

# Rendsburger leben

URLAUB BEI UNS &  
CUCINA DI MARE

Tipps und Rezepte für  
eine schöne Zeit zu Hause

ENTDECKE  
FEHMARN

Team Förde Fräulein  
auf der Sonneninsel



# Feierlust im August

Das Volksfest für alle: Familienspaß, Open-Air-Musik,  
Budenzauber – die Stadt feiert den Rendsburger Herbst

# ORLEN STAR CUP

THW-  
Familienfest  
Europaplatz  
ab 10 Uhr

Sonntag  
20.08.2023  
14 Uhr



Große Saisoneröffnung 2023/24

mit dem HSV Hamburg

und Wisła Płock



📍 Wunderino Arena

Alle Infos & Tickets

unter [thw-tickets.de](https://thw-tickets.de)

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



Foto: thelightart.de

## LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

endlich Herbst!!!

Was für Uneingeweihte im Sommermonat August etwas schräg klingt, ruft bei Rendsburger\*innen ein begeistert-wissendes Kopfnicken hervor. Klar, was mit dem frühen „Herbst“ gemeint ist: drei Tage Volksfest!

Die Stadt hat für die Party zwischen Eider und Arsenal wieder ein buntes Programm für Groß, Klein und alle dazwischen auf die Beine gestellt, „man trifft sich“ beim Herbst, auch ohne Verabredung. Ob mit Zuckerwatte oder Grillwurst in der Hand – der Rendsburger Herbst verspricht drei Tage fröhliche Feierei.

Auch sonst ist was los in der Stadt und drumherum, wir haben jede Menge Veranstaltungs- und Ausstellungstipps, Ideen für eine Tour nach Fehmarn oder Urlaub bei uns, dazu mediterrane Genießerrezepte für die noch immer langen Sommerabende.

Nur am Rande erwähnt, aber ab jetzt im Bild und mittendrin: Ich bin Daniela, die neue Redakteurin bei RENDSBURGerleben, gerade aus Hamburg hierhergezogen (ja, echt!) und ganz frisch dabei, die Stadt und euch kennenzulernen. Ich freue mich auf viele neue Typen, Begegnungen, Eindrücke und gute Geschichten. Kann schon sein, dass ihr hier auch ein paar davon finden werdet ...

**Es gibt viel zu lesen in dieser Ausgabe, viel Spaß dabei wünscht**

*Eure RENDSBURGerleben-Crew*

## ZEIG UNS DEINE STADT!

Rendsburg ist eine schöne Stadt, überall gibt es tolle Orte, Ecken und Plätze zu entdecken. Wir von RENDSBURGerleben möchten gern von dir wissen, wie du unsere Stadt siehst und erlebst. Schick uns deine schönsten Bilder, zeig uns, was dir am besten gefällt in Rendsburg und der Region. Welche Schätze liegen vor der Haustür oder auch verborgen in unbekannteren Ecken?

**Lass es uns sehen, schreib an:  
[redaktion@rendsburgerleben.de](mailto:redaktion@rendsburgerleben.de)**

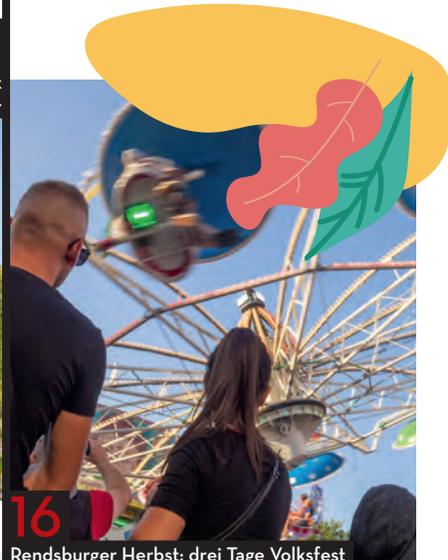




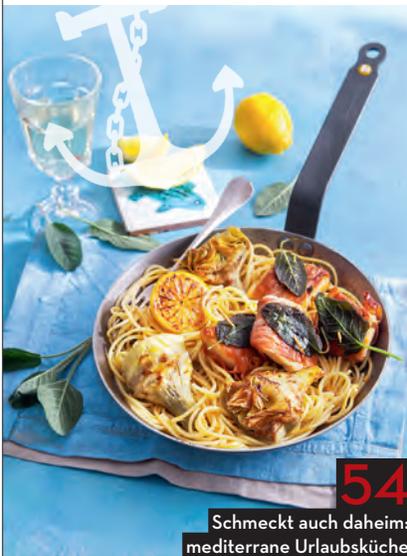
**06**  
Wir machen Urlaub in der Region – auch schön!



**12**  
Sonneninsel Fehmarn – mit Team Förde Fräulein auf Tour



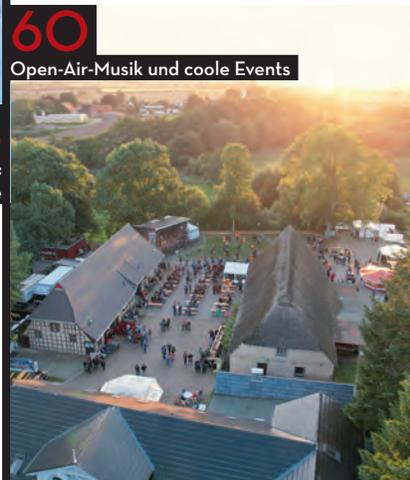
**16**  
Rendsburger Herbst: drei Tage Volksfest



**54**  
Schmeckt auch daheim: mediterrane Urlaubsküche



**32**  
Ideen für Bauen und Wohnen



**60**  
Open-Air-Musik und coole Events

**URLAUB BEI UNS**

Tipps für eine gute Zeit in der Region **6**  
Kuscheliges Seegras, nachhaltiges Kiel **9**

**GLEIS & MEER**

Ein Tag auf Fehmarn mit Team Förde Fräulein **12**

**STADTGESCHEHEN**

Feierlust im August: Rendsburger Herbst **16**  
Open-Air-Musik **19**  
Ausstellung: Koloniale Frauen **20**  
Ein besonderer Filmtipp **21**  
Zeit für Beef Tatar **22**

**ARBEIT & AUSBILDUNG**

Büro oder Bau: Wege zur Karriere **24**

**AUTO & TECHNIK**

Alles ganz elektrisch **28**

**WOHNEN & WOHLFÜHLEN**

Wohnen, Bauen, Energiemanagement –  
Ideen für ein schönes Zuhause **32**

**MODE & BEAUTY**

Frisuren für den Strand **44**  
Ein völlig neuer Look **45**

**GESUNDHEIT & WELLNESS**

Alles für ein gutes Leben **46**

**HUNGER & DURST**

Cucina di Mare –  
mediterrane Urlaubsküche **54**

**KULTUR & UNTERHALTUNG**

Bühne, Kunst und Events **60**

**JEDEN MONAT DABEI**

Editorial **3**  
Horoskop **53**  
Impressum **66**

# 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

Bauzentrum Zerssen Rendsburg GmbH & Co. KG Friedrichstädter Str. 87-95 • 24768 Rendsburg & Heidkaten 10 • 24816 Hamweddel

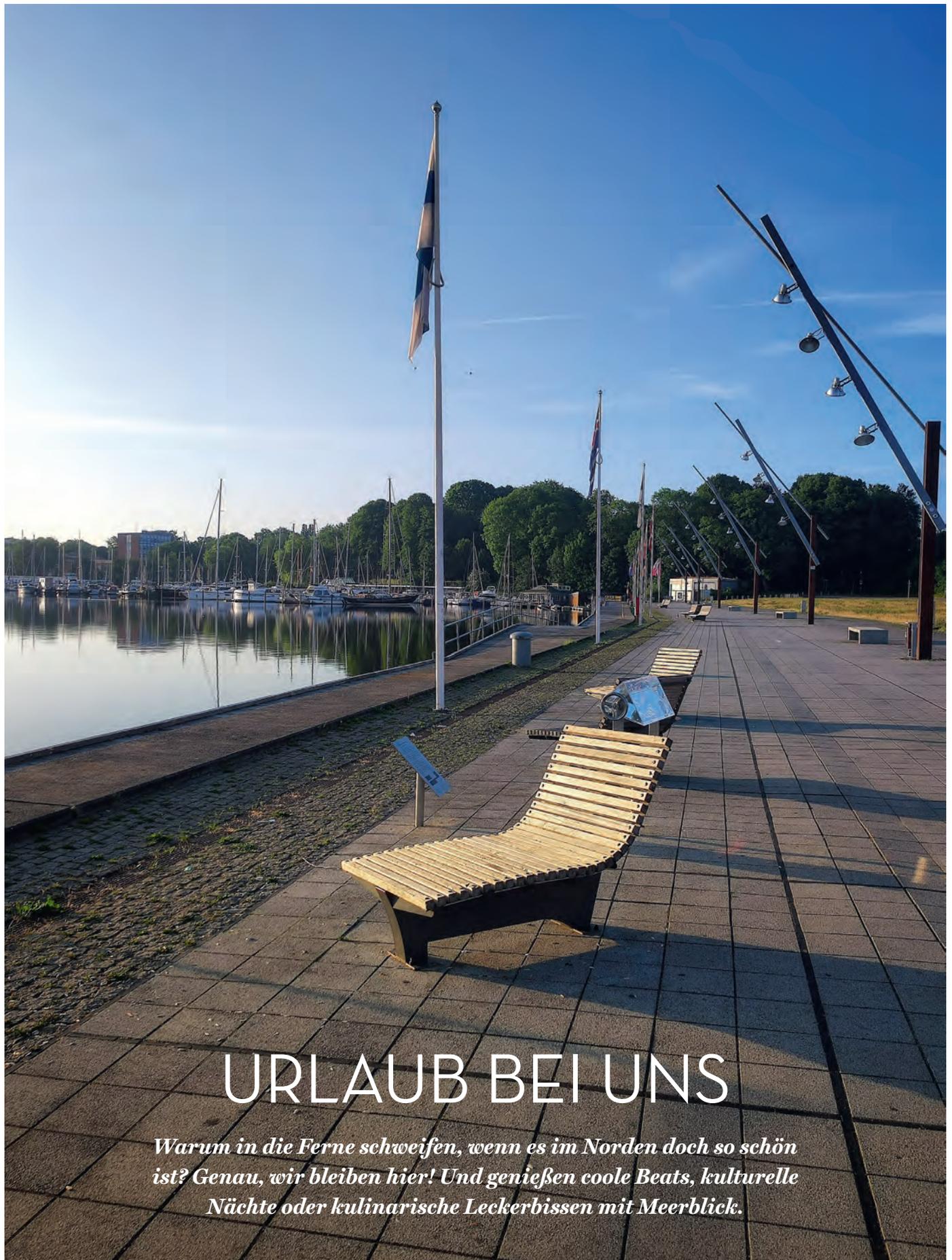
## Frischer Schwung für Ihr Zuhause

### mit neuen Innentüren.

**AKTIONSPREIS**  
Türblatt  
**249,- €**  
inkl. 19 % MwSt.  
\*gültig bis 30.9.2023  
auf alle 4 Modelle



Jetzt Beratungstermin sichern!



# URLAUB BEI UNS

*Warum in die Ferne schweifen, wenn es im Norden doch so schön ist? Genau, wir bleiben hier! Und genießen coole Beats, kulturelle Nächte oder kulinarische Leckerbissen mit Meerblick.*



## MUSEUMSNACHT KIEL

Geh auch in diesem Jahr wieder auf kulturelle Entdeckungstour und lass dich begeistern! Am 25. August öffnen 30 Museen und kulturelle Einrichtungen zwischen 19 und 24 Uhr ihre Türen und laden zur nächtlichen Erkundung ein. Neben den laufenden Ausstellungen werden besondere Programmpunkte wie Vorträge, Führungen, Musik oder Aktionen zum Staunen und Mitmachen geboten. Zusätzlich wird im Innenhof des Neuen Rathauses die permakulturelle Intervention „postGarten“ eröffnet. Alle Einrichtungen sind durch die freie Fahrt im Nahverkehr sowie zusätzlich eingesetzte Busse und Schiffe schnell und bequem zu erreichen. Eintrittsbändchen sind im Welcome Center Kieler Förde (Strese-mannplatz 1-3), CITTI-Ticketcenter und in teilnehmenden Ein-richtungen erhältlich. Online-Tickets gibt es unter [www.museumsnacht-kiel.de](http://www.museumsnacht-kiel.de). Der Vorverkauf läuft bis einschließlich 24. August, ab dem 25. gilt der Abendkassenpreis.

Vorverkauf: 10 Euro, ermäßigt 7 Euro. Abendkasse: 12 Euro, ermäßigt 8 Euro. Frei für Kinder und Jugendliche bis zum 16. Geburtstag! Das Online-Ticket oder Bändchen berechtigt zum Besuch aller teilnehmenden Einrichtungen und zur Nutzung des Mobilitätsangebots (freie Fahrt im Nahverkehr und zusätzlicher Bus- und Schiff-Shuttle).

**25. August • 19 bis 24 Uhr • Kiel**

Fotos: M. Masch

Advertorial

## E-BIKE MIT KOMFORT & RABATT

Du willst mit deinem Bike fix und sportlich unterwegs sein, aber dennoch nicht auf den nötigen Komfort verzichten? Dann ist das Kalkhoff 3.B Move genau das richtige für dich! Als Tiefenstiegeerrad spricht das E-Bike vor allem diejenigen an, die einen bequemen und mühelosen Zugang zum Radfahren suchen. Mit der gefederten Sattelspitze bietet es zudem ein entspanntes Fahrerlebnis in stets aufrechtem Sitz, was nicht nur das tägliche Pendeln, sondern auch längere Touren super easy und angenehm macht. Du erhältst das Modell im Küstenrad

**E-BIKE  
DES MONATS:**  
Das Kalkhoff 3.B Move präsentiert vom E-Bike Store Küstenrad Kiel



Mit dem Kalkhoff E-Bike ist Redakteurin Finja komfortabel unterwegs

E-Bike Store Kiel in verschiedenen Rahmengrößen – aktuell sogar reduziert! Bis Ende August winkt auf das 3.099 Euro-Bike noch ein Rabatt in Höhe von 5 Prozent. Einen unverbindlichen und kostenlosen Termin samt kompetenter Beratung der Küstenrad Crew und Probefahrt gibt es unter [www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de).  
**Küstenrad E-Bike Store Kiel, Bahnhofstraße 37, Kiel**  
**Tel.: 0431 / 58 09 11 40, [www.kuestenrad.de](http://www.kuestenrad.de),**  
**Instagram: @kuestenrad**

Foto: Maya Schukies

Verstärkung  
für das Caravan-Team  
gesucht!



## URLAUB ZUM MIETEN.

Ihr Reisemobil Partner Premium Mobile Kuntz GmbH in Schleswig-Holstein: Verkauf, Vermietung, Rund-um-Service und Zubehör.

**Wir suchen Wohnmobil- und Caravan-Techniker (w/m/d)**

Alle Details hier: [www.premium-mobile-kuntz.de](http://www.premium-mobile-kuntz.de)



PREMIUM MOBILE KUNTZ GMBH

Eichkoppel 1 • 24214 Gettorf • Tel. 04346/4116-0

freizeit@pmkuntz.de • [www.premium-mobile-kuntz.de](http://www.premium-mobile-kuntz.de)



## Wir suchen: Teamverstärkung (Teilzeit/Vollzeit)

**Deine Aufgaben:** Einkauf, Verkauf, Kundenberatung

**Was Du kannst:** Du hast Spaß am Vertrieb und Interesse an Tier- und Gartenbedarf, Du bist freundlich, zuverlässig, kommunikativ und Du magst Menschen

**Was wir bieten:** einen abwechslungsreichen Job, saubere Einarbeitung, tolles Arbeitsklima und super Kolleg\*innen

### Interessiert?

Bewirb Dich per Mail: [info@landmarkt-gruener-laden.de](mailto:info@landmarkt-gruener-laden.de), persönlich in einem unserer Märkte oder direkt in Rendsburg bei Frau Nelius.

**Wir freuen uns auf Dich!**

**LandMarkt Grüner Laden | Friedrichstädter Straße 26 | 24768 Rendsburg |  
Telefon 04331/35 21 36**

# Insel.Rauschen

## Nacht der Künste und Musik

Führungen durch die Sonderausstellungen

Talks & Lesungen

Live-Musik

Snacks & Getränke

u. v. m.

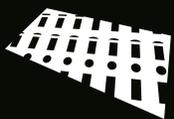


# 18. August 2023

18-24 Uhr, Schloss Gottorf

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

Ticketpreis: 7,00€ (ab 18 Jahre)  
Freier Eintritt für Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre



**Museumsinsel  
Schloss Gottorf**  
Landesmuseen SH

 **Sparkasse**  
Die Sparkassen sind Partner der  
Stiftung Schleswig-Holsteinische Landesmuseen  
Schloss Gottorf

  
**FREUNDKREIS  
SCHLOSS GOTTORF**

**PROVINZIAL**  


URLAUB BEI UNS



Bewegen sich zwischen  
Modern Jazz und  
Contemporary Jazz:  
das Wiebke Hahn Quartett



Gutbier & Vogeler interpretieren  
deutsche Texte musikalisch  
vielschichtig und spannend

Das Herz der  
Tanzperformerin  
Anna Schumacher  
schlägt für  
Spontaneität und  
Vielschichtigkeit

Bei RABEA trifft eine  
Cellistin auf modernen  
Alternative Pop



Hörgenuss mit Banjo, E-Gitarre,  
Bass, Violine, Drums und  
Gesang: Raindance Kids

# INSEL.RAUSCHEN

## NACHT DER KÜNSTE UND MUSIK

*Schloss Gottorf feiert am 18. August von 18 bis 24 Uhr eine (be)rauschende Sommernacht, bei der die Schlossinsel erstmals abends die Türen zu den Sonderausstellungen – begleitet von einem vielfältigen Open-Air-Programm öffnet.*

Zu den Programmhightlights von Insel.Rauschen gehören natürlich die große Sonderausstellung über das weltbekannte Künstlerpaar Christo und Jeanne-Claude sowie die imposante Schau mit Werken des zeitgenössischen Fotografen Samuel Fosso. Neben Kunstgesprächen in beiden Ausstellungen wird der Rundgang durch die Fosso-Schau musikalisch vom Wiebke Hahn Jazz-Quartett begleitet.

### STARKE TÖNE

Im Rahmen von Insel.Rauschen dürfen sich die Besucher\*innen neben dem Kunstgenuss zugleich auf eine breite Palette verschiedener Musikrichtungen wie Songwriter-Lieder, deutschen Pop, Noir und Post Rock sowie Cello & Alternative Pop freuen. Es treten dabei der gebürtige Flensburger Tom Klose, Gutbier & Vogeler, Raindance Kid sowie RABEA auf. Der Wahlschleswiger DJ 128 sorgt wie auch die Domschulband „Why“ ebenfalls für beste musikalische Unterhaltung am 18. August.

### SCHAUEN UND LAUSCHEN

Anna Schumacher, Wahl-Flensburgerin, begeistert mit ihrem Tanz und ihrer Performance. Für das Insel.Rauschen auf der Schlossinsel hat sie die Performance „ACHTG DRCHG/Version mit Teppich und Baum“ entwickelt, die am 18. August uraufgeführt wird. Du darfst gespannt sein. Die beim Schleswig-Holsteinischen Landestheater engagierten Tomás Heise und Neele F. Maak sind ebenfalls bei Insel.Rauschen dabei und werden die Besucher\*innen mit einer Lesung in ihren Bann schlagen.

### Eintritt und Anreise

Der Eintrittspreis beträgt 7 Euro. Freundeskreismitglieder und Jugendliche bis einschließlich 17 Jahren haben freien Eintritt. Die Zufahrt zur Schleswiger Museumsinsel (Südbrücke) wird instandgesetzt und ist daher für mehrere Monate nicht nutzbar. Du erreichst die Schlossinsel über die Nordbrücke (Zufahrt Windallee), Fußgänger\*innen und Radfahrer\*innen auch über die Ostbrücke. Weitere Informationen unter [landesmuseen.sh](http://landesmuseen.sh)

# MIT SEEGRAS KUSCHELN

*Von Küstenschutz bis Kuscheltier – Seegras ist eine natürliche Alternative zu Plastik.*



Alyssa Richter und Max Nettlau möchten mit ihren Kuscheltieren das Seegras als natürlichen Rohstoff etablieren

Wusstest du, dass Seegras antibakteriell, antiallergen und nicht entflammbar ist? Diese Eigenschaften haben sich Alyssa Richter und Max Nettlau zunutze gemacht und in Seegras den perfekten Füllstoff für Kuscheltiere gefunden. Ganz genau, du hast richtig gelesen: Seegras ist eine natürliche Alternative zu Plastikfüllungen, wie die süßen Kuscheltiere von Meergut beweisen. Im Rahmen ihres Studiums kreierte sie eine Robbe, gefüllt mit gereinigtem und getrocknetem Seegras. Wer nun direkt an den strengen Geruch von Seegras am Strand denkt, kann beruhigt weiteratmen. Die Kuscheltiere riechen höchstens nach einer Mischung aus frischem Heu und kühler Seebrise. Im Meer erfüllt Seegras zahlreiche ökologische Funktionen. Es kann als einzige Pflanze in der Ostsee auf Sand wachsen und bietet vielen Meeresbewohnern einen Lebensraum. Außerdem kann Seegras mehr und schneller CO<sub>2</sub> speichern als Wälder und es verbessert durch seine Filteraktivität die Wasserqualität. Zudem ist es ein natürlicher Küstenschutz, indem es die Wellenhöhe reduziert. Ist dieser Alleskönner an Land gespült, wird

er für uns zur kostbaren Ressource. „Früher war es gang und gäbe Seegras beispielsweise als Füllmaterial für Matratzen und Kissen oder als Baumaterial für Dächer zu nutzen“, erklärt Max. Mit der Zeit wurde die Wasserpflanze jedoch durch Plastik ersetzt. Aktuell entdecken wieder mehr Menschen Seegras als vielseitigen Rohstoff. „Es wird zurzeit als Dämmstoff in der Bauindustrie, als Dünger für Gärten sowie als Füllstoff in Kissen genutzt und jetzt eben auch in Kuscheltieren.“ Mit ihren Seegrastieren möchten Alyssa und Max ein größeres Bewusstsein schaffen für die Relevanz von Seegras als natürlichen Rohstoff. Wo die süßen Tierchen gefertigt und verkauft werden, erfährst du in der neuen Ausgabe von KIEL.nachhaltig.

