann die interaktiven Karten in der App des Museums nutzen und die Entstehungsorte der Kunstwerke auf eigene Faust erkunden. Kleiner Tipp: Am schönsten ist die Tour natürlich mit dem Fahrrad – du findest zahlreiche Radverleihe auf der Insel.

Ab aufs Fahrrad!  
Die Deiche lassen sich  
am besten auf zwei  
Rädern erkunden



Shabby-Chic-Möbel, Vintage-Pieces und moderne Wohnaccessoires gibts bei Antine – nordisch wohnen





Endlose Weite – willkommen am Morsum Kliff!

## NÄCHSTER HALT: MORSUM!

Wo wir mit dem schönen Föhr schon bei einer der Nordseeinseln sind, kommt hier direkt die nächste: Auf nach Sylt! Mit dem Regional-Express geht es auf die Insel – und hier gibt es gleich drei Bahnhöfe: in Westerland, Keitum und Morsum. Wir legen den Fokus heute auf Morsum – abseits des touristischen Trubels. Frühstücke zunächst ausgiebig im Café Ingwersen: Ob französisches Frühstück, Hausmacherfrühstück oder Friesenfrühstück – die Kompositionen mit frisch gebackenem Brot und Brötchen sind ein Traum. Lass dir anschließend ein Schmuckstück in der Goldschmiede Raspé anfertigen. In der niedlichen Werkstatt von Edda und Jonas Raspé werden gefundene Strandsteine mit Edelmetallen verarbeitet und mit Edelsteinen kombiniert. Folge dann dem Duft der Sylter Seifen Manufaktur. Hier fertigt Familie Deppe in liebevoller Handarbeit allerlei Seifen aus Zutaten der

Inselnatur an. Auch einen Besuch auf dem Hansenhof solltest du einplanen. Shoppe regionale Produkte und überzeuge dich selbst von den Sylter Eiern, die weit über die Inselgrenzen hinaus bekannt sind. Eine köstliche Mittagspause bekommst du im Brød & Smør. Freue dich auf liebevoll belegte herzhaft oder süße Smørrebrøds, auf Hotdogs, Joghurt mit frischen Früchten und selbst gemachte „Zimtschneggen“. Oder du nimmst an einer Wattwanderung teil. Hier am Deich befindet sich der Treffpunkt für Wattwanderungen, die mehrmals wöchentlich angeboten werden.

## MIT DER BAHN NACH HUSUM

Vom Husumer Bahnhof aus sind es nur etwa 10 Minuten, bis du das belebte Zentrum und den Hafen erreichst. Direkt am Hafen erwartet dich nicht nur eine ziemlich schöne Kulisse samt bunten Häuschen und Segelbooten – hier liegt auch der historische Husumer Speicher,



Feinste Frühstückskompositionen gibt's im Café Ingwersen

Austragungsort für allerhand kulturelle Veranstaltungen. Direkt nebenan lockt das Nationalpark-Haus mit einer spannenden Ausstellung über das Wattenmeer. Die perfekte Kaffeepause gibts im Künstlercafé Husum. Neben einer himmlischen Tortenauswahl (fruchtig, schokoladig, sahnig – you name it) bekommst du hier vollmundige Kaffeespezialitäten und herrliches Frühstück. Sowohl in Husums belebter Fußgängerzone als auch in den angrenzenden Gassen erwarten dich jede Menge Möglichkeiten, einen kleinen Stadtbummel zu unternehmen. Von Modehaus bis Concept Store – hier findest du garantiert tolle Produkte, die mit nach Hause kommen dürfen. Ein paar Tipps von unserer Seite: eine vielseitige und umfassende Auswahl an Mode, Schuhen und Accessoires entdeckst du bei CJ Schmidt, besondere Bücherschätze aus zweiter Hand bekommst du im Antiquariat Streblov und süße Dekoartikel gibts im Concept Store Alter August. Ein kuriose Highlight Husums: das Weihnachtshaus. Hier ist 365 Tage im Jahr besinnliche Stimmung angesagt. Im Shop findest du eine sagenhafte Auswahl an außergewöhnlichem Baumschmuck und so viel mehr, was das Weihnachtsherz begehrt. Die volle Portion Festtagszauber bekommst du gegen ein kleines Eintrittsgeld im angrenzenden Weihnachtsmuseum.

## ODER DOCH LIEBER AN DIE OSTSEE?

Die Bahn bringt dich natürlich nicht nur an die Nordsee, sondern auch an die Ostsee: So reist du quasi per Zug durchs Bundesland zwischen den Meeren. Auch hier erwarten dich viele interessante Städte und Adressen, die du bequem mit der Bahn erreichen kannst.



Hej Husum! Vom Hafenpanorama der Stadt können wir nie genug bekommen



Das Künstlercafé lockt nicht nur mit leckeren Torten, sondern auch mit tollem Frühstück



Radio an:  
Jeden Morgen  
um 7 Uhr!

**JETZT WÜNSCHE  
ERFÜLLEN!**

**R.SH ZAHLT DEINE RECHNUNG**

**RS****H**  
RADIO  SCHLESWIG-HOLSTEIN

# STADTGESCHEHEN

Viel Remmi Demmi und Gesang, Ferienprogramm für die Kiddies, Kulturprogramm für die Oldies, Großreinemachen, Termine überall und eine neue Gastro am Obereiderhafen – der März ist fast zu kurz für alles, was uns da blüht.



MUSIK.KNEIPEN.FESTIVAL

## REMMI DEMMI

Schon vor dem Start ein voller Erfolg – Rendsburg bekommt sein eigenes Kneipenfestival.

17 Locations, dazu 17 Bands und Künstler\*innen – das ist das „Remmi Demmi Musik.Kneipen.Festival“, das dieses Jahr zum ersten Mal veranstaltet wird.

Einen ganzen Abend lang kann man mit einem Ticket von Ort zu Ort wechseln, ein Gläschen trinken, die Musik genießen, bleiben oder weiterbummeln.

Die Rendsburg Tourismus und Marketing GmbH hatte im November die Gastronomie und mögliche Locations mit ins Festivalboot geholt und ist über die Beteiligung mehr als erfreut: Aus den erhofften 15 Bars, Kneipen und Cafés sind 17 Lo-

cations geworden, auch ungewöhnlichere Spielorte sind dabei; musikalisch ist das Programm erfreulich abwechslungsreich. Das Festivalband berechtigt überall zum Eintritt, der Abend ist lang genug, an allen Orten mal Halt zu machen. Die Künstler\*innen spielen jeweils mit Wechselformen, in denen sich die Stadt zwischen Obereiderhafen und Königstraße entspannt musikalisch erobern lässt.

Der Ticketpreis von 8,25 Euro ist mehr als günstig, die 2000 Festivalbändchen waren dann auch fix ausverkauft. Ein grandioser Erfolg für die Stadt, die wegen der positiven Resonanz auch im nächsten Jahr ein Remmi Demmi veranstalten will. Auch das ist ein schönes Zeichen dafür, wie willkommen solche Events sind und wie begeistert sie von den Rendsburger\*innen angenommen werden.

## RENSBURG SINGT – UND ALLE SINGEN MIT

Es ist ein Event für alle, die Lust haben, selbst diesen Abend zu gestalten: Aus voller Kehle und mit viel Leidenschaft soll der größte Chor der Stadt zu hören sein. Gesangsmotivator Sören Schröder leitet das 90-minütige Mitsingkonzert aus Popsongs, Oldies und Evergreens. Die Liedtexte werden dazu auf eine Leinwand projiziert, Notenlesen oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. „Wer noch nicht weiß, wie viel Spaß das losgelöste Singen machen kann, sollte es unbedingt einmal ausprobieren und sich von der Stimmung in der Nordmarkhalle mitreißen lassen.“

Das Gesangsevent ist für wirklich alle geeignet. Das Talent darf im Zweifel zu Hause bleiben, denn der Spaß und das „Wir-Gefühl“ sind der Antreiber für Chorleiter Schröder: „Es kommt nicht darauf an, jeden Ton zu treffen. Ab 100 Personen klingen alle gemeinsam einfach wundervoll und es macht großen Spaß.“ Mitsingen ist ausdrücklich erwünscht. Tickets im Vorverkauf für 17 Euro online oder in der Rendsburg Information am Altstädter Markt (zzgl. VVK-Gebühr). [www.deine-stadt-singt.de](http://www.deine-stadt-singt.de)  
**28. März, 19 Uhr, Nordmarkhalle**



Foto: Sören Schröder



Alle Reisen inkl. DESIGNER TOURS Insider-Reiseleitung!

### Wer ist die Schönste im BALTIKUM?

04.09. - 17.09.24



Entdecken Sie die drei Länder des Baltikums mit ihrer wechselhaften Geschichte, ihrem reichen Kulturerbe und ihren wunderschönen Landschaften!

### SÜDINDIEN: Im Land der Götter

17.11 – 28.11.24

Beeindruckende Tempelarchitektur, Reis-, Tee und Gewürzplantagen und eine Hausbootübernachtung unter den Palmen auf den Backwaters erwartet Sie auf dieser magischen Reise.



Allen, die nicht so weit fliegen möchten, empfehlen wir unsere spannenden INSIDER REISEN innerhalb Europas!

### PARIS erl(i)eben

14.04. - 19.04.2024



### LONDON

06.06 - 11.06.2024



### BUDAPEST

28.06 - 30.06.2024



### CORNWALL

20.08. - 27.08.2024

Für mehr Informationen zu den Reisen, besuchen Sie gerne unsere Website oder rufen Sie uns für eine persönliche Beratung an.

Infos und Buchung unter:

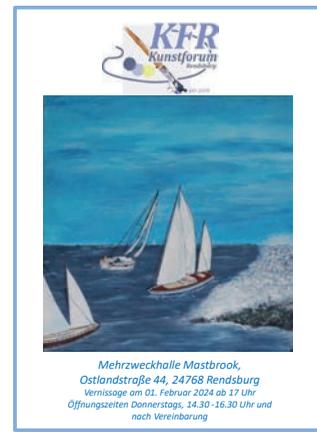


**DESIGNER TOURS**  
GmbH & Co. KG

Tel.: 0 46 42 - 9 25 75 0  
[www.designer-tours.de](http://www.designer-tours.de)



V. l. n. r.: Diana Marschke (Diakonisches Werk des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde gGmbH), Birgitt Brüger (Bürgerstiftung Rendsburg), Petra Reiber (Rotary Club Rendsburg), Dr. Markus Stöterau (Bürgerstiftung Rendsburg), Esther Niederellmann, Jens Nielsen (beide Lions Club Rendsburg) und Michael Rühmann (Rendsburger Tafel)



## EIN NEUES FAHRZEUG FÜR DIE TAFEL

In den neuen Elektro-KühlLieferwagen passen nun auch ganze Paletten. Viele Spenden machten die Anschaffung möglich.

Nur drei Wochen mussten die Verantwortlichen der Rendsburger Tafel auf das neue Elektro-Kühlfahrzeug warten. „Wir sind richtig glücklich, dass es funktioniert hat“, sagt Diana Marschke, Geschäftsführerin des Diakonischen Werkes des Kirchenkreises Rendsburg-Eckernförde gGmbH, dem Träger der Tafel. Nun hat die Tafel zwei Elektro-Kühlfahrzeuge in ihrer Flotte. Ein drittes Fahrzeug wird noch mit fossilem Treibstoff betrieben. Das neue ist zudem das größte der drei Fahrzeuge, die im Jahr zusammengekommen etwa 40.000 Kilometer unterwegs sind. „Der Bedarf wächst stetig“, sagt Diana Marschke. Mittlerweile versorgt die Rendsburger Tafel mit ihren sechs Ausgabestellen in der Region etwa 2000 Personen, die Waren werden mittlerweile von 52 Geschäften abgeholt.

Die Tafel ist auf Spenden angewiesen, auch das neue Fahrzeug ist wieder komplett spendenfinanziert. Es kostete rund 78.000 Euro. Neben Kleinspenden, die teilweise seit Jahren monatlich auf das Konto der Diakonie überwiesen werden, konnte die Diakonie diesmal auch große nationale Spender wie die Deutsche Fernsehlotterie Stiftung gewinnen. Auch die Bürgerstiftung Region Rendsburg, der Rotary Club Rendsburg-Mittelholstein und der Lions Club Rendsburg haben Geld für das Fahrzeug beigesteuert.

Die Rendsburger Tafel existiert seit 27 Jahren und unterstützt Bedürftige mit Lebensmitteln. Die Ausgabestellen der Tafel befinden sich in Rendsburg (Bredstedter Straße 11, freitags von 13 bis 15 Uhr), Schacht-Audorf (Ev. Gemeindezentrum, Dorfstraße 10, dienstags ab 12 Uhr), Osterrönfeld (Bürgerzentrum, Alter Bahnhof 18, dienstags ab 12.30 Uhr), Owschlag (Schule, An der Schule 1, mittwochs von 12.30 bis 14 Uhr) und Jevenstedt (Pastorat, Dorfstraße 27, dienstags ab 13.15 Uhr). Das Mittagessen in der Materialhofstraße 7 wird montags bis freitags von 11.45 bis 12.30 Uhr ausgegeben. Die Tafelausweise gibt es donnerstags von 10 bis 12 Uhr bei der Diakonie des Kirchenkreises (Am Holsten-tor 16).

Fotos: Helge Buttke, Ev.-Luth. Kirchenkreis Rendsburg-Eckernförde

## KUNST IN MASTBROOK

Zum 825. Stadtjubiläum weht im Rendsburger Stadtteil Mastbrook frischer Wind. Erstmals findet in der Mehrzweckhalle in der Ostlandstraße 44 eine Kunstausstellung statt: Das Kunstforum Rendsburg ist seit dem 1. Februar mit der Bilderausstellung „Frischer Wind“ zu Gast. Mitglieder der Künstlergruppe zeigen in den Gängen der Mehrzweckhalle neue und bekannte Arbeiten. Die Ausstellung kann bis auf Weiteres am Donnerstag von 14.30 bis 16.30 Uhr während des Cafés der Generationen sowie nach individueller Vereinbarung besichtigt werden. Das Kunstforum Rendsburg hat schon vielfach in Rendsburg und Schleswig-Holstein ausgestellt und sich mit der Ausstellung „Die 100.“ in den Museen im Kulturzentrum Rendsburg im vergangenen Jahr einen Namen gemacht.

## WILLKOMMEN IN RENDSBURG!

Die Stadt Rendsburg gehört zu den Städten in Schleswig-Holstein, die ihre Neubürger\*innen in einer kleinen Feierstunde willkommen heißt. Die nächste Veranstaltung dieser Art findet am Dienstag, 26. März 2024, um 19 Uhr im Alten Rathaus, Mühlenstraße 33 in Rendsburg, statt. All diejenigen, die neu zugezogen sind, und auch diejenigen, die sich noch neu in Rendsburg fühlen, sind herzlich eingeladen, sich für die Veranstaltung im historischen Ratssaal anzumelden. Eltern mit ihren Kindern und auch diejenigen, die sich spontan entscheiden, an der Neubürgerbegrüßung teilzunehmen, sind herzlich willkommen. Anmeldungen nimmt die Stabsstelle der Bürgermeisterin per E-Mail entgegen: [veranstaltung@rendsbuerg.de](mailto:veranstaltung@rendsbuerg.de). Auch eine telefonische Anmeldung ist möglich: Tel. 04331 / 206 90 02.

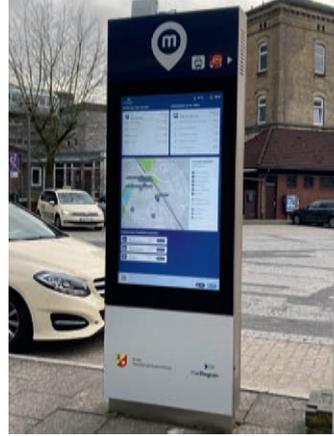


Foto: Adabe Stock

## INFO-STELE ZU MOBILITÄTSANGEBOTEN

Am Rendsburger Bahnhof gibt es seit Kurzem eine Mobilitätsstele, an der sich Rendsburger\*innen in Echtzeit über Mobilitätsangebote in der Umgebung informieren können, interaktiv und in Echtzeit. Gemeldet werden aktuelle Abfahrtszeiten von Bus und Bahn sowie weitere Mobilitätsangebote wie Bike- oder Carsharing im Bereich des Bahnhofs. Auf der interaktiven Karte können sich Interessierte über die Touch-Funktion räumlich orientieren und Haltestellen sowie Standorte der Verkehrsmittel erkennen. Sie erhalten dabei nicht nur Auskünfte über Abfahrtszeiten und mögliche Verzögerungen, auch Angebote von On-Demand-Anbietern wie remo, Taxi-Unternehmen oder des Schienenersatzverkehrs werden angezeigt.

Die Datenbasis hinter der Mobilitätsstele ist die Anwendung mobil.live der KielRegion GmbH. Die Anwendung kann auch direkt über das eigene Smartphone aufgerufen werden, unter <https://mobil.kielregion.de>.



## KINDERRÄDER IM ABO

Kinder wachsen schnell und benötigen circa alle 1,5 Jahre ein neues Fahrrad. Mit einem Kinderrad-Abo hat dein Kind immer die passende Fahrradgröße. Die Firma **Fahrrad Rosacker** in Büdelsdorf bietet nun superleichte Kinderfahrräder auch im Abo an. Unter dem Motto: Fahrrad-Miete statt Fahrrad-Niete. Hochwertige Kinderräder, die auf die Anatomie und Bedürfnisse der Kleinen Rücksicht nehmen, kann man nun ohne Risiko zu einem monatlichen Abo-Preis erhalten. Das Abo startet für Kinder ab circa 3 Jahren bzw. 95 cm Körpergröße und reicht bis zu 9 Jahren, Rund-um-Service inklusive. Denn im Abo enthalten sind nicht nur der Diebstahlschutz, sondern auch alle Reparaturen, auch Sturz- und Verschleißreparaturen. Hierdurch hat das Kind nicht nur den größten Fahrspaß, sondern fährt auch maximal sicher. Einfach jederzeit abonnieren und durch ein Upgrade gegen ein größeres Bike tauschen, wenn es benötigt wird. Die Expert\*innen von Fahrrad Rosacker prüfen und bereiten alle eingetauschten Bikes gründlich auf, um sie weiteren Familien anzubieten. Dadurch werden Abfall und CO<sub>2</sub>-Emissionen reduziert. Eine große Auswahl an praktischem Zubehör rundet die Auswahl ab. Die Vorteile sind klar: geringe, feste Kosten, sorgenfreie Nutzung, sicherer Fahrspaß, passgenaue Fahrräder, kostenfreier Reparaturservice, nachhaltig, jederzeit kündbar. Eine Win-Win-Situation für Kind, Eltern und Umwelt. [www.fahrrad-rosacker.de](http://www.fahrrad-rosacker.de)

Foto: Fahrrad Rosacker

**+ 3x  
gratis  
Zubehör\***

**ACADEMY**

# Triple Deal

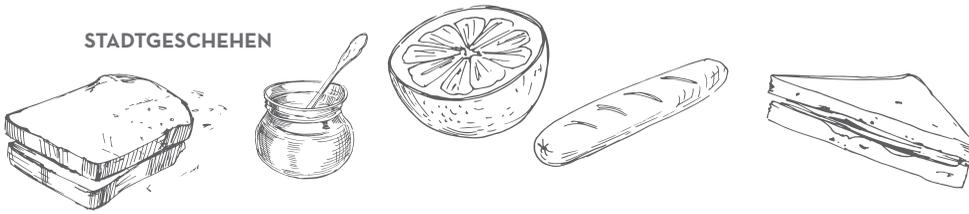
Beim Kauf eines Academy Rades bekommst Du einen Ständer, die Schutzbleche und ein Lichtset gratis dazu.

**Aktion bis 30.03.2024 - solange der Vorrat reicht**

**NEU: Auch im Abo erhältlich!**

Hollerstraße 27  
24782 Büdelsdorf  
Tel. 04331-31210  
[Fahrrad-Rosacker@t-online.de](mailto:Fahrrad-Rosacker@t-online.de)  
[www.fahrrad-rosacker.de](http://www.fahrrad-rosacker.de)

STADTGESCHEHEN



# DIE FRÜHSTÜCKSWERKSTATT



In der Familienwerkstatt startet ein  
Frühstücksangebot für Kinder und Jugendliche.



In den Räumen der Familienwerkstatt Rendsburg e. V. Am Holstentor 13 geht es für gewöhnlich sehr bunt zu. Das große Angebot für Kinder und Familien wird jetzt durch eine neue Veranstaltung ergänzt: die Frühstückswerkstatt.

Hinter dem Namen verbirgt sich die Idee, dass Kinder und Jugendliche aus sozial benachteiligten Familien die Möglichkeit haben sollen, kostenlos sonntags an einem gemütlichen und gesunden Frühstück in fröhlicher Umgebung teilnehmen zu können.

Das Projekt ist vom Rotary Club Rendsburg ins Leben gerufen worden, unter der Leitung der aktuellen Club-Präsidentin Petra Reiber. Sie kümmert sich gemeinsam mit Sylvia Gerdes von der Familienwerkstatt Rendsburg e. V. um die Planung, Vorbereitung und Organisation des Frühstücks.

Durch die gut erreichbare Lage der Räume des Vereins in der Innenstadt soll es den Kindern und Jugendlichen, die in der näheren Umgebung wohnen, ermöglicht werden, das Angebot nutzen zu können.

Da keine Anmeldung nötig ist, können die Kinder allein oder mit ihren Eltern spontan zu der Veranstaltung kommen.

