

Das Monatsmagazin für Schleswig-Holstein

leben s a r t

www.lebensart-sh.de
www.verlagskontor-sh.de



Alles auf einen Blick ...



in folgenden Regionen:

- Kiel & Umgebung
- Flensburg, Schleswig & Nordfriesland
- Neumünster, Rendsburg & Mittelholstein





Ausflüge & Reisen

Ein Skiausflug in die Großstadtwildnis

von Stephan Opitz

A Iso der Reihe nach: Die Stena geht abends um 19.30 ab Kiel, wer Hunger hat, ist auf den neuen Schiffen bodenständig-skandinavisch gut bedient und über die Kabinen kann man wirklich nicht meckern. Am anderen Morgen um 9 legt das Schiff in Göteborg an. Wir schultern die Langlaufbretter und den Rucksack (mit Sportklamotten und Handtuch!). Die Straßenbahn Nr. 3 (Richtung Källköp) geht direkt vom Fährterminal und zwar alle zehn Minuten tagsüber. In Valand steigen wir um und nehmen die Linie 5 (Richtung Torp) und fahren bis zur Welandergatan (gatan heißt „die Straße“). Dort sind wir nach 32 Minuten und müssen 16,50 SEK, also ca. 1,70 Euro, dafür zahlen. (Wer kein schwedisches Kleingeld dabei hat: Man kann in Göteborg Fahrkarten via Mobiltelefon kaufen, das geht ganz einfach und steht an jeder Haltestelle auf Schwedisch und Englisch geschrieben.) Bei der Welandergatan sind wir noch mitten in der Stadt – rechts hoch geht es erst durch eine Wohngegend, dann durch Schrebergärten, dann schon in den Wald und dann kommt Skatås Motionscentral – Bewegungszentrum Skatås (es sind exakt 800 m von der Strassenbahnhaltestelle dorthin). Das ist ein flotter Holzbau und drinnen sind jede Menge Fitnessmöglichkeiten, Umkleideräume mit Saunas (sehr angenehm: Damen und Herren wie immer in den skandinavischen Ländern getrennt, was zu der Einsicht führt, dass die weniger verklemmten Europäer es offener auch für weniger notwendig halten, dem jeweils anderen Geschlecht beim An- und Ausziehen, Waschen und Saunabaden zuzuschauen). Natürlich gibt es (auch bei Schnee) ein Draußenbassin! Aufenthalt und Nutzung kosten 80 SEK, also ca. 8,50 Euro, einen ganzen Tag lang!

Langlauf in schönster Wildnis

Die Skandinavier tun viel für den Breitensport - Skatås Motionscentral ist das Bewegungszentrum (übrigens in städtischer Trägerschaft) des größten Naherholungsgebietes für die Göteborger und man kommt aus dem Staunen darüber kaum heraus, wie schnell die zweitgrößte Großstadt Schwedens in die ziemlich wilde Natur übergeht und wie gut alles für Langlaufski (im Sommer Joggen, Wandern und Mountainbike fahren) vorbereitet ist. Vier Loipen sind immer in allerbestem Schuss

Natürlich kann man richtig Urlaub nehmen und sich für eine Woche oder zwei nach Rovaniemi oder Lillehammer zurückziehen und den kurzen Tag auf der Loipe und die längere Nacht in der Sauna und im Bett verbringen. Das geht aber auch erheblich kürzer, einfacher und preisgünstiger – ein vollkommen unspektakulärer Wintertrip mit der Stena von Kiel nach Göteborg und wieder zurück bringt uns Schleswig-Holsteiner in andere Wintersportwelten. Und zwar mit der Straßenbahn direkt vom Fährterminal aus.

- Ausflüge & Reisen
- Ausstellungen
- Bücher
- Kolumnen



Der kulinarische Norden

Das kulinarische Thema

Scharfe Stangen gegen Winterdepressionen

Über Meerrettich und Haferwurzeln

von Jens Mecklenburg

Er ist der schärfste Vertreter seiner Familie und wird auch Scharfwurzel, Beißwurzel und Kren genannt. Die Rede ist von Meerrettich. Kein Rettich des Meeres aber ein „mehr“ an Rettich im Sinne eines größeren Rettichs. Andere leiten den Namen von „Mähre“ ab für Pferderettich. Viele kennen ihn nur noch aus Tuben und Gläsern. Schade eigentlich, denn frisch geriebener Meerrettich ist viel aromatischer und selbstverständlich auch gesünder als konservierter.