## KIEL.NACHHALTIG: GEMEINSAM AKTIV WERDEN

Die dritte Ausgabe des Magazins KIEL.nachhaltig ist erschienen. In diesem Heft findest du inspirierende Geschichten, Adressen und praktische Tipps, mit denen wir alle unseren ökologischen Fußabdruck reduzieren können: Begleite uns auf einen Shop-

pingtrip durch die schönsten Secondhand-Läden der Stadt, lerne das neue Nachhaltigkeitszentrum kennen und komm mit auf einen kulinarischen Streifzug durch Kiels nachhaltige Restaurants. Außerdem stellen wir Menschen vor, die in Kiel und Umgebung bereits aktiv sind und durch ihr Engagement einen positiven Einfluss auf die Umwelt nehmen.

Von der neuen Stadtpräsidentin Bettina Aust bis hin zu kreativen Köpfen, die innovative Lösungen entwickeln: Ihre Geschichten sollen zeigen, dass wir gemeinsam etwas bewegen können. Wir sind überzeugt, dass Kiel als erste deutsche Zero Waste City das Potenzial hat, Vorreiter im Bereich Nachhaltigkeit

zu sein. Lasst uns zusammenarbeiten, voneinander lernen und unsere Landeshauptstadt zu einem lebenswerten Ort für uns und die kommenden Generationen machen!

**KIEL.nachhaltig bekommt du kostenfrei an vielen Auslegestellen in Kiel sowie direkt im Redaktionsbüro am Exerzierplatz 3.**

**PS: Die Redaktion freut sich über Hinweise auf private Initiativen oder Firmen mit tollen nachhaltigen Ideen – die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2024!  
Kontakt: [redaktion@kielerleben.de](mailto:redaktion@kielerleben.de)**



Die neue Ausgabe von KIEL.nachhaltig gibt es kostenfrei im KIELerleben-Büro am Exerzierplatz 3



## AUF E-BIKE-TOUR DURCH RD-ECK

Der Kreis Rendsburg-Eckernförde ist nicht nur besonders schön, sondern auch besonders groß. Die Region erkunden und dabei die Landschaft ganz in Ruhe genießen, lässt sich also am besten auf zwei (elektrischen) Rädern. Der Kreis hat dafür fünf E-Bike-Touren eröffnet, die ersten ihrer Art in Schleswig-Holstein. Die Touren sind zwischen 39 und 79 Kilometern lang und führen entlang schönster Naturräume (u. a. Schwansen, Hüttener Berge), Kulturdenkmälern und Sehenswürdigkeiten, vorwiegend über verkehrsarme Straßen. Wer zwischendurch rasten mag, kann das an elf eingerichteten Rastplätzen tun, drei davon mit Pavillon. Tafeln informieren die Radler\*innen über Highlights der Route und Wissenswertes über die Landschaft und die Region. Die Strecken sind hervorragend beschildert und ausgewiesen, sodass die Touren auch ohne Handys oder Karten zu finden sind. Infos und einen Touren-Flyer zum Download: [www.kreis-rendsborg-eckernfoerde.de](http://www.kreis-rendsborg-eckernfoerde.de)

Foto: Wirtschaftsförderung Rendsburg-Eckernförde

## MEERHASE: EAT ON THE BEACH

Über den „Kleinen Strand“ neben der Seebadeanstalt in Heikendorf weht seit einigen Wochen ein neuer, köstlich-duftender Wind: Aus ihrem Foodtruck „Meerhase“ versorgt Uli Seehase-Harbs die Beach-Besucher\*innen mit kühlen Drinks, knusprigen Pommes, veganen Burgern und anderen vegetarischen Snacks. Ob „Pizzadillas“ in verschiedensten Variationen, krosse Fritten oder die beliebten „Hafenburger“ mit Halloumi-Käse oder Veggie-Patty – das Angebot von Uli Seehase-Harbs ist bunt und vielfältig und hat schon jetzt eine kleine Fangemeinde aufgebaut. Wie ihr den „Meerhasen“ findet? Einfach immer der Nase nach und in die Schlange vor dem türkisfarbenen Truck einreihen – es lohnt sich! [www.meerhase.com](http://www.meerhase.com)  
Bei gutem Wetter täglich außer montags ab 12 Uhr, aktuelle Infos auf Instagram: [@meerhase\\_eat\\_on\\_the\\_beach](https://www.instagram.com/meerhase_eat_on_the_beach) und Facebook: [@Meerhase Foodtruck](https://www.facebook.com/MeerhaseFoodtruck)



# MUSEUMSNACHT

25.08. | 19–24 Uhr

Gehen Sie auf kulturelle Entdeckungstour in 30 Kieler Museen und Kultureinrichtungen mit nur einem Ticket.

Tickets im Welcome Center, CITTI Ticketcenter, Online und in ausgewählten Einrichtungen erhältlich.

Kiel. Sailing. City.

Weitere Infos und Tickets unter [museumsnacht-kiel.de](http://museumsnacht-kiel.de)

## 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 Klangerlebnis 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 33 XXX, Commerzbank AG  
[www.denkmalschutz.de](http://www.denkmalschutz.de)

DEUTSCHE STIFTUNG DENKMALSCHUTZ  
Wir bauen auf Kultur.

# EINE WELT AUS STROH

Shaun das Schaf, die Ottifanten oder ein Buckelwal, kunstvoll aus Stroh geformt, zieren jetzt eindrucksvoll die Straßen und Wege der Probstei. Lass dich überraschen, was sich die Strohkünstler\*innen der Gemeinden dieses Jahr wieder alles ausgedacht haben! Die Skulpturen und Strohpanoramen sind während der gesamten Dauer der Probsteier Korntage noch bis zum 20. August im ganzen Probsteier Land zu sehen. Das Tolle: Du kannst bei der Stempel-Rallye zu den Strohfiguren aktiv mitmachen und tolle Preise gewinnen! Alle Infos dazu und zu allen Veranstaltungen rund ums Korn findest du unter [www.pprobsteier-korntage.de](http://www.pprobsteier-korntage.de).



# 6 TIPPS

## FÜR DEINEN AUSFLUG ZUR SONNENINSEL FEHMARN

*Der Sommer ist in vollem Gange – das schreit doch förmlich nach einem Ausflug auf die Sonneninsel Fehmarn! Gemeinsam mit der DB Regio Schleswig-Holstein nehmen Finja und Maya aus dem Team Förde Fräulein dich mit auf einen Bummel durch die kleine Stadt Burg, verbringen entspannte Stunden am Südstrand und essen das leckerste Eis und den fruchtigsten Kuchen der Insel.*



Die Busse der Linie X85 überzeugen mit tollem Panoramablick und Komfort auf zwei Etagen

Sonneninsel ... klingt das nicht fantastisch?! Der Spitzname ist der wunderbaren Tatsache geschuldet, dass Fehmarn zu den drei sonnenreichsten Regionen bei uns in Norddeutschland zählt. Das bestätigt sich bei unserem Ausflug angesichts des blauen Himmels und purem Sonnenschein – ein Sommertag, wie er im Buche steht.

## 1. ANREISE MIT DER DB REGIO SH

Psst: Bei diesem Gleis & Meer-Beitrag sind wir ausnahmsweise mal nicht auf Gleisen unterwegs, sondern – Überraschung – auf Straßen! Aufgrund des Aus- und Neubaus der Schienenanbindung der Festen Fehmarnbeltquerung fährt nördlich von Neustadt für die nächsten Jahre statt Zügen jetzt eine moderne Buslinie, die X85. Die komfortablen doppelstöckigen Busse fahren stündlich statt im Zwei-Stunden-Takt der Züge von Lübeck nach Fehmarn. Los geht es in Lübeck immer auf Minute :12, unterwegs hält der X85 an den Haltestellen Haffkrug, Lensahn, Oldenburg, Großenbrode und Fehmarn-Burg. Im Bus offenbart sich uns ein wunderschöner Panoramablick, der sich nicht nur, aber vor allem bei der Überfahrt über die Fehmarnsundbrücke mehr als bezahlt macht. Ohne uns auf den Verkehr konzentrieren zu müssen, genießen wir die Aussicht auf die Ostsee und erspähen weiße Segel am Horizont. Währenddessen versinken wir in den bequemen Sitzen und können sogar unsere Handys und andere elektronische Geräte laden.

## 2. BUMMELN DURCH BURG

In Fehmarn-Burg angekommen, schlendern wir zunächst in die Stadt, du erreichst sie aber natürlich auch mit dem Bus. Das belebte Zentrum der Insel lädt sofort zum Stöbern und Shoppen ein. Große Kopfsteinpflaster, historische Hausfassaden und kleine Gassen verzaubern uns auf Anhieb. Zu unserer Freude entdecken wir viele individuelle Läden, süße Cafés und urige Restaurants, wie zum Beispiel das Dekoparadies „BUG's Wohnen und Schenken“ oder das „Café Jedermann“.



Lieblingsplatz? Davon gibt es auf Fehmarn ganz schön viele!





Eine Portion Abenteuerlust, die nötige Balance und keine Scheu, nass zu werden - mehr brauchst du nicht zum SUPen

### 3. WASSERSPORT AM SÜDSTRAND

Bei dem traumhaften Wetter zieht es uns – wie soll es auch anders sein – ans Meer! Entweder du legst einen ausgiebigen Spaziergang zum Wasser ein, oder du leihst dir ein Fahrrad. Damit lässt sich die Insel sowieso am besten erkunden. Unsere Empfehlung: Sunny Bike. Der Bus ist auch hier eine gute Alternative. Am Strand laden zahlreiche Strandkörbe zum Entspannen ein, Imbisse versorgen dich mit Eis, Snacks und kalten Getränken und im Wasser wird gebadet. Uns reicht das allerdings noch nicht an Action! Bei „SUP Fehmarn“ leihen wir uns Stand-up Paddle Boards und stürzen uns damit in die Fluten. Ein paar Meter weiter bietet „Wassersport Charchulla“ zudem Kurse in den Bereichen Kiten und Windsurfen an.

### 4. DAS BESTE EIS FEHMARN

Auf dem Weg zurück nach Burg fällt uns eine lange Schlange Menschen ins Auge. Sie endet an einem kleinen Fenster mit



Bei Radden's Eis befindest du dich im Softeis-Himmel!



Im Hofcafé Albertsdorf lässt sich Maya ihren Cappuccino und Erdbeerkuchen mitten im Grünen schmecken

dem Schild „Radden's Eis“, aus dem unfassbar leckeres Softeis gereicht wird. Die Besonderheit bei Radden's Eis ist die große Softeis-Sortenvielfalt: Von Vanille über Erdbeere bis hin zu Waldmeister ist alles dabei. Hinzu kommen kunterbunte Toppings oder der süße Schokoladenüberzug. Also merk dir: Schlange stehen lohnt sich! Die Eisdiele hat täglich ab 13 Uhr geöffnet.

### 5. IDYLLISCHE HOFCAFÉS

Du darfst Fehmarn auf keinen Fall verlassen, ohne vorher eines der drei wundervollen Hofcafés der Insel besucht zu haben. Du hast die Auswahl zwischen dem Hofcafé Bisdorf, dem Hofcafé Klausdorf und dem Hofcafé Albertsdorf. Wir sind im Südwesten, im Albertsdorf, gelandet. Im ruhigen und großen Garten sitzt du hier entweder in schattenspendenden Pavillons oder quasi inmitten von Sträuchern, Blumen und Pflanzen. Während wir ein leckeres Stück Erdbeerkuchen genießen, gibt die wärmende Sommersonne alles und scheint den Fehmarnschen Charme noch untermalen zu wollen.



Mit dem Fahrrad oder E-Bike lässt sich die Insel am besten erkunden - ganz easy ausgeliehen beim Radverleih Sunny Bike

### 6. ME(E)HR ERLEBEN

Unser Weg führt uns weiter nach Fehmarnsund. Von dem kleinen Strandabschnitt aus kannst du die imposante Brücke aus der besten Perspektive bestaunen. Du willst noch mehr auf der Insel erleben? Dann bleibe am besten gleich mehrere Tage dort. Es gibt so viel zu unternehmen – vor allem für Familien. Besuche zum Beispiel das Wellenbad FehMare, das Meereszentrum mit seiner beeindruckenden Hai-Ausstellung, den Schmetterlingspark oder besichtige das U-Boot Museum. Also: Schnapp dir dein Ticket, düse mit dem Bus der DB Regio SH nach Fehmarn und lass dich auf deinem ganz persönlichen Ausflug auf der Sonneninsel treiben.



### MIT DB REGIO SH NACH FEHMARN

**Bus:** X85

**Takt:** 1 x pro Stunde ab Lübeck

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

# KINDERTAG

Neumünster - 24.09.2023

Wincent Weiss

Jetzt Gratis-Tickets  
sichern auf [RSH.de](https://www.rsh.de)

Tom Gregory

Loi

... und viele tolle Aktionen und Spiele!

# STADTGESCHEHEN

*Rendsburg feiert: drei Tage voller Musik, Spaß und Geselligkeit – ein buntes Programm für alle Generationen*



## MUSIKALISCHES

Bühnen mit den verschiedensten Acts rund um die Uhr stehen am Altstädter Markt, am Obereiderhafen und am Schiffbrückenplatz. Sonntag: Bühnenprogramm „Dieser Baum ist mein Haus“ für Kinder am Obereiderhafen.

# LEBENSLUST, LIVE-MUSIK UND FAMILIENSPASS RENDSBURGER HERBST

*Vom 25. bis zum 27. August 2023 ist ordentlich was los in der Stadt:  
wenn Rendsburg den Herbst feiert, das große Volksfest für Groß,  
Klein und alles dazwischen.*



Schon zum 47. Mal findet er statt, der Rendsburger Herbst. Was 1975 als Stadtfest begann, entwickelte sich bald, knapp nach der leicht beliebteren Kieler Woche, zum großen, landesweit bekannten Volksfest.

Der Rendsburger Herbst ist ein Treffpunkt für alle Rendsburger\*innen, doch nicht nur aus Rendsburg und der Region, sondern auch aus dem gesamten Bundesland strömen Menschen an diesem Wochenende in unsere schöne Stadt.

Die ganze Innenstadt wird zum Festgelände, tagsüber mit einem bunten, fröhlichen und attraktiven Programm für die ganze Familie und kulinarischen Genüssen, in den Abendstunden mit einer Partymeile durch die Altstadt.

## PROGRAMM

### FREITAG, 25. AUGUST

#### 15.30 Uhr

Offizielle Eröffnung durch Bürgermeisterin Janet Sönnichsen und Stadtpräsidenten Thomas Krabbes auf dem Schiffbrückenplatz mit Fassbieranstich

#### 16.30 Uhr

Sportlerehrung der Stadt Rendsburg auf dem Schiffbrückenplatz

### SAMSTAG, 26. AUGUST

#### 13 Uhr

Seifenkistenrennen im Stadtpark

#### 14 Uhr

Oldtimer-Treffen auf dem Schlossplatz

#### 12 - 20 Uhr

Straßenmusikfest N. O. A. in der Nienstadtstraße

### SONNTAG, 27. AUGUST

#### 10 Uhr

Ökumenischer Gottesdienst auf dem Altstädter Markt, parallel Kinderkirche

#### 14 Uhr

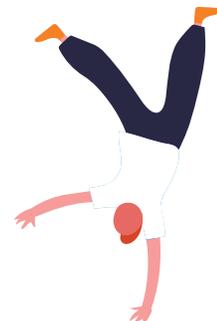
11. Rendsburger Entennenrennen mit Entenschönheitswettbewerb am Obereiderhafen

#### 11 - 17 Uhr

Flohmarkt auf dem Schlossplatz

#### 12 - 17 Uhr

Verkaufsoffener Sonntag





## KULINARISCHES

Kulinarische Angebote mit stadtfest- und jahrmarkttypischen Leckereien sowie der beliebte Internationale Markt als Treffpunkt der Kulturen mit Spezialitäten aus aller Welt. Zusätzlich im gesamten Stadtgebiet Angebote, etwa griechische Spezialitäten, Fischbrötchen von Büsumer Krabben Feinkost, Möhls Muschelmobil, ein Foodtruck der Yachthafen Meisterei sowie verschiedene vegane und vegetarische Genüsse. Natürlich auch zahlreiche Bier- und Cocktailangebote.

## JAHRMARKT

Auf dem Paradeplatz mit zahlreichen Fahrgeschäften, Buden und dem beliebten Power Turm.

**Freitag von 12 - 14 Uhr ist Happy Hour:  
1 x bezahlen, 2 x fahren**

## VEREINE

Die Vereine und Verbände aus Rendsburg und der Region präsentieren sich im Stadtseegelände.

## IM KULTURZENTRUM

### Samstag und Sonntag 11 - 18 Uhr

Buntes Programm für Familien, Treffpunkt der Nationen, Essensangebote aus aller Welt, internationaler Markt.

Bühnenprogramm, Präsentationen und Aktivitäten im Innenhof und im Niederen Arsenal. Freier Eintritt in das Museum, kleiner Bücherflohmarkt, offene Druckvorführungen an historischen Druckmaschinen

### Sonntag 11 - 17 Uhr

Großer Bücherflohmarkt in der Stadtbücherei

## ÖPNV

Vom 25. bis 27. August gibt es für 5 Euro das Rendsburger-Herbst-Ticket, auf den Linien 3, 6 und 11 werden Zusatzfahrten eingesetzt.

**Programmangaben ohne Gewähr,  
Redaktionsschluss 20. Juli**





## SOMMERKONZERTE IM HOFGARTEN

Nach dem fulminanten Auftakt mit Jonny Müller und seinen Spielgefährten geht es weiter im wunderschönen Hofgarten des **ONNO Hotel by Norman** mit echter, handgemachter Musik: Peter Kolodziejs großartige Konzertreihe „Music for Friends“ sorgt auch im August für beste Unterhaltung mit Maya Mo, Hörbie Schmidt Band, Finn Kläschen & The Bigguns. Den Abschluss spielen 4 Way Street. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, Einlass ab 18.30 Uhr. Der Eintritt ist frei; nur der Hut, ein glänzender Zylinder mit Platz für viele Scheine, geht rum – es darf gern reichlich rascheln und kolossal klimpern.

**ONNO Hotel by Norman, Königstr. 4**  
Rendsburg, Tel.: 04331 / 589 10  
[www.onnohotel.com](http://www.onnohotel.com)

## OPEN-AIR IM ARSENAL: 4 WAY STREET UND JANA & MICHA

Gleich zwei Acts aus Rendsburg geben sich am 2. September die Ehre: 4 Way Street in neuer Besetzung und das wunderbare Duo Jana & Micha.

Musikalisch wird abwechslungsreich, 4 Way Street liefern grandios Rock und Pop der letzten Jahrzehnte. Nachdem Jasmin Pape schon länger als Frontfrau dabei ist, mischt nun auch Jelle Baumann (Percussion, Gitarre, Gesang) mit. Frischer Wind für die bunte Setlist und noch mehr Spaß fürs Publikum.

Das zweite Highlight sind Jana & Micha. Jana ist schon lange auf den großen Bühnen des Nordens zu Hause, sie begeistert mit ihrer außergewöhnlichen, soulig-warmen Stimme – pure Leidenschaft zusammen mit Micha, der sie virtuos-gefühlvoll an den Keyboards begleitet. Das Duo hat ein klangvolles Programm im Gepäck, groovige Soul- und Pop-Perlen im ganz eigenen Style.

**2. September, 19.30 Uhr, Hohes Arsenal, Rendsburg**



Jana & Micha

4 Way Street



### NEUE SONDERAUSSTELLUNG

Von Rendsburg in die weite Welt.  
Die Koloniale Frauenschule

09.07. – 08.10.2023



MUSEEN IM KULTURZENTRUM RENDSBURG  
[WWW.MUSEEN-RENSBURG.DE](http://WWW.MUSEEN-RENSBURG.DE)

*an evening with ...*

## 4 WAY STREET JANA & MICHA



Pop & Soul  
Gesang & Piano



-- Open Air --

**2.9.2023** Samstag  
19:30 Uhr

Hohes Arsenal - Innenhof  
Arsenalstr. 2-10 - Rendsburg

Nur Sitzplätze! Bei schlechtem Wetter findet das Konzert im Saal statt!