Ermöglicht wird das Kinderfrühstück durch eine großzügige Spende des Rotary Clubs Rendsburg, vor allem aber mit freiwilligen Helferinnen und Helfern aus dem Rotary Club Rendsburg, die jeweils zu zweit das Frühstück zubereiten.

Das Wichtigste aber ist, gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen an einem großen Tisch in der Familienwerkstatt in fröhlicher Atmosphäre die Mahlzeit einzunehmen.

Das Projekt startet am 3. März. Dann lädt die Familienwerkstatt Rendsburg e. V. gemeinsam mit dem Rotary Club Rendsburg um 9.30 Uhr in den Laden Am Holstentor 13 zum gedeckten Tisch mit leckeren Speisen ein. Weiter geht es jeden Sonntag um die gleiche Zeit am selben Ort.

**Ein Beitrag von Marek Schlegel für  
die Region Rendsburg GmbH**



## MUSEUM WIRD ATELIER

Die Museen im Kulturzentrum präsentieren, anlässlich des 825. Stadtjubiläums, ein ganz besonderes Projekt in ihrem Sonderausstellungsraum: Unter dem Motto „Rendsburg wird gemalt – Museum wird Atelier“ verwandeln verschiedene Künstler\*innen das Museum in ein Atelier, und die Besucher\*innen können ihnen dabei über die Schulter schauen. Begleitend werden Rendsburger Ansichten in Fotografien, Bildern und mehr gezeigt, die als Inspiration für die entstehenden Arbeiten dienen.

Das Projekt endet am 10. März. Ein besonderer Eintrittspreis ist nicht zu entrichten. Für Besucher\*innen fällt lediglich der reguläre Museumseintritt an.  
[www.museen-rendsburg.de](http://www.museen-rendsburg.de)

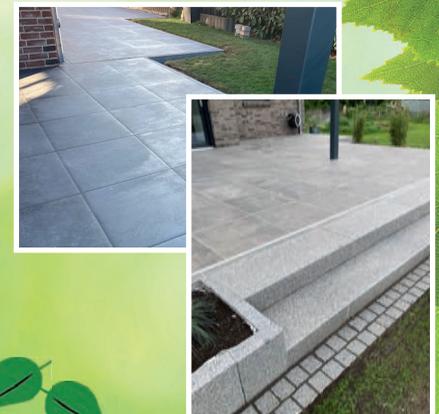


### Gartenservice

- 🍃 Gartenpflege, Vertikutieren
- 🍃 Anlegung Rasenflächen, Rollrasen
- 🍃 Pflanzarbeiten, Hecken- u. Sträucherschnitt
- 🍃 Baumfällungen, Zäune & Carports

### Verlegearbeiten

- 🍃 Gartenplanung- u. Gestaltung
- 🍃 Pflasterarbeiten, Friesenwälle
- 🍃 Natursteinarbeiten, Treppen
- 🍃 Teichanlagen, Bachlauf & Wasserfall
- 🍃 Regen- u. Abwasserleitung





## AWR-FLOHMÄRKTE – VOLLER ERFOLG

Im Jahr 2023 veranstaltete die **Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde (AWR)** drei Mal ihre beliebten Flohmärkte auf der ehemaligen Deponie in Alt Duvenstedt. Die Einnahmen kamen den Flohmarkt-Partnern – 2023 dem Lionsclub Rendsburg, der Familienwerkstatt Rendsburg sowie dem Förderverein der Astrid-Lindgren-Schule in Büdelsdorf – für gemeinnützige Projekte zugute.

Die Flohmärkte funktionieren mit Aufgabenteilung: Die AWR stellt Ware und Logistik, die jeweiligen Flohmarkt-Partner organisieren den Verkauf. Die AWR-Flohmärkte „mit dem Kaufhausflair“ haben sich über die Kreisgrenzen hinaus längst zu einer festen Institution entwickelt. Abfallvermeidung, Schnäppchen für Käufer\*innen und finanzielle Unterstützung für einen guten Zweck: ein Konzept mit Erfolgsgeschichte!

Auch in diesem Jahr wird es drei Termine für den AWR-Flohmarkt geben: Am 14. April, 14. Juli und 27. Oktober, jeweils von 9 bis 13 Uhr, freuen sich die AWR-Flohmarkt-Partner auf viele Besucher\*innen auf dem Gelände der ehemaligen Deponie in Alt Duvenstedt, Fuchsberg 6. Mehr Infos: [www.awr.de](http://www.awr.de).

## FRÜHJAHRSPUTZ FÜR DIE STADT

Auch dieses Jahr lädt der Verein Schietsammeln e. V. wieder ein zum Großreinemachen: Am 9. März ist gemeinsames Aufräumen und Müllsammeln in unserer schönen Stadt. An vier Standorten geht es los (Schule Mastbrook, 9.20 Uhr; Schule Nobiskrug und Schule Obereider, 9.40 Uhr; Neues Rathaus, 10 Uhr).

Nach der Arbeit gibt es um 12 Uhr eine kleine Stärkung am Schiffbrückenplatz für die Helfer\*innen. Jede\*r darf mitsammeln! Damit Rendsburg wieder sauber wird.

**Rendsburg sammelt Müll**

**Mach mit am Samstag, den 9. März 2024**

An diesen 4 Treffpunkten geht es los:

MASTBROOK	SCHLEIFE	PARKSIEDLUNG	INNENSTADT
09:20 Uhr Schule Mastbrook Ostlandstr. 44	09:40 Uhr Schule Nobiskrug Allee 116	09:40 Uhr Schule Obereider Pastor-Schröder-Str. 66	10:00 Uhr Neues Rathaus Am Gymnasium 4

Als Dankeschön laden wir um 12 Uhr alle fleißigen Helferinnen und Helfer zu einer kleinen Stärkung auf dem Schiffbrückenplatz ein.

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

Schietsammeln Rendsburg e.V. | Rendsburg

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

**AWR-Flohmarkt Termine 2024**

**14.04. // 14.07. // 27.10.**  
... immer von 9 - 13 Uhr!  
Ehemalige Deponie, Fuchsberg 6 in Alt Duvenstedt

**das Tandemprojekt**  
von **kulturgrenzenlos e.V.**

In unserem Tandemprojekt vermitteln wir Menschen mit & ohne Flucht-/Migrationserfahrung anhand gemeinsamer Interessen. Unser Motto lautet dabei "Inklusion durch Freundschaft". Uns ist wichtig, dass sich die Tandems auf Augenhöhe begegnen.

Während wir uns über jede Anmeldung gleichermaßen freuen, suchen wir aktuell insbesondere nach Menschen ohne Flucht- oder Migrationserfahrung. Wir haben eine sehr lange Warteliste von Menschen mit Fluchterfahrung.

Anmeldung:  
[www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/](http://www.kulturgrenzenlos.de/tandemprojekt/)

# TEXfit

## TEXTIL-PFLEGEPROFI

**2 Hosen € 9,99**

**1 Hemd € 1,90**

waschen + bügeln,  
keine Seide



**Schiffbrückenplatz 11  
24768 Rendsburg  
Tel. 04331-708 2530**

Durchgehend geöffnet  
von 8.00 - 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

STADTGESCHEHEN

**FREUNDLICHE  
MITARBEITER\*INNEN  
GESUCHT**

Jetzt bewerben:  
[www.multi-textilpflege.de](http://www.multi-textilpflege.de)



## SAUBERE SACHE(N)

„Sauberkeit ist unsere Welt“ lautet nun schon seit mehr als zehn Jahren das Motto der **TEXfit**-Textilpflege am Schiffbrückenplatz 11 in Rendsburg.

„Bei uns wird Hygiene großgeschrieben und wir gehen mit der Zeit. Modernste, umweltfreundlichste Maschinen sorgen für eine schonende, effiziente und nachhaltige Textilpflege. So verwenden wir biologisch abbaubare, teils vegane Produkte von renommierten deutschen Herstellern, und auch bei der finalen Verpackung wird mit der Verwendung recycelter

Folie auf den Zeitgeist geachtet. Das liegt uns am Herzen“, erklärt Geschäftsführer Markus Kurth.

„Viele schöne Kleidungsstücke können so wieder zu neuem Leben erweckt und noch länger getragen oder hygienisch weitergereicht werden – auch dieser Trend wird von uns hervorragend unterstützt.“

Angebote sind derzeit zum Beispiel zwei Hosen für 9,99 Euro oder ein Oberhemd gewaschen und gebügelt für 1,90 Euro. Tel.: 04331 / 708 25 30. Mehr Infos auf [www.multi-textilpflege.de](http://www.multi-textilpflege.de).

## NEUE KUNST IM NEUEN RATHAUS

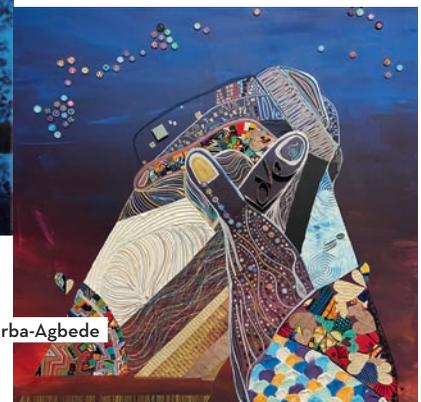
Seit dem 28. Februar stellen drei Künstler\*innen des Kunstforums RD für acht Wochen ihre Bilder im Neuen Rathaus aus: Abimbola Garba-Agbede, Uschi Bergemann und Ernst-Heinrich Bock. [www.kunstforum-rd.net](http://www.kunstforum-rd.net)



Pinguine im Schnee - Uschi Bergemann



Vollmond - Ernst-Heinrich Bock



Where is the Love - Abimbola Garba-Agbede



12478

# Giftfrei Gärtnern tut gut ...

*... Ihnen und  
der Natur.*

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

NABU/A. Wolff

Fotos: Kunstforum RD



Autorin und Afrikawissenschaftlerin Josephine Apraku hält am 11. März ihre Keynote zu dem Thema **Struktureller Rassismus und heutige Auswirkungen des Kolonialismus**

## INTERNATIONALE WOCHEN GEGEN RASSISMUS

# MENSCHENRECHTE FÜR ALLE

Vom 11. bis 24. März richten sich die Internationalen Wochen gegen Rassismus (IWgR) mit einem bunten Programm an Schleswig-Holsteins Einwohner\*innen, und geben zudem gezielt Betroffenen Gruppen den Raum, ihre eigenen Perspektiven zu teilen.

Weltweit werden bis heute viele Menschen aufgrund ihrer Hautfarbe, Herkunft oder Religion rassistisch diskriminiert. Der Internationale Tag gegen Rassismus soll darauf aufmerksam machen. Zugleich dient er dem Gedenken der Opfer des am 21. März 1960 verübten Massakers von Sharpeville. Während einer Demonstration gegen die Apartheid-Gesetze in der südafrikanischen Stadt wurden 69 Menschen getötet, viele weitere zum Teil schwer verletzt. Wenige Jahre später riefen die Vereinten Nationen den 21. März zum Gedenktag aus, um an die Opfer von damals zu erinnern, Aktionen gegen rassistische Diskriminierung zu fördern und aktiv gegen Rassismus einzutreten.

Am 11. März um 17 Uhr eröffnet das **Landesdemokratiezentrum Schleswig-Holstein** zusammen mit der Landesbeauftragten für Flüchtlings-, Asyl- und Zuwanderungsfragen die IWgR mit einer Keynote von Autorin und Afrikawissenschaftlerin Josephine Apraku zu Themen im Zusammenhang mit strukturellem Rassismus und den noch heute spürbaren Auswirkungen des Kolonialismus. Die Veranstaltung findet im InnoPier am Martensdamm 6 in Kiel statt und wird künstlerisch vom Maler Steffen Schwien und von der Musikerin Mari.ama begleitet. Moderieren wird Daphne Sagner. Insgesamt umfasst das schleswig-holsteinische Programm unter dem Motto „Menschenrechte für alle“ in diesem Jahr landesweit rund 70 Veranstaltungen und Angebote. Ein Fokus liegt neben der Beschäftigung mit den universellen Menschenrechten auf dem Thema Kolonialismus. Dazu gibt es Stadtrundgänge, Vorträge, Lesungen, außerdem viele Dialogveranstaltungen, Workshops, Veranstaltungen aus Kultur und Sport, Koch- und Mitmachangebote sowie gemeinsame Aktionen vor Ort. Das Programm gibt es unter [www.ldz-sh.de/iwgr](http://www.ldz-sh.de/iwgr).

#IWgR  
Menschen  
Rechte  
FÜR  
ALLE.

GEWALT  
RASSISMUS  
HASS



INTERNATIONALE WOCHEN

GEGEN RASSISMUS

11. – 24. März 2024

Veranstaltungsreihe in Schleswig-Holstein

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



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie *leben!*



## TERMINE, TERMINE ... ... IM MÄRZ

### 1. März, 17 Uhr

Weltgebetstag „... durch das Band des Friedens“  
aus Palästina

Kath. Kirche St. Martin, Herrenstraße 23

### 2. März, 14 bis 16.30 Uhr

Flohmarkt in der Neuen Waldorfschule Rendsburg  
Nobiskrüger Allee 75

### 2. März, 15 bis 18 Uhr, und 3. März, 11 bis 17 Uhr

23. Wattenbeker Kunstaussstellung  
Wattenbeker Schalthaus, Reesdorfer Weg 4b  
E-Mail: [kulturkreis@wattenbek.de](mailto:kulturkreis@wattenbek.de)

### 3. März, 11 bis 17 Uhr

Fockbeker Frühlingmarkt  
vor und in der Räucherkatte, Friedhofsweg 1, Fockbek

### 3. März, 14 Uhr

Familien-Führung mit Museumsschwein Carl  
Eisenkunstguss Museum Büdelsdorf  
[www.landesmuseen.sh](http://www.landesmuseen.sh)

### 3. März, 17 Uhr

Konzert: collegium musicum. Werke von Florence Proce,  
Reinhold Glière und George Onslow  
St. Marien-Kirche

### 8. März

Weltfrauentag

### 8. März, 19 Uhr

Live-Hörspiel-Show: „Ein Fall für die drei Herren“  
Stadtbücherei Büdelsdorf

### 8. bis 10. März

6. Norddeutsches Filmfest Rendsburg 2024  
Kinocenter und Schauburg Rendsburg  
[www.kinocenter-rendsbuerg.de](http://www.kinocenter-rendsbuerg.de)  
[www.schauburg-rendsbuerg.de](http://www.schauburg-rendsbuerg.de)

### 9. März, 11.30 Uhr

Demo: „Zusammen für Demokratie und Vielfalt gegen  
Ausgrenzung“

Schloßplatz Rendsburg

### 9. März, 7 bis 17 Uhr, und 10. März, 9 bis 17 Uhr

Heimkunstmarkt

Nordmarkhalle

Anmeldung:

[www.rd-tm.de/leben-in-rendsbuerg/nordmarkhalle](http://www.rd-tm.de/leben-in-rendsbuerg/nordmarkhalle)

### 11. März

Beginn des Ramadan

## FEHLT WAS?

Möchtest du, dass dein Termin hier  
angekündigt wird? Die Redaktion  
freut sich über Info bis zum 20. des Vor-  
monats, gern per E-Mail an:  
[redaktion@rendsbuerg-leben.de](mailto:redaktion@rendsbuerg-leben.de)

### 14. März, 19.30 Uhr

Lesung und Vortrag: Prof. Kai Frölich, Direktor der  
Arche Warder: Der Mensch und seine Nutztiere  
Markushaus, Niedernstraße. 4, Nortorf

### 16. März, 17 Uhr

Konzert: „La Cimanasca“, Ensemble für Alte Musik  
St. Katharinenkirche, Bünsdorf  
[www.cimanesca.de](http://www.cimanesca.de)

### 16. März, 7 bis 17 Uhr, und 17. März, 9 bis 17 Uhr

Antik-Markt

Nordmarkhalle

Anmeldung:

[www.rd-tm.de/leben-in-rendsbuerg/nordmarkhalle](http://www.rd-tm.de/leben-in-rendsbuerg/nordmarkhalle)

### 16. März, 17 bis 21 Uhr

Abendflohmarkt des Lions Club Nortorf  
für wohltätige Zwecke

Kolberger Straße 15, Nortorf

[www.nortorf.lions.de](http://www.nortorf.lions.de)

### 16. März, 18 Uhr

Zum St. Patrick's Day: große Biervielfalt und Irish Folk  
mit Cinnamon Pint

Café klatsch, Julianenebene 15, Hohn

[www.cafeklatsch-hohn.com](http://www.cafeklatsch-hohn.com)

### 17. März, 18 Uhr

Solo-Abend „Piano Boogie Woogie

Master-Class-Concert“ mit Christian Christl

KulturZentrum „Alte Meierei am See“, Postfeld

[www.alte-meierei-am-see.de](http://www.alte-meierei-am-see.de)

### 22. März, 19 Uhr

Storyville Jazzclub Rendsburg:

„Romani Weiss Swingtett“ – Hot Club Gypsy Jazz

Bürgerzentrum VHS Büdelsdorf, Am Markt 2

[www.storyville-jazzclub.de](http://www.storyville-jazzclub.de)

### 23. März, 19 Uhr

Konzert: Mad for Tunes – Irische Folk-Tunes

Landgasthof Ritzebüttel, Nortorf

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

### 24. März

Purim

### 24. März, 9 bis 16 Uhr

Rendsburger Trödel-Treff

Nordmarkhalle

Anmeldung:

[www.rd-tm.de/leben-in-rendsbuerg/nordmarkhalle](http://www.rd-tm.de/leben-in-rendsbuerg/nordmarkhalle)

### 29. März

Karfreitag

### 31. März

Ostersonntag



# DIE KUNST DER KARTE

Wer den DREI-Küchenchef David Holst kennt und das Vergnügen hatte, seine Kunst zu genießen, wird ahnen, dass er auch auf der neuen Abendkarte wieder ein paar Schätzchen platziert hat.

**A**llein schon die Maispoularde mit Sellerie und Nussbutter wäre einen Jubel wert, und was die Bouillabaisse betrifft, mit Kabeljau, Seeteufel und Jakobsmuschel: Selbst ein so toller Koch wie David Holst übertrifft sich manchmal noch selbst.

Wenn sich also Bouillabaisse, von der Krokusblüte inspirierte Safrangerichte oder ein „american“ Steak jetzt auf der Karte des DREI finden, haben sie einen langen Weg hinter sich, nicht im Produktsinne – die Küche legt Wert auf Regionales und Saisonales –, sondern ideell und handwerklich. Folgen wir mal der Spur eines Entrecôte-Steaks.

Gastro-Leute sind ein freundliches Volk, die meisten haben viel von der Welt gesehen, und wenn es daran geht, die neue Karte zu komponieren, sitzen Küchenchef David, Claas N. Mäder, Inhaber und Mastermind des DREI, und Restaurantleiter Marcus Orlowski zusammen, und

einer von ihnen kommt vielleicht mit dem Wunsch herum: „Ich hätte gern mal ein Steak so wie in Amerika damals ...“ Guter Gedanke!

Sofort springt das Kreativ-Gen im Küchenchef an: amerikanisch, was könnte dazu passen, Mais muss oder darf, wie präsentieren wir, trendet auf Social Media gerade was Spannendes, und da hatte er doch mal diesen tollen Rub entwickelt, den könnte man weiterdenken ... David Holst hat in seiner Küchenvita ein unfassbares Archiv an Rezepten und Ideen zusammengetragen, das füllt Ordner und ein Gigabyte Festplatte, eine Schatzkiste voller Genuss und Küchenwunder.

Nicht weniger kreativ sind Mäder und Orlowski, wenn es darum geht, die Orga im Hintergrund zu regeln: Passt die Kalkulation, sind die Produkte verfügbar, muss es jetzt wirklich Pak-choi sein? Gerichte zu entwickeln ist feines Austarieren von Träumen und Möglichkeiten.

Zurück zum Steak, das inzwischen einen fantastischen Rub bekommen hat, dazu saisonal passend Wilder Brokkoli, die Smashed Potatoes sind ein würziges Träumchen. Dass der Mais dazu als Corn Ribs kommt, hat sich beim Probessen ergeben – wenn der Küchenchef die Teller serviert und die Crew probiert, lobt, kritisiert, neue Anregungen liefert und die Gerichte erneut weiterentwickelt. Da geht es um Geschmack, natürlich, aber auch um Optik, die Präsentation, das Gesamtpaket. Der Maßstab dabei ist: Ist das Gericht ein Kracher, entspricht es den hohen Ansprüchen der Chefs und Gastgeber? Ist es so gut, dass es auf die Karte darf?

Beim Entrecôte-Steak war das eine ganz klare Sache: Es ist ein Kracher – und jetzt auf der März-Karte des DREI.

**Paradeplatz 1, Rendsburg**  
**Tel.: 04331 / 134 11 50**  
**www.restaurantdrei.com**

## OSTERFERIEN MIT SPASSPROGRAMM

Was im Sommer so gut läuft, passt doch bestimmt auch in die Osterferien: Angelehnt an das Sommerferienprogramm hat die Stadt Rendsburg gemeinsam mit vielen Partnern jetzt für die Osterferien ein abwechslungsreiches Programm aufgelegt – in diesem Umfang das erste Mal. Das vielfältige Angebot für Kinder und Jugendliche versorgt mit viel Wissen und bietet Spaß. Von Sport bis Kultur ist für alle Interessen etwas dabei. „Die Osterferien sind in diesem Jahr mit drei Wochen besonders lang“, so Bürgermeisterin Janet Sönnichsen. „Das stellt nicht wenige Familien vor große Herausforderungen, zum Beispiel in der Betreuung. Das Ferienprogramm kann dabei eine Unterstützung sein und bietet Abwechslung.“

Mehr als 40 Angebote mit rund 450 Teilnahmeplätzen stehen ab sofort zur Buchung bereit. Im Angebot sind unter anderem Hip-Hop, Kung Fu, Floorball, Hallenparcours, ein Drohnenworkshop, viele Kreativangebote und Theaterworkshops des Landestheaters. Die Angebote sind online buchbar unter [www.unser-ferienprogramm.de/rendsborg](http://www.unser-ferienprogramm.de/rendsborg).