Die Rettichwurzel, verwandt mit Radieschen und Rübe, hat einen festen Platz im winterlichen Küchenkalender des deutschsprachigen Raumes. Ob zu Karpfen oder geräucherter Forelle, zu Wild, kaltem Braten oder gekochter Rinderbrust – Meerrettich gibt den Gerichten den besonderen Pfiff. Meerrettich kann aber auch zur Verfeinerung von Salaten und Soßen verwendet werden und natürlich für Gemüsegerichte.

Ursprünglich stammt Meerrettich aus Osteuropa. Schon im Mittelalter wurde er wegen seiner Heilkräfte geschätzt. Ende des 16. Jahrhunderts setzte sich Meerrettich dann auch in der Küche durch. Sehr begehrt war Meerrettich bei englischen und deutschen Seefahrern als Vitamin-C-Lieferant zur Vorbeugung gegen Skorbut, einer Krankheit, die bekanntlich auf einem Mangel an Vitamin C beruht und unter anderem zu Zahnfleischbluten führt. Den scharfen und würzigen Geschmack verdankt Meerrettich seinem Gehalt an Senfölen, die erst beim Zerkleinern und Reiben gebildet werden. Die Öle wirken ap-

petitanregend, verdauungsfördernd und regen die Gallensaftsekretion an. Meerrettich soll auch bei Gicht, Rheuma, Husten und Ischias (äußerlich angewendet) helfen. Er enthält die bakterienhemmenden und krebsvorbeugenden schwefelhaltigen Substanzen Allicin und Sinigrin, die auch im Knoblauch vorkommen. Reichlich Vitamine (B, C) und Mineralstoffe vervollständigen die gesunden Inhaltsstoffe.

Geerntet werden die Wurzeln von Oktober bis April bei einer Länge von ca. 50 und einem Durchmesser von 4 bis 8 Zentimeter. Die Schale ist bräunlich, rau und faltig, das Fleisch weiß.

Beim Einkaufen sollten Sie darauf achten, dass die Wurzeln fest sind und keine weichen Stellen haben. In ein feuchtes Tuch gewickelt bleibt Meerrettich im Gemüsefach des Kühlschranks viele Wochen frisch. Geriebenen Meerrettich möglichst gleich



- Kulinarisches Thema
- Feinkost
- Essen & Trinken
- Meldungen aus der Gastronomie



Leben in Schleswig-Holstein



Menschen aus Schleswig-Holstein

Von Liebe und Leidenschaft

Rainer Muhs: Landwirt, Metzger, Tangotänzer

von Jens Mecklenburg

Rainer und Anne-Marie Muhs bei der Getreidebeurteilung

Es ist nicht, leicht Rainer Muhs zu einem Gespräch zu bewegen. „Wer sollte was über mich wissen wollen?“, wirft er ein. Ich bin beharrlich, nach einiger Bedenkzeit stimmt er doch noch zu. So treffe ich mich mit meinem Lieblingsmetzger in einem schönen Restaurant in Kiel und spreche bei Fischroulade, Wildbraten und kräftigem Rotwein mit ihm über Schweinezucht und Tango, über Liebe und Leidenschaften.

„Das Land ist wie ein Schwein“, sagte einmal der Kieler Kirchenprobst Klaus Harns über Schleswig-Holstein, „an den Seiten fett, dort wächst der Speck, während es in der Mitte auf dem Rücken mager ist.“ Mit Speck war die fruchtbare Marschlandschaft, mit dem mageren Rücken die karge Geest gemeint. In früheren Zeiten galt das Schwein noch was. Seine Wertschätzung können wir einem „Appetitlexikon“ von 1894 entnehmen: „Das Schwein gehört ohne Widerrede zu den kostbarsten und unersetzlichsten Perlen in der Krone der Kultur.“ Aus Wertschätzung wurde Geringschätzung. Aus Weide- wurde Stallhaltung, aus Ställen wurden Fabriken. Turbomast, Tierquälerei und Schweinefleisch zu Dumpingpreisen bestimmen heute den Alltag. Dass es auch anders geht, sogar erfolgreich, beweist Rainer Muhs mit seinem Hof in der Probstei. Hier findet man sie noch: die „glücklichen“ Hausschweine aus Kindertagen.