Vorverkauf: 15,- Euro (incl. VVG) - Abendkasse: 18,- Euro

Volkshochschule Rendsburger Ring e.V., RD, Tel.: 04331/20880  
Rendsburg Information - Altstädter Markt - RD - Tel.: 04331/6634565  
Buchhandlung Liesegang - Schiffbrückenpl. 17 - RD - Tel.: 04331/58960  
Buchhandlung Goeser - Altstädter Markt - RD - Tel.: 04331/1231620



Fotodokumente, Sportgeräte und die Farbe Gelb:  
Die Ausstellung ist klug kuratiert



# FÜRS VATERLAND IN DIE WELT?

***Die Koloniale Frauenschule ist ein fast vergessenes Kapitel der deutschen Geschichte. Dass es über die Absolventinnen und ihre ambivalente Rolle aber viel zu erzählen gibt, zeigt jetzt die überaus sehenswerte Ausstellung „Von Rendsburg in die weite Welt.“***

***Die Koloniale Frauenschule“.***

**Q**o heute das Nordkolleg residiert, stand zwischen 1927 und 1945 die Koloniale Frauenschule. Die Schule richtete sich an junge Frauen zwischen 18 und 25 Jahren, die ausgebildet wurden, um in den ehemaligen deutschen Kolonien einen landwirtschaftlichen Betrieb führen zu können. Unterrichtet wurden Hauswirtschaft und Handwerk: Tischlern, Metallbearbeitung, Polstern; dazu Agrartechnik und Tierhaltung, viel Sport, Schießen und Reiten, Sprachen, Hygiene. Eine ungewöhnliche Ausbildung für Frauen jener Zeit, jenseits der damaligen Rollenvorgaben. Und so bildete die Frauenschule Schülerinnen aus, die Abenteuer und Freiheit in Übersee suchten der Kolonialpolitik als gefügte Farmerin-

nen, Ehefrauen und Mütter weißer Kinder gedacht waren. Gegründet wurde die Frauenschule von der Deutsche Kolonialgesellschaft und dem Reichsinnenministerium, um das sogenannte Deutschtum in der Welt zu vertreten. Was kolonialrevisionistisch nach dem verlorenen Weltkrieg und dem Verlust der Kolonien begann, war offensichtlich rassistisch-expansionistisch und hatte auch Platz für faschistische, nationalsozialistische Ideen. Wie passt das zusammen: vermeintlich emanzipierte Frauen mit Abenteuerlust und Neugier auf die weite Welt – und das Gegenteil von Emanzipation, einem rassistisch-kolonialen, auf Unterdrückung gebauten Weltbild? Auch dieser Ambivalenz

widmet sich die Ausstellung: Wer waren die Schülerinnen, was war ihre Motivation, wie passen sie zum Kolonialismus?

Die Kuratorin Joana Schröder legt mit dieser Ausstellung ihre Abschlussarbeit als Volontärin in den Rendsburger Museen vor. Dazu hat sie eine Vielzahl an Exponaten zusammengestellt, vom Kochbuch bis zum Rhönrad; sie beleuchtet das Thema Kolonialismus aber auch aus nicht-europäischer Perspektive. Ziel ist es nebenbei auch, einen kritischen Beitrag zu den aktuellen Debatten über das koloniale Erbe zu leisten. [www.museen-rendsburg.de](http://www.museen-rendsburg.de)

**bis 8. Oktober 2023  
Museen im Kulturzentrum, Rendsburg**



## DIE TOTEN VÖGEL SIND OBEN

350 ausgestopfte Vögel. 3000 Schmetterlinge, Pilze, Käfer. Die Sammlung ist dokumentarisch, obsessiv, poetisch; die Objekte, Schmetterlingskästen, Fotografien über Stunden, vielleicht Monate, mit der Hand koloriert. Wer nimmt sich so viel Zeit, was war los in diesem Kopf?

Regisseurin, Drehbuchautorin und Produzentin Sönje Storm öffnet in ihrem Film den Nachlass des Bauern Jürgen Friedrich Mahrt (1882-1940), ihrem Urgroßvater, aus Elsdorf-Westermühlen bei Rendsburg.

Im Krieg zum Fotografen ausgebildet, beobachtet und dokumentiert er ab 1919 die Veränderungen in seiner Heimat: die

menschlichen Eingriffe in die Natur und ihre Zerstörung, den Rückgang der Arten, und legt dabei früh Zeugnis ab unserer heutigen Klimakatastrophe. Er sammelt die Tiere seiner Zeit und eröffnet 1928 in seinem Bauernhaus ein privates Naturkundemuseum.

Das kommunale Kino Rendsburg zeigt die faszinierende Dokumentation zweimal im Beisein der Regisseurin am 29. August, um 17 und 19.45 Uhr in der Schauburg. [www.schauburg-filmtheater.de](http://www.schauburg-filmtheater.de)

**29. August • Schauburg Filmtheater**  
Schleifmühlenstraße 8, Rendsburg

## SAUBERE SACHE(N)

Sauberkeit ist unsere Welt, lautet seit nunmehr über 10 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 z. B. 2 Hosen für 9,90 Euro oder 1 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).



**Mft**  
Music for Friends 2023

**Maya Mo**  
**04.08.**

11.08.  
Hörbie Schmidt Band

18.08. Finn Kläschen &  
The Bigguns

25.08.  
4 Way Street

**ONNO**  
Hotel by Norman  
Königstr. 4, Rendsburg

Music for Friends by Peter Kolodziej

# 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



# DRINKS UND DESSERTS – DOCH DANN EIN RIND

*Beinahe wäre es hier in diesem Monat um das kulinarische Davor und Danach auf der Sommerkarte gegangen, die Aperitifs und Desserts, die im Restaurant DREI übrigens sensationell sind. Aber dann stand eine ganz andere Sache dazwischen.*

Es war schon alles mit dem Restaurant DREI-Mastermind, Inhaber und Gastgeber Claas N. Mäder besprochen und geplant:

Im August probieren wir uns durch die sensationellen Drinks der Sommerkarte, stellen die Specials vor – unbedingt den Midsommar Gin Tonic probieren oder den Spiced Mango –, weisen auf die stylische Aperitif-Pyramide hin und schwärmen kurz noch von den perfekten Sommerdrinks mit Melone oder dem Nordisch Sanddorn Spritz.

Dann machen wir einen Schwenk rüber zu den herrlichen Desserts, wie dem umwerfenden schwedischen Lakritzeis mit Sahne und Lakritz-Toppings. Auch die hausgemachten Kuchen sollten dringend Erwähnung finden, sind der Apfel-Rahmkuchen oder der Apple-Crumble doch allein schon einen Besuch des Restaurant DREI wert. Und weil Küchenchef David Holst ein Auge auf Social-Media-Trends wie „Blueberry Yoghurt Clusters“ hat, die aber auf seine eigene, sehr geniale Weise interpretiert, wäre auch dafür absolut Platz gewesen.

Das war der Plan, er war gut.

Doch dann ließ Claas N. Mäder beinahe nebenbei einen kleinen Satz fallen: „Beef Tatar ist da.“ So stand plötzlich dieses Rind im Raum, und der Plan, nun ja ...

Wir sagen es jetzt einfach mal, wie es ist: David Holst bereitet das beste Beef Tatar zu. Punkt.

Er serviert es nahezu klassisch schlicht, auf Wunsch als Vorspeise oder als Hauptgericht raffiniert mit spicy Pommes dazu.

Nun sollte man meinen, dass ein Beef Tatar ja eigentlich nichts anderes ist als schieres Rindfleisch, gut abgehangen, selbstverständlich von bester Qualität – aber eben auch nur ganz frisch durchgewolfte rohes Fleisch. Doch was der Küchenchef damit macht, dass sein Tatar besser schmeckt als jedes andere, lässt sich nur erahnen. Sind es die Gewürze, die Schnittlauchcreme? Ist es die besonders zarte Textur? Der Dip? Irgendein feines Geheimnis in der Zubereitung?

Im Restaurant DREI kann man blind wählen, jedes Gericht wird großartig schmecken, die Sommerkarte ergänzt die Standards mit Caesar Salad oder Riesengarnelen aufs Feinste. Aber das Beef Tatar sticht wirklich heraus. Und das sagen wir hier nicht einfach mal so.

Wer die Restaurant DREI-Küche auf noch außergewöhnlichere Weise erleben möchte, merkt sich schon mal den 21. September vor, denn hier steht ein besonderes Event im Kalender: ein Chef's Dinner, fünf speziell komponierte Gänge, mit den Champagnern von Nicolas Feuillatte! Darüber mehr im nächsten Monat an dieser Stelle, wenn auch die neue Weinkarte vorgestellt wird. So viel ist schon bekannt: Spitzen-Sommelier Christoph Brunner und das DREI-Team haben eine sehr feine Auswahl an Premium-Weinen gefunden.

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



## SOMMER-DRINKS & COCKTAILS

Wassermelone ist 2023 im Trend & absolut lecker

Auf unserer neuen Sommer-Drinks-Karte findet ihr den Watermelon Spritz und Watermelon Fizzy Punch und viele andere nordische Neuigkeiten



## NEUE SOMMERKARTE

3 leckere neue Sommergerichte

Der Klassiker – Caesar Salad, gebratene Hähnchenbrust, Caesar Dressing, Croutons, Ei und Parmesan

Saftiges Beef Tatar, Schnittlauchcreme, gebackene Kapern, Pommes frites, warmer Kräuter-Dip

Wildfang-Riesengarnelen, spicy Knoblauch, Salat und geröstetes Brot



TikTok



## #FROZEN BLUEBERRY BITES

#VIRAL #SNACKTREND

Schokolierete Blaubeeren, Joghurt, Vanilleeis

Schwedisches Lakritzeis, Sahne mit Lakritzstreusel, Lakritzschnecke



## FESTE & FEIERN

21. September *Chef's Dinner*  
– 5-Gänge-Menü mit Nicolas Feuillatte Champagne –

12. Oktober *Scandinavian Night*  
– Nordisches Buffet und Festlichkeiten –

11. November *Icon Night*  
– Gastgeber: Betsy Schlüter & Claas N. Mäder –

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

## UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag, 15.00 bis 23.00 Uhr

Feiertage: aktuelle Zeiten auf [www.restaurantdrei.com](http://www.restaurantdrei.com)



IHR RESTAURANT DREI TEAM



**drei.**

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

facebook: RestaurantDrei, instagram: restaurantdrei

**drei.**

RESTAURANT



12478

# Giftfrei Gärtnern tut gut...

...Ihnen und  
der Natur.

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

NABU/A. Wolff



## Ausbildung in der Stadtverwaltung Rendsburg

Die Stadt Rendsburg bietet **zum 01.08.2024** einen Platz an für die dreijährige



**Ausbildung zum/zur  
Verwaltungsfachangestellten,  
Fachrichtung  
Kommunalverwaltung (m/w/d)**

Nähere Informationen zu der  
Ausschreibung findest du im  
Internet unter [www.rendsburg.de](http://www.rendsburg.de)  
und [www.berufe-sh.de](http://www.berufe-sh.de).

# ARBEIT & AUSBILDUNG

*Ob in Verwaltung  
oder Handwerk –  
hier geht's mit  
deiner Karriere  
flott nach oben!*

Foto: Getty Images

## BOCK AUF WAS ECHTES? RENSBURG SUCHT DICH!

Du willst eine sinnvolle Ausbildung mit Abwechslung und Perspektive? Du arbeitest gern für und mit Menschen? Dann ist die Ausbildung zum/zur Verwaltungsfachangestellten in der Kommunalverwaltung vielleicht tatsächlich das Richtige! Klingt dröge? Ist es kein bisschen.

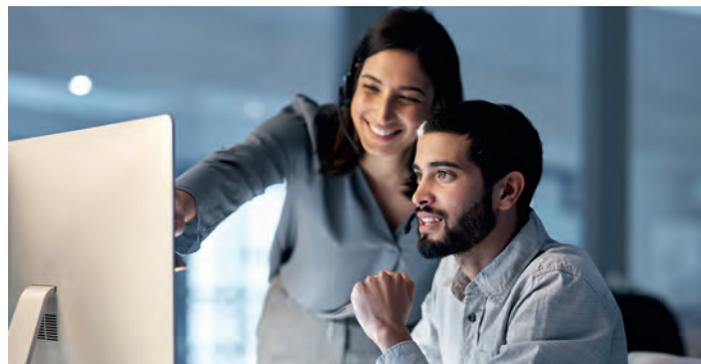
Die drei Jahre Ausbildung bei der **Stadt Rendsburg** machen dich fit für alle Belange einer modernen Verwaltung. Ob im Bürgerbüro, im Finanzamt oder in der Personalabteilung – du erhältst einen umfassenden Einblick in die abwechslungsreichen Aufgaben der Stadt. Dabei wirst du von erfahrenen Kolleg\*innen betreut, von Anfang an eingebunden und erhältst „Training on the job“.

Auch nicht zu verachten: Als fertige\*r Verwaltungsfachangestellte\*r hast du die Sicherheit, die der öffentliche Dienst bietet, außerdem beste Chancen auf eine langfristige Anstellung samt Weiterbildungsmöglichkeiten.

Du kannst also nicht nur Karriere machen, sondern auch Verantwortung übernehmen und deine Stadt aktiv mitgestalten.

Klingt richtig gut? Dann: [www.rendsburg.de](http://www.rendsburg.de) und [www.berufe-sh.de](http://www.berufe-sh.de).

Photo: AdobeStock





## WILLKOMMEN IN DER EDEKA-WELT

*Vermutlich waren die meisten Nordlichter schon mal in einem EDEKA Markt. Hübsch, oder?! Hinter dem Baukonzept und der Inneneinrichtung steckt eine eigene Abteilung, in der du tätig werden kannst.*

Alexander König leitet bei EDEKA Nord eine Abteilung, die man dort im ersten Moment nicht vermutet: Im Bereich Bau und Einrichtung der Märkte gehören Nachhaltigkeit, moderne Energiesysteme, das Kaufverhalten der Menschen und vieles mehr zu seinen Tätigkeiten.



Alexander König ist bereits seit elf Jahren bei EDEKA Nord, seit einem Jahr als Abteilungsleiter Bau und Einrichtung

### HERAUSFORDERND & VIELFÄLTIG

Von kaufmännischen bis hin zu technischen Aufgaben hat die Abteilung Bau und Einrichtung einiges

zu bieten. Für die Modernisierung und Sanierung sowie den Neubau von Märkten sind eine umfangreiche Planung im Hoch- und Ladenbau, detaillierte Zeichnungen, abgestimmte Koordination der Handwerksfirmen, die Inneneinrichtung sowie das Erstellen der Aufträge und Rechnungen und das anschließende Immobilienmanagement nötig. „Wir vertreten einerseits die EDEKA-Marke und setzen andererseits die individuellen Ideen der selbstständigen Kaufleute um, um letztendlich etwas zu erschaffen, indem sich die Kundschaft wohlfühlt – ein individueller Standard eben“, sagt Alexander König. Genau das schätzt er an seiner Arbeit. Kein Markt ist wie der andere, fast jeden Tag erlebt er neue Begegnungen, interessante Gespräche und spannende Herausforderungen.

### VIELE MÖGLICHKEITEN

Was der Abteilungsleiter beschreibt, gilt genauso für andere Bereiche in der EDEKA-Welt. Aktuell wird eine Projektleitung im Hochbau für die anspruchsvollen Bauvorhaben gesucht. Alle Bereiche, egal ob Einkauf, Marketing, Vertrieb, Personalwesen, Finanz- und Rechnungswesen, Controlling sowie Logistik oder Immobilien, bieten die Möglichkeit, den Handel mitzugestalten – auch von zu Hause aus. „EDEKA Nord ist eine sehr ehrliche Marke mit dem Ziel, Kundenwünsche zu erfüllen. Bei uns ist für jede und jeden etwas dabei“, betont Alexander König. Weitere Ausschreibungen findest du unter [www.verbund.edeka/karriere](http://www.verbund.edeka/karriere).



## Gemeinsam brainstormen!

Gestalte die Zukunft des Handels.

Werde EDEKAner:in



## Unsere Bereiche...

- > Einkauf / Warengeschäft
- > Marketing / Vertrieb
- > Personal- / Bildungswesen
- > Qualitätsmanagement
- > Rechnungswesen / Controlling
- > Projekt- / Prozessmanagement
- > Supply-Chain-Management / Logistik
- > Unternehmenskommunikation / Nachhaltigkeit
- > Immobilien / Expansion
- > IT / Digitalisierung
- > Konzernsicherheit

... freuen sich auf Deine Ideen.

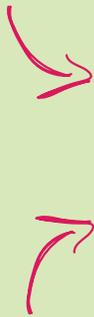
Wir ♥ Lebensmittel.



# GENUSSVOLL ABNEHMEN - SO LEICHT WIE NIE -

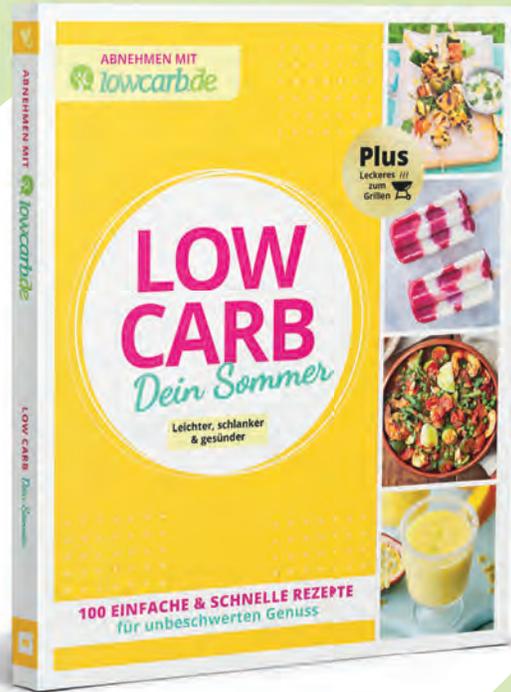
## EXTRA:

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



## UNTERSTÜTZUNG

Mit wertvollen Tipps  
für den besten Sommer  
aller Zeiten



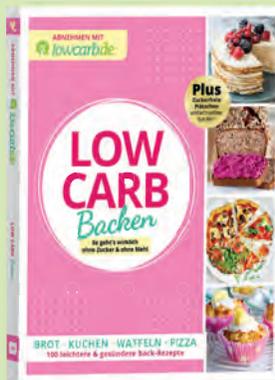
ISBN: 978-3-96417-249-5

**100 Rezepte**

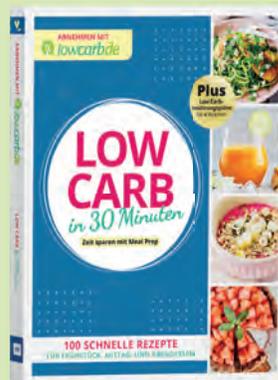
für Essen, das gut tut



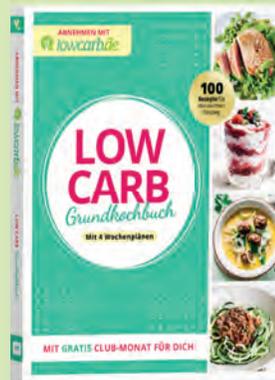
**14,99 €**



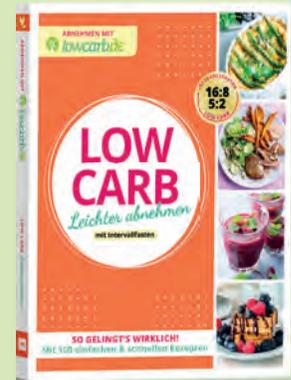
ISBN: 978-3-96417-213-6



ISBN: 978-3-96417-194-8



ISBN: 978-3-96417-172-6



ISBN: 978-3-96417-238-9

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**  
Bücher von 179€

**Hugendubel**

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

**fm**



# DIE ZEMENTWENDE BEGINNT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

*Das Zementwerk Lägerdorf ist der größte Standort von Holcim in Deutschland. Der Kreideabbau und die Herstellung von Zement haben hier eine Tradition von 160 Jahren. Heute ist das Werk noch einer der größten CO<sub>2</sub>-Emittenten in Schleswig-Holstein. Doch das wird sich schon in naher Zukunft ändern, denn Klimawende heißt auch Zementwende!*

## ERSTES KLIMANEUTRALES ZEMENTWERK DER WELT

Bis 2029 soll in Lägerdorf eines der ersten klimaneutralen Zementwerke der Welt und damit ein technologischer Leuchtturm mit globaler Strahlkraft entstehen. Herzstück des Projekts „Carbon2Business“ ist der Bau einer neuen, innovativen Ofenlinie. Das heutige Klimagas soll zukünftig zu einem wertvollen Rohstoff für andere Industrien werden – etwa als Grundstoff für die Chemie-Industrie. Möglich machen dies neue Technologien, mit denen das Kohlendioxid aus der Ofen-Abluft abgeschieden und wei-

terverarbeitet werden kann. „Heute beziehen die meisten Industrien ihren dringend benötigten Kohlenstoff aus fossilen Quellen wie Erdöl oder Erdgas“, erläutert Torsten Krohn, Leiter des Zementwerks Lägerdorf. „Wir sind überzeugt davon, dass das CO<sub>2</sub> aus unserem Werk dies in Zukunft teilweise ersetzen wird.“

## AUFBRUCHSTIMMUNG AN DER WESTKÜSTE

„Carbon2Business“ ist Teil einer industriellen Transformation, die die Rolle Schleswig-Holsteins als Vorreiter der Energiewende

weiter ausbaut. Mit dem Aufbau einer sektorenübergreifenden CO<sub>2</sub>- und Wasserstoffwirtschaft zwischen mehreren Industrieunternehmen wird die Region Westküste zum Modell für den klimafreundlichen Umbau. Überzeugt davon ist auch die Europäische Union: Sie fördert den Bau des neuen Ofens mit fast 110 Millionen Euro aus dem Innovation Fund.