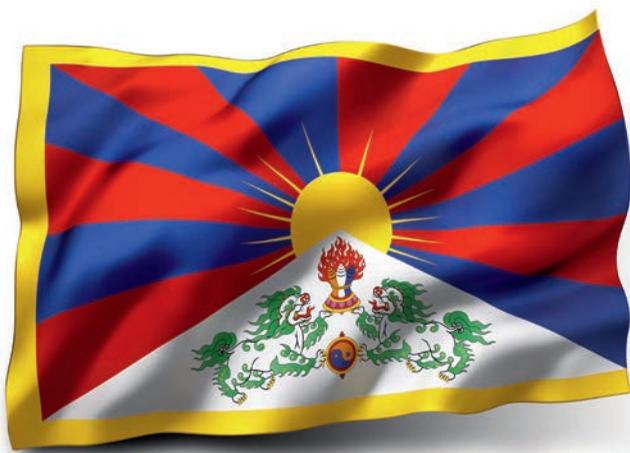
Fotos: Adobe Stock / Von Thaut Images (1)



## DAS PROGRAMMHEFT IST DA!

Immer heiß erwartet: Das Freizeit- und Kulturprogramm für Senior\*innen, Junggebliebene und Ältere der Stadt Rendsburg für das erste Halbjahr 2024 ist erschienen. Die Programmpunkte können ab sofort gebucht werden. Das Programm wurde gemeinsam vom Seniorenrat und dem zuständigen Mitarbeiter aus dem Rathaus, Michael Radant, zusammengestellt. Das Heft liegt wie üblich im Rathaus, in der Rendsburg Information, bei verschiedenen Geldinstituten, Arztpraxen oder anderen Einrichtungen aus – auch auf der Homepage der Stadt ist es jetzt abrufbar. Ab sofort werden auch die Karten für die Veranstaltungen im Rathaus ausgegeben. Für einige Programmpunkte erfolgt die Anmeldung direkt bei den Mitveranstaltern wie Kino oder Volkshochschule. [www.rendsborg.de](http://www.rendsborg.de)

## RENSBURG ZEIGT FLAGGE FÜR TIBET



Als Zeichen der Solidarität mit dem tibetischen Volk und seinem gewaltlosen Widerstand gegen die chinesische Besatzungspolitik zeigt die Stadt Flagge vor dem Neuen Rathaus. Am weltweiten Solidaritätstag, dem 10. März, dem 65. Jahrestag des tibetischen Volksaufstands, wird auf Anregung der „Tibet Initiative Deutschland e.V.“ vor dem Neuen Rathaus die Tibetflagge gehisst. In diesem Jahr steht die Flaggenkampagne unter dem Motto „Für Freiheit statt Angst!“. Weitere Informationen zu der Aktion gibt es unter [www.tibet-flagge.de](http://www.tibet-flagge.de).

Foto: Depositphotos

NEUERÖFFNUNG AM 1. MÄRZ

# ON THE RIVERSIDE

Bekannter Name, neues Konzept – am Yachthafen gibt es wieder ein Restaurant



An den Obereiderhafen kehrt die Gastronomie zurück! Unter dem in Rendsburg beliebten Namen **Riverside** eröffnen Usman Arshad und seine Frau Leonie Ufer jetzt ihr Restaurant. Der Name ist bekannt, das Konzept ist neu. „Die Küche wird deutsch-italienisch“, erzählt Usman Arshad, „wir bieten eine Mischung aus traditionellen deutschen Gerichten, Schnitzel, Rinderfilet, Fischteller, und italienischen Speisen. Wir haben hausgemachte, frische Pasta, Suppen, Vorspeisen und tolle Desserts.“ Usman Arshad, mit jahrelanger Expertise als Restaurantleiter, hat sich bei einem Besuch in die Location verguckt und war sofort sicher,

was er aus diesem Restaurant machen will. Als Koch konnte das Ehepaar Adrian Paunescu gewinnen, der aus der 5-Sterne-Hotellerie kommt und Wert legt auf hochwertige Zutaten und beste Zubereitung. Das Essen im Riverside wird großartig, aber nicht abgehoben, auch Burger stehen auf der Karte. Usman Arshad ist es ein Anliegen: „Bei unseren Menüs ist für jede\*n etwas dabei und uns ist es besonders wichtig, dass unsere Gäste sich wohlfühlen. Gastfreundlichkeit wird bei uns groß geschrieben.“

Auch wenn im Sommer ob der tollen Lage am Yachthafen mit vielen Segler\*innen und Tourist\*innen zu rechnen ist, möchte

das Riverside ganzjährig ein Wohlfühlort für Rendsburg sein. Das wird nicht schwer, das Ambiente ist gemütlich, hell, die Aussicht auf das Wasser grandios – die Terrasse ist gerade im Sommer womöglich einer der schönsten Orte der Stadt. Zudem ist das Riverside ideal für Familienfeiern, Hochzeiten, Firmen-events und sonstige Veranstaltungen. „Eine Kuchenauswahl gibt es demnächst“, kündigt Usman Arshad, „und dann auch etwas Besonderes: Wir werden Cocktails und hausgemachte Limonaden anbieten.“ Rendsburg darf sich auf das Riverside freuen!

[www.riverside-restaurant.de](http://www.riverside-restaurant.de)

## NEUERÖFFNUNG !



# RIVERSIDE

RESTAURANT & CAFE

## NEU IN RENDSBURG – RIVERSIDE RESTAURANT & CAFE AB DEM 01.03. DIREKT AM YACHTHAFEN AN DER OBER-EIDER

Freuen Sie sich auf leckere **Fisch- und Fleischgerichte, Pasta, Vegetarische Gerichte, Saisonale Spezialitäten** und vieles mehr!

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

Feiern Sie Ihre **Veranstaltung** bei uns – Geburtstage, Familienfeste, Konfirmation, Firmenfeiern. **Individuelle Speisekarte!**



**Riverside Restaurant & Cafe**  
Am Eiland 11, 24768 Rendsburg

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

Täglich von 11 – 21 Uhr geöffnet  
Dienstag im März Ruhetag

# ARBEIT & AUSBILDUNG

Eine Ausbildung in den Pflegeberufen zu wählen ist fachlich,  
menschlich und finanziell eine lohnende Angelegenheit.





Die digitalen Patient\*innen im Lernlabor des IBAF-Pflege-Schulungszentrums Rendsburg



## PFLEGE MIT BEGEISTERUNG

Im IBAF-Schulungszentrum werden Pflegekräfte rundum perfekt ausgebildet.

Der Pflegeberuf ist komplex und anspruchsvoll. Seit 2020 lernen Auszubildende im Rahmen der generalistischen Pflegeausbildung sogar drei Berufe in nur einer Ausbildung! Das bedeutet, dass sie als fertige Pflegefachkräfte später nicht nur sehr flexibel arbeiten können – der erlernte Beruf ist sogar in ganz Europa anerkannt.

### DIE QUALITÄT DER AUSBILDUNG IST ENTSCHEIDEND!

Damit die Ausbildung jedoch von Anfang an Spaß macht und interessant und abwechslungsreich gestaltet ist, ist die fachliche und pädagogische Begleitung entscheidend. Entsprechend aufgestellt hat sich das **IBAF-Pflege-Schulungszentrum** in Rendsburg.

„Unser Ziel ist klar! Wir wollen, dass Pflege begeistert!“ Die Schulleiterin Anja Cornehl möchte, dass ihre Auszubildenden möglichst schnell handlungsfest, selbstbewusst und sicher agieren können. „Unsere Ausbildung funktioniert wie eine Trainingsplattform, auf der die Auszubildenden ihre Kompetenzen schrittweise aufbauen, um für die pflegerische Praxis optimal vorbereitet zu werden.“

So erfolgt die dreijährige Ausbildung unter anderem in hochmodernen, digitalen Lernlaboren und mit der Unterstützung digitaler Patient\*innen. Theoretische und praktische Ausbildungsphasen wechseln einander ab und werden im Rahmen des IBAF-Pflegeverbundes organisiert.

Die Ausbildung zur generalistischen Pflegefachkraft lohnt sich übrigens auch finanziell. Sie zählt mittlerweile zu den Top 5 der am besten bezahlten Ausbildungsberufe in ganz Deutschland: Ab März 2024 starten Auszubildende mit einem Gehalt von 1340,69 Euro!

Pflege



[www.ibaf.de/pflege-ausbildungen](http://www.ibaf.de/pflege-ausbildungen)



Institut für berufliche Aus- und Fortbildung



Nur eine Ausbildung für drei Berufe:

### Die Ausbildung zur Pflegefachfrau/ zum Pflegefachmann

- europaweit anerkannt
- 1.340,69 Euro monatlich schon im 1. Ausbildungsjahr
- 100% krisensicher
- hervorragende berufliche Perspektiven

☎ 04331 5893-10

Ausbildungsgehalt  
unter den Top 5 in Deutschland!



IBAF-Pflege-Schulungszentrum Rendsburg ■ Elefantenstraße 13-15 ■ 24768 Rendsburg ■ [psz-rendsborg@ibaf.de](mailto:psz-rendsborg@ibaf.de)

Foto: iStock/stockfour



# Räder-Aktion

## Frühlingsfrische Angebote

Mehr Auswahl. Mehr Angebote. Mehr für Sie.  
Entdecken Sie unsere individuellen Angebote für den Frühling.

### Räderwechsel – jetzt Termin vereinbaren

Mit dem Wechsel der Jahreszeiten steht auch das Wechseln der Räder an. Profitieren Sie von unserem Service rund um Ihre Räder.

### Dynamische Nabenkappen

Kleines Accessoire mit großer Wirkung.  
Erhältlich mit geprägtem R-, VW- oder GTI-Logo.  
Abbildung ähnlich.

ab 127,00€\*

\* Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer. Angebot ist bis zum 31.05.2024 gültig.

# Räderwechsel-Woche: 22.04.-26.04.24.

## Terminvereinbarung



Jetzt schnell & einfach online!

### Autohaus Thomsen GmbH

Werkstrasse 2 · 24848 Kropp  
Tel. 04624 8045 0 · info@thomsen-kropp.de  
www.thomsen-kropp.de

# THOMSEN



LÜTTMER



Autorisierter Servicepartner

werbung.sh



# AUTOS & TECHNIK

Zehn Jahre Airbus „Rendsburg“:  
Ein Stadtbotschafter hat Geburtstag

Foto:Kevin Doose

# EIN FLUGZEUG NAMENS RENDSBURG

Seit zehn Jahren fliegt ein Airbus als Stadtbotschafter um die Welt.

Über 300 Flugzeuge der Lufthansa-Flotte sind nach deutschen Städten oder Bundesländern benannt, darunter auch ein Airbus A320 mit der Kennung D-AIUB, getauft auf den Namen „Rendsburg“. Die „Rendsburg“ fliegt als Botschafter unserer schönen Stadt um die Welt. Jetzt gibt es einen besonderen Grund zu feiern: Das Flugzeug war im Februar vor zehn Jahren das erste Mal im Einsatz.

Die Tradition der Patenschaften geht auf 1960 zurück, als eine damals moderne Boeing 707 der Lufthansa erstmals den Namen einer deutschen Stadt erhielt: Willy Brandt, damals Bürgermeister von Berlin, war Taufpate für die „Berlin“. Seitdem wurden rund 300 Flugzeuge auf Namen deutscher Städte, Gemeinden und Bundesländer getauft – quasi als fliegender Botschafter ihrer Heimat. Der erste internationale Flieger wurde 2001 die „Halifax“, ein Airbus A340-300.

Durch Ausweitung des Streckennetzes kommen Passagiere heute aus aller Welt, so sind auch Taufnamen internationaler Metropolen wie Peking, Zürich oder Johannesburg auf Lufthansa-Flugzeugen unterwegs. Die Mehrzahl der Flugzeuge fliegt heute noch immer mit deutschem Namen. Die erste „Rendsburg“ wurde im Juni 1992 getauft, eine Boeing 737. Als die Maschine aus der Flotte ausschied, wurde der Stadt ein neues Patenflugzeug gegeben, der aktuelle Airbus A320. Dessen Ersteinsatz mit der Lufthansa war am 12. Februar 2014 von Frankfurt nach München. Seitdem hat die „Rendsburg“ über 23.500 Flugstunden unter den Flügeln, bei mehr als 16.000 Flügen. Dabei wurden fast zwei Millionen Passagiere an 134 verschiedene Flughäfen gebracht. Insgesamt hat der Stadtbotschafter mehr als 15 Millionen Kilometer zurückgelegt und den Namen „Rendsburg“ in die Welt getragen.



Foto: Deutsche Lufthansa AG, Marcel Rudolf

## Grand Momente



2 x sofort verfügbar

Kraftstoffverbrauch Grand California 600 130 kW (177 PS), kombiniert in l/100 km: 12,1-10,8; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 316-282.  
Kraftstoffverbrauch Grand California 680 130 kW (177 PS), kombiniert in l/100 km: 12,1-10,8; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 316-283.  
Für die Fahrzeuge liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht mehr nach NEFZ vor.<sup>1</sup>

### Grand California 600 130 kW (177 PS)

Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: 11,0; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 289. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht mehr nach NEFZ vor.<sup>1</sup>

**Ausstattung:** Navigationssystem „Discover Media“, Solaranlage auf dem Dach, Rückfahrkamera „Rear View“ u. v. m.

**Hauspreis: ab 68.980,00 €** inkl. Überführungskosten

Fahrzeuggabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand abweichen. Gültig, solange der Vorrat reicht. Stand 02/2024. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Manche Ausstattungsmerkmale sind optional oder nur in bestimmten Ausstattungsvarianten erhältlich. <sup>1</sup> Angaben zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannweiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.



Ihr Volkswagen Partner



**Emil Frey Küstengarage**

**Emil Frey Küstengarage GmbH**

Friesenstraße 10-22, 24768 Rendsburg

Tel. 04331 701160, nils.kurbjuhn@kuestengarage.de, vwn-volkswagen-kuestengarage.de



Fassaden



Terrassen-  
dielen



Bodenbeläge



Zäune



Innentüren



Fenster &  
Haustüren



Bauholz

Besuchen Sie uns  
in unseren  
Verkaufsräumen.

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

Büsumer Str. 106-114, Rendsburg



# SPEZIAL: GEWERBEGEBIET RENSBURG NORD

Das wirtschaftliche Herz Rendsburgs schlägt auch im Norden  
der Stadt - zwischen Büsumer Straße und Eiderpark



AUS WOHNWAGEN THODE WIRD CAMPERHUUS

# SAISONSTART IM CAMPERHUUS

Full Service rund um Caravan, Wohnwagen & Co

**Camperhuus** ist der neue Firmenname des Rendsburger Traditionsunternehmens für Verkauf, Ausstattung und Verleih von Wohnwagen und Reisemobilen, das unter der Bezeichnung Wohnwagen Thode in der Region und weit über 40 Jahre bekannt ist.

Sebastian Audorf hat den Betrieb Anfang 2020 übernommen und seitdem kontinuierlich weiterentwickelt, seit Juni letzten Jahres ist dieser Betrieb zum Camperhuus gereift. Für Sebastian Audorf und sein 25-köpfiges Team steht der Full Service

und das Kundenerlebnis an erster Stelle. Camperhuus setzt weiterhin auf den Vertrieb von Caravans des Marktführers Hobby aus Fockbek mit einer großen Produktbreite auch im Premium-Segment. Neu im Camperhuus-Programm ist die Vermietung von Freizeitfahrzeugen des Herstellers Weinsberg und Knaus in Verbindung mit Rent & Travel, sowie mit einer modernen Käuferlebniswelt im Zubehörbereich mit Artikeln des Großhändlers Frankana / Freiko. Service und Reparaturarbeiten werden in der eigenen

Werkstatt getätigt, von der Gasprüfung bis hin zur kompletten Unfallinstandsetzung. Im Falle eines Unfallschadens steht dir das Sachverständigenbüro Caravan Experts auf dem Betriebsgelände zur Verfügung.

Ganz nach persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben können Kund\*innen im Camperhuus die Ausstattung ihres Caravans oder Wohnmobils konfigurieren, vom Vorzelt bis hin zum behindertengerechten Umbau. Du hast während der Zeit bis zur Auslieferung des Wunschfahrzeugs eine feste Ansprechperson im Camperhuus, die den Produktionsprozess begleitet und bei Bedarf auch noch kurzfristig Änderungswünsche beim Hersteller für den Fahrzeugtyp realisieren kann. Das Camperhuus hat in Deutschland einen hohen Stellenwert.

Am 23. und 24. März ist Hausmesse bei Camperhuus – die Caravan-Saison wird eröffnet! [www.camperhuus.de](http://www.camperhuus.de)

CAMPER *Haus*



Büsumer Str. 65 - 67 | 24768 Rendsburg  
Tel. 04331 / 5914-0

**SAISONSTART**

*Lass deinen  
Urlaub  
hier beginnen!*

Wir begrüßen Sie zu  
unserer **HAUSMESSE**  
mit Urlaubstimmung, Spaß,  
Gewinnspielen,  
Programm für die ganze Familie  
und bis zu 30 % Nachlass  
auf viele Angebote!



**23. & 24.  
MÄRZ 2024**





Hier finden Sie u.a.

**WOOLWORTH®** **ROSSMANN**

**Ernsting's family**

**toom**

**famila**

**JYSK**

**ALDI**

**BURGER KING**

**kik**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Samstag 08:00 - 20:00 Uhr  
Sonntag geschlossen

**DAS FUTTERHAUS**

[www.eiderpark.com](http://www.eiderpark.com)



## FRISCHER WIND IM EIDERPARK

Das 25 Jahre alte Fachmarktzentrum blüht wieder auf

Regelmäßige Besucher des Eiderparks haben es mitbekommen: Seit über einem Jahr laufen die Umbauarbeiten auf Hochtouren, um die Einkaufspassage, mit neuem Leben zu füllen. Und es ist einiges passiert:

Ein neuer Passagen-Eingang zwischen dem Haupteingang und Toom wurde errichtet, so wird der Kundenstrom besser reguliert. Die Zufahrt zur Loher Straße ist neu, die Zufahrt zur Friedrichstädter Straße ist verlegt und erneuert worden, und der Parkplatz erstrahlt in neuem Glanz. Gleichzeitig sind die Fußgänger und Fahrradfahrer mit Querhilfen besser angebunden. Dazu kam die neu bepflanzte Fußgängerpromenade mit Außengastronomie und Sitzmöglichkeiten. Schmuck sieht's jetzt aus.

### MODERNISIERT UND NEU

Auch drinnen hat sich viel getan, Famila hat ein neues und modernes Konzept, der Geschäftemix hat sich verbessert durch Neuansiedlungen (u.a. Reisebüro Dorissen) und Modernisierungen (u. a. Ernsting's family). Anfang dieses Jahres hat der Italiener Da Mario seine neue Mietfläche eröffnet und auch Servicedienstleister, die Änderungsschneiderei Wolf und das Nagelstudio Jessica Nails, können Ihre Kunden in den neuen Flächen begrüßen. Außerdem wird noch in diesem Jahr der neue Ankermieter in der Passage, der den Modesektor des Eiderpark weiter stärken wird, begrüßt werden. Der nächste Milestone ist dann der Startschuss für das neue Fachmarktgebäude zwischen Toom und Burger King: Hier wird Aldi ein neues zu Hause finden und noch ein weiterer Fachmarkt.

Schön was in Bewegung im Eiderpark. Und da es heutzutage ohne Umweltbewusstsein nicht geht, sind im Rahmen der Neugestaltung Maßnahmen zur Nachhaltigkeit geplant, wie die Errichtung von Photovoltaikanlagen, E-Tankstellen, die Ausweitung von Eltern-Kind-Parkplätzen und Radstellplätzen. Zeit für einen Besuch, es gibt viel Neues zu entdecken im Eiderpark. [www.eiderpark.com](http://www.eiderpark.com)



**BUND**  
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

**Dieser Schmetterling braucht Ihre Hilfe!**

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

# Bauzentrum ZERSSSEN

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

Verblender

Fliesen

Holz

Pflastersteine

Werkzeug

Alles fürs Dach

Bodenbeläge

Malershop

Betontankstelle

Fenster & Türen

Berufsbekleidung

Garagentore

## Böden, die beeindrucken

### stilvoll und langlebig

Eiche Malmö

Aktion gültig bis  
zum 29.04.2024

Jetzt je m<sup>2</sup>  
**11,95€**  
inkl. MwSt.

**Eiche Seattle, Wunderwerk**

Laminat NK 32 LHD,  
8x193x1292 mm,  
1,995 m<sup>2</sup>/Pak, 57200657

**16,95€**

**Eiche Malmö, Wunderwerk**

Laminat NK 32 LHD,  
8x246x1292 mm,  
2,543 m<sup>2</sup>/Pak, 57200661

**18,95€**

*Für mehr Auswahl  
und Beratung, jetzt  
einen Termin buchen:*



# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

Wenn draußen der Frühling erwacht, wird es auch drinnen mit Vitamin Gelb schön sonnig und rundum gemütlich.