Moderne Tradition

Der Hof von Anne-Marie und Rainer Muhs (45) besteht seit drei Generationen. Schon seit 80 Jahren ist der 36 Hektar große Betrieb eine Einheit aus Landwirtschaft und Schlachtereie. Auf Qualität haben auch schon Vater und Großvater Muhs gesetzt. Ihr Familienmotto lautet: Mache wenig, dafür mach es gut. Seit 1997 wird der Betrieb nach Bio-Richtlinien bewirtschaftet. Rainer Muhs setzt auf das Angler Sattelschwein. Eine alte schleswig-holsteinische Rasse. Sie wäre fast ausgestorben, galt sie doch als zu fett. Am Zeitgeist kommt aber auch ein Biobauer nicht vorbei. So kreuzt er seine Sattelschweine mit mageren Rassen ein. Jährlich mästet er 400 Schweine. Das Borstenvieh wird artgerecht gehalten, kann sich anständig bewegen und seine zahlreichen Sinne ausleben. „Nur zufriedene Schweine geben gutes Fleisch“, zeigt sich Rainer Muhs überzeugt. Die Tiere werden mit selbst angebautem Futter (Getreide, Kleegras, Erbsen und Bohnen) gemästet und direkt auf dem Hof geschlachtet, was dem Geschmack zugutekommt, denn es entstehen keine Stresshormone. Muhs ist nicht nur gelernter Landwirt, sondern auch versierter Metzgermeister. Das kann man schmecken. Der weit über die Region hinaus bekannte Schinken der Familie ist eine Wucht. Er wird ein halbes Jahr über Buchenholz geräuchert. Das Ostseeklima verleiht ihm sein unverwechselbares Aroma. Und selbst ein einfaches Kotelett von Muhs bereitet Genuss. Das Fleisch verliert beim Braten kein Gewicht, es spritzt

- Geschichten aus ...
- Menschen aus ...



Alles Wellness oder was?

von Heiko Buhr

Die Sehnsucht nach Gesundheit und Wohlbefinden ist von alters her ein menschliches Bedürfnis. Schon die Römer waren meisterlich darin, sich verwöhnen zu lassen. Lange Zeit waren Sauna, einfache Rückenmassagen und kosmetische Behandlungen bei uns in Europa die einzigen Angebote, ohne dass jemand auch nur eine Ahnung von Wellness gehabt hätte.

Ein anderer Wunsch ist der nach Jugend und Schönheit. In unseren hochtechnisierten Berufen sind wir jedoch alle immer größeren Anforderungen sowie enormem Stress und Erfolgsdruck ausgesetzt. Alle drei Faktoren sind der Gesundheit und dem Wohlfühl nicht gerade zuträglich. Genau hier setzt die Wellness-Branche an und verspricht uns umgehende Entspannung, Beseitigung von Alterserscheinungen und das schnelle Aufladen der Batterien.

Wo fängt Wellness an?

Da der Begriff „Wellness“ ungeschützt ist, darf ihn auch jeder verwenden. Während Sie etwa diesen Artikel lesen, nehmen Sie ein Wellness-Angebot wahr. Lesen ist Konzentration auf nur einen, nämlich den visuellen Sinn, alle anderen Wahrnehmungsorgane treten in den Hintergrund und können sich somit erholen. Oder die

kleine Auszeit im Café, wo Sie in aller Ruhe ein Heißgetränk genießen. Selbstverständlich Wellness. Aber lassen Sie sich nicht von mir oder anderen aufs Glatteis führen, nur weil bereits jede zu Entspannung und Wohlbefinden beitragende Maßnahme als Wellness bezeichnet wird. Auch wenn auf dem Flyer einer Kosmetikerin der Begriff zu lesen steht, handelt es sich letztlich nur um eine Hand- oder Fußmassage. Mehr nicht. Das mir mein Zahnarzt statt einer Prophylaxe noch keine Zahn-Wellness-Behandlung anbietet, halte ich ihm sehr zu Gute. Anderswo glaubt man schon, wenn man die Praxis betritt, sich im Spa-Bereich eines fünf Sterne Hotels zu befinden, aber nicht bei einem Dentisten. Oder einem Hautarzt. Oder einem Heilpraktiker. Die Liste ließe sich unendlich fortführen, denn jede Gesundheitsreform trägt natürlich durchaus ihren Anteil zur Erweiterung der ärztlichen Wellness-Kataloge bei. Was gestri-

- Fit, gesund & schön
- Haus & Garten
- Recht & Finanzen
- Kleinanzeigen



Veranstaltungstipps ...



TERMINE & HIGHLIGHTS im & Januar

1/1

Samstag

Musik

18.00 Neujahrskonzert; Schloss (KI)
18.00 Neujahrskonzert; Stadtkirche (Preetz)
18.00 Neujahrskonzert des Philharmonischen
Orchesters Lübeck; MuK (HL)

2/1

Sonntag

Musik

16.00 Großes Neujahrskonzert; Schloss (KI)
16.00 Konzert Bach;
St. Michaelis-Kirche (IZ-Wellenkamp)
17.00 Neujahrskonzert; Vicelinkirche (NMS)
17.00 Neujahrskonzert;
Rudehülle (Glücksburg)