## EU-FÖRDERUNG VON 110 MILLIONEN EURO

Entscheidend für den Erfolg der Zementwende sind – noch vor der Technologie – die Menschen vor Ort, die sie vorantreiben. „Die gesamte Westküste befindet sich in einer Aufbruchstimmung“, erklärt Torsten Krohn. „Wer Lust hat, Teil dieser Dynamik zu sein, ist bei uns richtig und sollte sich bei uns melden!“ Mehr Informationen zum klimaneutralen Zementwerk sowie zu den aktuellen Stellenangeboten und Informationen zur Ausbildung bei Holcim unter [holcim.de](http://holcim.de).

**Holcim**  
**Sandweg 10, Lägerdorf**  
**Tel.: 04828 / 600**  
**[www.holcim.de](http://www.holcim.de)**



Der innovative Oxyfuel-Ofen wird den bestehenden Zementofen (oben) ersetzen

Wer bei Holcim arbeitet, arbeitet am nachhaltigen Umbau der Industrie





# Willkommen bei Audi in Kropp

**Du. Wir. Audi.**

Du gibst unserem Autohaus „Stimme und Gesicht“, denn als kommunikativer Mittelpunkt unseres Autohauses bist Du erste/r Ansprechpartner\*in für unsere Kunden. Herausragende Dienstleistungsqualität und Kundenzufriedenheit sind die Leitlinien für deine tägliche Arbeit. Natürlich unterstützt Du unser Serviceteam auch in organisatorischen und kaufmännischen Aufgaben.

## Deine Karriere beim Audi Partner als: **Audi Serviceassistent\*in (m/w/d)**

### Das bringst Du mit:

- ▶ Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, idealerweise im Automobilhandel
- ▶ Berufserfahrung im Bereich Kundenbetreuung
- ▶ Ausgeprägte Kommunikationsfähigkeit
- ▶ Ausgeprägter serviceorientierter Charakter
- ▶ Positive Ausstrahlung
- ▶ Zuverlässigkeit und Organisationsfähigkeit
- ▶ Teamfähigkeit
- ▶ Eigeninitiative und Selbstständigkeit

### Das erwartet Dich:

- ▶ Verantwortungsvolle Tätigkeiten:
  - Betreuung der Kunden
  - Terminvereinbarung für Beratungsgespräche
  - Auftragsvorbereitung für Serviceberater
  - Auskunft über Preise der unterschiedlichen Werkstattaufenthalte sowie Rechnungserläuterung
  - Ersatz- und Leihwagendisposition
  - Unterstützung der Kollegen im Service
- ▶ Top qualifizierte und motivierte Kollegen
- ▶ Moderne Arbeitsplätze in einem professionellen Arbeitsumfeld
- ▶ Kontinuierliche Weiterbildung und gezielte Förderung durch Audi
- ▶ Vielfältige Karrieremöglichkeiten entsprechend Deiner Talente

**Du bist motiviert in einem modernen Arbeitsverhältnis mit top qualifizierten Kolleg\*innen zu arbeiten?**

Dann zögere nicht und schicke Deine Bewerbung an:  
[bewerbung@thomsen-kropp.de](mailto:bewerbung@thomsen-kropp.de)



Scan mich!



## Autohaus Thomsen GmbH

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

werbung.sh

# AUTOS & TECHNIK

*Gas geben ohne Sprit –  
wir fahren dieses Mal voll  
elektrisch!*

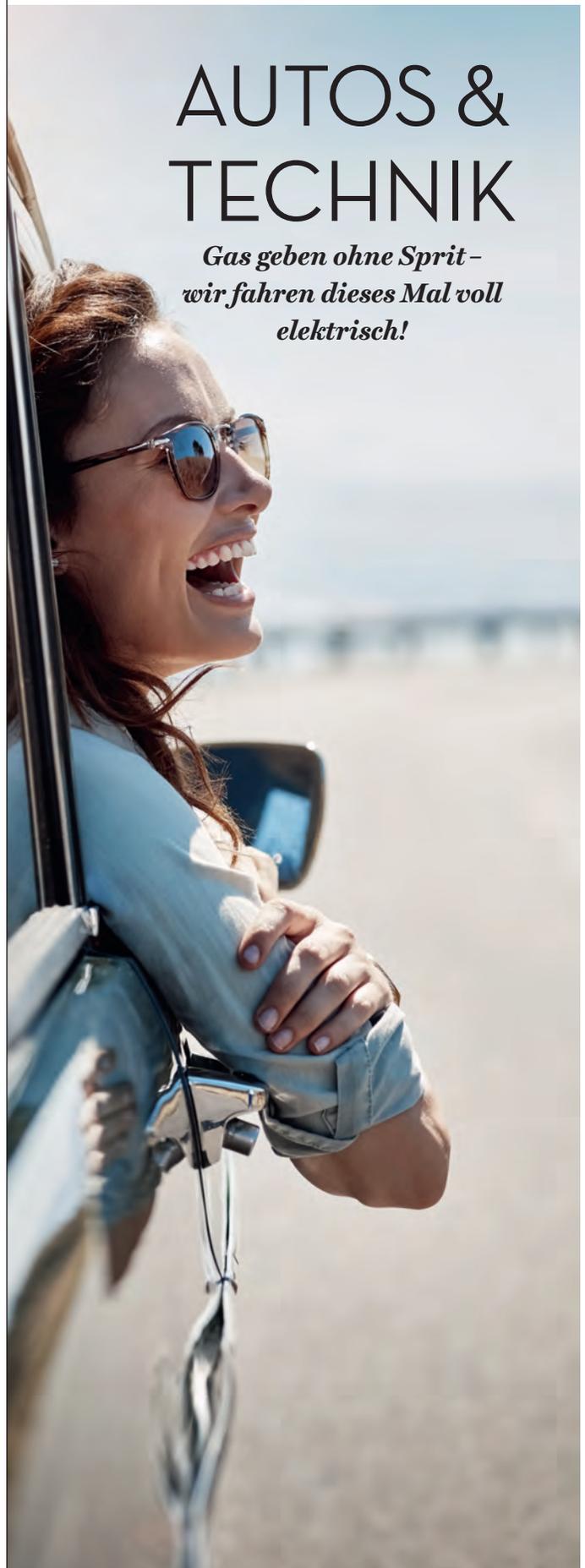


Foto: Getty Images



Der Volvo EX30 strahlt mit seinem kompakten Design großes Selbstbewusstsein aus

## KLEIN, VOLLELEKTRISCH UND BESONDERS NACHHALTIG

*Der neue Volvo EX30 hat einen kleineren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck als jedes andere Volvo Fahrzeug bisher.*

Elektrifizierung allein reicht nicht aus, um einen Wagen nachhaltig zu gestalten, denn schließlich er wird nicht nur gefahren, sondern auch entworfen, entwickelt, gebaut und transportiert.

Der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck des neuen Volvo EX30 wurde zunächst durch seine Größe verringert. Für die Herstellung eines kleineren Fahrzeugs wird weniger Material benötigt – und Aluminium und Stahl gehören zu den größten Verursachern von produktionsbedingten CO<sub>2</sub>-Emissionen. Außerdem wurde auch der Recyclinganteil dieser beiden Materialsorten erhöht. Im Inneren

wiederum wurden mehrere Funktionen in einem Bauteil vereint, weshalb weniger verbaut werden müssen.

Der Volvo EX30 wird in einem mit einem hohen Anteil an klimaneutraler Energie betriebenen Werk gebaut; der verwendete Strom ist sogar zu 100 Prozent klimaneutral. Bei der Lieferkette haben sich 95 Prozent der Tier-1-Zulieferer verpflichtet, in ihrer Produktion bis 2025 zu 100 Prozent erneuerbare Energien zu nutzen. Und auch der Produktionsprozess wurde in mehrfacher Hinsicht optimiert. Der neue EX30 weist eine der höchsten Materialnutzungsraten

bei gestanzten Karosserieteilen auf, die Volvo bisher erreicht hat.

Im Innenraum kommt bei Sitzen, Armaturentafel und Türverkleidungen eine umfangreiche Palette an recycelten und erneuerbaren Materialien zum Einsatz. Dazu zählen Denim, Flachs und eine Wollmischung, die ebenfalls rund 70 Prozent recycelte Polyester enthält.

Mit dem EX30 gibt Volvo seiner Kundschaft so viele Möglichkeiten, den eigenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verkleinern, ohne auf Sicherheit, Fahrkomfort oder Bequemlichkeit verzichten müssen.

Foto: Volvo Cars Germany

## Die Škoda Upgrade-Wochen

Sie sparen über  
**4.300 €!**



# ŠKODA

### Škoda Scala Essence 1,0 TSI 70 kW (95 PS) 5-Gang mech.

**Ausstattung:** Geschwindigkeitsregelanlage, Fahrlichtassistent, Klimaanlage, Parksensoren hinten, LED-Tagfahrlicht u. v. m., Lackierung: Energy-Blau.

Fahrzeugpreis	23.070,00 €
Leasingsonderzahlung	2.990,00 €
Laufzeit	48 Monate
Jährliche Laufleistung	10.000 km
<b>Monatliche Leasingrate</b>	<b>168,00 €<sup>2</sup></b>

**Kraftstoffverbrauch kombiniert l/100 km: 5,3;  
CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 119**

### Škoda Karoq Selection 1,5 TSI 110 kW (150 PS) 6-Gang mech.

**Ausstattung:** Infotainmentsystem Bolero, Klimaanlage Climatronic (2-Zonen) mit Allergenfilter und Geruchsfilter, LED-Hauptscheinwerfer, Parksensoren hinten, SmartLink sowie Wireless SmartLink (Apple CarPlay & Android Auto) u. v. m., Lackierung: Energy-Blau.

Fahrzeugpreis	34.020,00 €
Leasingsonderzahlung	2.990,00 €
Laufzeit	48 Monate
Jährliche Laufleistung	10.000 km
<b>Monatliche Leasingrate</b>	<b>248,00 €<sup>2</sup></b>

**Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: 6,1; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 139**

### Škoda Octavia Combi Base 1,5 TSI 110 kW (150 PS) 6-Gang mech.

**Ausstattung:** Rückfahrkamera, Navigationssystem, elektrische Heckklappe u. v. m., Lackierung: Energy-Blau.

Fahrzeugpreis	35.870,00 €
Leasingsonderzahlung	2.990,00 €
Laufzeit	48 Monate
Jährliche Laufleistung	10.000 km
<b>Monatliche Leasingrate</b>	<b>289,00 €<sup>2</sup></b>

**Kraftstoffverbrauch kombiniert in l/100 km: 5,6; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 126**

### Emil Frey Küstengarage GmbH

Friesenstraße 10-22 | 24768 Rendsburg | Tel. 04331 701-0  
info@kuestengarage.de | www.kuestengarage.de

<sup>1</sup> Preisvorteil gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der Škoda Auto Deutschland GmbH für vergleichbar ausgestattete Serienmodelle.

<sup>2</sup> Ein Angebot der Škoda Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Straße 57, 38112 Braunschweig. Überführungskosten in Höhe von 990,00 € und Zulassungskosten berechnet der ausliefernde Betrieb separat. Bonität vorausgesetzt. Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Gültig bis zum 30.09.2023. Stand 06/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.



Küstengarage



Im Innenraum überzeugt das üppige Display durch seine intuitive Bedienbarkeit

## VOLKSWAGEN IM TEST SO ÜBERZEUGT DER NEUE ID.3

*Das Autohaus Ihle in Hohenwestedt stellte uns den neuen Golf ID.3 von Volkswagen zur Verfügung, den wir auf Herz und Nieren testeten – und das ist das Ergebnis.*

*Von Sebastian Schulten*

Der Volkswagen ID.3 hat die Automobilwelt im Sturm erobert und bringt frischen Wind in die Welt der Elektrofahrzeuge. In diesem Fahrbericht werfen wir einen genaueren Blick auf dieses bahnbrechende Modell und entdecken die Vorzüge, die es zu bieten hat.

### PERFORMANCE UND FAHRERLEBNIS

Mit dem Volkswagen ID.3 brachte der traditionsreiche Automobilhersteller ein Modell auf den Markt, das auf beeindruckende Weise Leistung und Fahrerlebnis vereint. Dank seines leistungsstarken Elektromotors bietet der ID.3 eine beschleunigte Fahrt und ein reaktionsschnelles Fahrverhalten. Bereits kurz nach dem Verlassen des Geländes ist die kraftvolle Beschleunigung spürbar, die das Fahrzeug auszeichnet. Unsere Fahrt wird so zu einem dynamischen und aufregenden Erlebnis, das uns während der gesamten Fahrt richtig Spaß macht.

### DESIGN UND KOMFORT

Das Design des Volkswagen ID.3 ist modern und ansprechend. Mit seinen glatten Linien und aerodynamischen Formen strahlt das Fahrzeug Eleganz und Stil aus. Das spiegelt sich auch in dem Innenraum wieder, das sehr geräumig und komfortabel wirkt. Die hochwertigen Materialien wie das Alcantara Leder und die sorgfältige Verarbeitung schaffen eine luxuriöse Atmosphäre, in dem wir uns sofort wohlfühlen. Der ID.3 bietet außerdem eine intuitive Benutzeroberfläche auf dem üppigen Display sowie eine Vielzahl von technologischen Funktionen, die Ihr Fahrerlebnis bereichern. Als technikbegeisterter Autofahrer fallen mir sofort der digitale Tacho und der Fahrspurassistent auf, welche nicht nur zwischen dem Lenkrad, sondern auch auf der Windschutzscheibe angezeigt werden.

Somit bietet der ID.3 nicht nur beeindruckende Leistung, sondern auch eine umfassende Palette an Sicherheitsfunktionen und Technologien. Vom angesprochenen fortschrittlichen Fahrerassistenzsystemen bis

hin zu modernen Infotainment-Optionen lässt der ID.3 keine Wünsche offen.

### NACHHALTIGKEIT UND UMWELTFREUNDLICHKEIT

Als Elektroauto steht der Volkswagen ID.3 für Nachhaltigkeit und Umweltfreundlichkeit. Mit seiner emissionsfreien Antriebstechnologie leistet das Fahrzeug einen wertvollen Beitrag zur Reduzierung von CO<sub>2</sub>-Emissionen. Der sparsame Flitzer verfügt überdies über verschiedene Fahrt-Modi, wie Eco, Comfort, Sport und Individual sowie eine Funktion, die uns als besonders praktisch aufgefallen ist: Das Fahrzeug erkennt nicht nur die Geschwindigkeitsbegrenzungen durch die Schilder am Straßenrand und gibt dies als Hinweis für den Fahrer auf dem Display wieder, sondern bremst – je nach Einstellung – sogar auf die jeweilige Höchstgeschwindigkeit herunter. Auch dann, wenn vorausfahrende Autos bremsen. Sei es wegen einer roten Ampel oder eines Staus auf der Autobahn.

Für Redakteur Sebastian Schulten  
ging es wieder auf die Straße



#### Ein paar wenige Zahlen, Daten und Fakten

Kraftstoffart: Elektro  
Reichweite kombiniert: 429 - 529 km  
Maximale DC Ladeleistung: bis 170 kW  
Ladedauer unterwegs  
5 % - 80 % SOC mit max. kW DC:  
ca. 30 bis 35 Minuten  
Ladedauer zuhause AC 11 kW 0 % -  
100 % SOC: 06.15 h - 7.30 h (Stunden)  
Beschleunigung von 0 - 100 km/h:  
7,4 - 7,9 Sekunden

#### KLARE KAUFEMPFEHLUNG

Der Volkswagen ID.3 ist zweifellos ein beeindruckendes Elektroauto, das die Zukunft der Mobilität repräsentiert. Mit seiner beeindruckenden Leistung, dem ansprechenden Design und dem Fokus auf Nachhaltigkeit setzt der ID.3 neue Maßstäbe in der Automobilindustrie. Wenn Sie auf der Suche nach einem Elektrofahrzeug sind, das Ihnen ein aufregendes Fahrerlebnis bietet und gleichzeitig die Umwelt schont, ist der Volkswagen ID.3 die perfekte Wahl. Wir sind während unseres Tests übrigens rund 60 Kilometer über Landstraßen und Autobahnen gefahren, auf denen wir nur 13 Prozent des Batteriezustands verfahren haben. Am besten spricht ihr das Team des Autohauses Ihle einfach auf den neuen ID.3 an und bespricht einmal, welche Variante bzw. welche Art der Ausstattung für euch in Frage kommt. [www.autohaus-ihle.de](http://www.autohaus-ihle.de)

Das Aufladen des ID.3  
funktioniert kinderleicht wie  
bei allen Elektro-Autos



# Der neue ID.3\*



Jetzt Probefahrt  
vereinbaren

## Evolution der Elektromobilität

Die vollelektrische Erfolgsgeschichte des ID.3 feiert ihr Upgrade: Der neue ID.3 präsentiert sich reifer, nachhaltiger und komfortabler. Er bietet hohe Reichweiten und praktische Ladefunktionen. Sein frisches und geschärftes Exterieur-Design sowie sein verfeinertes Interieur-Design mit hochwertigen, nachhaltigen Materialien zeigen, dass er nicht nur mit der Zeit geht, sondern in die Zukunft fährt. Mit einem 30,5 cm (12 Zoll) großen Touch-Display und einem Augmented-Reality-Head-up-Display<sup>1</sup> als Teil des optionalen Interieur-Paketes sowie mit dem optional erhältlichen „Travel Assist mit Schwarmdaten“<sup>1</sup> und dem optional bestellbaren „Park Assist Plus“<sup>1</sup> weiß er auch bei seinen digitalen Ausstattungen und Assistenzsystemen zu überzeugen. Bei uns erfahren Sie alles zum neuen ID.3.

\* ID.3 Stromverbrauch in kWh/100 km: 16,5-15,2 (kombiniert); CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 0. Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WLTP und nicht nach NEFZ vor. Angaben zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannweiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.

#### ID.3 Pro 150 kW 1-Gang-Automatik

Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0.  
**Ausstattung:** Mondsteingrau/schwarz, Ambientebeleuchtung, Tempomat, Multifunktionslederlenkrad, Notbrems- und Spurhalteassistent, Climatronic, LED-Scheinwerfer, Sprachbedienung, Apple CarPlay, Android Auto, Verkehrszeichenerkennung, ParkPilot vorne u. hinten u.v.m.

Leasing-Sonderzahlung:	4.500,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate	<b>48 mtl. Leasingraten à</b>	<b>356,00 €<sup>2</sup></b>

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig.

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellung kann vom Auslieferungsstand abweichen. Gültig bis zum 31.08.2023. Stand 07/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. <sup>1</sup> AR-Head-up-Display, „Travel Assist mit Schwarmdaten“ und „Park Assist Plus“ unterstützen Sie im Rahmen der Systemgrenzen. Der Fahrer muss jederzeit bereit sein, das Assistenzsystem zu übersteuern. <sup>2</sup> Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher im Fernabsatz.



Ihr Volkswagen Partner

### Autohaus Ihle GmbH

Itzehoer Straße 2 24594 Hohenwestedt  
Tel. +49 4871 7800, <http://www.volkswagen-ihle.de>



# WOHNEN & WOHLFÜHLEN

*Wir haben hier wieder wirklich tolle Themen für euch zum schönen Leben und Einrichten und Bauen und Wohnen. Aber dann ist da ein kleiner Hund und guckt niedlich. Das ist Zuhause.*



## IDEALER INSEKTENSCHUTZ

*Lass dich bei Knutzen Teppichhof von den vielseitigen Möglichkeiten zum Thema Insektenschutz für dein Zuhause kompetent beraten.*

Sommerzeit bedeutet auch Insektenzeit. Wenn du es satt haben solltest, ständig von lästigen Insekten belästigt zu werden, dann hat das Team von **Knutzen Teppichhof** in Büdelsdorf die ideale Lösung! Die Insektenschutzgitter für Fenster und Türen sind individuell anpassbar und bieten zuverlässigen Schutz gegen Fliegen, Mücken und andere Insekten. Dabei sind die „Pet-Screen-Gewebe“ besonders widerstandsfähig und eignen sich hervorragend für Haushalte mit Haustieren. Das Gewebe ist nicht nur resistent gegen Kratzer, sondern auch gegen Bisse und Krallen. So kannst du auch im Sommer entspannt mit deinem Haustier im Garten sitzen,

ohne dir über Insektenstiche oder Fliegenbelästigung Gedanken machen zu müssen.

Die Vorrichtungen zum Klemmen, Schieben oder als Klapptür ermöglichen eine einfache Installation und bieten maximale Flexibilität bei der Nutzung. So kannst du schnell und einfach für eine angenehme und insektenfreie Luftzirkulation in deinem Zuhause sorgen. Kontaktiere die Firma Knutzen Teppichhof, um mehr über die Insektenschutzgitter für Fenster und Türen zu erfahren und genieße den Sommer ohne lästige Insekten.