Foto: XXXXX ()

**N**  
Inh. Sönke Nissen

**FT**  
Sönke Reimers

E.H. Nissen GmbH

Fockbeker Transportbeton

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



Sandberg 18 a  
24806 Lohe-Förden  
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**



MODERNISIERUNG IM ALTBAU  
GUT PLANEN UND VORBEREITEN

## SICHER ANS SANIERUNGSZIEL

Über eine energetische Modernisierung denken viele Eigentümer\*innen eines älteren Hauses nach, deren Immobilie nicht in jüngerer Zeit saniert wurde. Doch welche Maßnahmen sind sinnvoll und zielführend?

Fragt man Handwerksunternehmen, werden sie Verbesserungen an den Gewerken vorschlagen, die in ihr Metier fallen. Installateur\*innen werden bei der Heizung ansetzen, Maler\*innen und Dachdecker\*innen eher zur Dämmung der Fassade und des Dachs raten. Sinnvoll ist daher eine unternehmens- und gewerkeunabhängige Beratung durch ein Energieberatungsunternehmen – das übrigens auch staatlich gefördert werden kann. Unabhängige Bauherrenberater\*innen vom Bauherren-Schutzbund e. V. können Hausbesitzer\*innen dabei umfassend unterstützen. In einer Hausbegehung lässt sich der Modernisierungsbedarf ermitteln. Auf dieser Basis kann ein Sanierungsfahrplan erstellt und Modernisierungen sinnvoll koordiniert werden. Bei knappem Budget kann eine Priorisierung der Maßnahmen erfolgen, die am schnellsten einen hohen Nutzen bringen, sowie eine langfristige Planung für Arbeiten, die noch warten können. Unter [www.bsb-ev.de](http://www.bsb-ev.de) gibt es hierzu weitere Infos.

### PRÜFEN UND KONTROLLIEREN

Wenn es an die Vorbereitung geht, unterstützen Berater\*innen die Hauseigentümer\*innen auch dabei, Handwerksangebote zu vergleichen und Baubeschreibungen zu prüfen. In der Umsetzungsphase empfiehlt sich bei größeren Maßnahmen eine baubegleitende Qualitätskontrolle. Regelmäßige Vor-Ort-Termine sichern eine korrekte Ausführung der Arbeiten und schützen davor, dass Mängel unerkannt bleiben oder erst zu spät entdeckt werden. Lohnend ist die Modernisierungsberatung auch beim Erwerb einer gebrauchten Immobilie. Bevor der Kaufvertrag unterzeichnet ist, können bei einem Vorab-Check alle Baumängel, der energetische Zustand des Hauses sowie anstehende Modernisierungen aufgezeigt werden. So bekommen Kaufinteressierte mehr Klarheit darüber, mit welchen Zusatzkosten sie neben dem Kaufpreis und den Kaufnebenkosten rechnen müssen. (djd).

Fotos: dje/Bauherren-Schutzbund/PantherMedia/raed

# WISSER GmbH

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



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

**Wisser GmbH**  
Hollerstraße 105  
24782 Bündelsdorf

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)

**REGIONAL.  
PERSÖNLICH.**

## 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



# RUNDUM GEMÜTLICH

Geschwungene Formen bringen den behaglichen Nature-Style in dein Wohnzimmer.

Jetzt geht's rund bei **Möbel Bergemann**: Die aktuellen Sitzmöbel kommen ohne Ecken und Kanten aus, was sie zum kuscheligen Hingucker macht. Auch in Sachen Bequemlichkeit können die neuen Möbel von Gutmann Factory voll punkten. So bietet das Sofa New Spirit mit einer großzügigen Sitztiefe eine gemütliche Sitzfläche für entspannte Stunden. Das Sofa wird mit zwei Rückenkissen und zwei kleinen Kissen geliefert.

Die Polsterung ist formstabil und gewährleistet langanhaltenden Komfort. Die schwarzen Füße aus Kunststoff runden das moderne Erscheinungsbild ab und sorgen für Stabilität. Perfekt dazu passt der Gutmann Factory Sessel New Spirit. Auch dieser ist mit kuschelig-weichem Bouclé-Stoff bezogen und sehr formstabil – ein idealer Begleiter für unzählige Wohlmomente. Für noch mehr natürlichen Style in

deinem Wohnzimmer findest du bei Möbel Bergemann die passenden Möbel. Natürliche Materialien und helle Farben werden durch coole schwarze Metalldetails akzentuiert. So entsteht ein moderner Look, der zum Kuscheln und grenzenlosen Genießen einlädt. Das kompetente Team von Möbel Bergemann berät dich gern zu den aktuellen Trends und freut sich auf deinen Besuch Am Bahnhof 12–18.



## TRAUMKÜCHEN FÜR JEDEN GESCHMACK

Seit 30 Jahren bietet das **Küchenstudio Holling** seinen Kund\*innen eine große Auswahl hochwertiger Küchen. Auf rund 500 Quadratmetern Ausstellungsfläche werden derzeit 21 Musterküchen bekannter Hersteller wie Ballerina, Brigitte und Nolte präsentiert. Von der gemütlichen Landhausküche über die angesagte Trendküche bis hin zur schicken Designküche wird für jeden Geschmack und Einrichtungsstil etwas geboten.

Nicht ohne Grund, denn längst hat sich die Küche vom reinen Ort der Essenszubereitung zum Mittelpunkt des Hauses entwickelt. Hier kommt man in geselliger Runde zusammen, um gemeinsam zu klönen und zu genießen. „Derzeit sind bei

der Gestaltung vor allem klare Linien und eine puristische Gestaltung gefragt“, verrät Geschäftsführer Jens Holling. Da eine gute Küche erst mit den entsprechenden Geräten vollständig ausgestattet ist, bietet das Familienunternehmen auch hier ein großes Sortiment von Bosch, Liebherr, Miele und Neff an.

Auch der Service und die Beratung durch das neunköpfige Team können sich sehen lassen: So wird die Traumküche schon vorab mittels modernster Technik und 3D-Darstellung originalgetreu geplant. Auf diese Weise können sich die Kund\*innen von Anfang an ein detailliertes Bild machen. Weitere Informationen findest du unter [www.kuechen-holling.de](http://www.kuechen-holling.de).



### LAMPENTREND

## MUSHROOM LAMPS

Sie schießen wie die Pilze aus dem Boden: Mushroom Lamps. Hinter dem kuriosen Namen verbergen sich Tischleuchten mit Schirmen in der Form von Pilzköpfen. Es gibt sie in allen möglichen Variationen und Farben, aber eines haben sie gemeinsam: Sie spenden sanftes, indirektes Licht und verleihen so unseren Lieblingsecken jede Menge Gemütlichkeit und Stil. Ob aus Metall, Travertin oder Glas, in bunt oder dezent, matt oder glänzend – die Pilzleuchten sind ein echter Eyecatcher. Die Wurzeln der Mushroom Lamp rei-

chen übrigens bis in die 1970er-Jahre zurück. Typisch für das Jahrzehnt waren sie vor allem in knalligen Farben beliebt. Heute erlebt die Pilzleuchte ein echtes Revival und gehört zu den Wohntrends in diesem Jahr. Viele Designer\*innen interpretieren die ikonische Lampe neu und bringen Klassiker von früher im neuen modernen Gewand heraus. Angeboten werden diese Art von Leuchten zum Beispiel bei NORDIC NEST unter [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de) oder bei Maisons du Monde, [www.maisonsdumonde.de](http://www.maisonsdumonde.de).



Foto: Maisons du Monde

## Neue Küchenideen finden Sie bei uns



WOHNEN & WOHLFÜHLEN



Glasbild Bouquet Beauty, quadratisches Kunstwerk mit zitronengelbem Hintergrund, 100 · 100 cm



Sanduhr-Timer für goldene Zeiten, 36 · Ø 14 cm



Alles Gute kommt von oben: Hängeleuchte Riva, Ø 55 cm

Vase Fatima mit magischer Hand, 37 · 16 · 16 cm



Tischlermeister Christian Maas zeigt, wie die Ausstattung in einem maßgefertigten Schrank aussehen kann

Foto: Leonie Fuhrmann

## MIT SCHWUNG IN DEN FRÜHLING VITAMIN GELB

Kare-Design lässt mit trendigen Einrichtungsteilen die Sonne ins Haus.



Beistelltisch Domero Checkers, solo oder in der Gruppe ein Happy-Chic-Accessoire, 50 · Ø 25 cm



Sessel Peppo Gelb, Lieblingsplatz in sonnengelbem Mesh, 71 · 78 · 77 cm



Figur Zwerg, humorvolles Deko-Objekt, 21 · 10 · 9 cm

Kissen Face Art, im angesagten Line-Art-Stil, 60 · 35 cm



Dekodose Exotic Bird, handbemalt in Pastellfarben, 23 · 21 · 12 cm



Fotos: Kare Design

## EINZIGARTIGE MÖBEL NACH MASS

Oft haben wir ganz genaue Vorstellungen, welche Kriterien ein Schrank erfüllen muss, wie viele Schubladen oder Kleiderstangen wir brauchen und wie groß er sein soll. Dann ist ein Möbelstück von der Stange nicht das Richtige. Bei der **RAUMKREATIV Tischlerei MB** kannst du zusammen mit Expert\*innen deinen individuellen Traumschrank zusammenstellen – ob Einbauschränke, Badmöbel, Wohnzimmer-schränke oder begehrter Kleiderschrank. Bereits seit über 21 Jahren stellt das Team rund um die Tischlermeister Volker Bluhm und Christian Maas Möbel nach Maß her. Komm einfach in die Ausstellungs-räume mit integrierter Werkstatt am Wilhelmsplatz in Kiel oder lass dich in deinem Zuhause beraten. Kund\*innen haben außerdem die Möglichkeit, mit Hilfe eines Schrankkonfigurator ihren Schrank bequem von zu Hause aus selbst zu entwerfen unter [www.raumkreativ.com](http://www.raumkreativ.com).

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



# RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

**TISCHLEREI MB**  
Ihr Meisterbetrieb aus Kiel

T. 0431 - 210 78 80  
[raumkreativ.com](http://raumkreativ.com)

Eckernförder Str. 44 am Wilhelmplatz

Wolfgang Brunner bietet effektive Finanzierungsösungen

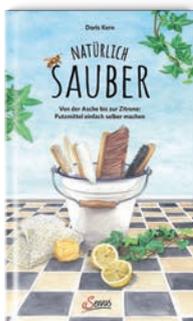
## EIN RUNDUM-SORGLOS-PAKET

Das eigene Zuhause ist der schönste Ort der Welt. Deshalb sind Immobilieneigentümer\*innen immer dabei, mehr Komfort und Platz zu schaffen und nachhaltig die Energiekosten zu senken, zum Beispiel mit einer neuen Heizung, einer Wärmepumpe, einem Wärmeschutz für Fassade und Dach oder neuen Fenstern. „Mit aufeinander abgestimmten Maßnahmen kann man viel erreichen. Was nützt es, die Fenster auszutauschen, wenn durch schlechte Dämmung die Energie nach draußen ‚schleicht‘“, betont Wolfgang Brunner, Bezirksdirektor vom **LBS Immobilien- und Finanzierungszentrum Rendsburg**.

Fachleute empfehlen, für ein optimales Ergebnis mehrere Modernisierungen miteinander zu kombinieren. „Das kann sich zwar auf mehrere tausend Euro summieren, muss aber Interessierte nicht abschrecken“, meint Brunner. „Wir haben im Angebotszeitraum bis 31. März für alle Bauvorhaben effektive und konkret zugeschnittene Finanzierungslösungen. Wir beraten nicht nur, sondern können auch Energieberatungen vermitteln. Ein LBS-Rundum-Sorglos-Paket.“ [www.lbs-nordost.de](http://www.lbs-nordost.de)

## SAUBER – NATÜRLICH

Wer Putzmittel selbst machen und wissen möchte, was wirklich drinnen ist, ist bei Doris Kern genau richtig. In ihrem neuen Buch zeigt die Kräuterexpertin, wie es geht. Viele Menschen wünschen sich natürliche, nachhaltige und umweltfreundliche Alternativen zu den herkömmlichen Reinigungsmitteln aus der Drogerie. Doris Kern verrät in ihrem neuen Buch „Natürlich sauber“ Tipps und Tricks, wie man das eigene Zuhause in eine gesunde Wohlfühloase verwandelt. In „Natürlich sauber“ öffnet sie ihren Vorratsschrank und findet darin Zutaten wie Essig, Natron und Zitrone, die Fett und Schmutz den Kampf ansagen. In zahlreichen Rezepten und Anleitungen zeigt Doris Kern, wie man Putzmittel ganz einfach selbst macht und so nur gute Inhaltsstoffe für die Pflege der eigenen vier Wände zum Einsatz kommen. **Doris Kern: „Natürlich sauber“, Servus, 136 Seiten, 20 Euro**



## Wohnräume finanzieren.

Kriegst du hin. Mit uns.

**3,25%**  
p.a. fester Sollzins

**3,81%<sup>1</sup>**  
p.a. effektiver Jahreszins

<sup>1</sup>Vorfinanzierungskredit (VK): 3,25 % p.a. Sollzins fest für 10 Jahre; 3,81 % effektiver Jahreszins (für Gesamtlaufzeit VK und späterem Bauspardarlehen (BSD) ohne Kosten einer Grundschuldeintragung); Mindestkreditsumme 100.000 €; Absicherung durch Grundschuld (GS) erforderlich, Abschluss Bausparvertrag (BSV) im Tarif **Classic-Hausbau** Variante UJ Bausparsumme (BS) in Höhe des VK; Abschlussgebühr (AG) 1,6 % der BS; Jahresentgelt 12 € p.a. (nur in der Sparphase). BSD: 1,95 % p.a. fester Sollzins, 2,27 % effektiver Jahreszins; mtl. Zins- und Tilgungsbeitrag 5 % der BS; zzgl. Gebäudeversicherung (GV).

Beispiel: VK Nettokreditbetrag 100.000 €; 3,25 % p.a. Sollzins fest für 10 Jahre; effektiver Jahreszins 3,84 %, Gesamtbetrag 141.113,28 € (inkl. Kosten von 273 € für Eintragung der GS, AG 1.600 €, Jahresentgelt 12 € p.a., Kosten GV nicht berücksichtigt). Voraussichtliche Zuteilung (ZT) 10 Jahren; 120 mtl. Raten (Zinsen + Ansparung) à 610,83 €. Bausparguthaben bei ZT 40.689,51 €; Nettodarlehensbetrag BSD 59.310,49 €; 131 mtl. Raten à 500,00 € + Schlussrate 440,68 € (Zins- und Tilgungsbeitrag).

Darlehensgeber: LBS Landesbausparkasse NordOst AG, Sitz: Am Luftschiffhafen 1, 14471 Potsdam. Zweigniederlassung Hamburg, Behringstraße 120, 22763 Hamburg. Der Darlehensvermittler ist befugt, für die deutsche Sparkassen-Finanzgruppe und weitere in Deutschland zugelassene Kreditinstitute Finanzierungen zu vermitteln und Darlehensanträge entgegenzunehmen. Stand: 02/2024. Angebot freibleibend.

Darlehensvermittler: Bezirksdirektor **Wolfgang Brunner**  
Paradeplatz 4, 24768 Rendsburg  
Telefon: 04331 26659, E-Mail: [lbs.rendsborg@lbs-nordost.de](mailto:lbs.rendsborg@lbs-nordost.de)

**Wir geben Ihrer Zukunft ein Zuhause.**

## DIE GRÖSSTEN PFEIFEN, VON UNS GERETTET.

Denkmale sind Gesamtkunstwerke – Ausstattung und Raumerlebnis sind zumeist untrennbar mit ihnen verbunden. Orgeln sind eine Verbindung dieser beiden Merkmale: kunstvolles Gestaltungselement und Klingerlebnis in Einem. Die Deutsche Stiftung Denkmalschutz förderte dank der aktiven Unterstützung ihrer Förderer bereits den Erhalt mehrerer hundert Orgeln in Deutschland – und damit einen wichtigen Teil unserer Musikkultur.



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.



# VON PROFIS - FÜR PROFIS

Das i&M Bauzentrum Tepker ist dein Ansprechpartner rund ums Bauen, Sanieren und Modernisieren.





## über 37 Jahre





- ✓ Fensterreinigung, Glas, Rahmen, Wintergärten etc.
- ✓ Termine nach Wunsch
- ✓ Rasen- und Gartenpflagedienst
- ✓ Bauendreinigungen, Wohnungsreinigungen nach Um- oder Neubau
- ✓ Haushaltsauflösung
- ✓ Wasserschadenbeseitigung
- ✓ Teppichbodenreinigung
- ✓ Teppich- und Polsterreinigung, Hol- und Bringendienste
- ✓ Gehwegreinigung, Abstrahlen von verschmutzten Platten
- ✓ Schmutzfang-Mattenverleih für Eingangsbereiche, Schmutzfang-Mattenservice
- ✓ Büroreinigung, Treppenhäuser etc.
- ✓ Dachrinnenreinigung
- ✓ Photovoltaikanlagen-Reinigung

## SIEGFRIED BOEHM

Reinigung nach Hausfrauen-Art!

**Timmerloh 3 • 24787 Fockbek**

Telefon (04331) 39757 • Fax 39921 • Mobil: (0171) 4112669  
info@siegfried-boehm.de • www.siegfried-boehm.de

An den zwei Standorten in Osterrönfeld und in Hohenwestedt bietet **Tepker** eine große Auswahl an Baumaterialien für Bauleute, Handwerker\*innen und Heimwerker\*innen. Das i&M Bauzentrum in Osterrönfeld hat sich seit der Eröffnung 2021 als Profimarkt für Handwerksunternehmen und Bauleute in der Region einen Namen gemacht. Besonders die großzügige Ausstellung lockt viele Besucher\*innen an den Nord-Ostsee-Kanal. Die moderne Ausstellungsfläche überzeugt durch Vielfalt und Qualität.

Neben der klassischen hat das Unternehmen die innovative „Ausstellung digital“ eingeführt, die auf großes Interesse stößt. Hier können Kund\*innen virtuell Produkte wie Böden und Türen in verschiedenen Räumen und Kombinationen betrachten. Diese Art der Ausstellung steigert die Vorstellungskraft in den Köpfen vieler Kund\*innen und erleichtert die Wahl. Der neue Standort in Hohenwestedt bietet keine große Ausstellungsfläche, aber

Profis finden hier unkomplizierte, schnelle Beratung und hochwertige Baumaterialien direkt zum Mitnehmen. Auch Vorbestellung ist möglich.

Die Unternehmer-Familie Tepker bringt seit Generationen Erfahrung im Umgang mit Baumaterialien mit – mehr als 100 Jahre ein vertrauenswürdiger Partner für Bauprojekte.

Interessierte sind herzlich eingeladen, die Ausstellung zu besuchen und sich von dem umfangreichen Sortiment und der Fachkompetenz der Berater\*innen überzeugen zu lassen.

**Bitte gern vormerken:** Am 23. März lädt Tepker ein zum Frühlingsfest in Osterrönfeld. Von 9 bis 16 Uhr gibt es tolle Aktionen für Groß und Klein. Am 24. März geht's nach Hohenwestedt: Verkaufsoffener Sonntag von 11 bis 17 Uhr mit Glücksrad, vielen Aktionen und tollen Angeboten. Das Tepker-Team freut sich auf deinen Besuch!

[www.bauzentrum-tepker.de](http://www.bauzentrum-tepker.de)



Baustoffzentrum Tepker GmbH & Co. KG  
Marie-Curie-Straße 16 - 18  
24783 Osterrönfeld  
Telefon 04331-12306-0

Baustoffzentrum Tepker GmbH & Co. KG  
Itzehoer Straße 40  
24594 Hohenwestedt

[www.bauzentrum-tepker.de](http://www.bauzentrum-tepker.de)

[osterroenfeld@tepker.de](mailto:osterroenfeld@tepker.de)

## DAUERNIEDRIGPREISE



**15,99 €**  
1,60/kg

### Rasendünger

10 kg Eimer, mit Sofort- und Langzeitwirkung, bei regelmäßiger Anwendung werden Unkraut und Moos verdrängt, Empfehlung 3x jährlich düngen, EG-Düngemittel, NPK-Dünger 18+5+13 (+10% S + 1% Fe)

### Feuerschale

Sicilia Ø 60 cm, aus unbehandeltem, massiven Stahl, 3 Standbeine, 2 Handgriffe, geschweißt

**59,99 €**



jetzt nur ~~499,50 €~~  
**309 €**



### Akkuschlagbohrschrauber

DHP484RGJW, 18 V, Akkusystem LXT, Leerlaufdrehzahl 0 – 500/2.000 min<sup>-1</sup>, Leerlaufschlagzahl 0 – 7.500/30.000 min<sup>-1</sup>, Drehmoment hart/weich 54/30 Nm, Bohrfutterspannweite 1,5 – 13 mm, inklusive 2x 18-V-/6,0-Ah-Akku, Schnellladegerät und MAKPAC

### Bit-Box

P-81050, 99-teilig, umfangreiches Sortiment, 60 mm langer Magnethalter für schnellen Bitwechsel, im praktischen Kunststoffkoffer

jetzt nur ~~49,95 €~~  
**29 €**



## Angebote gültig bis 16.03.2024



jetzt nur ~~59,95 €~~  
**45 €**

### Unterstellbock-Set

Stanley, aus Metall, Höhe 736 mm, belastbar bis 450 kg pro Paar bei gleichmäßiger Verteilung, leicht zu transportieren und verstauen



jetzt nur ~~129,95 €~~  
**95 €**

### Sicherheitsstiefel

Dunkelbraun / sw 1043, Sicherheitsklasse S3S, Nageldurchtrittschutz, Zehenschutzkappe, verschiedene Größen

AKTUELLE TRENDS IM FLIESENHOF FOCKBEK

# ALLES NEU MACHT DER MÄRZ

Tolle Raumwirkung, lebhafte Farben und Muster: Die Neuheiten im **Fliesenhof Fockbek** bringen deine Räume zum Strahlen! Besonders angesagt und praktisch sind die großflächigen Wandfliesen mit Blütenmuster. Diese machen deine Wände zum dauerhaften Hingucker, da man sie immer wieder abwischen kann. So gehören das Tapezieren oder Streichen der Vergangenheit an. Ebenfalls eine Augenweide sind die Mosaik-Glasfliesen in Pflanzenoptik, die frisches Grün ins Bad bringen. Bei den Bodenfliesen ist die traditionelle Fischgrätverlegung wieder im Trend. In Holzoptik sind die Fliesen dem Parkett täuschend ähnlich. Übrigens: Bei der energetischen Sanierung sind Fliesen der optimale Belag in Kombination mit einer Fußbodenheizung. Am besten gleich im Fliesenhof Fockbek vorbeischaun und sich zu den vielfältigen Möglichkeiten beraten lassen.