Weitere Infos unter [www.knutzen-home.de](http://www.knutzen-home.de).

Foto: Getty Images



# KNUTZEN

TEPPICH-HOF

DIE MIT DEM GRÜNEN HAUS!

16 x in Schleswig-Holstein

[WWW.KNUTZEN-HOME.DE](http://WWW.KNUTZEN-HOME.DE)

## STRANDKÖRBE MIT EXTRA URLAUBSGEFÜHL



2648,-

STRANDKORB  
Seeblick

1498,-

ca. 125 cm breit

2849,-

STRANDKORB  
Fünen

1998,-

ca. 140 cm breit

Abdeckhaube  
Mitnahmepreis

79,-

### STRANDKORB FÜNEN\*

Mahagoni ähnliches Hartholz, Shabby Chic grau, aus zertifiziertem ökologischem Plantagenanbau • Geflecht: Polyrattan Rundfasergeflecht, doppelgeflochten, UV- und farbbeständig • Beschläge: rostfreier Edelstahl • Lenkrollen mit Feststellbremse • alle Doppelrollen 360° drehbar • Bullaugen / Federlifter • 2 schwenkbare Tische • 2 Kissen extra • Stoff & Bezüge sind herausnehmbar und waschbar.

### STRANDKORB SEEBLICK\*

Teakholz aus zertifiziertem ökologischem Plantagenanbau • Geflecht: Polyrattan Rundfasergeflecht, doppelgeflochten, UV- und farbbeständig • Beschläge: rostfreier Edelstahl • Lenkrollen mit Feststellbremse • alle Doppelrollen 360° drehbar • Gasdrucklifter • 2 schwenkbare Tische • 2 Kissen extra • Stoff & Bezüge sind herausnehmbar und waschbar.

\* alle Preise sind Mitnahmepreise. Kleine Schönheitsfehler möglich. Unser Lieferservice steht für Sie bereit - sprechen Sie uns gerne darauf an.

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Büdelsdorf**  
Neue Dorfstr. 68 • Tel. 04331 / 35 060  
[buedelsdorf@knutzen-home.de](mailto:buedelsdorf@knutzen-home.de)

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Schleswig**  
Lattenkamp 3-4 • Tel. 04621 / 97 87 30  
[schleswig@knutzen-home.de](mailto:schleswig@knutzen-home.de)

KNUTZEN TEPPICH-HOF **Eckernförde**  
Rendsburger Str. 122 • Tel. 04351 / 76 95 60  
[eckernfoerde@knutzen-home.de](mailto:eckernfoerde@knutzen-home.de)



# SOLARCARPORT ALS AUTARKES SYSTEM

*Der innovative Solarcarport für zu Hause kommt ohne zusätzlichen Netzanschluss aus – ein Gamechanger in der Mobilitätswende*

Die Energiewende ist in vollem Gange, die Zahl der Elektrofahrzeuge auf den Straßen steigt an. Gleichzeitig wollen alle unabhängiger von den Energiezulieferern werden, insbesondere von fossilen Brennstoffen. Mit dem Solarcarport der TOPREGAL GmbH wird das möglich. „Wir haben beim SoloPort Solarcarport die weltweit einzigartige Lösung entwickelt, mit der Verbraucher\*innen ihre E-Autos, E-Fahrräder und andere Elektrogeräte oder -fahrzeuge rein über Sonnenkraft aufladen“, erklärt Geschäftsführer Jürgen Effner. „Das ganze Jahr über und auch nachts liefert dieser Carport ausreichend Energie und braucht nicht einmal eine Genehmigung von der Bundesnetzagentur.“ Damit das möglich wird, hat Effner mit einem Team aus Ingenieur\*innen, Fachleuten für Elektrotechnik und Solar-spezialist\*innen zusammengearbeitet. Entwickelt wurde ein Carport, der als autarkes System die Energie für den Ladevorgang allein aus seinem Dachaufbau erzeugt. Eine weitere Energiezufuhr ist nicht nötig und somit wird die Wallbox gleich mitgeliefert. Nutzer\*innen laden ausschließlich grünen Strom. 12 Module à 420 Watt schaffen eine Nennleistung von maximal 5,04 kWp. „Unser Carport deckt den Energie-

bedarf eines E-Mittelklassewagens bei einer durchschnittlichen Fahrleistung von 15.000 Kilometern pro Jahr problemlos ab“, verdeutlicht Effner. Herzstück ist der im Schalt-schrank enthaltene DC-Speicher. Mit einer Kapazität von 40 kWh speichert er genug Energie für problemlose Ladevorgänge über Nacht.

„Aufgrund der vollkommen autarken Stromerzeugung lässt sich der Carport auch in einiger Entfernung zum Wohnhaus aufstellen und bietet damit eine Lösung für E-Autos, die nicht direkt am Haus geparkt werden können.“ Für eine effiziente Ladegeschwindigkeit arbeitet die Wallbox mit einer individuell einstellbaren Ladeleistung von maximal 7 kW. Zwei Schuko-Steckdosen liefern Energie für weitere Endgeräte und die LED-Leuchte mit Bewegungsmelder sorgt für optimale Ausleuchtung.

Mit einer Einfahrtshöhe von 3,52 Metern und einer Breite von 3,86 Metern sowie einer Länge von 7,10 Metern bietet der Carport auch großen Fahrzeugen Platz, für Wohnmobile wird der Solarcarport als höhere Version angeboten. Zudem ist das System modular zum Doppel- sowie Mehrfachcarport erweiterbar. Weitere Informationen unter [www.soloport.com](http://www.soloport.com).

## MASSGEFERTIGT UND BEGEHBAR

Für viele Menschen ist der begehbare Kleiderschrank ein lang gehegter Traum. Und dafür muss man gar nicht unbedingt große Räume haben. Das Team von **RAUMKREATIV Tischlerei MB** entwickelt maßgeschneiderte Lösungen, die an die Räumlichkeiten und Wünsche der Kund\*innen angepasst sind. Während der Beratung durch einen erfahrenen Tischlermeister können die Schränke und Räume visualisiert werden, damit die Kund\*innen einen besseren Eindruck vom Endprodukt erhalten. Die Planung, das Aufmaß vor Ort sowie die Montage mit eigenen Tischlergesell\*innen gehören zum Leistungspaket dazu. In der Ausstellung in der Eckernförder Straße 44 direkt am Wilhelmplatz in Kiel können Musterschränke begutachtet werden und auch Wohnaccessoires sind erhältlich. Bis zum 31 August winken 10 Prozent Rabatt auf alle Neubestellungen von Raumplus Einbauschränken. Beratungstermine unter Tel.: 0431 / 210 78 80.



## IMMER SCHÖN RUHIG

*„Slow Living“ ist ein Lebensstil, der sich darauf konzentriert, bewusster, entspannter und nachhaltiger zu leben. Dieser Ansatz spiegelt sich zunehmend auch beim Einrichten und Wohnen wider.*

Im Slow Living geht es darum, die Qualität und den Wert der Gegenstände und Umgebungen zu schätzen. Es gibt keine strikten Regeln, aber einige typische Prinzipien:

**Zeitlose Ästhetik:** Bevorzugt werden zeitlose und klassische Designs anstelle von kurzlebigen Trends. Die Idee dabei ist, dass die Einrichtung lange ansprechend bleibt und nicht nach kurzer Zeit ausgetauscht werden muss.

**Qualität vor Quantität:** Slow Living legt Wert auf hochwertige, langlebige und nachhaltig hergestellte Produkte. Diese Gegenstände können teurer sein, aber sie sind gewöhnlich besser verarbeitet und haben eine längere Lebensdauer.

**Weniger ist mehr:** Man konzentriert sich auf das Wesentliche und vermeidet unnötigen Besitz und Konsum.

**Nachhaltigkeit:** Slow Living ist nachhaltig, bevorzugt werden recycelte, umweltfreundliche und natürliche Materialien. Auch Second-Hand-Möbel und Vintage-Stücke sind in diesem Kontext beliebt.

**Entschleunigung:** Der Fokus liegt darauf, eine entspannte und gemütliche Atmosphäre zu schaffen, die zum Verweilen und Entspannen einlädt. Die Zeit zu genießen und nicht ständig in Eile zu sein, darum geht es.

**Persönlichkeit und Individualität:** Slow Living beim Einrichten bedeutet auch, dass die Räume eine persönliche Note haben und den individuellen Geschmack und die Bedürfnisse der Bewohner zeigen.

**Naturverbundenheit:** Die Einbindung von natürlichen Elementen wie Pflanzen, Holz und Stein ist typisch für das Slow Living beim Einrichten. Es fördert die Verbindung zur Natur und schafft insgesamt eine beruhigende Atmosphäre.

Im Grunde genommen geht es beim Slow Living im Wohnen und Einrichten darum, bewusster und achtsamer mit den eigenen Räumen umzugehen und auf Qualität und Nachhaltigkeit zu setzen. Ziel ist es, eine harmonische Wohn- und Lebensumgebung zu schaffen, die das Wohlbefinden und die Entspannung unterstützt.

### RAUMKREATIV

Einrichtungen nach Maß.

**TISCHLEREI MB**  
Ihr Meisterbetrieb aus Kiel

20 Jahre Tischlerei Meisterbetrieb

T. 0431 - 210 78 80  
raumkreativ.com

Besuchen Sie unsere Ausstellung am  
Wilhelmplatz, Eckernförder Str. 44

**Einbauschränke + Küchen**  
**Raumplus Schranksysteme Fachhändler**  
**Fenster + Türen**  
**Parkett und Vinylböden**



# SEIFENBLASEN FÜR DIE EWIGKEIT

*Diese prachtvoll schimmernden Glaskugeln sind drinnen und draußen ein echter Blickfang.*

Zu traurig, wenn vollendet schöne Seifenblasen platzen! Diese tollen Kugeln aus irisierendem Glas hingegen halten jahrelang. Sie sehen echten Seifenblasen zum Verwechselln ähnlich, behalten jedoch ihr prachtvolles Aussehen – sogar bei Frost bis -20 °C. Im Glasbläserfeuer verschmilzt die Glasmasse bei 1.350–1.400 °C unlösbar mit den Farbpartikeln – kein Verblässen, Abblättern oder Abschaben! Dezent irisierend, doch nicht zu bunt, schillert das Glas in allen Farben des Regenbogens.

## VIELSEITIG EINSETZBAR

Die ganzjährig wetterfesten Kugeln sind echte Hingucker im Beet, im Teich, in Kübeln, Deko-Schalen oder als Behang. Eine Öse lässt die Kugel nicht wegrollen und dient als Aufhängung. Rundum geschlossen, bleibt die Hohlform innen stets sauber. Aus recyceltem Glas (circa drei Millimeter) in drei Größen, erhältlich bei [www.proidee.de](http://www.proidee.de).

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

**Top-Preis!**  
**2799,00**  
Sockelmaß ca. 400 x 300 cm

**Gartenhaus**  
Gabi, vorgefertigter Bausatz aus 28-mm-Blockbohlen naturbelassenes Nadelholz, 19,5-mm-Massivholzdach mit Bitumendachpappe zur Ersteindeckung, Blockhaus-Doppeltür 180 x 190 cm und Blockhausfenster 133 x 90 cm mit Einfach-Echtglas und von außen aufgesetzten Kreuzholzsprossen, mit Fußboden und imprägnierter Unterkonstruktion

Gestaltungsbeispiel, bauseits behandelt

**Dichtzaun**  
Cadiz/Castella, Riegel 26 x 70 mm, Staketen 14 x 100 mm

**79,99**  
180 x 180 cm

Auch als gebogene Variante erhältlich!

**14,95**  
0,75 Liter  
Liter = 19,93

**Wetterschutzfarbe**  
seidenmatt, für deckende und schützende Holz-anstriche, wetterbeständig, Schutz gegen Pilzbefall, Pigmentschutz gegen Verblässen, diffusionsfähig, wasserverdünnbar, für außen, verschiedene Farben

**34,99**  
qm

**Pflasterklinker**  
Alt Berlin, mit Fase, in Blau-Braun-Bunt geflammt, 20 x 10 x 5,2 cm, ca. 48 Stück/m<sup>2</sup>



**Baustoffzentrum Tepker GmbH & Co. KG**  
Marie-Curie-Straße 16 - 18  
24783 Osterrönfeld  
[www.bauzentrum-tepker.de](http://www.bauzentrum-tepker.de)

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



## 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 ist 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. So können sich die Kund\*innen von Anfang an ein detailliertes Bild machen. Weitere Informationen findet ihr unter [www.kuechen-holling.de](http://www.kuechen-holling.de).

### VORSCHAU:

## NORDBAU 2023

Die Baubranche befindet sich im Umbruch: ReUse, Wasser und Kreislaufwirtschaft sind die Stichworte des 21. Jahrhundert. Ein Schwerpunkt der NordBau (6. bis 10. September, Holstenhallen Neumünster), liegt im Austausch verschiedener Disziplinen. Planer\*innen, Architekt\*innen, Verbände, Verwaltungen, Handwerk und Wissenschaft treffen sich, um neuen Ideen Raum zu geben.

Austausch ist auch das Motto der Start-Up Stage 2023. Sie gibt jungen Unternehmen die Gelegenheit, mit der Bauindustrie ins Gespräch zu kommen. Ideen und Konzepte können präsentiert und festgefahrene Wege aufgebrochen werden.

Lösungsansätze werden auf der NordBau vom Netzwerk Forum Kreislaufwirtschaft Bau und der Materialprüfanstalt Schleswig-Holstein aufgezeigt. Prof. Dr. Raphael Kampmann, Professor für Baustofftechnologie an der Technischen Hochschule Lübeck: „Der Aspekt ‚ReUse‘ sollte bei einem Bauvorhaben immer mitgedacht werden.“

Außerdem hat sich die NordBau das Thema „Wasser & Bauen“ auf die Fahne geschrieben: Hochwasserschutz, Wasserversorgung, Umwelt stehen im Fokus. Engagierte Partner\*innen präsentieren die Resilienz der Wasserwirtschaft. Vorgestellt werden Ideen, Lösungen und Modelle, die anregen sollen oder auch direkt umgesetzt werden können: naturnaher Wasserbau, Regenrückhaltebecken, energieautarke Wasserwerke, Dachbegrünung, Modelle zu Deichbau und Küstenschutz und vieles mehr.



Fotos: SixConcept

**KüchenStudio**  
HOLLING  
*Büdeldorf*

BERATUNG · PLANUNG · VERKAUF · EINBAU

Telefon 0 43 31-30 371  
[www.kuechen-rendsburg.de](http://www.kuechen-rendsburg.de)

## Neue Küchenideen finden Sie bei uns



# WISSER GmbH

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



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

**Wisser GmbH**  
Hollerstraße 105  
24782 Büdelsdorf

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

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

**Szenguleit**  
Heizung • Sanitär • Elektro

**KURSÄNDERUNG**



Wir planen Ihr neues Traumbad...  
Telefon (0 43 31) 8 79 52 · [www.szenguleit.com](http://www.szenguleit.com)



## WOHNEN UND LEBEN IN ORDNUNG FAMILIENALLTAG STRESSFREI ORGANISIEREN

Stressfrei leben, wer möchte das nicht? Unter dem motivierenden Motto „Perfekt wird überbewertet“ teilt die Interieur-Expertin Lilly Koslowsky ihre nachvollziehbaren Ordnungstipps für ein aufgeräumtes Zuhause. Checklisten und Anleitungen helfen dabei, Lillys Tricks auf den eigenen Alltag anzuwenden und ein praktisches Ordnungssystem und Ordnungsroutinen zu entwickeln. Dabei geht sie unter anderem auf den optimalen Mix zwischen Funktion und Styling der Einrichtung, die individuelle Motivation dafür und Wohlfühl-Dekoration ein. Das ist alltags-tauglicher, praktischer Minimalismus.

**Christophorus Verlag, 144 Seiten, 24,99 Euro**

Foto: Christophorus Verlag



## TRICK 17 - WOHNEN UND EINRICHTEN:

### 222 GENIALE LIFEHACKS RUND UM PLATZ NUTZEN, UPCYCELN UND WOHLFÜHLEN

Du willst den vorhandenen Platz in deiner Wohnung besser nutzen? Für bessere Lichtverhältnisse sorgen? Deine Möbel mit wenig Geld in originelle Einzelstücke verwandeln?

Das bekommst du alles in diesem Buch, dank der bewährten Trick 17-Methode! Autorin Claudia Guther präsentiert 222 geniale, einfach umsetzbare Life-Hacks und Tipps für deinen Wohnraum drinnen und draußen: Endlich den Flur sinnvoll einrichten, mehr aus der Garage machen, den Garten für die nächste Grillparty optimieren oder alten Möbeln neuen Glanz verleihen! Ordnungstipps und Ideen für mehr Nachhaltigkeit beim Wohnen kommen dabei natürlich auch nicht zu kurz.

**Frech Verlag, 320 Seiten, 20 Euro**

Foto: Frech Verlag

# GRÜNE ALLWETTER-OASE

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

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

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

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

einstrahlung ausreichend Schatten. Die in die Profile eingebauten LED-Lichtleisten beleuchten die Terrasse in den Abendstunden mit einem angenehmen und in der Helligkeit abstuftbarem Licht. Weitere Infos unter [www.nelsonpark-td.de](http://www.nelsonpark-td.de).



Foto: Nelson Park Terrassendächer

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



**Unsere Terrassendächer und Kaltwintergärten sind individuell und maßgefertigt, sie passen genau zu Ihrem Haus, Ihrer Terrasse und Ihrem Garten.**



### **Nelson Park Terrassendächer**

Servicebüros in Ihrer Nähe:

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

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

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

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

# Küchen zum Verlieben

Unsere Markenküchen stehen für Qualität, Langlebigkeit und Innovation.



23 Korpusfarben ! Schränke auf Mass !  
Variable Arbeitshöhen !



**Küchencentrum**  
Rendsburg

Friedrichstädter Straße 26  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 45063  
www.kuechencentrum-rendsburg.de

Unsere Fachberater freuen sich auf Ihren Besuch

## WOHNEN & WOHLFÜHLEN



## NATUR AN DER WAND

Die verwendeten Materialien im Zuhause haben direkten Einfluss auf ein gesundes Raumklima und somit auf das eigene Wohlbefinden. Das fängt bereits bei der Gestaltung der Wände an: Mit Farben auf natürlicher Basis lässt sich die Wohnung nicht nur dekorativ, sondern auch ökologisch gestalten. Selbsterbauer können heute aus einer Vielzahl an nachhaltigen Materialien für die Wandgestaltung wählen. Die Naturell Lehm- oder Mineralfarben beispielsweise zählen ebenso dazu wie Lehmputze für strukturierte Oberflächen. Die Wandverschönerung ist dabei genauso einfach wie mit jeder konventionellen Farbe, lediglich eine Grundierung empfiehlt sich vorab. Unter [www.schoener-wohnen-farbe.com](http://www.schoener-wohnen-farbe.com) gibt es ausführliche Anleitungen zur richtigen Vorbereitung und Verarbeitung.

## MODERNES KERAMIKDESIGN

Die Räume, in denen wir leben, sind nur scheinbar unbeweglich und immer gleich. Schau sie dir einfach zu unterschiedlichen Zeiten an und die Erscheinung ändert sich und erzeugt Leben auf einer hauchdünnen Keramikplatte. Paper41 Pro ist ein Projekt der Firma 41zero42, das Umgebungen auf ungewöhnliche Weise beleuchtet, verändert und neu interpretiert. Sie versucht, die Aufmerksamkeit nur auf das Objekt zu lenken und den Kontext, in dem es platziert werden soll, neue Gestalt annehmen zu lassen. So entstehen Seiten mit Freihandskizzen, Landschaftsdarstellungen und Collagen. Mit Formaten in den Größen 50 x 100 cm bieten sich optimale Gestaltungsmöglichkeiten. Eine neue Art der Raumgestaltung, die in jeden Einsatzort anders wirken. In der großen, neu gestalteten Ausstellung präsentiert die Firma **RABE Fliesen & Marmor** die Fliesenmuster und bietet die Gelegenheit, die Produkte näher kennenzulernen. Weitere Informationen auf [www.rabe-kiel.de](http://www.rabe-kiel.de).



SCHÖNHEIT UND  
NACHHALTIGKEIT VEREINT

# SOLARDÄCHER MIT ÄSTHETIK

*In einer Zeit, in der saubere und nachhaltige Energiequellen eine immer wichtigere Rolle spielen, setzt Trava Solar mit einer innovativen Voldachlösung ein Zeichen für nachhaltige Architektur und umweltbewusstes Wohnen.*



„Trava Solar legt großen Wert auf ein harmonisches Zusammenspiel von Energieerzeugung und ansprechendem Design“, sagt Fachberater Torsten Klüss. „Im Gegensatz zu einem unansehnlichen Flickenteppich aus Solarmodulen auf dem Dach bietet unsere elegante und lückenlose Aufdachlösung eine ästhetisch ansprechende Alternative.“ Statt die Optik des Hauses zu beeinträchtigen, fügt sich die hochwertige Photovoltaikanlage harmonisch in das Erscheinungsbild ein.