## Fliesenhof Fockbek

*Kreativität  
für Ihre Räume*



**Beratung • Planung • Durchführung**

Zum Kratt 4 · 24787 Fockbek  
fon: 04331/66 160 · fax 04331/66 16 26  
[www.fliesenhof-fockbek.de](http://www.fliesenhof-fockbek.de)

HALLO, FRÜHLING!

## FRISCHE FARBENPRACHT

Der Frühling kommt und fischer's LAGERHAUS in Schwentimental feiert ihn in den herrlichsten Farben: Die im März eintreffenden Seecontainer liefern wunderschöne Ware aus Indonesien und tolle, ausgefallene Gartenaccessoires.

### RAUS IN DEN GARTEN!

Nicht nur drinnen, auch draußen lohnt das Stöbern – bereits ab dem 2. März wird auf der großen Außenfläche von fischer's LAGERHAUS die Gartensaison eröffnet: Edle Teakholzmöbel, schönste Gartenartikel, Natursteinelemente und wetterfeste Accessoires beleben das immer umfangreiche und stilvolle Gartensortiment. Auch Pflanztöpfe, Rankhilfen und Freischaukler gibt es in großer Auswahl – du findest hier alles, was du dir für deinen Wohlfühlgarten wünschst.

### DER CHARME INDONESIENS

Ab dem 16. März gibt es neu in fischer's LAGERHAUS feine Schnitzarbeiten, Holz- und Steinskulpturen und fantasievolle Kunst aus Indonesien, die die ganze Vielfalt der Inseln widerspiegeln. Prächtige Farben, ausgefallene Optik, ungewöhnliche Accessoires aus Bambus und Textilien zaubern exotisches Flair in dein Zuhause.

Viel Freude beim Bummeln, Stöbern und Entdecken in fischer's LAGERHAUS!

**fischer's  
LAGERHAUS**  
handgefertigte Waren und ausgefallene Wohnkultur

**fischer's LAGERHAUS**  
Mergenthalerstraße 22  
24223 Schwentimental

**Öffnungszeiten:**  
Mo-Fr 10-19 Uhr  
Sa 10-18 Uhr

[www.fischers-lagerhaus.de](http://www.fischers-lagerhaus.de)

Facebook: [@fischersschwentimental](https://www.facebook.com/fischersschwentimental)

Insta: [@fischers\\_lagerhaus\\_schwentine](https://www.instagram.com/fischers_lagerhaus_schwentine)



# 10 € GUTSCHEIN

bei einem Einkauf ab € 40,- \*

\* Gültig bis einschließlich 31. März 2024.  
Im Geschäft abgeben. Pro Person nur ein  
Gutschein einlösbar. Nicht kombinierbar  
mit anderen Rabattaktionen. Auch aus-  
geschlossen sind Einkäufe im Onlineshop,  
von Büchern oder Geschenkgutscheinen.



2 000000 010120

 Baufinanzierung



## Schlahörnchen statt dumme Nuss.

Jetzt Termin vereinbaren und Finanzierungsbedarf prüfen.

**Persönliche Beratung:**  
vor Ort, per Telefon, E-Mail und Video.

Ihre Spezialisten in Büdelsdorf  
Fehmarnstraße 20 · T 04331 4370116  
buedelsdorf-baufi@drklein.de  
[www.drklein.de](http://www.drklein.de)

**DR. KLEIN**  
Die Partner für Ihre Finanzen.

  
YOUTH FOR UNDERSTANDING  
Internationaler Jugendaustausch

# Platz frei?



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

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

Ihr Gastkind freut sich schon auf Sie!

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

Gemeinnütziger  
Schüleraustausch  
seit 1957



## BAUFINANZIERUNG NACH MASS

Ob ein Darlehen für das Traumhaus, ein Ratenkredit für Modernisierungen oder ein Bausparvertrag als Vorsorge: Seit über 65 Jahren ist **Dr. Klein** einer der größten Finanzdienstleister Deutschlands. Auch Kreditnehmer\*innen in und um Neumünster, Flensburg und Büdelsdorf profitieren von der ungebundenen und maßgeschneiderten Finanzierungsberatung. Finanzprofi Sven Bargstädt von Dr. Klein bietet einen besonderen Vorteil: Er ist an keine Bank gebunden und kann so ganz im Sinne seiner Kund\*innen prüfen, welches Angebot am besten passt. Hierfür stehen ihm über 600 Partnerbanken zur Verfügung. So kann er neutral beraten und die Finanzierung genau anpassen. Sven Bargstädt und seine Teams nehmen sich viel Zeit, um genau zuzuhören und alle Fragen zu beantworten. Der Service ist kostenfrei und unverbindlich, auch wenn die Finanzierung nicht zustande kommt. Dr. Klein in Flensburg: Friesische Straße 1-3, 0461 / 80 72 99 92; in Neumünster: Kleinflecken 34, 04321 / 41 89 50; in Büdelsdorf: Fehmarnstraße 20, 04331 / 437 01 16. [www.drklein.de](http://www.drklein.de)

## MIT PUTZEN DEN FRÜHLING BEGRÜSSEN

# MACH'S GUT, WINTER!

Schon gewusst? Frühjahrsputz ist eine uralte Tradition. Bereits im alten Rom wurde das Haus gründlich saubergemacht, sobald sich die ersten Frühlingsboten ankündigten. In den Wintermonaten hatten sich Schmutz und Ruß angesammelt, da mit Öfen geheizt und kaum gelüftet wurde, um die Wärme im Haus zu halten. Im Februar wurde es in der südlichen Region dann mild genug, um Schaufel und Besen rauszuholen. So ist der Monat zu seinem Namen gekommen: Februar stammt von dem lateinischen Wort „februare“ ab, was „sühnen, reinigen“ bedeutet. Noch heute ist der Frühjahrsputz ein weit verbreitetes Ritual, um den Winter zu verabschieden und frisch in den Frühling zu starten. Sind die Fenster geputzt und alles abgestaubt, macht Dekorieren für Ostern gleich noch mehr Spaß. Also ran an den Wischlappen!



**HAUSMESSE**  
**15. & 16.03.2024!**

Informiere dich aus erster Hand über aktuelle Trends rund ums schöne, sichere und komfortable Zuhause. Das Fachberater\*innen-Team erwartet dich am Freitag und Samstag in der Zeit von 10 bis 17 Uhr.

**7 JAHRE GARANTIE\***

Nur bei Ihrem  
weinor Top-Partner

weinor

Das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE macht aus deiner Terrasse ein Wohnzimmer im Freien, das du viele Tage im Jahr nutzen kannst.

Was sofort ins Auge fällt, ist die durchweg kubische Form der Überdachung TERRAZZA PURE. Sie wird dadurch erreicht, dass das Gefälle zum Abführen des Regenwassers in die Dachkonstruktion integriert wurde. So ist es von außen nicht sichtbar. Das Ergebnis: konsequent geradliniges Design bei gleichzeitig zuverlässiger Entwässerung.

Die stabile Konstruktion fertigt das Team von OPTIMAL Bautechnik auf Maß, genau passend für deine Terrasse – als einteilige Anlage bis zu einer maximalen Dachbreite von sieben Metern (ohne Mittelpfosten) und einer maximalen Dachtiefe von vier Metern. Bei Fachwerk-, Klinker- oder Putzfassaden mit Wärmedämmung sorgt ein zusätzlicher tragender Wandanschluss für höchste Stabilität und Standfestigkeit. So brauchst du auch bei schwierigen Untergründen an der Hausfassade nicht auf die Vor-

züge des Glas-Terrassendachs TERRAZZA PURE verzichten. Ausgerüstet mit seitlichen Glaselementen, wird aus der form-schönen Überdachung aus Glas und Aluminium ein Kalt-Wintergarten, auch Glasoase® genannt. So ausgestattet, kannst du das gut geschützte Draußensein vom frühen Frühling bis weit in den späten Herbst hinein genießen. Selbst im Winter lädt dein Wohnzimmer aus Glas an einem sonnigen Tag zum Verweilen ein. Der Raum unter dem Dach wird durch die Kraft der Sonne erwärmt. Wem das nicht reicht, sei ein zusätzliches Heizelement empfohlen. Moderne Infrarot-Technologie sorgt für wohlige Wärme auf Knopfdruck – ohne Vorlaufzeit. Das ist nicht nur sehr effizient, sondern auch sehr sicher.

OPTIMAL Bautechnik bietet alles aus einer Hand für mehr Wohnqualität auf der Terrasse: Beratung, Planung und Fachmontage!



Das Glas-Terrassendach TERRAZZA PURE kannst du „live“ in der Muster-Ausstellung in Schwentinental erleben!

Optimal Bautechnik GmbH  
Preetzer Chaussee 57, Schwentinental  
Telefon: 0431 / 137 76  
Telefax: 0431 / 140 67  
E-Mail: [kiel@optimal-bautechnik.de](mailto:kiel@optimal-bautechnik.de)  
[www.optimal-bautechnik.de](http://www.optimal-bautechnik.de)

**Optimal Bautechnik** GmbH



In die Kasette integrierte LED-Spots können stufenlos gedimmt werden



Mit einer großen Auswahl an Markisentüchern und Gestellfarben lässt sich der individuelle Charakter des Outdoorbereichs betonen

KUBISCHE KASSETTENMARKISEN LIEGEN IM TREND

# COOLES DESIGN FÜR HEISSE TAGE

Passend zur Architektur moderner Häuser sind geradlinige, kubische Sonnenschutzanlagen beliebt.

**D**er Wohnraum wird knapper, vor allem in den Städten. Entsprechend knapp bemessen sind auch die Flächen für Balkone und Terrassen. Hier sind kompakte Markisen gefordert, die den „großen“ in Belastbarkeit und Funktionalität in nichts nachstehen.

Hochwertige Markisen wie die kleine kubische Kasettenmarkise Smaila von Weïnor tragen dieser Anforderung Rechnung. Die Markise wurde mit dem German Design Award 2024 ausgezeichnet. Sie punktete mit der geradlinigen Kasette, in der die Markise in geschlossenem Zustand gut geschützt untergebracht ist.

Durch eine Vielzahl von Markisentüchern, eine große Auswahl an Gestellfarben und seitlichen Dekorblenden aus gebürstetem Aluminium in unterschiedlichen Farben bietet Smaila auch die Möglichkeit, den individuellen Stil auf Balkon oder Terrasse einfließen zu lassen.

## ATMOSPHÄRE UND KOMFORT

Kasettenmarkisen müssen weit mehr können, als zuverlässig vor Sonne zu schützen. Auf Balkonen und Terrassen übernehmen sie auch die Rolle des Stimmungsmachers und sorgen für Wohnlichkeit und Wohlfühl. So sorgen bei Smaila die auf Wunsch integrierten LED-Spots für ein tolles atmosphärisches Licht, das sich nach Lust und Laune dimmen lässt.

Für einen angenehmen Aufenthalt sorgt auch der optionale Volant Plus – eine Senkrechtbeschattung, die in das Ausfallprofil der Markise integriert ist und bei Bedarf heruntergefahren werden kann. Sie schützt vor schräg einfallenden Sonnenstrahlen und schirmt neugierige Blicke ab. Optional lässt sich die Senkrechtbeschattung auch mit einem Solarmodul betreiben. Für die Bedienung der kleinen kubischen Kasettenmarkise ist auch der Betrieb per Smart-Home-Steuerung möglich.

## MARKISEN & INSEKTENSCHUTZ



- ☑ Terrassenüberdachungen
- ☑ Vordächer
- ☑ Außenjalousien
- ☑ Rollläden
- ☑ Garagentore

**Beratung, Aufmaß & Angebot  
- kostenlos & unverbindlich**

📍 25569 Kremperheide Dorfstraße 4  
 📍 24782 Büdelsdorf Neue Dorfstraße 89  
 🕒 Mo.-Fr. von 8-17 Uhr & jeden ersten Samstag im Monat von 9-13 Uhr

☎ 04821/89 09 0  
 ☎ 04331/38 202



[www.hefa-fahl.de](http://www.hefa-fahl.de)



Küchenkompetenz in Fockbek:  
Ralf Broderius, Inhaber,  
Tanja Busch (l.), Tischlergesellin,  
Elke Ristau (r.), Einrichtungsfachberaterin



FRÜHLINGS-  
ERWACHEN  
der neuen  
Ausstellung am  
16. März, 9 bis 13 Uhr

# KÜCHEN AUS FOCKBEK

Neue Ausstellung mit Küchen zum Wohlfühlen – Küchenkompetenz im Küchenstudio Fockbek

Seit 19 Jahren führt Inhaber Ralf Broderius das 1990 von seinem Vater gegründete Küchenstudio Fockbek. „Die Liebe zu Küchen liegt sozusagen in der Familie und seither sind wir mit Herzblut dabei“, erzählt Tischlermeister Broderius. An erster Stelle dabei stehen für den Einrichtungsberater und sein Mitarbeiter\*innenteam die Kund\*innen mit ihren individuellen Wünschen und Bedürfnissen.

In bester Handwerkstradition, die für Offenheit und Bodenständigkeit kombiniert mit Fachwissen und Planungskompetenz steht, wird ein Konzept erarbeitet. „Unser Ziel ist es“, berichtet Ralf Broderius, „angemessen zu beraten und den Kund\*innen gemäß ihren Vorstellungen die Traumküche zu ermöglichen.“ Auf einer Fläche von 250 Quadratmetern können sich Traumküchensuchende von den unterschiedlichsten Ausstellungsküchen inspirieren lassen. Darüber hinaus gibt es kreative Raumkonzepte auch für den Bad-, Ess- und Wohnbereich.

## NEUE MODELLE

Seit Kurzem sind neue Modelle in der Ausstellung zu entdecken, von der gemütlichen Wohn- oder Familienküche, der authentischen Landhausküche über die moderne grifflose Variante bis zur preisgünstigen Singleküche. Unterstützt wird Ralf Broderius von Tischlerin und Innenarchitektin Tanja Busch und Einrichtungsberaterin Elke Ristau, die individuell den Kund\*innen zur Seite stehen,

die eigene Traumküche zu finden, zu planen und umzusetzen. Dabei statten sie die Küchen neben perfektem Design mit neuester Technik aus, ob es der Backofen mit Automatikfunktionen, der Dampfgarer oder u. a. die Quooker-Armatur ist, die neben der üblichen Kalt- und Warmwasserbereitung 107 Grad kochendes Wasser sowie gekühltes Trinkwasser mit oder ohne Kohlensäure liefert.

## PERFEKTER SERVICE

Für Änderungen oder Besonderheiten werden Küchenmöbel in der hauseigenen Tischlerei umgebaut, die Tischlergesellen Ralf Grabley und Andreas Lööck setzen diese Wünsche um. Eine ganz besondere Stärke dieses Küchenstudios ist, dass das Team den Kund\*innen auch bei kleineren Umbauten und Renovierungen, wie dem Einbau einer neuen Spüle, neuer Elektrogeräte oder einer neuen Arbeitsplatte, mit Rat und Tat zur Seite steht. Auch bei einem Küchenumzug innerhalb des Hauses oder in ein neues Haus ist das Team da, Beratung gibt es auf Wunsch auch zu Hause.

Komm rein und lass dich inspirieren, deine neue Traumküche ist zum Greifen nah!

**Küchenstudio Fockbek GmbH**  
Hohner Straße 36  
Fockbek bei Rendsburg  
Tel. 04331 / 631 51  
[www.kuechenstudio-fockbek.de](http://www.kuechenstudio-fockbek.de)

# MODE & BEAUTY

Brillentrends, Modetrends und  
Farbspiele im Haar:  
Der Frühling ist da und macht alles  
bunter und schöner.



Foto: Adobe Stock

## WIR SCHLIESSEN ALLES MUSS RAUS



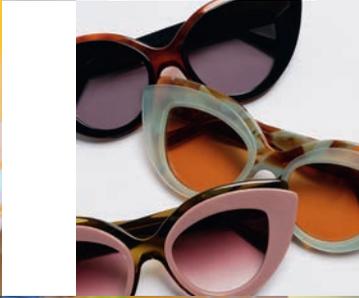
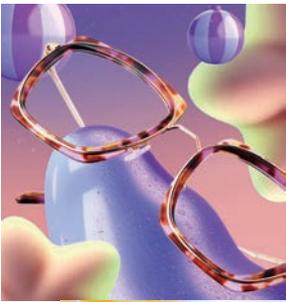
BIS ZU  
**50%**  
REDUZIERT



### Juwelier Johannßon

Schiffbrückenplatz 10a • 24768 Rendsburg





Optik Dreske hat die neuesten Trends für dich aufgespürt



## EIN AUSDRUCK DER PERSONLICHKEIT BRILLENTRENDS 2024

„Ich bin, was ich trage!“ – Unter diesem Motto präsentierte sich die Brillenmode auf der OPTI, der Optikmesse in München, Anfang Februar. **Optik Dreske** war für dich online und hat tolle Neuheiten mitgebracht.

Der Brillentrend 2024 beginnt ausdrucksstark: Intensive Farbgebung, Mustermagie und Colorblocking sorgen für einen Wow-Effekt. Bei den Fassungen sorgen breite Acetatgestelle für das gewisse Etwas. Weiterhin ist die rundliche Brillenform vorherrschend, die kantige Gesichtsformen weichzeichnet. Als Überraschung des Jahres gilt die polygonale, vieleckige Eleganz.

Das Kreativteam der Marke **ANDY WOLF EYEWEAR** aus Österreich ist bei diesen Trends ganz vorn dabei. Metallnennringe in der Fassung sind der Hingucker und erzeugen elegante Dominanz. Auch geometrische Formen zeigen sich beim österreichischen Brillenlabel sehr präsent. Hier sind junge Interpretationen von eigenwilligen Formen und farbenfrohen Farbverläufen besonders. Für mutige und stilvolle Brillenträgerinnen und -träger sind 2024 die kräftigen Acetatfassungen angesagt.

Fotos: Optik Dreske

Alles außer gewöhnlich!



**OPTIK**  
D R E S K E

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



Mit ihrer zwölfjährigen Erfahrung begeistern Birgit Linnemann und Team durch hochwertige Mode und typgerechte Beratung



# AKTUELLE FASHION MUST-HAVES

Auf der Suche nach frischen Frühlings-Looks? In ihrer Boutique am Altstädter Markt hält Birgit Linnemann tolle Frühjahrs-Outfits für dich bereit.

Neu eingetroffen sind bei Classic & Mode aktuelle Teile der Kollektionen von Annette Görtz, Beate Heymann und Margittes. Ebenfalls erhältlich ist Bekleidung von Raffaello Rossi, Arma und Sem Per Lei. Alle Labels zeichnen sich durch erstklassige Verarbeitung und hochwertige Stoffe aus.

Birgit Linnemann ist wie gewohnt mit Herzblut dabei und zeigt aus ihrem Angebot immer neue Einkaufstipps in den Größen 36–46. Auch passende Accessoires wie edle, handgefertigte Ledertaschen von Bruno Parise warten nur darauf, Freude zu entfachen. In netter Atmosphäre und mit persönlicher Beratung findest du bei Classic & Mode garantiert dein neues Lieblingsteil für den Frühling.

**Öffnungszeiten: Mo-Fr, 10-17 Uhr  
(nach Ostern: Mo-Fr, 10-18 Uhr)**

**Sa, 10-14 Uhr**

**Classic & Mode Birgit Linnemann  
Altstädter Markt, Rendsburg**

**Tel. 04331 / 697 81 44**

# EIN WUNDERSCHÖNES FARBENSPIEL

„Ich fand die Umstylings hier so toll, da habe ich mich einfach beworben ...“ Anja Steingraber wünscht sich einen neuen Look – da ist sie im Salon von Britta und Mario Müller in den besten Händen.



Anja hat schon viel probiert an Salons und Frisuren, war nie ganz zufrieden und ist letztlich beim Pagenkopf gelandet, klassisch und okay, aber vielleicht ein bisschen, nun ja, fad? Britta Müller sieht Anja auf jeden Fall ganz anders. „Anja ist doch ein total sportlicher Typ!“ Stimmt: Joggen, Radtouren, Reisen, Anja ist gern und viel unterwegs und mag's unkompliziert in ihrem „Unruhestand“.



„Wir wollen da unbedingt mehr Gesicht zeigen“, Britta kommt in Fahrt, „die Fülle an den Seiten kann weg, der Nacken wird kurz. Aber nicht streng! Es wird eine ‚geordnete Unordnung‘, stufig, lebendig. Mit der Farbe punkten wir, das wird ein freundliches, harmonisches, helleres Blond, mit Spiel drin.“

Schon ist Britta am Schneiden – die Vision gibt das Handwerk vor. „Sobald der Haarschnitt fertig ist“, erzählt sie, „soll die Kundin sehen ‚damit komme ich klar‘, da muss kein Styling rein.“ Anja staunt: „Das ist ja jetzt schon wow!“

Nun übernimmt das Beauty-Team und zeigt, was den Salon der Müllers zu so einem besonderen macht: der zugewandte Blick auf die Kund\*innen, gepaart mit Kompetenz im Tun und der gemeinsamen Freude, etwas Schönes zu erschaffen.

Erst ist Azubine Aleks dran und macht aus Anja die Blondine, die sie im Wesen ist; während die Farbe wirkt, kümmert sich Stylistin Hacer um das Make-up. „Die Augen machen wir einen Tick größer, Anja

hat unglaublich schöne Wimpern, und so lang!“ Champagner heißt der Lidschatten aus den „La Biosthétique“-Saisonfarben – als wäre er für Anja gemacht. Auch Hacers Kollegin Esra nickt beifällig. Das ist filigrane Stylistinnenkunst, Schicht für Schicht. Als Anjas neues Blond fast fertig ist, legt Britta noch ein paar Strähnen nach, die Lebendigkeit mitbringen und wie ein Farbenspiel wirken. Und da auch noch das Styling beinahe ausfällt, weil der Schnitt perfekt sitzt, ist Anja restlos begeistert. „Meine Bürsten kann ich jetzt wegschmeißen“, sagt sie lachend, „die Frisur ist das Richtige für mich. Genau so habe ich mir das gewünscht!“ Und darauf stoßen Britta und Anja dann direkt noch mit einem kleinen Prosecco an.

## LUST AUF DEINEN ECHTEN LOOK?

Wenn du einen neuen Style möchtest, der deinen Typ betont und dich im besten Licht zeigt, dann bewirb dich hier für dein persönliches Umstyling. Schick uns eine E-Mail (mit Foto) und erzähl uns kurz, warum du dich bewirbst: [redaktion@rendsburgerleben.de](mailto:redaktion@rendsburgerleben.de)

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

Britta & Mario Müller, Paradeplatz 6, Rendsburg, Tel.: 04331/12 37 13, [www.bm-rd.de](http://www.bm-rd.de)



## WIDDER

21.03. – 20.04.

Du verfügst über Energie und Selbstvertrauen, solltest dich aber nicht auf neue langfristige Projekte festlegen. Ob du mehrere Vorhaben gleichzeitig erledigen willst oder an einer Sache arbeitest – bei- des machst du besser im Alleingang.



## STIER

21.04. – 20.05.

Eine langwierige Auseinandersetzung ist abgeschlossen. Inzwischen kannst du erkennen, dass du selbst die Umstände mitbestimmst hast und dass die weitere Entwicklung vor allem in deinen eigenen Händen liegt.



## ZWILLINGE

21.05. – 21.06.

Trotz deines Wunsches nach Abwechslung ist diese Zeit eher geeignet, Vergangenes abzuschließen, als sich in etwas Neues zu stürzen. Du kannst deine Träume genießen, solltest dich aber nicht zu tief in diese verstricken.



## KREBS

22.06. – 22.07.

Vielleicht willst du diese Zeit einfach nur für dich genießen. Dies ist eine gute Gelegenheit, die nähere Zukunft zu planen und mehr Energie in die Dinge zu stecken, für die du dich gerade begeisterst. Ab Mitte des Monats stößt du auf Forderungen und Erwartungen im Freundeskreis. Zeige, was dir deine Beziehungen wert sind.



## LÖWE

23.07. – 23.08.

Jetzt geht es mit voller Energie voran. Beschränkst du dich auf einige wenige Vorhaben, kannst du dort viel erreichen. Ergreifst du selbst die Initiative, stehen dir einige Türen offen. Im Austausch mit anderen erkennst du weitere Möglichkeiten und erhältst neue Ideen. Führe Gespräche, plane deine Schritte und lasse dich von neuen Gedanken inspirieren!



## JUNGFRAU

24.08. – 23.09.

Jetzt solltest du langsam entscheiden, wofür du deine Kräfte in der nächsten Zeit einsetzen willst und kannst. Die Zeit ist günstig für eine Klärung, sowohl deiner Partnerschaft, deiner beruflichen Ziele als auch der Finanzen.

## STERNZEICHEN DES MONATS



## FISCHE

20.02. – 20.03.

Wirst du auf Fehler aufmerksam gemacht, heißt das nicht, dass dem anderen nichts an dir liegt – ganz im Gegenteil. Mit netten Komplimenten allein kommst du auch nicht immer weiter: Ehrlichkeit zählt. Wenn sich jetzt neue finanzielle Chancen ergeben, solltest du deine Forderungen nicht zu vorsichtig ansetzen. Man erwartet nicht, dass du dich unter Wert verkaufst. Nichts gegen Romantik, gegen weiche Knie und Schmetterlinge im Bauch.



UNSER  
ASTROLOGE

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



## WAAGE

24.09. – 23.10.

Ein energiegeladener Monat, in dessen Verlauf du Fortschritte in allen Anliegen machst, die deinen aktiven Einsatz erfordern. Verringere das Tempo dennoch, damit du länger durchhältst. Koordiniere deine Vorhaben besser.



## SKORPION

24.10. – 22.11.

Dank deiner starken Motivation setzt du dich konsequent für deine Sache ein. Es lohnt sich aber ganz sicher nicht, wegen einer nebensächlichen Kritik gleich auf die Barrikaden zu gehen. Dein Wunsch nach Geselligkeit treibt dich um.



## SCHÜTZE

23.11. – 21.12.

Wenn trotz guter Absichten und langfristiger Planung der Erfolg ausbleibt, musst du dich noch einmal mit den Grundlagen befassen. Nutze dabei die Gelegenheit, dich von beengenden Umständen zu trennen. Kläre deine Angelegenheiten.



## STEINBOCK

22.12. – 20.01.

Eine Erwartung der letzten Wochen kann sich als zerplatzende Seifenblase erweisen. Mach dir nichts draus: Die Sache war es ohnehin nicht wert gewesen. Jetzt lohnt es sich, auf Gelegenheiten zu achten, die neue Entwicklungen in deinem Leben ermöglichen. In der Liebe sind deine Gefühle widersprüchlich.



## WASSERMANN

21.01. – 18.02.

Du wirst damit konfrontiert, einige Bereiche deines Lebens neu zu organisieren. Partnerschaftlich bist du dazu herausgefordert, dich klarer darzustellen und zu deinen Erwartungen zu stehen. Dieser Monat ist gut dafür geeignet, etwas mit anderen zu klären und praktische Angelegenheiten abzuschließen.

# STRESSFREI ABNEHMEN – SO LEICHT WIE NIE –

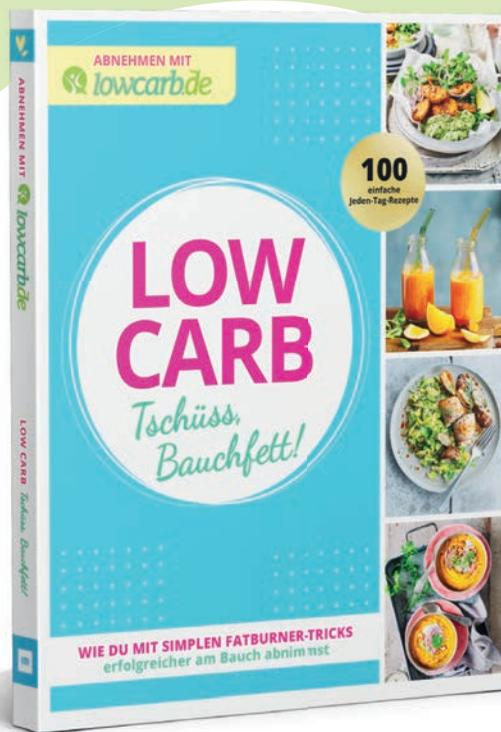
## EXTRA:

Gratis-Downloads  
auf [lowcarb.de](http://lowcarb.de)  
im Buch



## VIELE VORTEILE

- Alltagstaugliche  
Rezepte
- Tipps und Tricks  
zur effektiven  
Fettverbrennung
- Wochenplan
- 7-Minuten-Workout

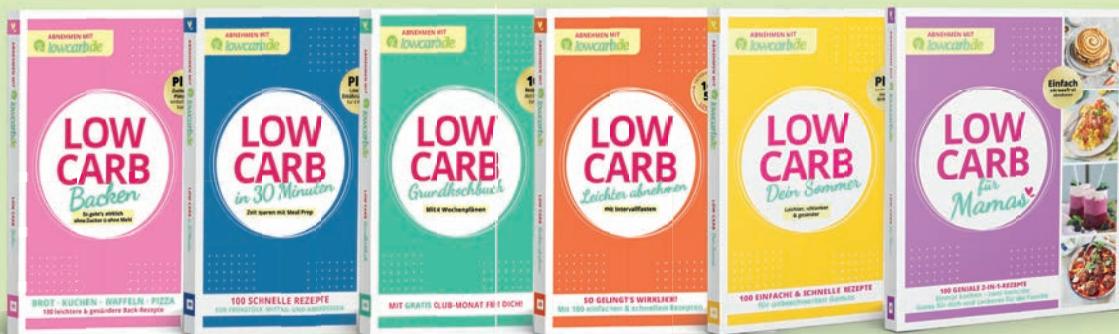


ISBN: 978-3-96417-283-9

**100 Rezepte**  
für jeden Tag und  
jede Mahlzeit



**NEU!**  
**14,99 €**



ISBN:  
978-3-96417-213-6

ISBN:  
978-3-96417-194-8

ISBN:  
978-3-96417-172-6

ISBN:  
978-3-96417-238-9

ISBN:  
978-3-96417-249-5

ISBN:  
978-3-96417-269-3

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



**amazon.de**

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

**Thalia**  
**OSIANDER.de**

**Hugendubel**  
Das Lesen ist schön:  
**Meyersche.de**



# GESUNDHEIT & WELLNESS

Gutes Hören, schöne Zähne, schmerzfreie Bewegung, begleitetes Trauern, eine Modenschau mit Sinn und das Essen der Deutschen: viele, viele Tipps und Infos rund um dein Wohlbefinden.



# GUTES HÖREN ALS LEBENSAUFGABE

Am 3. März ist der Welttag des Hörens – Hörgeräte Kersten setzt sich für gesundheitliche Aufklärung ein.

Bei **Hörgeräte Kersten** gilt: Gutes Hören ist mehr als nur eine Frage der Lebensqualität. Es ist ein täglicher Begleiter, der uns verbindet und Teilhabe ermöglicht. Denn jeder Moment, in dem wir mit unseren Liebsten kommunizieren, Musik genießen oder einfach nur den Klängen der Natur lauschen, ist kostbar und verdient es, in voller Klarheit erlebt zu werden. Erstklassiger Service, hohe Qualität und schnelles Handeln bilden die Grundpfeiler des Familienunternehmens Hörgeräte Kersten. Die Lebensqualität und Individualität der Kund\*innen stehen dabei für das Team an erster Stelle. Die Möglichkeit, erstklassigen Service bieten zu können, ergibt sich zum Beispiel durch eigene Werk- und Fertigungsstätten, regelmäßige Fort- und Weiterbildungen der Mitarbeiter\*innen sowie durch eine technische Ausstattung der Filialen nach

modernstem Stand für die Feineinstellung während der Anpassphase und danach. Es ist für jede\*n möglich, bei Hörgeräte Kersten in den Genuss von Hörsystemen in modernem Design und mit neuester Technik zu kommen. Hörsysteme aller namhaften Hersteller können kostenlos getestet werden. Denn wie auch die vorigen Generationen hat die aktuelle Geschäftsführung es sich zur Aufgabe gemacht, Hörgeschädigte bestmöglich zu versorgen und die Öffentlichkeit besser aufzuklären. Für Kund\*innen mit eingeschränkter Mobilität bietet das Unternehmen professionelle Hausbesuche an, bei denen der erstklassige Service wie in der Filiale angeboten wird. Hörgeräte Kersten freut sich auf deinen Besuch. Deine Ohren werden dir danken. Denn bei Hörgeräte Kersten gilt seit jeher: Das Leben gehört gehört!

Über 30 Hörgeräte Kersten-Filialen in ganz Norddeutschland – immer in deiner Nähe



[www.hoergeraete-kersten.de](http://www.hoergeraete-kersten.de)  
**#ICHgeHÖREdaZU -**  
**denn das Leben gehört gehört!**

Wieder  
mittendrin –  
dank  
**KERSTEN**



**HÖRGERÄTE  
KERSTEN**  
MEISTERBETRIEB



- Meisterbetrieb seit 1950
- Kostenloses Probetragen von Hörsystemen
- Erstklassiger Service
- Individuelle Anpassung namhafter Hersteller inkl. Zubehör für TV und Smartphone

**RENSBURG** · Paradeplatz 2 · Telefon: 04331 / 5038 · [hoergeraete-kersten.de](http://hoergeraete-kersten.de)



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

**Zahnfleischentzündungen 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

„Wenn Sie etwas bewegen wollen,  
kommen Sie zu uns!“

Klienten aller Altersklassen



**Attraktives  
Gehalt**  
zzgl. Weihnachtsgeld  
& Nebenzulagen

**30-35  
STUNDEN  
WOCHE**

Senioren- & Therapiezentrum  
**Haus Schleusberg**  
www.haus-schleusberg.de

## Wir suchen eine/-n Ergotherapeuten/-in & Praxisleitung

(m/w/d) – in Vollzeit (30-35 Std./Woche)

Werde Teil des Teams unserer eigenständigen Praxis.

**Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!**

Senioren- und Therapiezentrum  
**Haus Schleusberg**  
Schützenstraße 2-8  
24534 Neumünster

**Ansprechpartnerin:**  
Frau Maureen Zapanta  
Telefon: (04321) 49 05 - 0  
einrichtungsleitung@haus-schleusberg.de

## WEISSE ZÄHNE

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

Kaffee, Tee, Nikotin und Rotwein sind verantwortlich für un-schöne 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. Außerdem kannst du deine Zähne schonend bleachen lassen. Dafür bietet Dr. Caliebe in ihrer Praxis **Zahngesundheit Büdelsdorf** 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

## LONG-COVID: WAS WEISS DIE WISSENSCHAFT?

Anhaltende oder neu auftretende Symptome nach SARS-CoV-2-Infektionen stellen eine große individuelle und gesellschaftliche Belastung dar. Wenngleich zahlreiche Symptome bereits aus anderen Zusammenhängen bekannt sind, sind auch vier Jahre nach Pandemiebeginn viele Aspekte der Entstehung und Behandlung unklar. Dennoch gibt es neben einem wachsenden Verständnis typischer Erkrankungsmuster und auslösender Zusammenhänge zunehmend auch Therapiekonzepte, die eine Verbesserung einzelner Krankheitssymptome versprechen. Zu diesem Thema lädt der Förderverein Hospiz Rendsburg e. V. zu dem Vortrag „Long-COVID: Was wir wissen ... und was nicht“ ein. Referent ist Dr. med. Jan Voget, Oberarzt der Klinik für Innere Medizin Schön Klinik Rendsburg, Facharzt für Pneumologie und Kardiologie. Der Eintritt ist frei, es besteht die Möglichkeit, zugunsten des Fördervereins Hospiz Rendsburg e.V. zu spenden.

**6. März, 19 Uhr • Musiksaal, Niederes Arsenal, Rendsburg**





## MIT HERZ DABEI

# PALLIATIVNETZ HORIZONT

Seit 2019 kümmert sich die Palliativnetz HORIZONT GmbH für den Kreis Rendsburg-Eckernförde um die Betreuung von Patient\*innen mit unheilbaren Krankheiten, begrenzter Lebenserwartung und belastenden Symptomen.

Die Betreuung umfasst vor allem die Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung (SAPV) sowie den Ambulanten Hospizdienst (AHD). Trauerbegleitung, Weiterbildung und Kursangebote in den fachbezogenen Bereichen und Beratung in sozialen Aspekten gehören ebenfalls zur Gesamtleistung des **Palliativnetzes HORIZONT** dazu.

Menschen jeden Alters, ihre Familien und ihnen Nahestehende benötigen in der letzten Lebensphase viel Zuwendung und Unterstützung. Das Palliativnetz HORIZONT, dessen Hauptaufgabe darin besteht, Patient\*innen und ihre An- und Zugehörigen innerhalb dieses Netzwerks zu versorgen und zu betreuen, bietet diese Unterstützung. Zum Palliativnetz gehören neben den Koordinator\*innen auch ein eigenes Ärzt\*innenteam und viele ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen. In der Begleitung ist neben der pflegerischen und medizinischen Versorgung auch die

psychosoziale Begleitung wichtig. Der Verlust eines Menschen reißt eine große Lücke in das soziale Umfeld und hinterlässt neben Trauer oft auch Unverständnis, Wut, Ärger, Verlustängste, Sorgen und vieles mehr. Auch wenn viele sich zurückziehen und in ihrer Trauer allein sein wollen, ist es oft nicht einfach, damit zurechtzukommen. Im Trauercafé bietet das Netzwerk einmal im Monat Trauernden kostenlos die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre auszutauschen. Auch persönliche Einzelgespräche sind möglich.

Nimm so früh wie möglich mit dem Palliativnetz HORIZONT Kontakt auf, sobald eine Diagnose vorliegt. Das große fürsorgliche Netzwerk mit seinem breiten Angebot steht allen Palliativpatient\*innen und den An- und Zugehörigen zur Verfügung. Weitere Informationen: [www.pn-horizont.de](http://www.pn-horizont.de) oder Tel.: 04331 / 463 95 60



# TRAUER Café

Termine bis Ende Sommer 2024:

<b>Di. 19.03.</b>	<b>Di. 18.06.</b>
<b>Di. 16.04.</b>	<b>Di. 16.07.</b>
<b>Di. 21.05.</b>	<b>Di. 20.08.</b>

Bitte melden Sie sich vorher an:

**04331 - 4639569**  
[hospizdienst@pn-horizont.de](mailto:hospizdienst@pn-horizont.de)



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

**Astrologe Banger**

## Die Persönlichkeit Ihres Kindes



Ihr Kind bringt mehr Eigenschaften in das Leben mit, als durch Erziehung erworben werden.

Astrologie beschreibt die Seele des neugeborenen Menschen: Temperament, einzigartige Stärken, besondere Talente und individuelle Schwächen sind von Anfang an aus dem Horoskop ersichtlich.

Ihr von mir erstelltes Kinder-Horoskop ist in kindgerechter Sprache verfasst. Es hilft Ihnen, Ihr Kind zu verstehen und angemessen mit seinen vielfältigen Entwicklungs-Möglichkeiten umzugehen.

Ca. 25 Seiten, mit Horoskop-Grafik, gebunden, ansprechende Gestaltung, EUR 59,-.

Martin A. Banger [www.12Zeichen.de](http://www.12Zeichen.de)  
04334 181000  
[banger@12Zeichen.de](mailto:banger@12Zeichen.de)

# Dann mal los!



**-10%**  
auf alle  
**Reisestrümpfe\***

Einfach. Unbeschwert.  
Unterwegs.

Vorbeugen  
gegen  
Reisthrombose.

\* gültig bis 31.03.2024  
in allen Filialen

SOLANGE DER VORRAT REICHT

**Kowsky**  
SANITÄTSHAUS

Besuchen Sie uns auch auf  
[www.kowsky.com](http://www.kowsky.com) @ f

GESUNDHEIT & WELLNESS

Advertorial

## GESUND DURCHS FRÜHJAHR



Schmerzfrei und gesund den Frühling zu genießen – das wünscht sich wohl jede\*r. Doch Schmerzen schränken die physische Aktivität des Körpers ein und senden einen Hilferuf. Diese Signale sollten frühzeitig erkannt und gezielt sowie nachhaltig behandelt werden. Das Team der Praxis Eiderland in Fockbek ist darauf spezialisiert, bei akuten oder chronischen Schmerzen zu helfen und die Ursache der Beschwerden zu finden, damit der Körper wieder heilen kann. Die Praxis ist auf amerikanische Chiropraktik, Schmerz- und Rheumatherapie sowie Naturheilkunde spezialisiert. Auch die Faszientherapie wird hier

erfolgreich in den Behandlungsplan integriert. Bei Melanie und Sven Schelling sind die Patientinnen und Patienten in sehr guten Händen.

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



„In unserer Praxis Eiderland finden Schmerzgeplagte Hilfe.“

Melanie und Sven Schelling



## MODENSCHAU MIT SINN

Das Sanitätshaus **Kowsky** lädt am 13. März um 17 Uhr zu einer großen Modenschau für brustoperierte Frauen in die Havelstraße 6 in Neumünster ein. Passend zum Frühjahr gibt es hier so funktionell-komfortable wie schöne Dessous und Bademoden zu sehen, auch die Kollektion von Anita wird gezeigt. Denn für alle Frauen gilt: Hochwertige Dessous und Bademoden verleihen die besondere Ausstrahlung und sind Balsam für die Seele. Lass dich in entspannter Atmosphäre inspirieren! Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine unverbindliche Anmeldung bis zum 8. März wird gewünscht per Tel.: 04321 / 99 45 48 oder per E-Mail an [sanitaetshaus@kowsky.de](mailto:sanitaetshaus@kowsky.de).

Foto: Depositphotos

Entlastung für  
Angehörige!