Die Photovoltaikanlagen von Trava Solar bieten ökonomische und ökologische Vorteile. Durch die Nutzung der Energiequelle Sonne können nicht nur die Stromkosten erheblich gesenkt werden, sondern auch der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck reduziert und ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Gleichzeitig wird die Unabhängigkeit von steigenden Energiepreisen erreicht. Zusätzlich zur Einsparung der Umsatzsteuer, die bei der Anschaffung einer Photovoltaikanlage zur-

zeit entfällt, ist die Nutzung der verfügbaren Fläche effizienter und der Ertrag höher. „Von der individuellen Beratung über die Planung bis hin zur fachgerechten Installation stehen den Kunden erfahrene Experten zur Seite“, so Klüss. „Nutzen Sie die Kraft der Sonne für ein energieeffizientes Zuhause. Setzen Sie auf Qualität, Stil und Zukunftssicherheit und vertrauen Sie Ihrem regionalen Photovoltaikanbieter.“ Mehr dazu auf [www.trava-solar.de](http://www.trava-solar.de).

Foto: Trava Solar

**Neu!**

## Photovoltaik nachhaltig und schön:



**Flickenteppich auf dem Dach?  
Das muss nicht sein!  
Mit Trava-Solarmodulen  
bewahren Sie die  
ansprechende Optik  
Ihres Hauses.**

**Trava-Solarmodule  
in unterschiedlichen  
Formen und Größen:**



**TRAVA SOLAR**

SOLARDÄCHER

**Lassen Sie sich ein unverbindliches  
und kostenloses Angebot bei Ihrem  
regionalen Photovoltaik-Anbieter machen!**

**Servicebüro Westerrönhof  
24784 Westerrönhof  
Gorch-Fock-Weg 8  
0 43 31 / 4 38 09 59  
[www.trava-solar.de](http://www.trava-solar.de)**



Ob Wärmepumpen, Speicherlösungen oder Photovoltaikanlagen: Bei Laura Bern und ihrem Team kommt von der Beratung bis zur Fertigstellung alles aus einer Hand

## INDIVIDUELLE SOLARLÖSUNGEN – PHOTOVOLTAIK-SHOWROOM ERÖFFNET IN RENDSBURG

*Wer in den letzten zwei Wochen durch die Hohe Straße in Rendsburg geschlendert ist, konnte beobachten, dass sich in den Räumen des ehemaligen Strandladens schon wieder was tut: Am 12. August eröffnet hier das Beratungsbüro für Photovoltaikanlagen, Speicherlösungen und Wärmepumpen in Kooperation mit der Energiekonzepte Deutschland GmbH.*

Bereits im vergangenen Jahr hat das 30-köpfige Team rund um die Geschwister Laura und Marvin Bern mehr als 300 Kunden in Schleswig-Holstein und Hamburg beraten. Vom ersten Kontakt bis zur Fertigstellung kommt bei ihnen alles aus einer Hand. Bei der Beratung wird großer Wert darauf gelegt, das auf den Kunden perfekt abgestimmte Energiesystem zu finden und die unterschiedlichen Eigenschaften der einzelnen Komponenten verständlich zu vermitteln.

Herzstück jeder PV-Anlage ist das intelligente Energiemanagement. Damit vernetzt sich jeder Kunde in Echtzeit: mit seinem System, mit dem Unternehmen und mit der Strombörse. Das sorgt nicht nur für perfekte Steuerung und Überwachung auf dem Smartphone, sondern hält die Anlage zukunftsfähig. Damit sparen Kunden bares Geld. Mit dem Energiemanagementsystem können Kunden, dank der sogenannten „Preissignalfähigkeit“,

mit dynamischen Stromtarifen auf Preissignale der Strombörse reagieren: Ist der Strom teuer, arbeitet die eigene Solaranlage. Ist er günstig, wird Strom eingekauft und gespeichert. Damit machen Laura und Marvin Bern in Kooperation mit der Energiekonzepte Deutschland GmbH Kunden unabhängiger von teuren Stromtarifen.

Die Neueröffnung am 12. August wird mit einem „Tag der offenen Tür“ von 10 bis 18 Uhr gefeiert. Hier laden die Geschwister herzlich dazu ein, sich vor Ort Solarmodule, Speicherlösungen, Wallbox, Wechselrichter und Wärmepumpe anzuschauen. Bei Interesse kann natürlich auch ein kostenfreier Beratungstermin vereinbart werden.

**Energiekonzepte Deutschland Store Rendsburg**  
Hohe Straße 1, Rendsburg  
Tel.: 04331 / 770 70 55, E-Mail: [L.Bern@ekd-solar.de](mailto:L.Bern@ekd-solar.de)  
[www.ekd-solar.de](http://www.ekd-solar.de)

**EKD-Store-Eröffnung**

# Bessere Energie für dich. Und für dein Zuhause.

Plane dein individuelles Energiekonzept  
in unserem neuen Store in Rendsburg.

**TAG DER OFFENEN TÜR**

12. August 2023 | 10–18 Uhr

Hohe Straße 1

24768 Rendsburg



**Kostenfreie  
Beratungstermine unter:**  
04331 77 07 055  
[L.Bern@ekd-solar.de](mailto:L.Bern@ekd-solar.de)



## **Gutschein** für deine Photovoltaik-Anlage

Du möchtest dein eigener Stromproduzent werden?  
Zur Neueröffnung unseres Stores erhältst du mit  
diesem Gutschein einen Rabatt in Höhe von 1.000 €  
auf deine gesamte PV-Anlage.

**1.000 €**

Gutscheincode: EKD-RendsburgErleben

# MODE & BEAUTY

*Wir haben die Haare schön am Strand und bewundern Profis bei ihrem Können – Umstyling mit Glückliche-Garantie*



## LÄSSIGE FRISUREN FÜR DEN STRAND

Die Frisurentrends 2023 sind von natürlicher Schönheit und müheloser Eleganz geprägt. Auch und vor allem im Sommer und passend für den perfekten Beachlook. Lässige, lockere Wellen sind nach wie vor angesagt, wobei der Fokus auf einem „ungekämmten“ Look liegt. Strandwellen mit einem Hauch von Unordnung verleihen einen entspannten Vibe – weil sie ohne viel Mühe in der Vorbereitung zu handhaben sind. Geflochtene Details wie Zöpfe sind ebenfalls beliebt, um dem Haar ein paar interessante Elemente zu verleihen.

### EIN BISSCHEN MEHR LUXUS?

Wer dem Ganzen einen Hauch Luxus verleihen möchte, setzt auf Luxe Waves.



Wie der Name schon sagt, sind diese Wellen etwas eleganter. Dazu gibst du zunächst etwas Schaumfestiger auf den Ansatz und beginnst anschließend mit einem Glätteisen oder einem dicken Lockenstab die Luxe Waves zu erschaffen. Tipp: Versuche eher Knicke als Locken in die Mähne zu bringen, um den gewünschten Look zu erhalten. Zudem ist es empfehlenswert, zwischen- durch die Richtung der Wellen zu wechseln,

sodass mehr Lebendigkeit im Haar entsteht. Außerdem sind natürliche Haarfarben im Trend, von sonnengeküssten Blondtönen bis hin zu warmen Brauntönen. Accessoires wie Haarbänder, Blumen oder hübsche Seestern-Clips sorgen für das gewisse Extra und unterstreichen den sommerlichen Stil. Insgesamt geht es darum, den Strandlook mit minimalem Aufwand und maximaler Ausstrahlung zu kreieren.

# LEUCHTEN UND STRAHLEN

*Regine Jöhnk sitzt entspannt und erwartungsfroh im Salon Britta & Mario Müller. „Ich bin ganz offen für das Umstyling. Die Haare ab? Kein Problem.“ Die 41-jährige Mutter zweier Kinder, Hauswirtschafterin im Hospiz in Gettorf, freut sich auf einen neuen Look.*



Friseurin Britta Müller sieht es gleich: „Regina hat wunderschöne grüne Augen, die sind aber fast gar nicht zu sehen. Es ist die Haarfarbe, die hellen Spitzen, das passt nicht. Wir machen die Haare dunkler. Schon Braun, aber mit einem Gold-Kupfer-Glanz darin. Und die Form, ja, da sorgen wir für Struktur, Regina hat eine runde Gesichtsförm, sehr schön, wir machen eine schmale Linie um das Gesicht herum, und nach oben bringen wir Volumen rein.“ Sagt's, und legt los.

Es ist eine große Freude, Britta Müller bei der Arbeit zu sehen, das Handwerk, das Geschick. „Meist weiß ich genau, wie die Frisur wird, aber im Schneiden ergeben sich oft noch Details, das Finetuning.“ Die Schere fliegt durch Reginas sehr feinen Haare, es wird ein bisschen fransig, schnell zeigt sich der neue Look. Was sagt Regina? Schon jetzt „ein neuer Mensch, das fühlt sich toll an!“

Azubine Aleksandra übernimmt und kümmert sich um die Ansätze: „Die bekommen ein einheitliches Braun, ein bisschen dunkler, aber wir bleiben in der Naturfarbe, und in den Längen darf es dann leuchten“, erklärt Britta.

Während die Farbe noch einwirkt, kommt Hacer mit ihrem Kosmetikwagen und beginnt zu zaubern: Augenbrauen in Form, Concealer, Lidschattenstift, Hacer ist hochkonzentriert. „Wir machen ein ganz leichtes Smokey Eye.“ Regina genießt das Styling sichtlich. „Noch ein bisschen Glanz für Wangen, Kontur und Farbe für die Lippen“, Hacer ist zufrieden. Dann der Blick in den Spiegel: Reginas Augen leuchten, auch von innen – das Make-up ist perfekt, aber dennoch natürlich.

Den Schlusspunkt setzt wieder Chefin Britta, mit Föhn und: nichts sonst. „Die Haare liegen mit dem Schnitt, das braucht keinen Stylingaufwand. Regina hat jetzt einen ‚langen Kurzhaarschnitt‘, damit kann sie ganz viel machen, wild oder elegant, die Haare anliegend oder luftiger.“

Und, gefällt's? Regina kommt aus dem Strahlen gar nicht mehr raus: „Das ist einfach toll! Vielen, vielen Dank, das ist ganz anders, aber einfach toll!“ Und so viel Freude macht dann auch Britta glücklich.

## UMSTYLING GEFÄLLIG?

Wenn du Lust auf einen neuen Style und einen frischen Look hast, bewirb dich hier für dein persönliches Umstyling: [redaktion@rendsburgerleben.de](mailto:redaktion@rendsburgerleben.de)

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

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

# GESUNDHEIT & WELLNESS

*Viel Bewegung, das richtige Essen, ein strahlendes Lächeln und die liebevolle Begleitung: Das sind die Zutaten für ein gutes Leben. Ein Strandspaziergang im Sonnenuntergang hat aber auch was ...*



Foto: Getty Images



## KOWSKY TEAM- UND FIRMENLAUF NEUMÜNSTER

Am 15. September geht es los: der Lauf mit dem besonderen Flair, rund um den Tierpark in Neumünster. Der vom Sanitätshaus **Kowsky** gegründete 4,5 Kilometer lange Lauf soll Menschen zum Laufen motivieren, aber auch die Gemeinschaft fördern. Dabei sind Anfänger\*innen genauso willkommen wie die sportlichen Läufer\*innen, Kinder ab sechs Jahren, Erwachsene und Vereine. Wer mitmachen möchte, kann sich hier anmelden: [www.stgk.de](http://www.stgk.de). „Wir haben bewusst eine kurze Distanz gewählt, die fast jede\*r bewältigen kann. Wir freuen uns aber auch über die Wettkampfläufer\*innen, die ihre Zeit verbessern möchten“, so Jörg Kowsky, Geschäftsführer des Sanitätshauses. Der Erlös der Veranstaltung wird zu 100 Prozent gespendet, je mehr Sponsor\*innen sich engagieren, desto höher die Spendensumme. Infos über den Lauf und die Möglichkeiten zum Unterstützen gibt es unter: [www.kowskylauf.de](http://www.kowskylauf.de).

Advertorial

## GESUND DURCH DEN SOMMER

Schmerzfrei und gesund den Sommer 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

# Dann mal los!



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

Einfach. Unbeschwert.  
 Unterwegs.

Vorbeugen  
 gegen  
 Reisethrombose.

\*gültig bis zum  
 30.09.23

SOLANGE DER VORRAT REICHT

Besuchen Sie uns auch auf  
[www.kowsky.de](http://www.kowsky.de)



**SANITÄTSHAUS**  
 Havelstr. 6 • 24539 Neumünster



## 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](http://www.zahngesundheit-buedelsdorf.de)

# an deiner Seite

Sie haben Interesse, sich in der Hospiz- und Palliativbegleitung zu engagieren?

**Werden Sie ehrenamtliche:r Mitarbeiter:in im Ambulanten Hospizdienst**



PALLIATIVNETZ HORIZONT

**04331 - 4639560**  
www.pn-horizont.de



Foto: Adobe Stock

## EIN STÜCK DES WEGES GEMEINSAM GEHEN

*Wenn Menschen sich aufgrund eines schweren Krankheitsverlaufs am Ende ihres Lebens befinden, ist eine Person des Vertrauens und der Freundlichkeit mit einem offenen Ohr an der Seite oft ein großer Segen. Das Palliativnetz HORIZONT schult ehrenamtliche Helfer\*innen, die als eine neutrale Begleitperson wertvoll und trostpendend sind.*

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



Orthopädische Maßschuhe  
Bequeme Schuhmode  
Schuhveränderungen  
Einlagen nach Maß  
Schuhreparaturen aller Art

### Möller

ORTHOPÄDIE | SCHUHTECHNIK | Inh. H. Höffer

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

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

■ www.moeller-rendsburg.de

Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen sind in der Hospizarbeit mittlerweile gar nicht mehr wegzudenken, denn sie haben die zentrale Aufgabe, die umfassende Begleitung schwerstkranker, sterbender und trauernder Menschen zu übernehmen. Das Verständnis für Sorge und Miteinander hat in der Hospizbewegung zu einem menschenwürdigeren Umgang mit Sterbenden und ihren Angehörigen wesentlich beigetragen. Im Vordergrund steht die psychosoziale Begleitung Sterbender. Betroffene und ihren Angehörigen Gesprächsangebote zu Fragen, Sorgen und Nöten anbieten, bei Terminen zu begleiten sowie Halt und Unterstützung zu geben, sind Aufgaben der Ehrenamtlichen. Es ist für die Patient\*innen ein sehr großer Trost, jemanden an der Seite zu wissen, der sich Zeit nimmt, sie in der schweren Phase ihres Lebens zu begleiten. Dies ist auch eine Entlastung für die Angehörigen der Patienten und schafft Freiräume.

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin oder als ehrenamtlicher Mitarbeiter im ambulanten Hospizdienst ist es erforderlich, sich im Bereich der Betreuung von Palliativpatient\*innen und lebensbedrohlich erkrankter Menschen speziell schulen zu lassen, da es unter anderem für die ehrenamtlichen Begleitpersonen wichtig ist, im Kontaktaufbau die Herstellung professioneller Nähe, aber auch gleichzeitig die Distanz zum Schicksal Betroffener zu wahren.

Der ambulante Hospizdienst vom Palliativnetz HORIZONT im Kreis Rendsburg-Eckernförde sucht Menschen, die eine derartige Betreuung und Begleitung interessiert. Hierzu findet am 2. November ein Informationsabend zur Ehrenamtlichkeit im ambulanten Hospizdienst des Palliativnetz HORIZONT statt. Für die Anmeldung und nähere Informationen meldest du dich bei Dagmar Stroede-Jensen unter 04331 / 463 95 69 oder per E-Mail unter hospizdienst@pn-horizont.de.



vabali

spa • hamburg

# EINTAUCHEN IN DEN SOMMER

Nach Berlin und Düsseldorf freut sich jetzt auch der Norden  
über ein vabali spa in Hamburg!



JETZT  
ENTDECKEN!  
ab 179 €  
pro Nacht

Eintreten, Abtauchen, Wohlfühlen. Vabali ist eine Welt für sich, ein balinesisches Wellness-Resort, in dem man sich rundum erholen kann: mit Saunen und Dampfbädern, Pools, Ruheräumen, weitläufigen Außenanlagen und Day Spa Suiten. Gerade der Sommer lädt ein, im vabali spa einen rundum entspannenden Urlaubstag zu verbringen. Denn von morgens bis abends ist hier Erholung Programm. Wer mehr als einen Tagestrip plant, freut sich im angeschlossenen Hotel über luxuriöses Fernostfeeling – ganz ohne Flugstress.



Vabali Spa Hamburg GmbH & Co.KG | In der Trift 1 | 21509 Glinde

# Ihr Jahr 2023



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

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



**Telefonberatung 1 Std. EUR 120.-**

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

**Astrologe & Coach**  
**Martin A. Banger**



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

Jahresplanung • Partnerschaft • OP-Termine  
Geschäftsberatung steuerlich absetzbar



## WEISSE ZÄHNE

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

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

### ERFOLGE IN CIRCA EINER STUNDE

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

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



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

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



Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE 72 3702 0500 0009 7097 00  
BIC: BFSWDE33XXX

[www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden](http://www.aerzte-ohne-grenzen.de/spenden)





# GESUNDHEIT IST DAS GRÖSSTE GUT

*Das Team der Villa Vitalis bringt mit umfangreichem physiotherapeutischem Angebot Bewegung und Wohlbefinden ins Leben.*

Bewegungsmangel oder schlechte Haltung sind die häufigste Ursache für orthopädische Krankheitsbilder in Physiotherapiepraxen. Das Team der **Villa Vitalis**, dem Zentrum für physiotherapeutische Fachkompetenz in Büdelsdorf, setzt sich mit Erfahrung, Praxiswissen und persönlichem Engagement für die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Patienten ein. Das bereits umfassende Leistungsspektrum der Villa Vitalis (u. a. Physiotherapie, Krankengymnastik, Kindertherapie, CMD, Kinesio-Taping) wird zukünftig noch ergänzt durch neurologische Therapie,

auch Rezepte mit „KG ZNS“ können dann durchgeführt werden. Dazu vergrößert sich auch das Team und begrüßt ab September eine neue Kollegin mit PNF-Fortbildung. PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation) findet Anwendung bei Krankheitsbildern der Neurologie, z. B. Multiple Sklerose, Schlaganfall, Morbus Parkinson, Schädel-Hirn-Trauma, allerdings auch bei orthopädischen Krankheitsbildern. Darüber hinaus unterstützt das Team mit weiteren Leistungen, wie z. B. gerätegestützte Krankengymnastik, manuelle Therapie,

klassische Massagetherapie oder Fango-packungen.

Durch die Vergrößerung des Teams kann die Villa Vitalis ihren Patienten innerhalb kürzester Zeit Termine anbieten, lange Wartezeiten sind hier kein Thema, auch aktuell sind noch Termine frei. Tel.: 04331/ 301 00 oder auf [www.villavitalis.net](http://www.villavitalis.net).

Reinschauen lohnt: Im August gibt es Gewinnspiele, bei denen Gutscheine für den Rendsburger Herbst winken. Für aktuellen Infos ist auch auf Insta immer was zu sehen, folgt gern [@villavitalis\\_buedelsdorf](https://www.instagram.com/villavitalis_buedelsdorf).

Fotos: Villa Vitalis

www.villavitalis.net

## Praxis für Physiotherapie

# Für alles, was Sie bewegt.

[villavitalis\\_buedelsdorf](https://www.instagram.com/villavitalis_buedelsdorf)  
[Villa-Vitalis-Büedelsdorf](https://www.facebook.com/Villa-Vitalis-Buedelsdorf)

### UNSERE LEISTUNGEN

- ✓ Krankengymnastik
- ✓ Krankengymnastik am Gerät
- ✓ Manuelle Therapie
- ✓ CMD (Therapie für den Kiefer)
- ✓ Manuelle Lymphdrainage
- ✓ Gesundheitsberatung
- ✓ Fango
- ✓ Massagen
- ✓ Kindertherapie nach Bobath (KG ZNS Kind)
- ✓ PNF/neurologische Krankengymnastik (KG ZNS)

**Florian Viergutz**  
Physiotherapeut

**Christopher Schöning**  
Physiotherapeut



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

[villavitalis.net](http://villavitalis.net)



**Ratssaal Rathaus Heikendorf**  
**Dorfplatz 2**  
**Eintritt: 5 Euro, frei für SHUG-**  
**Mitglieder, Schüler\*innen, Azubis,**  
**Schwerbehinderte**  
**Platzreservierung (Zusatzgebühr**  
**1 Euro) via breipohl.w@t-online.de**

## GUTES ESSEN - SCHLECHTES ESSEN?

# WAS SIND „HOCHVERARBEITETE LEBENSMITTEL“?

*In ihrem Vortrag beschäftigt sich Prof. Dr. Dr. Anja Bosy-Westphal am 10. August um 19 Uhr im Heikendorfer Rathaus mit dem Einfluss hochverarbeiteter Lebensmittel auf unsere Gesundheit.*

Hochverarbeitete Lebensmittel sind heute Teil eines modernen Lebensstils und machen in Deutschland nahezu die Hälfte der täglichen Energieaufnahme aus. Während es bislang nur eine randomisierte und kontrollierte Studie zum Einfluss von hochverarbeiteten Lebensmitteln auf die Regulation der Energiebilanz gibt, belegen zahlreiche Querschnitts- und Kohortenstudien Assoziationen zwischen dem Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel und der Mortalität bzw. der Prävalenz nicht-übertragbarer Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Depressionen, Krebs- und Herz-Kreislauferkrankungen.

Als Ursache für diesen Zusammenhang werden neben einer hohen Energiedichte und einer veränderten Lebensmittelmatrix vor allem eine ernährungsphysiologisch unausgewogene Zusammensetzung, ein hoher glykämischer Index (d. h. ein höherer Anstieg des Blutzuckerspiegels) sowie abträgliche Nahrungsergänzungsmittel und Wirkungen von Zusatzstoffen und Kontaminanten durch Verarbeitung und Verpackung diskutiert.

Foto: Privat

Wie auf Wolken gehen...

Wir erfüllen Dir diesen Traum!

Buche oder verschenke unsere Fußmassage zur Entspannung. Die Lockerung und Entstauung deiner Füße und Waden ist im Sommer besonders empfehlenswert!

Dauer der Anwendung: 20 Minuten

Bitte erkundigen Sie sich nach den aktuellen Angebotspreisen

Wellness und Massage Stage

SWP

**Swanhild Priestley**  
 Physio Zentrum Fockbek  
 Rendsburger Straße 43 · 24787 Fockbek  
 Tel. 04331-62942 · www.swanhild-priestley.de

**BUND**  
 FRIENDS OF THE EARTH GERMANY

Baumfreunde gesucht!

€ bund-sh.de/spenden

## TAG DER OFFENEN TÜR

Swanhild Priestley und ihr Team vom **Physio Zentrum Fockbek** laden am Samstag, 26. August, ganz herzlich zum Tag der offenen Tür ein, wenn es heißt: „Feier mit uns den Sommer, deine Gesundheit und unseren neuen Fußboden!“ Ab 10.30 Uhr öffnen sich die Türen, um 11 Uhr ist die Begrüßung mit Sekt oder Selters, Buffet dann ab 11.30 Uhr. Im Lauf des Tages gibt das Team um Swanhild Priestley Einblick in das Kursangebot, die Besucher können in verschiedene Trainingsangebote hineinschnuppern: Yoga, Beckenbodentraining, Übungen für Koordination und Gleichgewicht oder ganzheitliches Krafttraining. Dazu gibt es Vorträge über neueste Erkenntnisse rund um das Thema Gesundheit. Wer mag, bucht kostenlos eine Probemassage bei Wellness-Masseurin Celia Conzel-

mann und erfährt dabei, wie wohlthuend und heilsam Berührung sein kann. Das Team des Physio Zentrums Fockbek ist für alle Fragen zu Bewegung, Ernährung und Therapie ansprechbar. Auch für Spaß wird gesorgt: Alle – Große und Kleine – können sich beim Entenangeln amüsieren und mit etwas Glück einen Gewinn fangen!

**26. August, 10.30 bis 16 Uhr**  
**Physio Zentrum Fockbek**  
**Rendsburger Straße 43, Fockbek**  
**www.swanhild-priestley.de**





## WIDDER

21.03. - 20.04.

Die Veränderungen, mit denen du konfrontiert wirst, kommen dir nicht immer gelegen. Theoretische Lösungen wirst du schnell finden – ob die aber auch bedingungslos angenommen werden, ist fraglich. Auch für die Vertiefung von Liebesbeziehungen ist diese Zeit wenig geeignet.



## STIER

21.04. - 20.05.

Willst du jemanden von dir begeistern? Deine Sterne unterstützen dich! Ob mit oder ohne Partner, ob allein oder in der Gruppe: Du fühlst dich gut, so wie du bist. Beruflich bist du dazu aufgefordert, deinen Standpunkt darzustellen. Setze dich ruhig etwas mehr für deine Sache ein.



## ZWILLINGE

21.05. - 21.06.

Du stößt in diesem Monat auf die unterschiedlichsten Entwicklungen und Möglichkeiten. Ob du dich von diesen eher verwirren lässt oder „aus dem Vollen schöpfst“, hängt natürlich nur von dir ab. Deine nette Art wird übrigens nicht immer so aufgenommen wie du gern möchtest.



## KREBS

22.06. - 22.07.

Bleib selbstbewusst und lass dich nicht bluffen. Es besteht kein Anlass, es allen recht zu machen – schon gar nicht den Kolleg\*innen, zu denen das Verhältnis schon länger angespannt ist. Auch auf deine Liebessterne solltest du jetzt nicht hoffen. Du brauchst dich nicht zurückzuziehen, nur weil es einmal nicht so läuft.



## JUNGFRAU

24.08. - 23.09.

Aufgeladen mit neuem Selbstvertrauen kannst du jetzt beginnen, deine Pläne umzusetzen. Regele Anliegen, für die dir noch vor kurzem die Energie fehlte, und beringe Spannungen zwischen dir und anderen. Dieser Monat ist günstig für Kurztrips und Verhandlungen. Achte aber darauf, deine Kräfte nicht zu ziellos einzusetzen.



## WAAGE

24.09. - 23.10.

Erfolg hat nur, wer seine Grenzen kennt. Wenn du dich in deinen Leistungen ausschließlich an „Platz Eins“ des Siegeretreppchens orientierst, kannst du nur verlieren. Nutze deine neu gewonnenen Erkenntnisse, um deine Zukunft aus einer erweiterten Perspektive heraus zu planen.

## STERNZEICHEN DES MONATS



## LÖWE

23.07. - 23.08.

Jetzt solltest du langsam entscheiden, wofür du deine Kräfte in der nächsten Zeit einsetzen möchtest. Die Zeit ist günstig für eine Klärung sowohl deiner Partnerschaft als auch deiner Finanzen. In beiden Bereichen kann es leichter als seit Langem zu Fortschritten und stabilen Verhältnissen kommen. Wendet man sich im Vertrauen an dich, braucht dahinter aber nicht gleich mehr zu stecken. Auch im Job coacht dich der Kosmos. Du wirst dich darauf verlassen müssen, was das Schicksal bringen wird.

## UNSER ASTROLOGE

Der Kieler Astrologe Martin A. Banger erstellt jeden Monat das aktuelle RENDSBURGERLEBEN-Horoskop. Möchtet ihr es noch genauer wissen? Fordert euer persönliches Horoskop unter [www.12zeichen.de](http://www.12zeichen.de) an.



Martin A. Banger



## SKORPION

24.10. - 22.11.

Das Problem muss noch erfunden werden, für das du keine Lösung hast. Dein Ideenreichtum ist unerschöpflich. Doch wird es nicht langsam Zeit, die Dinge auch in Angriff zu nehmen? In der Liebe kann deine Ehrlichkeit auch mal verletzend sein. Versuche es lieber mit der charmanten Art.



## SCHÜTZE

23.11. - 21.12.

Dein momentaner Idealismus mag für Liebesangelegenheiten förderlich sein – für ganz neue praktische Vorhaben bestimmt nicht. Indem du Projekte, für die du dich nicht mehr begeistern kannst, zu Ende bringst oder dich von ihnen trennst, schaffst du den Raum für Neuanfänge.



## STEINBOCK

22.12. - 20.01.

Jetzt kannst du endlich die Dinge voranbringen, die dir wichtig sind. Vielleicht musst du sogar darauf achten, andere nicht mit deinem derzeitigen Schwung zu überrollen. Ob mit Behörden oder Mitarbeitenden: Kommt es zu Kompetenzstreitigkeiten, vermeide die Konfrontation.



## WASSERMANN

21.01. - 19.02.

Finanzielle Aspekte sollten kein Grund mehr sein, noch länger in unbefriedigenden Situationen zu verharren. Trotz deiner Skepsis kann jetzt kaum noch etwas schief gehen. In der Liebe ist dagegen Fingerspitzengefühl gefragt – es geht momentan darum, deine Wünsche und Forderungen nicht zu sehr zurückzunehmen.



## FISCHE

20.02. - 20.03.

Einige deiner Vorstellungen sind es durchaus wert, verwirklicht zu werden. Du solltest dich mit neuen Projekten aber noch etwas zurückhalten. Von Zweifeln und kleinen Rückschritten brauchst du dich dennoch nicht entmutigen zu lassen. Kaum findest du dich damit ab, dass die Dinge nicht so laufen, wie erhofft, wendet sich das Blatt.



# CUCINA DI MARE

*Wie im Urlaub: Unsere Gerichte  
mit Fisch und Meeresfrüchten  
lassen dich und deine Gäste  
sofort von den malerischen  
Küsten Italiens träumen ...*



# GEBRATENE GARNELEN MIT OLIVEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

600 g	rohe Garnelen (bis auf das Schwanzsegment geschält und entdarnt)
100 g	schwarze Oliven, entsteint
1	Biozitrone
2 Stiele	Petersilie
3 EL	natives Olivenöl extra
1 EL	Kapern in Lake (Glas)
1 Bund	Rucola
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Garnelen waschen und trocken tupfen. Oliven abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann Kapern, Oliven, Zitronenscheiben und Petersilie unterschwenken. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Kurz vor dem Servieren untermengen und das Gericht servieren.

## GARNELENPIZZA BIANCA

Für 4 Stück

Zubereitungszeit 50 Minuten (zzgl. 45–60 Minuten Ruhezeit)

1/2 Würfel	Hefe
1 Prise	Zucker
500 g	Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten
10 EL	natives Olivenöl extra
3	Knoblauchzehen
400 g	rohe Garnelen (ohne Schale, entdarnt)
400 g	Ricotta
150 g	geriebener Mozzarella
1	Peperoncino
150 g	schwarze Oliven (Kalamata)
100 g	Rucola
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Hefe und Zucker in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl und 1 gehäuften TL Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefemischung angießen, 3 EL Öl dazugeben und alles in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Diesen abgedeckt an einem warmen Ort 45–60 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen 2 Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und mit 5 EL Olivenöl sowie etwas Salz vermischen.

Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einem verschließbaren Gefäß mit dem Knoblauchöl vermengen. Bis zur Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen.

3. Ricotta und Mozzarella verrühren. Übrige Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Das übrige Öl unterrühren und die Masse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Den Peperoncino waschen und in Ringe schneiden.

4. Backofen mitsamt zwei Backblechen auf 240 °C Umluft vorheizen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu länglichen Fladen ausrollen. Je 2 Teiglinge auf einen Bogen Backpapier setzen, mit der Ricottacreme bestreichen und mit Oliven, Peperoncino sowie marinierten Garnelen belegen.

5. Die Teigfladen samt Backpapier vorsichtig auf je ein heißes Backblech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

Die Pizzen aus dem Backofen nehmen, jeweils mit etwas Rucola toppen und servieren.





## ZANDERSALTIMBOCCA MIT ARTISCHOCKEN-ZITRONEN-SPAGHETTI

Für 4 Personen

Zubereitungszeit 40 Minuten

2	Knoblauchzehen
3	Biozitrone
ca. 16	Salbeiblätter
6–8	Artischocken
8 Scheiben	Parmaschinken
8	kleine Zanderfilets (à ca. 80 g, ohne Haut)
400 g	Spaghetti
5 EL	natives Olivenöl extra
150 ml	trockener Weißwein
40 g	Butter
etwas	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Knoblauch schälen, andrücken und hacken. Zitronen heiß abwaschen. 2 Zitronen halbieren, von der übrigen Frucht die Schale fein abreiben, die Frucht dann auspressen. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen.

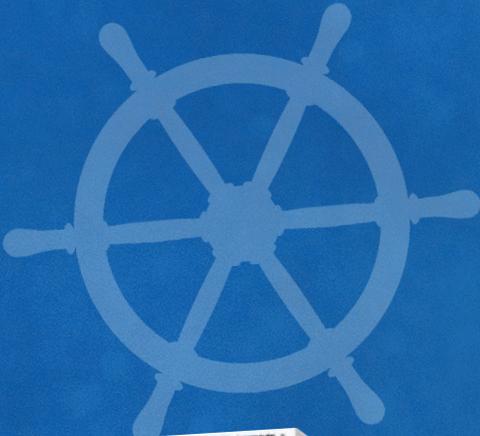
Die Artischocken putzen, den Stiel schälen, harte Blätter, Blattspitzen und Heu entfernen. Die Artischockenböden halbieren und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

**2.** Parmaschinkenscheiben halbieren. Zanderfilets waschen, trocken tupfen und halbieren. Dann mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. Jeweils 1 Stück Schinken und 1 Salbeiblatt mit einem Holzspießchen auf den Fischfilets fixieren.

**3.** Spaghetti nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser al dente garen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Artischocken darin bei großer Hitze scharf anbraten. Zitronenhälften mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen, diesen etwas verkochen lassen. Hitze reduzieren, Knoblauch dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 4–5 Minuten köcheln lassen.

**4.** Das übrige Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Fisch darin auf der belegten Seite 2–3 Minuten braten. Wenden und 2–3 Minuten weiterbraten. Die Butter in die Pfanne geben und leicht über die Fischstücke träufeln. Pasta abgießen und tropfnass zu den gebratenen Artischocken in die Pfanne geben. Alles mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Pasta und Zandersaltimbocca anrichten und servieren.

**TIPP:** Wenn es mal schneller gehen soll, kannst du auch eingelegte Artischockenherzen oder -böden verwenden. Diese gut abtropfen lassen, in Stücke schneiden und mit dem Knoblauch in Schritt 3 zum Rest in die Pfanne geben.



Diese und viele weitere mediterrane Urlaubsrezepte findest du in der sommerfrischen Ausgabe der **So is(s)t Italien**.  
Erhältlich im Zeitschriftenhandel oder unter [www.falkemedia-shop.de](http://www.falkemedia-shop.de)

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

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

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

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

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

**JETZT RESERVIEREN**  
TEL. 04321\_7839 530  
[www.loks-restaurant.de](http://www.loks-restaurant.de)

## Yachthafen Meistererei

Restaurant & Café

Geniessen Sie bei uns im Obereiderhafen

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

### JEDEN SAMSTAG UND SONNTAG

von 8.30 – 11 Uhr

leckeres Frühstück direkt am Wasser!



Mittwoch bis Freitag von 11 – 22 Uhr  
Samstag und Sonntag  
von 8.30 bis 22.00 Uhr  
warme Küche von 11:30 bis 21 Uhr

Am Eiland 11 · 24768 Rendsburg  
Tel. 04331 - 14 99 88  
[mail@yachthafen-meistererei.de](mailto:mail@yachthafen-meistererei.de)  
[www.yachthafen-meistererei.de](http://www.yachthafen-meistererei.de)



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



# KULINARISCHE AUSZEIT AM KANAL

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

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

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

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

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

# CONVENTGARTEN

Gegründet 1874



Hotel · Restaurant



Mit unserem  
Newsletter nichts  
verpassen!

## DIREKT AM NORD-OSTSEE-KANAL

### Planen Sie jetzt Ihre Tagungen & Feste

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

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

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



### Eine köstliche Auszeit im Restaurant Achterdeck

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

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



ConventGarten Betriebs GmbH & Co. KG Hotel & Restaurant

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

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

# AUSSTELLUNGEN IM AUGUST

*Der Mensch in der Kunst: Wie wird er wahrgenommen und was nimmt er wahr?*



Ulf Petermann - Die Holzbank, 1990



Hanna Petermann - Jazz-Band mit E-Gitarrist, 2020



## RHYTHMUS, BEWEGUNG UND DIE FRAGE NACH ALLEM

Ulf Petermann, der seit den 1980er-Jahren als Maler in Schleswig-Holstein bekannt und in zahlreichen Sammlungen vertreten ist, spannt mit seinen Bildern einen Bogen von existenziellen Themen des Menschseins über scheinbar leicht-luftige Strandbilder bis hin zu nächtlichen Stadt-Szenen.

Hanna Petermann wuchs in dem Atelier ihres Vaters auf. Seit 2013 widmet sie sich intensiv der Malerei und Zeichnung. In nur wenigen Jahren entwickelte sie ihre künstlerische Arbeit zu einer eigenständigen Position, die erkennbar von ihrem musikalischen Hintergrund geprägt ist. Ihr schwungvoller, zuweilen skizzenhafter Duktus verleiht ihren Bildern einen bewegten, dynamischen Ausdruck. Mehr Informationen zu der Ausstellung sowie Vater und Tochter finden Sie unter [www.ulf-petermann.de](http://www.ulf-petermann.de) und [malerei.hannapetermann.de](http://malerei.hannapetermann.de).

**bis 27. August • St. Nicolai-Kirche, Eckernförde**

## VON OPULENT BIS FEINSINNIC

Wer sich einen Überblick über Norddeutschlands zeitgenössische Kunst machen möchte, sollte dieser Tage das Kunsthaus Müllers an der Rendsburger Marienkirche besuchen. Die Ausstellung beginnt einem opulenten Ölgemälde Christopher Lehmpfuhs: ein angeschnittenes Haus mit einem riesigen Baum daneben. Wie immer trägt Lehmpfuhl die Farben ohne Pinsel, direkt mit Gummihandschuhen, dick auf die Leinwand auf. Ganz anders dagegen die feinsinnigen Stillleben und Landschaften des Bremers Till Warwas, die atmosphärischen Interieurs des aus Großensee stammenden Malers Tobias Duwe oder die von einer verstörend-nüchternen Magie geprägten Bilder des Leipzigers Jörg Ernert oder des Husumers Manuel Knortz. Die Galerie ist geöffnet Do 15–18 Uhr, Fr 11–14 Uhr sowie Sa/So 11–14 Uhr. Mehr Infos unter [www.kunsthhaus-muellers.de](http://www.kunsthhaus-muellers.de).

**bis 27. August • Galerie Müllers, Rendsburg**

*Text: Sönke Lundt*

Fotos: Ulf Petermann (1), Hanna Petermann (1)



## JÜDISCHE FREUNDE UND WEGGEFÄHRTEN

Der an der Lübecker Bucht lebende Armin Mueller-Stahl ist als Schauspieler ein Weltstar. Ebenso herausragend ist er als Buchautor, Musiker sowie bildender Künstler. Noch bis zum 3. September sind Bilder von ihm im Landtag Schleswig-Holstein zu sehen.

„Alles, was ich erreicht habe, verdanke ich Juden. An den entscheidenden Stellen meines Lebens haben mir immer wieder jüdische Freunde und Weggefährten weitergeholfen.“ Was Armin Mueller-Stahl sagt, spiegelt sich in seiner Porträtserie „Jüdische Freunde“ auf eindrucksvolle Weise wider. Die Arbeit an der Werkgruppe hat er ab 2020 begonnen. Seitdem sind gut 100

Porträtblätter mit Zeichnung und Malerei auf Papier, versehen mit Schrift, entstanden. Die einzelnen Bilder verbinden Bild und Text sowie Figuration und Abstraktion. Die Menschen, die Armin Mueller-Stahl in seinen, wie er selbst sagt, „tagebuchartigen“ Bildern zeigt, kommen aus vielen Bereichen wie Theater, Film, Philosophie, Religion, Politik oder Wissenschaft und sind meistens auch einer breiteren Öffentlichkeit geläufige Menschen. Mit seiner Werkserie leistet Armin Mueller-Stahl eine ganz besondere Form der Erinnerungsarbeit, die zutiefst berührend ist.

**bis 3. September • Landtag Schleswig-Holstein, Kiel**



„Strand am Abend“, Ölgemälde von Christopher Lehmpfuhl

Foto: Sibylle Müllers



## JEDEN MITTWOCH KLASSIKER

Am Mittwoch, den 5. Juli, beginnt in St. Marien Rendsburg mit einem Auftaktkonzert für Trompete und Orgel die Reihe der jährlichen Sommerkonzerte. Zu Gast am 5. Juli ist der Trompeter Ralf Schlingmann aus Flensburg, Volker Linhardt begleitet an der Orgel. Lieder und Gesänge gibt es eine Woche später, am 12. Juli. Die Sopranistin Andrea Stadel singt, begleitet von Volker Linhardt, Werke von Charles Gounod, Felix Mendelssohn Bartholdy und anderen. Die Mittelholsteinische WELTKapelle mit Musik von Zuhause und Anderswo ist unter dem Motto „Träume und Tänze“ am 19. Juli zu hören. Mit Fumito Nunoya kommt am 26. Juli einer der international führenden Marimbisten nach Rendsburg.

**jeden Mittwoch im August, 18.10 Uhr • St. Marien, Rendsburg**

Foto: Claudia Hansen

## DAS BUNDESJUGEND- ORCHESTER

Sie sind wieder unterwegs! Noch bis zum 5. August gibt das jüngste Spitzenorchester Deutschlands Konzerte in Norditalien, Rumänien und Deutschland. Zum Auftakt spielten die jungen Musiker\*innen in Detmold. Am 2. August kommen die Talente nach Rendsburg. Zusammen bringen Martynas Levickis und Clemens Schuldt ein innovatives und vielseitiges Programm auf die Bühne. Im Mittelpunkt stehen Kompositionen aus dem Norden – aus der Spätromantik bis zu Uraufführung. Das kann man sich nicht entgehen lassen.