Mehr Tag –  
Mehr Auszeit –  
Mehr Lebensfreude

Ihre Tagespflege Kropp · Tel. **04624-801780**

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

**Sankt Hildegard**  
Diakonische Altenhilfe Kropp

Dr. Sandra Luzniak-Jarr  
und Partner



## UNSER SPEKTRUM:

### Prophylaxe:

Grundlage unserer Zahnheilkunde

### Behandlung:

schonend, schmerzlos, einfühlsam

### Füllungen, Kronen, Brücken:

zahnfarben, metallfrei

### Cerec 3 D:

Keramikfüllungen, -kronen in einer Sitzung, ohne Abdruck

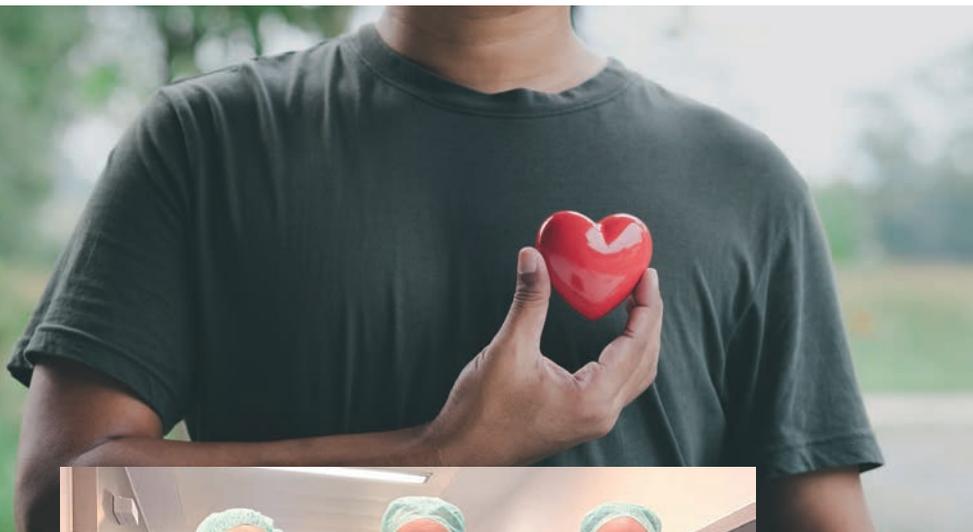
### Implantologie / Parodontologie:

ggf. mit Knochenaufbau

### Praxislabor:

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

Rendsburger Straße 19 • 24787 Fockbek  
Fon: 043 31 . 6 24 44 • Fax: 043 31 . 6 10 57  
praxis@zahnarzte-fockbek.de  
www.zahnarzte-fockbek.de



Funktionsoberärztin Dr. Johanne Frank, Prof. Derk Frank und Dr. Felix Kreidel (v.l.) haben gemeinsam mit ihrem Team die erste Patientin mit dem neuen System versorgt

Advertorial

## HERZZENTREN DES UKSH:

# NEUES HERZKLAPPENERSATZ-SYSTEM

Die kardiologischen Kliniken des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein (UKSH) in Kiel und Lübeck zählen zu den ersten Einrichtungen, die Patient\*innen mit einem neuartigen Herzklappenersatz-System per Katheter versorgen können.

Die Trikuspidalklappe ist eine von vier Herzklappen. Insbesondere bei Menschen mit Vorerkrankungen am Herzen können sich hochgradige Undichtigkeiten entwickeln. An den Universitären Herzzentren in Kiel und Lübeck kann die Erkrankung herzsurgisch behandelt werden, der offene Eingriff kommt jedoch für Patient\*innen mit schweren Vorbelastungen oft nicht in Betracht.

Mit der neu zugelassenen Technologie zum Ersatz der Trikuspidalklappe ist nun

auch die letzte der vier Herzklappen ohne große Operation therapierbar.

Die Herzklappe mit einem schonenden Katheterverfahren zu ersetzen, galt lange Zeit als nicht durchführbarer Eingriff.

Nach der Zulassung des neuen Verfahrens gehören die kardiologischen Kliniken des UKSH in Kiel und Lübeck zu den ersten zehn Zentren weltweit, die erfolgreich eine Trikuspidalklappe kathetergeführt durch die Leiste ersetzen konnten.



Rollator abhängig und können sich ohne dieses Hilfsmittel gar nicht mehr bewegen. Nachteil des Geräts sind die Abhängigkeit und häufig auch Schonhaltungen, die sich daraus entwickeln. Da setzt die Villa Vitalis mit ihren Therapiekonzepten an, auch wenn es nicht immer möglich sein wird, den Rollator „loszuwerden“. Vorerst sind die Hausbesuche noch auf Rendsburg und Büdelsdorf beschränkt – das Angebot startet am 1. März. Termine können gern unter Tel.: 04331/ 301 00 vereinbart werden.

Wer keinen Hausbesuch braucht, ist in der Alten Dorfstraße 19 in Büdelsdorf willkommen. Das Leistungsspektrum der Villa Vitalis umfasst unter anderem Physiotherapie, manuelle Therapie, Krankengymnastik, Gerätegestützte Krankengymnastik, Kindertherapie, Kiefergelenksbehandlung, PNF, CMD, Manuelle Lymphdrainage, Wärme-/Kältetherapie und Kinesio-Taping. Das Team der Villa Vitalis freut sich auf deinen Besuch! [www.villavitalis.net](http://www.villavitalis.net)

# ZU HAUSE VITAL(IS)

Die Villa Vitalis bietet jetzt auch Hausbesuche an.

Nachdem die **Villa Vitalis**, das Zentrum für physiotherapeutische Fachkompetenz in Büdelsdorf, das Angebot bereits seit letztem Jahr um Kindertherapie (KG ZNS Kind) und neurologische Therapie (KG ZNS PNF) erweitert hat, kommen nun auch noch Hausbesuche zum umfangreichen Leistungsspektrum hinzu. Für viele Patientinnen und Patienten ist es aus unterschiedlichen Gründen nicht

möglich, nach Büdelsdorf in die Praxis zu kommen. Auch ist das physiotherapeutische Angebot in der Region recht gering. Das Team der Villa Vitalis hat es sich zur Aufgabe gemacht, auch nicht mobile Patient\*innen zu erreichen, eben in ihrer Lebens- und Wohnsituation. Ziel dabei ist es, Patient\*innen wieder zu mobilisieren und ihnen größtmögliche Selbstständigkeit zurückzugeben. Häufig sind Menschen vom

Praxis für Physiotherapie  
Für alles, was Sie auch  
*Zuhause bewegt.*

**NEU**  
Haus-  
besuche



 villavitalis\_buedelsdorf  
 Villa-Vitalis-Buedelsdorf

## UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ **NEU: Hausbesuche** (in Büdelsdorf und Rendsburg)
- ✓ Krankengymnastik
- ✓ Krankengymnastik am Gerät
- ✓ Manuelle Therapie
- ✓ CMD (Therapie für den Kiefer)
- ✓ Manuelle Lymphdrainage
- ✓ Ernährungsberatung
- ✓ Fango
- ✓ Massagen
- ✓ Kindertherapie nach Bobath (KG ZNS Kind)
- ✓ PNF/neurologische Krankengymnastik (KG ZNS PNF)



Alte Dorfstraße 19  
24782 Büdelsdorf  
Tel.: 0 43 31 30 100  
[info@villavitalis.net](mailto:info@villavitalis.net)  
**villavitalis.net**



Viele Menschen in Deutschland halten sich bei ihrer Ernährung an bestimmte Regeln, verzichten zum Beispiel auf Fleisch oder Fertigprodukte



Beim Clean Eating wird darauf geachtet, möglichst nur frische, unverarbeitete Lebensmittel zu verwenden und auf Produkte mit langer Zutatenliste zu verzichten



In der QS-Studie „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wurde nicht nur nach Ernährungsstilen, sondern auch nach Themen rund um die Lebensmittelsicherheit gefragt

# ERNÄHRUNG IST STILFRAGE

QS-Studie: Clean, Vegan, Low Carb oder ganz „normal“ – so essen die Deutschen.

Für viele Menschen in Deutschland ist Essen nicht einfach Essen, sondern sie pflegen ganz bewusst einen bestimmten Ernährungsstil. Manche verzichten auf tierische Produkte, andere verzehren nur unverarbeitete Lebensmittel oder meiden Kohlenhydrate. Im Rahmen der repräsentativen QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ wollte man es genauer wissen und hat die Teilnehmenden auch nach ihrem Ernährungsstil gefragt. Die Antworten sind teils überraschend. Denn anders als die Medienberichterstattung vermuten lassen könnte, ernähren sich nur acht Prozent der Verbraucher\*innen vegetarisch und gerade einmal drei Prozent vegan. Andere, oft unbekanntere Varianten, kommen häufiger vor.

## WEIT VORN: FLEXITARISCH UND LOW CARB

Immerhin 15 Prozent der Befragten bezeichnen sich als flexitarisch. Das be-

deutet, Fleisch und Fisch werden bewusst und recht selten gegessen, aber es wird nicht ganz darauf verzichtet. Es folgt mit elf Prozent die Gruppe derer, die auf Low Carb achten, also auf wenig Kohlenhydrate und viele Proteine. Dabei ist Fleisch oft ein beliebter Proteinlieferant. An dritter Stelle landet mit neun Prozent ein eher unbekannter Ernährungsstil, das „Clean Eating“. Hier liegt der Schwerpunkt darauf, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel zu essen, sondern die Mahlzeiten aus reinen Grundzutaten zuzubereiten. Erlaubt sind etwa Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, wenig verarbeitete Milchprodukte sowie auch Eier, Fleisch und Fisch – letztere frisch und möglichst in geprüfter Qualität. Alles Dinge, die es in jedem normalen Supermarkt gibt. Für geprüfte Qualität bei frischen Lebensmitteln steht hier das blaue QS-Prüfzeichen. Es garantiert, dass die Produkte während des gesamten Weges

vom Landwirt bis zur Ladentheke sorgfältig kontrolliert wurden und beispielsweise keine unerlaubten Stoffe enthalten – mehr dazu und alle Studienergebnisse finden sich unter [www.lebensmittelsicherheit.de](http://www.lebensmittelsicherheit.de).

## GROSSE MEHRHEIT OHNE SPEZIELLE PRÄFERENZEN

Eine Reihe weiterer Ernährungsstile hat jeweils nur wenige Anhänger\*innen: So ernährt sich jede\*r Zwanzigste (fünf Prozent) pescetarisch, isst also Fisch, aber kein Fleisch. Ein Prozent der Befragten richten sich nach der Paläo- oder Steinzeitdiät. Sie verzehren nur Dinge, die auch ohne Ackerbau und Viehzucht zur Verfügung stünden, etwa Wild, Fisch, Gemüse, Beeren, Kräuter, Nüsse, Pilze und Honig. Den allermeisten Deutschen sind aber alle diese Kostformen zu speziell: 63 Prozent können mit keiner davon etwas anfangen und ernähren sich ganz einfach „normal“. (DJD)

# BUNTE SALATE

Mit vielen saisonalen Zutaten geht es richtig rund in unserer Schüssel. So lassen sich Salate mit leckeren Extras immer wieder neu erfinden.

# BUNTER KRAUTSALAT MIT JOGHURT-DILL-DRESSING

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 25 Minuten

zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

350 g	Weißkohl
150 g	Rotkohl
3	Karotten
1/2 Bund	Dill
4 EL	Joghurt
4 EL	Mayonnaise
1 TL	Senf
2 EL	Biozitrone
1 Prise	rosenscharfes Paprikapulver
2 EL	Walnusskerne
2	Frühlingszwiebeln
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Beide Kohlsorten und die Karotten putzen. Die Karotten schälen, dann alles waschen, in feine Streifen schneiden bzw. hobeln und in eine große Schüssel geben. Dill waschen und trocken schütteln, die feinen Spitzen hacken.

2. Joghurt, Mayonnaise, Senf, 1/2 EL Dill sowie Zitronensaft in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und unter das Gemüse mengen. Salat ca. 30

Minuten abgedeckt ruhen lassen. Die Nüsse hacken und unter den Salat heben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Salat mit Frühlingszwiebeln und dem restlichen Dill bestreuen und servieren.

# SALAT MIT LACHS UND SÜSSKARTOFFELCROÛTONS

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2	Frühlingszwiebeln
100 g	Rucola
100 g	Endiviensalat
1	Radicchio
200 g	Kirschtomaten
80 g	Radieschen
400 g	Süßkartoffeln
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
9 EL	natives Olivenöl extra
1 EL	helle Sesamsaat
1 EL	schwarze Sesamsaat
400 g	Lachsfilet (mit Haut)
1	Biozitrone (Saft)
1 EL	flüssiger Honig
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Salate putzen und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. Tomaten und Radieschen waschen und putzen. Tomaten halbieren, Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Süßkartoff-

eln schälen, waschen und würfeln. Mit Paprikapulver, 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen und in einer Pfanne bei kleiner Hitze in 10–15 Minuten goldbraun braten. Dabei regelmäßig wenden und zum Schluss den Sesam untermischen.

2. Inzwischen Lachs waschen, trocken tupfen, salzen und in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl in 6–8 Minuten rundum goldbraun braten. Pfanne vom Herd nehmen und den Lachs mit Pfeffer würzen. Für das Dressing Zitronensaft, Honig, restliches Öl sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Frühlingszwiebeln, Salate, Tomaten, Radieschen und Dressing in einer Schüssel mischen. Salat mit Lachs und Süßkartoffelcroûtons servieren.



# FRUCHTIGER SALAT MIT KOHL UND WALNÜSSEN

Zubereitungszeit 30 Minuten

Für 4 Personen

3	Bioorangen
350 g	junger Grünkohl
200 g	Rotkohl
1	rote Zwiebel
150 g	Walnusskerne
2 EL	Apfelessig
1 EL	heller Balsamicoessig
1 EL	flüssiger Honig
2 EL	Walnussöl
3 EL	Distelöl
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale mithilfe eines Sparschälers in dünnen Streifen abziehen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Alle Orangen großzügig schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Dann vorsichtig die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden.
2. Den Grünkohl putzen, von groben Stielen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend gründlich waschen und trocken schleudern. Den Rotkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Nüsse grob hacken.
3. Beide Essigsorten, Honig sowie Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren, dann beide Ölsorten kräftig unterquirlen. Grünkohl, Rotkohl, Zwiebelringe und Orangenfilets dazugeben und alles gründlich vermengen. Salat auf Teller verteilen, mit Orangenschale und Walnüssen garnieren und servieren.

*Tipp: Wer mag, gibt noch etwas grob zerbröckelten Ziegenkäse auf den Salat.*



## CHICORÉESALAT MIT BIRNEN, GORGONZOLA UND BRESAOLA

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

100 g	Walnusskerne
2	Birnen
2 EL	Biozitroneinsatz
2	violette Chicoréestauden
100 g	Gorgonzola
100 g	Bresaola in dünnen Scheiben (siehe Tipp)
3 EL	Balsamicoessig
1 TL	flüssiger Honig
4 EL	natives Olivenöl extra
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Die Walnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Die Birnen waschen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Hälften in feine Scheiben hobeln und mit dem Zitronensaft vermischen. Die Chicoréestauden jeweils in die einzelnen Blätter teilen, diese waschen und gut abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen. Den Gorgonzola in Scheiben schneiden.

3. Chicorée, Birnen, Gorgonzola sowie Bresaola auf einer Platte anrichten und die gerösteten Walnüsse darüberstreuen. Balsamicoessig, Honig, Öl sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing über den Salat träufeln, diesen sofort servieren.

*Tipp: Bresaola ist ein italienischer Rinderrohschinken, der ursprünglich aus dem Valtellina-Tal in den Alpen stammt. Der Schinken wird in der Regel sehr dünn aufgeschnitten und ist besonders zart.*



Diese und viele weitere gesunde, bunte und köstliche Rezeptideen findest du in der aktuellen Ausgabe der **So is(s)t Italien**. Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder: [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de).



**CAFÉ**  
ist geöffnet  
ab 17. März!

Jeden Sonntag  
13:00 - 17:30 Uhr

### Osterbuffet

31. März 2024 von 10-12:00 Uhr  
Wir bitten um Reservierung.

Veranstaltung für Feste & Tagungen



Fährhaus – Hollersche Anlagen

Am Treidelweg 4 | 24782 Büdelsdorf  
Tel. 0 173 20 970 81 | [faehrhaus@bruecke.org](mailto:faehrhaus@bruecke.org)  
[www.faeherhaus-buedelsdorf.de](http://www.faeherhaus-buedelsdorf.de)



[www.fahrenkrug-kamine.de](http://www.fahrenkrug-kamine.de)

- Heizkamine
- Ersatzteile
- Kachelöfen
- Zubehör
- Speicheröfen
- Wartung
- Stilkamine
- Reparaturen
- Fliesenarbeiten

Eichenbergskamp 14-16  
24149 Kiel  
Telefon 0431/20 15 15

Kirchenstraße 11  
24211 Preetz  
Telefon 04342/78 78 65

# KULTUR & UNTERHALTUNG

Ballett, Oper und Jazz, Kabarett und Konzerte,  
Theater und Ausstellungen – Kultur für alle satt im März





Holger Specht - Sumpf-Gebiet



Holger Specht - LilaBlau (links)

## FARBINTENSIVE BILDER

Zum ersten Mal präsentiert der in Kiel lebende Künstler Holger Speck seine Bilder in einer Ausstellung im Caspar-von-Saldern-Haus in Neumünster. Du kannst sie bis zum 27. März besuchen.

Der 1950 in Büdelsdorf geborene Holger Speck präsentiert in der Schau unter dem Motto „Acryl- und Aquarellbilder, Farbe und Formen“ 23 Acrylbilder sowie fünf Aquarelle. In den expressiv-nostalgischen Farben, Farbkombinationen und Formen offenbart sich seine Leidenschaft für die Malerei. Die Aquarellmalerei dominiert landschaftliche Motive, während in der Acrylmalerei Formen im Fokus stehen. Holger Speck betont, dass diese Themen sich jederzeit ändern können – eine Offenheit für den kreativen Prozess. Die Entstehung seiner Bilder sei geprägt von Gefühl und Inspiration. Jedes Bild habe eine Idee zum Aufbau, jedoch keine exakte Planung oder Vorzeichnung. Die Werke würden sich im Fluss des Malens entfalten, eine künstlerische Freiheit, die Holger Specks Ausdruckskraft und Experimentierfreude unterstreicht. Der Künstler ist am 2. und 27. März jeweils von 12 bis 17 Uhr vor Ort im Caspar-von-Saldern-Haus und steht dann für Fragen zur Verfügung.

Fotos: Heiko Buhr

bis 27. März • Caspar-von-Saldern-Haus, Haart 32, Neumünster



Wolfgang Mehnert - Stadtplanung

Berthold Grzywatz - Lost Generation 2

## ARCHITEKTUR UND LANDSCHAFT

Die Galerie [ Der Lokschuppen ] zeigt Malerei von Wolfgang D. Mehnert und Skulpturen von Berthold Grzywatz.

Wolfgang D. Mehnert hat Kunst in Frankreich studiert; seine erste Ausstellung fand 1970 in Aix-en-Provence statt. Später studiert er Architektur in Konstanz und Hamburg, arbeitet als Architekt im kommunalen und privaten Bereich, ist unter anderem an der Ausführung der berühmten Feuerwache von Zaha Hadid auf dem Vitra-Werks Gelände in Weil am Rhein beteiligt. Doch die Malerei ruht während dieser Zeit nie. Einzel- und Gruppenausstellungen in Frankreich, Deutschland und der Schweiz reihen sich aneinander, seine Werke befinden sich in privaten und öffentlichen Sammlungen des In- und Auslands. Wenn Mehnert Landschaften betrachtet und sie in Malerei umsetzt, wird er vom raumgestaltenden Blick eines Architekten angetrieben: Er nimmt Linien wahr, sieht hinter dem scheinbar Willkürlichen der Natur ordnende Strukturen, die über Stimmungen hinaus auf vielfältige Bedeutungen verweisen. In einer seiner textlichen Skizzen spricht Mehnert die stets gegenwärtige Veränderung an, die von vielen nicht bemerkt werden will. Geradezu ein Stichwort für die neuen Holzskulpturen von Berthold Grzywatz, die in einem Zyklus von der „Verlorenen Generation“ sprechen: vom Bewusstsein einer Veränderung ohne Retourenschein. Ausgehend von der naturgegebenen Form nutzt Grzywatz die Ausdruckskraft des Farblichen, um das plastische Objekt hervorzuheben. Vernissage am 1. März, 19.30 Uhr; geöffnet: Di + Do–Sa, 15 bis 19 Uhr + Mi, 19.30 bis 21 Uhr.

1. März bis 5. April • Galerie [ Der Lokschuppen ], Rendsburg



Foto: Ingo Boelte

## DIE KÖNIGS VOM KIEZ

Da hat das Schicksal einer Familie auf St. Pauli wohl einen derben Streich gespielt, als es ihr ausgerechnet den Nachnamen König schenkte. Denn Kasse und Kühlschrank der siebenköpfigen Schar sind permanent leer. Obwohl die vier Kinder Marie, Björn, Benny und Pamela alles – wirklich alles! – tun, um den Clan (inklusive der bettlägerigen Oma und des Babys der erst 15-jährigen Pamela) über die Runden zu bringen. Durchkreuzt werden die Bemühungen jedoch weniger von Gläubigern und Ämtern als vom eigenen Vater.

**ab 1. März • Schmidt Theater, Hamburg**

## CINDERELLA

Wir alle wissen um das Märchen, in dem Cinderella einen Schuh verliert und sich der verliebte Prinz auf die Suche nach dem dazugehörigen Fuß begibt. Wer außerdem den Kieler Ballettdirektor Yaroslav Ivanenko kennt, ahnt bereits, dass ihn kein exaktes Abbild des Handlungsballetts von 1945 erwartet. Ivanenko sucht stets nach dem eigenen Zugang, nach Details, die die Neuauflage eines Traditionsstücks besonders machen. So versetzt er in seiner Version „Cinderella“ in die Welt des Zirkus, wodurch auch fliegende Artisten, liebenswerte Clowns und geheimnisvolle Magier auf der Bühne des Kieler Opernhauses zu bestaunen sind.