**2. August, 20 Uhr • ACO Thormanhalle, Rendsburg**



Foto: Selina Pfriemer

**Angeliter**  
OPEN AIR  
2023

**DAD PENNYWISE**

THE REAL MCKENZIES **DRITTE WAHL**

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

**18/19 AUGUST 2023**

**TAARSTEDT**

WWW.ANGELITER-OPENAIR.DE

Angeliter Event-Agentur GmbH · Hauptstr. 3 · D-24893 Taarstedt · Tel. +49 (0) 4622 188580

Music for Friends 2023

**04.08.**  
Maya Mo

**11.08.**  
Hörbie Schmidt Band

**18.08.**  
Finn Kläschen & The Bigguns

**25.08.**  
4 Way Street

**ONNO**  
Hotel by Norman  
Königstr. 4, Rendsburg

Music for Friends by Peter Kozdziej

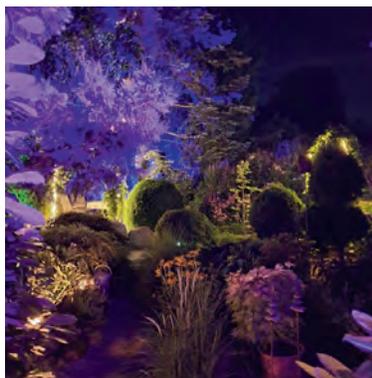


## WELTEN UND MENSCHEN

Ungewöhnliche Klänge ziehen am Mittwoch, den 2. August um 18.10 Uhr durch die Gewölbe von St. Marien Rendsburg. Isgard Boock, Hornistin bei den Kieler Philharmonikern, spielt auf verschiedenen Instrumenten (Horn, Naturhorn und Alphorn) Musik aus verschiedenen Jahrhunderten. Unter anderem gibt es ein Konzert des barocken italienischen Komponisten Antonio Vivaldi zu hören, extra für die neue Kombination Blasinstrument und Orgel bearbeitet. Der Eintritt ist wie immer frei.

**2. August, 18.10 Uhr • St. Marien, Rendsburg**

Foto: Silke Umlauf



## LANGE NACHT DER GÄRTEN

Keine Lust auf Kino und gegrillt wurde auch schon dieses Jahr genug? Wie wäre es dann mit einem lauschigen Abend in Nachbars Garten? Ankommen, wohlfühlen, genießen – schlendern kann man hier durch einen stimmungsvoll beleuchteten Garten bei Fackel- und Kerzenschein. Durch die Vielfalt ist für alle Gartenliebhaber\*innen etwas dabei. Auf verschiedenen Sitzplätzen kann man den Anblick von Rosen, Clematis, Stauden und Sträucher genießen. Hier muss man sich einfach überraschen lassen. Auch in diesem Jahr wird für das leibliche Wohl und musikalischen Hintergrund gesorgt. Der Eintritt liegt bei 2 Euro.

**4. und 5. August, 19 Uhr • Dorfstraße 34, Mörel**

## FRAUENKRIMIFESTIVAL

Alle zwei Jahre findet das beliebte FrauenKrimiFestival in Rendsburg statt. In diesem Jahr gibt es Veranstaltungen vom 3. bis 5. August. Sieben Autorinnen gestalten an unterschiedlichen Orten in Rendsburg ein spannendes und abwechslungsreiches Programm für echte Krimifans und die, die es werden wollen. Drei geladene Tage mit Krimis, die unterschiedlicher nicht sein können, geschrieben von einfallreichen Frauen, die unterschiedlicher nicht sein können. Für das leibliche Wohl während des Festivals wird natürlich gesorgt sein. Und um Fragen vorzubeugen: Auch das männliche Publikum ist herzlich willkommen. Die Organisatorin Anette Schwohl und die Veranstalter\*innen, allen voran die Stadtbücherei Rendsburg, freuen sich, den Besucher\*innen das diesjährige Festival präsentieren zu können. Mit dabei ist unter anderem Anke Küpper. Sie ist seit mehr als 20 Jahre Autorin und lässt ihre Fantasie oft in Hamburg ausspielen. Sie beendet das Festival am Samstag bei der „LadiesCrimeNight“ um 19 Uhr mit sechs Kolleginnen. Karten können gekauft werden, unter anderem per Mail an [stadtbuecherei@rendsburg.de](mailto:stadtbuecherei@rendsburg.de).

**3.-5. August • Rendsburg**

## MOTIV-HIGHLIGHTS

Zusammen mit dem Natur- und Landschaftsfotografen Karl Goldhamer kann man eine fotografische Entdeckungstour zu den schönsten Orten in den Naturparks Hüttener Berge und Schlei erleben. Verborgene Schönheiten sowie die reizvollsten Ausblicke und die interessantesten Standorte werden zum Fotografieren gezeigt. Auf Wunsch erhält man auch wertvolle Tipps zur Bildgestaltung und Kamerabedienung. Anmeldung bei K. Goldhamer, Tel.: 04331/ 708 08 85, [www.cimber-photo.de](http://www.cimber-photo.de).

**4. August, 16 Uhr • Treffpunkt bei Anmeldung angegeben**





## AUF DEN SPUREN DER WIKINGER

Begleiten kann man bei dieser Wanderung die Natur- und Landschaftsführerin Christine Goldhamer um das Haddebyer Noor, an dem vor 900 Jahren Haithabu, die bedeutendste Wikingersiedlung Nordeuropas, lag, die heute zum Weltkulturerbe gehört. Es wird nicht nur bei den Robustrindern vorbeigeschaut, die auf den Wiesen um die nachgebauten Siedlungshäuser weiden, sondern auch oben vom Befestigungswall aus der Wikingerzeit wunderschöne Ausblicke über das Noor genossen. Unterwegs wird Interessantes über die „Nordmenschen“ erzählt. Anmeldung bei C. Goldhamer, Tel.: 04354/ 996 93 22, [www.goldhamer.de](http://www.goldhamer.de).

**5. August, 14 Uhr • ODINS Haddeby**

## DER HERR IST MEIN HIRTE

Es erklingen mehrstimmige Werke, Solokonzerte und Orgelmusik des Frühbarocks auf Barockvioline, Zink, Dulzian, Gambe, Theorbe und Orgel. Außerdem musizieren fünf Vokalsolisten. Die anspruchsvollen, wenig bekannten Werke des Thomaskantors Tobias Michael und seiner Brüder Samuel und Christian Michael sind stilistisch mit den kleinen geistlichen Konzerten und den Psalmen Davids von Heinrich Schütz zu vergleichen. Opulente Klänge und virtuose Koloraturen der größeren und kleineren geistlichen Konzerte werden ergänzt durch kurze Orgelpraeludien und Toccaten aus einer der frühesten Orgelquellen des mitteldeutschen Raums, der Tabulatura von Christian Michael.

**9. August, 18.10 Uhr • St. Marien, Rendsburg**



Foto: Arthur Engel



Ergotherapie  
Dagmar Baer

www.ergotherapie-baer.de

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



**ALEX**  
fachpraxis für podologie

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

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



**www.BesserMiteinander.de**  
Praxis für Paar-, Einzel- und Sexualtherapie  
**Silvia Hahn**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Coaching  
Paarberatung

Einzeltherapie  
Gespräche

Jetzt auch Beratung per Telefon & Videochat

Nikolaus-Otto-Straße 8c  
24783 Osterrönfeld

0176/43 49 10 29  
[info@BesserMiteinander.de](mailto:info@BesserMiteinander.de)

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

**Cafézeit: Jeden Sonntag 13-18 Uhr**  
plus Freit. 4. + 11.8. + Samst. 5. + 12.8. 14.-18 Uhr

**Jetzt: Himbeer- und Heidelbeertorten,  
Schlemmerwaffeln und Eisbecher**

Samst. 12.8. 11-14 Uhr Magic Moments in der Natur  
Mont. 28.8. 15-18 Uhr Blauer Montag - Mind Flow  
- Bitte mit Anmeldung -

**Familienfeiern bis 120 Pers. täglich nach Absprache**

Fam. Fülster - Am Wallberg 2 - 24616 Willenscharen  
Tel. 04324 1070 [www.hofansgarius.de](http://www.hofansgarius.de)

## VORVERKAUFSSTART FÜR DAS SH FESTIVAL ORCHESTER

In diesem Jahr sind rund 120 talentierte junge Musiker\*innen aus 32 Nationen zu Gast zwischen den Meeren und bilden das Schleswig-Holstein Festival Orchester. Gemeinsam werden sie in den Sommermonaten anspruchsvolle Programme einstudieren und unter der Leitung von Dirigent\*innen an Orten in ganz Schleswig-Holstein zur Aufführung bringen. Tickets für die öffentlichen Generalproben des Festivalorchesters können unter [www.shmf.de/fo](http://www.shmf.de/fo) sowie unter Tel.: 0431/ 23 70 70 erworben werden.

**10. Juli - 16. August • ACO Thormannhalle, Kunstwerk Carlshütte, Am Ahlmannkai, Rendsburg**



Foto: Hester Sophia Hegerwald



## PHON

In der Wildnis der westrussischen Wälder wird ein Zoologenpaar von Himmelsgeräuschen und persönlichen Erinnerungen heimgesucht. Die seltsamen Geräusche, die seit einiger Zeit am Himmel zu hören sind, verheißen nichts Gutes. Was ist geblieben von dem Leben, das sie und Lew, ein idealistisches Zoologenpaar, sich in der Wildnis der westrussischen Wälder aufbauen wollten? „Phon“ ist ein flirrendes psychologisches Verwirrspiel, fesselnd bis zur letzten Seite. So sinnlich wie subtil dringt es in die dunklen Seiten der Natur und des Menschen. Eintrittskarten gibt es ab 7 Euro.

**10. August, 19.30 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel**

Foto: Eddo Hartmann



Foto: Shervin Lainez

## FESTIVAL AUF DEM BAUERNHOF

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

**18. + 19. August • Taarstedt**



## 2. STRASSENMUSIKFEST IN DER ALTSTADT

Die Nienstadtstraße in Rendsburg lädt in diesem Jahr wieder zum Open-Air-Musizieren ein. Am Samstag, den 26. August, soll dort, in der sonst eher etwas verschlafen wirkenden und fast vergessenen schönen Fußgängerzone der Altstadt, das zweite Straßenmusikfest präsentiert werden. Zahlreiche Musiker\*innen wie die Trommelgruppe Jekolo, und die Lokalmatadoren, die phantastische Lenzband, das Folkmusikduo Jaspers & Kempendorf, „Gegen den Tritt“ und Patrick Goeser haben bereits ihre Teilnahme zugesagt. Aber auch von weiter her kommen Musiker\*innen, so ist aus Segeberg die Gruppe Strassenglück mit Shanties dabei und aus Hamburg reist das Duo Heiderosen mit mittelalterlicher und irischer Folkmusik an. Aus Rostock kommen „Mimi and the Painmaker“ und Christiane Seebach. Martina Vogel, die schon im letzten Jahr zusammen mit Sascha August einen phantastischen Einstand hatte, ist ebenso mit Latin Jazz dabei. In der Zeit von 12 bis 20 Uhr wird dann im halbstündigen Rhythmus an verschiedenen Standorten innerhalb der Straße Musik aus vielen verschiedenen Genres vortragen. Am gleichen Wochenende findet auch das Rendsburger Stadtfest, der Rendsburger Herbst statt. Die Nienstadtstraße mit den vielen kleinen Geschäften und Initiativen ist der perfekte Ort für Straßenmusik. Ein besonderes Alleinstellungsmerkmal: alle Musiker und Musikerinnen spielen unplugged (stromlos), was eigentlich Straßenmusik erst auszeichnet und so auch für die Musiker\*innen eine besondere Kunstform darstellt, und zudem nur eigene bzw. gemafreie Musik aufgeführt wird. Die eingeladenen Musiker\*innen spielen bei freiem Eintritt für eine Hutgabe und Essen und Trinken. Aus den Reihen der Geschäftsinhaber\*innen innerhalb der Nienstadtstraße und der Stadt Rendsburg gibt es ausschließlich positive Rückmeldungen. Die Gastronomiebetriebe sichern auch die kulinarische Versorgung. Durch die gesamte Aktion werden weitere konstruktive Impulse und eine Belebung der Nienstadtstraße erhofft. Das Fest wird eröffnet und endet mit einem Solo des Rendsburger Musikers, Buchhändlers und Nachtwächters Patrick Goeser auf seinem Dudelsack. Weitere Infos unter [info@debookbinner.de](mailto:info@debookbinner.de) und [info@huettenfolk.eu](mailto:info@huettenfolk.eu).  
**26. August, 12-20 Uhr • Altstadt, Rendsburg**



## NATUR IM RAMPENLICHT: GREEN SCREEN FESTIVAL

„Film ab!“ heißt es vom 6. bis 10. September in Eckernförde. Mit dem Green Screen Festival startet das populärste Festival für Naturdokumentationen in Europa. Eckernförde verwandelt sich in ein Mekka für Naturfilmfreund\*innen und Filmschaffende: Mehr als 100 internationale und nationale Naturdokumentationen stehen auf dem Programm, das die Zuschauer\*innen vom schleswig-holsteinischen Wattenmeer bis an die Küsten Haitis entführt. Das Festival bietet ein breites Spektrum an herausragenden Dokumentationen, die die Schönheit der Natur darstellen, aber auch brisante Themen rund um den Naturschutz aufgreifen. Interessierte können schon vor dem offiziellen Start Festival-Luft schnuppern: Am 25. August bietet das Strandkino, direkt am Eckernförder Kurstrand, die perfekte Kulisse für den Meeresfilm „Der Strand“.

**Green Screen Festival**  
**6. – 10. September 2023, Eckernförder Strand**  
**Infos und Ticketbestellung unter**  
**[www.greenscreen-festival.de](http://www.greenscreen-festival.de)**

Fotos: Timo Wendt (Varo Media)



## GIORA FEIDMANN

Der King of Klezmer Giora Feidman feiert sein 75-jähriges Bühnenjubiläum mit seiner „Friendship-Worldtour“. Begleitet wird er von Vytis Šakuras. Der Klarinetist hat einen besonderen Wunsch: seine Friedensbotschaft einmal um die Welt zu tragen. Seit Januar 2022 ist er deshalb mit seinem Friendship-Programm auf Tournee, um sich diesen Traum wahr werden zu lassen und alle seine Freund\*innen und Fans zu besuchen. Giora Feidman verlängert seine Tournee und wird auch in diesem Jahr weltweit weitere Konzerte anlässlich seines 75-jährigen Bühnenjubiläums spielen, um dieses gebührend zu feiern. Eintrittskarten sind erhältlich unter [www.giorafeidman.com](http://www.giorafeidman.com), sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

**26. August, 20 Uhr • St.-Marien-Kirche, Rendsburg**

Foto: Mehman Montazer

**DIE NÄCHSTE**  
**RendsburgerLeben**  
 erscheint am  
**01. September**  
 Anzeigenschluss  
**22. August**



# 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, Daniela Karpinski,  
 Christina Kreyenberg, Marion Laß,  
 Maya Schukies, Sebastian Schulten,  
 Isabelle Sester, Mirjam Stein, Finja Thiede,  
 Hanna Wendler, Kathrin Wesselmann

**Anzeigenkoordination & Mediaberatung:**  
 Jörg Stoeckicht, Tel.: 0431 / 200 766-61  
 E-Mail: j.stoeckicht@falkemedia.de  
 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: Rendsburg Tourismus + Marketing  
**Anzeigengestaltung:** Nicolas Rexin

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

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

Für unverlangt eingesandte Materialien keine Haftung. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

**WIR SIND SCHLESWIG-HOLSTEIN!**

**Förde Fräulein - Der Blog**  
[www.foerdefraeulein.de](http://www.foerdefraeulein.de)  
**Sylt Fräulein - Der Blog**  
[www.syltfraeulein.de](http://www.syltfraeulein.de)  
**KIELerleben**  
[www.kielerleben.de](http://www.kielerleben.de)  
**Lebensart im Norden**  
[www.lebensart-sh.de](http://www.lebensart-sh.de)

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

**Bei falkemedia erscheinen die Publikationen:**

DigitalPHOTO ([www.digitalphoto.de](http://www.digitalphoto.de))  
 So is(st) Italien ([www.so-isst-italien.de](http://www.so-isst-italien.de))  
 BÜCHER ([www.buecher-magazin.de](http://www.buecher-magazin.de))  
 mein ZauberTopf ([www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de))  
 Mac Life ([www.maclife.de](http://www.maclife.de))  
 BEAT ([www.beat.de](http://www.beat.de))  
[www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de)

© 2023 by falkemedia.  
 Alle Rechte vorbehalten.

 **regional**



## ROBERT JON & THE WRECK

Nach der Sommerpause eröffnet am 30. August Robert Jon & The Wreck aus den USA den bunten Bluesrock-Reigen der zweiten Jahreshälfte in Joldelund. Ihr Album ist vollgepackt mit rasantem Blues-Rock und sonnengetränkten Americana-Balladen und beweist, dass der Rock 'n' Roll auch in diesem Jahr noch floriert. Mit

Foto: Jon Burrisson

diesem Album erreicht die Band ein neues Niveau an musikalischem Können und Songwriting und liefert eine neue Interpretation des Rock'n'Roll, die an Klassiker wie The Allman Brothers Band, Eagles und Lynyrd Skynyrd erinnert.

**30. August, 20.30 Uhr • „Gerd's Juke Joint“ Joldelund**

## LITERARISCHES SOMMERFEST

Was müssen Übersetzer\*innen tun, um dem Original möglichst nahezukommen? Wie schaffen sie es, dass Original und Übersetzung nicht zwei verschiedene Werke werden? Wie viel Freiraum haben Übersetzende? Wie eng sind ihre Möglichkeiten? Sie übersetzen ja nicht nur Wörter, sondern ganze Texte aus einer anderen Kultur, einer fremden Literatur, die anderen Sitten gehorcht als die hiesige. Darüber tauscht sich an diesem Abend Helga van Beuningen mit ihrer Übersetzerkollegin Karen Nölle aus, die u. a. Werke von Doris Lessing und Alice Munro ins Deutsche übertrug.

**18. August, 19 Uhr • Literaturhaus SH, Kiel**



Foto: Sacha de Boer

# Der neue ID.3\*



Jetzt Probefahrt  
vereinbaren

## Evolution der Elektromobilität

Die vollelektrische Erfolgsgeschichte des ID.3 feiert ihr Upgrade: Der neue ID.3 präsentiert sich reifer, nachhaltiger und komfortabler. Er bietet hohe Reichweiten und praktische Ladefunktionen. Sein frisches und geschärftes Exterieur-Design sowie sein verfeinertes Interieur-Design mit hochwertigen, nachhaltigen Materialien zeigen, dass er nicht nur mit der Zeit geht, sondern in die Zukunft fährt. Mit einem 30,5 cm (12 Zoll) großen Touch-Display und einem AugmentedReality-Head-up-Display<sup>1</sup> als Teil des optionalen Interieur-Paketes sowie mit dem optional erhältlichen „Travel Assist mit Schwarmdaten“<sup>1</sup> und dem optional bestellbaren „Park Assist Plus“<sup>1</sup> weiß er auch bei seinen digitalen Ausstattungen und Assistenzsystemen zu überzeugen. Bei uns erfahren Sie alles zum neuen ID.3.

\* ID.3 Stromverbrauch in kWh/100 km: 16,5-15,2 (kombiniert); CO<sub>2</sub>-Emission in g/km: 0.

Für das Fahrzeug liegen nur noch Verbrauchs- und Emissionswerte nach WL TP und nicht nach NEFZ vor. Angaben zu Verbrauch und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von den gewählten Ausstattungen des Fahrzeugs.

### ID.3 Pro 150 kW 1-Gang-Automatik

Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert in g/km: 0.

**Ausstattung:** Mondsteingrau/schwarz, Ambientebeleuchtung, Tempomat, Multifunktionslederlenkrad, Notbrems- und Spurhalteassistent, Climatronic, LED-Scheinwerfer, Sprachbedienung, Apple CarPlay, Android Auto, Verkehrszeichenerkennung, ParkPilot vorne u. hinten u.v.m.

Leasing-Sonderzahlung:	4.500,00 €	Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate	48 mtl. Leasingraten à	356,00 € <sup>2</sup>

Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorn Str. 57, 38112 Braunschweig.

Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen. Bildliche Darstellung kann vom Auslieferungsstand abweichen. Gültig bis zum 31.08.2023. Stand 07/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. 1 AR-Head-up-Display, „Travel Assist mit Schwarmdaten“ und „Park Assist Plus“ unterstützen Sie im Rahmen der Systemgrenzen. Der Fahrer muss jederzeit bereit sein, das Assistenzsystem zu übersteuern. 2 Inkl. Überführungskosten. Bonität vorausgesetzt. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher im Fernabsatz.



Ihr Volkswagen Partner

## Autohaus Ihle GmbH

Itzehoer Straße 2 24594 Hohenwestedt

Tel. +49 4871 7800, <http://www.volkswagen-ihle.de>



**BIS ZU 3,5t ANHÄNGELAST** **5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE<sup>1</sup> BIS 150.000 KM**

## SsangYong Musso Grand: Ganz groß im Geschäft.

- **Große Ladefläche** – 31 cm länger als beim Musso
- Bis zu **3,5 Tonnen Anhängelast**
- **Hoher Fahrkomfort** für bis zu 5 Personen
- Viele **clevere Ausstattungsdetails**

**Jetzt bei uns Probe fahren!**

**Musso Grand Quartz**  
2.2 l Diesel 149 kW (202 PS),  
4WD, 6-Stufen-Automatik

**45.680,- €<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Fünf Jahre Fahrzeuggarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (bis maximal 150.000 km). Das zuerst Erreichte gilt. Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen des Herstellers.

<sup>2</sup> Inklusive 19 % MwSt. und inklusive Überführungskosten in Höhe von 890,- €.



**norla**<sup>®</sup>

31. Aug. – 3. Sept. 2023

Sie finden uns  
auf der Norla!

**Block A07**

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