**2. März, 19.30 Uhr • Theater Kiel**



Foto: Olaf Struck



Foto: Olaf Struck

## ASCHENPUTTEL

In Rossinis Oper, einem Meisterwerk des Belcanto, wird Angelina, „La Cenerentola“, von ihren Stiefschwestern wie eine Dienstmagd behandelt. Eines Tages erscheint der als Kammerdiener verkleidete Fürst bei der Familie, um die Töchter zum Ball einzuladen. Auch Cenerentola möchte auf den Ball des Fürstens gehen. Doch sie soll zu Hause bleiben. Zum Glück kommt der Berater des Prinzen, um sie ebenfalls abzuholen. Im Schloss spielt der Kammerdiener den Fürsten, um den Charakter der möglichen Bräute zu erforschen. Cenerentola erscheint und weist die Avancen des vermeintlichen Fürsten zurück, da sie in seinen Kammerdiener verliebt sei.

**ab 9. März • Theater Kiel**

# DER NEUE INSELGUIDE

... für deinen Frühling auf Sylt



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





Foto: Lea Westphal

## GUITAR HEROES FESTIVAL

Es wird wieder gerockt in Joldelund! In Gerd's Juke Joint steigt am 9. März, 20 Uhr, das nächste Guitar Heroes Festival mit der Zac Schulze Gang (UK) und Stone Water (D/USA), beide bestückt mit grandiosen Musikern. Die Zac Schulze Gang startete als Blues Trio, nun haben sich die Musiker Richtung Rock orientiert. 2023 begeisterten sie vor über 4000 Besucher\*innen in Irland derart, dass es Angebote von Festivals in ganz Europa hagelte und für 2024 eine USA-Tour ansteht. Die Band Stone Water kommt aus Hamburg. Sie entstand während der Pandemie 2021, als sich die Musiker mangels Auftritten im Proberaum zusammenfanden. Sie spielen Soul-getränkten Rock und verweben Southern- und Americana-Einflüsse mit dem Sound des Swinging London. Karten gibt es an den bekannten Vorverkaufsstellen, über Eventim und unter [www.jukejoint.joldelunder.de](http://www.jukejoint.joldelunder.de), Hotline: 0172 / 977 47 08.

**9. März, 20 Uhr • Gerd's Juke Joint, Joldelund**



## HOFSINGEN

Die Hüttenfolkfriends laden für Samstag, den 2. März zum Volksliedersingen in die Volkshochschule Rendsburg ein. Schon seit einigen Jahren wird das sogenannte „Hofsingen“ immer im Februar/März vorzugsweise auf dem Kolonistenhof in Neu Duvenstedt veranstaltet. Dazu lädt sich Franz Organista immer befreundete Folkmusiker aus Schleswig-Holstein ein. Die Hüttenfolkfriends, das sind wieder Franz-Reinold Organista von der Gruppe Hüttenfolk an der Gitarre, Waldzither, Ukulele, Mundharmonika und Gesang und der Kontrabassist und Cellist Christoph Theune-Kreuziger, dazu weitere Überraschungsmusiker.

**2. März, 18 Uhr • Volkshochschule, Rendsburg**

Foto: XXXXX ()

Joldelunder Bioland Backspezialitäten presents:

# GUITAR HEROES FESTIVAL

## FRÜHLING 2024



**9. März 2024**  
ZAC SCHULZE GANG  
STONE WATER

**26. April 2024**  
RANDY HANSEN BAND  
HARLEM LAKE

**27. April 2024**  
RUF'S BLUES CARAVAN mit  
Alastair Greene + Eric Johanson + Katarina Pejak  
BYWATER CALL

**28. April 2024**  
MEGHAN PARNELL & DAVE BARNES  
Duo-Gig – Bywater Call-Sängerin und Gitarrist

**11. Mai 2024**  
KRISSEY MATTHEWS CD-RELEASEPARTY  
mit seiner Band und vielen Gästen

**12. Mai 2024**  
KRISSEY MATTHEWS RELEASE ACOUSTIC SHOW  
mit seiner Band und vielen Gästen

Gerd's Juke Joint • Bahnhofstr.1 • 25862 Joldelund  
Karten bei [www.jukejoint.joldelunder.de](http://www.jukejoint.joldelunder.de) und Eventim.de  
Info-Hotline: 0172 - 977 47 08 • <https://www.facebook.com/gerdsjukejoint>  
[www.jukejoint.joldelunder.de](http://www.jukejoint.joldelunder.de)

Ihr Spielzeuggeschäft in Osterrönnfeld



**JETZT NEU** **Pokémon** EINZELN | BOOSTER SELTENE SONDERSETS und vieles mehr !!! **Über 3500 Artikel im Laden**



# SPIELWELT LAND

Walter-Zeidler Str. 1, Osterrönnfeld  
Tel.: 04331 / 88452 • [www.spielweltland.de](http://www.spielweltland.de)



## IN DER KULT-KNEIPE ...

... geht es im März richtig bunt ab. Die **Datscha** feiert am 8. März den Internationalen Frauentag in Lila mit einem Glas Sekt aufs Haus und vielen Specials. Am 16. und 17. März übernehmen die Iren die Bar und tauchen die Datscha in Grün: St. Patrick's Day! Bei bestem Bier und Live-Musik heißt es: „Sláinte!“

Und dann ist auch fast schon Ostern und die Datscha malt von 28. bis 31. März „Alles in Gelb“, samt feinem Eierlikör und Specials.  
**im März • Datscha, Königstraße 1, Rendsburg**

# Datscha

DIE KULT KNEIPE

16.3.-17.3.  
ST. PATRICK'S  
DAY  
mit  
Live-Musik

28.3.-31.3.  
OSTERN -  
Alles in  
Gelb!  
Eierlikör,  
Angebote  
und Specials



## TANGO TANZEN AM FLUSS

Musik, Temperament und pure Leidenschaft: All das ist der besonders gefühlvolle Tango Argentino. Der Paartanz, entstanden Anfang des 20. Jahrhunderts in Buenos Aires, fasziniert uns bis heute. Er ist nicht nur schön anzuschauen, sondern auch noch gut für die Gesundheit! Martin Schwutke aus Kiel führt mit seiner exquisiten Auswahl von traditionellen Tangos, Valses und Milongas aus der „Época de Oro“ in Tandás mit Cortinas musikalisch durch den Abend. Als Besonderheit präsentiert er sein Bandoneon, das nach seinen Vorstellungen in Thüringen für ihn gebaut wurde.

**9. März, 19.30 Uhr • Rendsburger Ruderverein, Rendsburg**

Fotos: XXXXX (0)

## GRUSS DER HEIMAT, VON UNS GERETTET.

Leuchtturm Roter Sand – das weltweit erste Bauwerk auf offener See. Mehr über die Geschichte dieses Denkmals: [dieganzegeschichte.de](http://dieganzegeschichte.de)  
 Eines von vielen tausend geförderten Denkmälern.



**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.

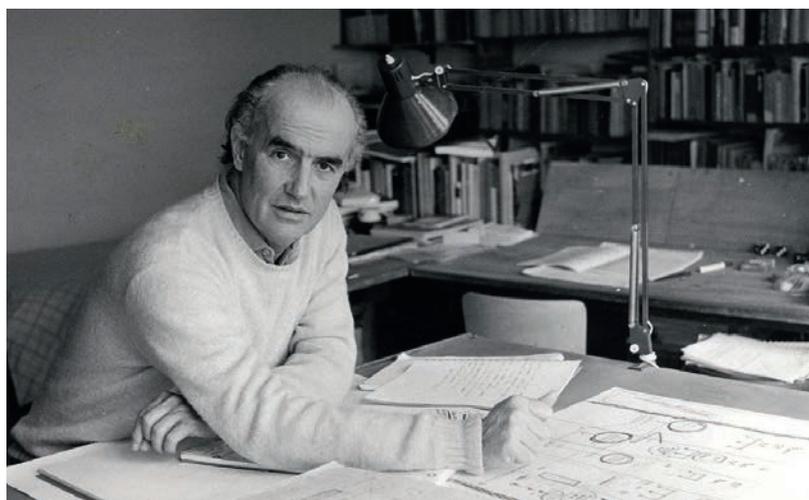


## FLORIAN KNÖPPLER LIEST „SÜDFALL“

Nicht nur ein ausgezeichnete Autor, sondern auch ein sehr guter Vorleser: Florian Knöppler kommt mit seinem neuen Buch „Südfall“, NDR-Buch des Monats Oktober 2023, in die Stadtbücherei Rendsburg. Der Engländer Dave überlebt 1944 den Abschuss seines Fliegers über dem nordfriesischen Wattenmeer. Der britische Soldat könnte das Kriegsende in einem Versteck abwarten, doch er wagt die Flucht von Husum die Küste entlang Richtung Dänemark.

Auf dem Weg begegnet er Menschen, die für ihn von großer Bedeutung werden – jedes Kapitel des Buches ist aus der Perspektive eines der Beteiligten geschrieben. Ein großartiger Lesungsabend in Kooperation der Bücherei Rendsburg und der Coburg'schen Buchhandlung, Eintritt 12 Euro.

**15. März, 19 Uhr • Stadtbücherei, Rendsburg**



## TAGE MIT NANO

Der Italiener Luigi Nono war einer der einflussreichsten Komponisten der Nachkriegsavantgarde. 2024 hätte er seinen 100. Geburtstag gefeiert – ein guter Anlass, eine Auswahl seiner wichtigsten Kompositionen aufzuführen. Von großer politischer Dringlichkeit ist etwa „Il canto sospeso“. Nono vertonte darin letzte Briefe von zum Tode verurteilten jungen Frauen und Männern aus dem europäischen Widerstand während des Zweiten Weltkriegs. Ein intensives, zeitloses Werk. Vier zentrale Werke aus Nanos bedeutendem Schaffen sind vom 13. bis 15. März in der Elbphilharmonie zu erleben.

**13. bis 15. März • Elbphilharmonie, Hamburg**

## DER STURM

Auf einer magischen Insel wächst Miranda mit ihrem Vater auf. Gemeinsam sind sie vor zwölf Jahren nach einem Schiffsunglück hier gestrandet. Prospero, ihr Vater, einst Herzog von Mailand, wurde bei einem Komplott, angeführt von seinem Bruder Antonio, auf die Insel verbannt. Der Zufall führt nun Antonio selbst im Boot an eben diesem Eiland vorbei und Prospero rächt sich, in dem er gemeinsam mit dem Luftgeist Ariel ein Unwetter heraufbeschwört und das Schiff sinken lässt. Die Besatzung wird an Land gespült und irrt durch die zauberhafte, mystische Inselwelt.

**ab 15. März • Theater Kiel**





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



Foto: Marvin Ruppert

# HAPPY

Vom Wandtattoo bis Mottoshirt: Feel-Good-Botschaften wie diese gibt es unzählig. Wenn's nur so einfach wäre! Glücklich sein sollen wir alle, aber wer kriegt's auch wirklich hin? Mit ihrem neuen Projekt HAPPY verspricht Mirja Regensburg: Gemeinsam schaffen wir's – und es wird ein Riesenspaß. In ihrer Show lernen wir die merkwürdigsten Menschen kennen: Uns selbst! Dabei werden wir herausfinden, wer uns das Glückliche am schwersten macht. (Spoiler: Es sind in den seltensten Fällen „Die Anderen“).

16. März, 20 Uhr • Stadthalle Neumünster



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





[#teamseenotretter](#)



Spendenfinanziert



## DIE BRÜCKE VON MOSTAR

Mostar 1988. Seit Jahrhunderten findet von der „Alten Brücke“, dem Wahrzeichen der Stadt, ein waghalsiger Wettbewerb statt – das Brückenspringen. Mili springt zum ersten Mal, verpatzt den Sprung, verletzt sich, bekommt aber trotzdem ein Date mit Mina und lernt auch deren Freunde kennen. Liebe, Freundschaft, Feiern. Doch der Bosnienkrieg kommt, spaltet Menschen nach Herkunft und Religionszugehörigkeit und reißt alles auseinander. Jahre später blickt Mina, als erwachsene Frau Emina, auf die Vergangenheit, auf Liebe und Schmerz, Unbeschwertheit und Zerstörung zurück.

**ab 17. März • Theater Kiel**

Foto: Olaf Struck



## SALONMUSIK ZUM FRÜHLINGSANFANG

Ein Konzert nach Thomas Manns berühmten Roman findet am Samstag, dem 23. März um 17 Uhr im Herrenhaus Emkendorf am Westensee statt. „Die meisten Buddenbrooks waren unmusikalisch...“ so heißt es aus dem Munde von Tony Buddenbrook und dennoch ist der Roman voller Musik. Das trio con brio spielt die Melodien aus Thomas Manns Meisterwerk. Werke von Mozart, Offenbach, Wagner und auch einigen weniger bekannten Lübecker Komponisten aus der Zeit der Belle Époque.

**23. März, 17 Uhr • Herrenhaus Emkendorf  
Emkendorf am Westensee**



## DEUTSCH-SKANDINAVISCHES MUSIKWOCHE

Die Deutsch-Skandinavische Musikwoche in der Internationalen Bildungsstätte Jugendhof Scheersberg ist eine internationale Musikbegegnung mit langjähriger Tradition zur Osterzeit. In diesem Jahr feiert sie ihr 60. Jubiläum. Um die 120 junge Musiker\*innen aus verschiedenen Nationen begegnen sich für eine Chor- und Orchesterwoche. Prof. Friederike Woebcken aus Kiel und Prof. Mika Eichenholz aus Stockholm übernehmen erneut die künstlerische Leitung für Chor bzw. Orchester. Das Programm reicht von Jazz über traditionell bis hin zur Klassik, der Eintritt ist ebenfalls frei.

**26. bis 28. März • Festsaal der IBJ Scheersberg  
31. März bis 1. April • Christkirche in Rendsburg**



## KREATIVES MIT WOLLE

Nach dem beliebten Ostereiermarkt am 2. und 3. März geht es auf dem Hof Ansgarius um die Wolle. An jedem Samstag ab 13 Uhr lädt das Hofcafé zum Stricktreff ein. Ergänzt wird die Veranstaltungsreihe um den „Blauen Montag“ mit Stricktreff, Häkeln und mehr für Fortgeschrittene, der immer am dritten Montag, also am 18. März, von 14 bis 17 Uhr stattfindet. Unter dem Motto „Vom Schaf zum Schal“ veranstaltet das Hofcafé Ansgarius am 23. März ein Spinntreffen. Dort lernen die Teilnehmer\*innen verschiedene Rohwollen kennen und wie sie daraus einen Faden herstellen. Anmeldungen nimmt Sabine Fölster unter Tel. 04324 / 10 70 entgegen. [www.hofansgarius.de](http://www.hofansgarius.de)  
**im März • Hofcafé Ansgarius, Willenscharen**

Foto: Adobe Stock



## ELBJAZZ

Achtung, Trommelwirbel! Zu den bereits bestätigten 15 Elbjazz 2024-Acts gesellen sich: Asaf Avidan, Scott Hamilton, Judith Hill, Warhaus, Rocket Man und Masaa! Sechs fantastische Künstler\*innen und Bands, die ein weiteres Mal die musikalische Offenheit und Neugier des Festivals unter Beweis stellen, ohne dabei seine Jazz-Wurzeln außer Acht zu lassen. Oder um es auf den Punkt zu bringen: ELBJAZZ at it's best! Weitere Infos sind auf [www.elbjazz.de](http://www.elbjazz.de) zu finden.  
**7. und 8. Juni • Hamburg**

Foto: Ginger Sole

Jetzt im Buchhandel

# IHRE GESUNDHEIT

## HEILWISSEN FÜR KÖRPER UND SEELE



JETZT BESTELLEN UNTER:

[www.naturapotheke-magazin.de/  
gesundleben](http://www.naturapotheke-magazin.de/gesundleben)

amazon.de®  
ISBN: 978-3-96417-229-7

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

Hugendubel  
Das Lesen ist schön

OSIANDER.de

Mayersche.de

fm

**DIE NÄCHSTE**  
**RendsburgerLeben**  
 erscheint am  
**2. April**  
 Anzeigenschluss  
**15. März**



# 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  
 Ramona Dabringer, Leonie Fuhrmann,  
 Daniela Karpinski, Christina Kreyenberg,  
 Marion Laß, Mareike Neumann,  
 Maya Schukies, Sebastian Schulten,  
 Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,  
 Sofia Tolk, Hanna Wendler,  
 Kathrin Wesselmann, Natalie Zahnnow

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**  
 Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61  
 E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de  
 Frank Barghan, Tel.: 0171 / 412 43 89  
 E-Mail: f.barghan@falkemedia.de  
 Andreas Wiechert, Tel.: 0171 / 437 03 08  
 E-Mail: a.wiechert@falkemedia.de  
 Kathrin Mandel, Tel.: 0431 / 200 766-24  
 E-Mail: k.mandel@falkemedia.de

**Layout & Bildbearbeitung:**  
 Angelika Schwarz, Zlatan Rasidovic  
 Titelfoto: AdobeStock/Anna Lurye  
**Anzengestaltung:** 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.syltfräulein.de](http://www.syltfräulein.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(st) Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))  
 BÜCHERmagazin ([www.buecher-magazin.de](http://www.buecher-magazin.de))  
 mein ZauberTopf ([www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de))  
 Mac Life ([www.maclife.de](http://www.maclife.de))  
 BEAT ([www.beat.de](http://www.beat.de))  
[www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

© 2024 by falkemedia.  
 Alle Rechte vorbehalten.



## EUROPÄISCHE JUGENDSPIELE 2024 GASTELTERN GESUCHT!

Jetzt anmelden und einen Gast aufnehmen – im Juli 2024 suchen 800 Jugendliche in Rendsburg und Umgebung einen Schlafplatz.

Seit 1980 führt die Stadt Rendsburg gemeinsam mit ihren Partnerstädten die Europäischen Jugendspiele im olympischen Rhythmus durch und wird 2024, vom 22. bis zum 27. Juli, zum zehnten Mal Gastgeberin sein. Etwa 700 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 13 bis 20 Jahren aus Sport, Musik und Tanz kommen zu uns aus Aalborg, Almere, Haapsalu, Kristianstad, Lancaster, Kreis Racibórz, Rathenow und Vierzon – und brauchen eine Unterkunft. Die Stadt sucht nun gastfreundliche Menschen, die für den Zeitraum der Spiele ein zusätzliches Familienmitglied aufnehmen möchten.

Gastfamilie kann (fast) jede\*r werden. Familien, Alleinerziehende, gleichgeschlechtliche Paare, auch Paare und Alleinstehende ohne Kinder sind herzlich aufgefordert, sich für das Programm

anzumelden. Nötig ist weder ein großes Haus noch ein hohes Einkommen. Wichtig ist ein aufrichtiges Interesse an jungen Menschen aus einer anderen Kultur. Es muss nicht immer ein eigenes Zimmer für das Gastkind bereitgestellt werden, vielmehr reicht oftmals ein eigenes Bett oder eine Luftmatratze. Die wichtigsten Voraussetzungen zum Gastgeben sind Freundlichkeit, Offenheit und vor allem Spaß und Interesse an anderen Kulturen. Gastfreundschaft und Engagement der Gastgebenden sind ein Ehrenamt und ein schöner Beitrag zum Gelingen der Europäischen Jugendspiele.

**Kontakt bei der Stadt:**  
**Lina Dreessen, Tel.: 04331 / 206 24 23**  
**Bettina John, Tel.: 04331 / 206 24 12**  
**E-Mail: jugendspiele@rendsburg.de**  
[www.rendsburg.de](http://www.rendsburg.de)



Pflanzen  
Peikert

# Großer Ostermarkt

OSTER SPEZIAL

28. & 30.03.

Oster-Grillen  
**20% auf alle Gehölze!**

Highlight des Tages:  
Der **Osterhase** ist am Sa.  
zu Besuch und **verteilt**  
kleine **Geschenke**.

# DER NEUE LIFESTYLE

## UNSER BEHAGLICHER NATURE-STYLE: KOMBINIEREN SIE NACH LUST UND LAUNE



**TREND**  
*Cord*



Ohne Decke und Zierkissen

**1499.-**

### ECKKOMBINATION,

Bezug Cord weiß, best. aus Ottomane mit Armteil links und 2-Sitzer mit Armteil rechts, Schenkelmaß ca. 279 x 180 cm. Inkl. 2 kleine Kissen.

Bezug: 100% Polyester.

**699.-**

### HIGHBOARD,

Mango massiv natur, Rattangeflecht gebeizt und lackiert, Füße Metall schwarz lackiert, ca. B80/H137/T42 cm.



### SCHAUKELSTUHL,

Bezug Stoff beige, Gestell Metall schwarz pulverbeschichtet, Kufen Eiche massiv, lackiert, ca. B75/H88/T95 cm. Bezug: 100% Polyester.

**349.-**



**SCHAFFEN SIE SICH EIN  
BEHAGLICHES ZUHAUSE FÜR  
ENTSPANNTE STUNDEN!**

Diese Möbel sind dazu wie geschaffen!  
Natürliche Materialien und helle Farben,  
akzentuiert durch coole, schwarze Metall-  
details. So entsteht ein moderner Look,  
der zum Kuschneln und grenzenlos  
Genießen einlädt!

# Möbel Bergemann

Möbel Bergemann Rendsburg GmbH

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

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