Theater

14.00 Bibi Blocksberg Super-Show;
Sparkassen Arena (KI)
15.00+19.00 Russische Staatsballett,
„Schwanensee“; CCH 1 (HH)
16.00 Eine Nacht in Venedig; Stadttheater (FL)
18.00 Geld verdarbt den Charakter;
NDB Studio (FL)
19.00 WunschBOX: Ohne Sven und Abba;
Foyer Stadttheater (RD)
19.00 Die Zauberflöte; Opernhaus (KI)
19.00 Der Leuchtturm; Schauspielhaus (KI)
20.00 Tante Salzmänn;
Theater im Wertpark (KI)
20.00 Magic of the Dance; MuK (HL)

Dies & Das

14.30 Weite und Licht, Führung;
Museumberg (FL)

21.00 Milonga Del Angel; Blauer Engel (KI)

3/1

Montag

Musik

20.00 London's Best Musical Gala;
Schloss (KI)
20.30 Jazz im Stadt-Café; KulturForum (KI)

Theater

20.30 Impro á la carte; Blauer Engel (KI)

4/1

Dienstag

Musik

19.30 4. Sinfoniekonzert; Stadttheater (SL)

Theater

20.00 NDB Flensburg, Barfoot bet an'n Hals;
Waldorfschule (FL)
20.00 Crazy for you; Opernhaus (KI)

5/1

Mittwoch

Musik

17.00 Festliche Bläsermusik zum Jahresbeginn;
St. Nikolai-Kirche, Alter Markt (KI)
19.30 SH-Landessinfonieorchester – 4. Sinfonie-
konzert; Deutsches Haus (FL)
20.30 Jazz Session; Blauer Engel (KI)

Theater

19.30 WunschBOX: Ohne Sven und Abba;
Kleine Bühne (FL)

20.00 Theater im Rathaus Essen,
„Weiblich, 45 plus – Na und!?!“;
Theater in der Stadthalle (NMS)

Dies & Das

20.00 Wladimir Kammer,
„Meine kulinarische Schwiegermutter“;
Lesung; MAX (FL)



6/1

Donnerstag

Musik

20.00 3. Sinfoniekonzert;
Nordsee Congress Centrum (HUS)

Theater

20.00 Magic of the Dance; Schloss (KI)
20.00 Der kleine Horrorladen;
Schauspielhaus (KI)
20.00 Novecento, v. Alessandro Barrico;
polnisches theatre (KI)
20.00 Linie 1; Stadttheater (Heide)
20.00 Rinaldo; Opernhaus (KI)

Dies & Das

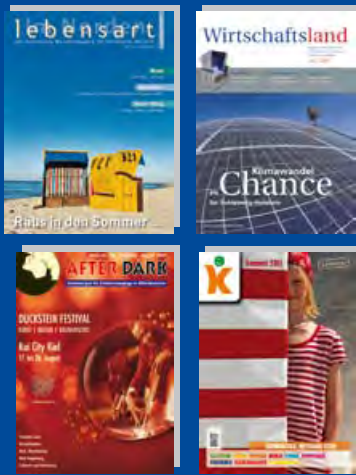
18.00 2 mal 3 Könige, Führung;
Museumberg (FL)
20.00 Wladimir Kammer,
„Meine kulinarische Schwiegermutter“;
Lesung; Metro-Kino (KI)
21.00 Tango Argentino; Volksbad (FL)

• Das ist los
in Schleswig-Holstein



So könnte Ihre Anzeige aussehen ...

Zielgruppen erreichen ...



... in Schleswig-Holstein

Verlag Jörg Stoeckicht · Friedrich-Wöhler-Str.28 · 24536 Neumünster
Tel. 0 43 21 / 1 62 66 · 0 43 21 / 26 00 44 · Büro Kiel 0 43 1 / 68 78 75 · Fax 0 43 21 / 1 23 50
www.lebensart-sh.de · www.afterdark.de · www.tippstuerkids.de · www.wirtschaftsland.de

... die wir gerne gestalten

Preisbeispiel:

1/4 Seite

Eckformat: 90 x 120 mm

1 Regionalausgabe = 370,- Euro

2 Regionalausgaben = 650,- Euro

3 Regionalausgaben = 850,- Euro



Unsere Preise ...

unsere Regionen ...

1/1 Seite

- 1 Regionalausgabe = 1050,- Euro
- 2 Regionalausgaben = 1650,- Euro
- 3 Regionalausgaben = 2100,- Euro

1/2 Seite

- 1 Regionalausgabe = 610,- Euro
- 2 Regionalausgaben = 990,- Euro
- 3 Regionalausgaben = 1250,- Euro

1/3 Seite

- 1 Regionalausgabe = 450,- Euro
- 2 Regionalausgaben = 800,- Euro
- 3 Regionalausgaben = 1100,- Euro

1/4 Seite

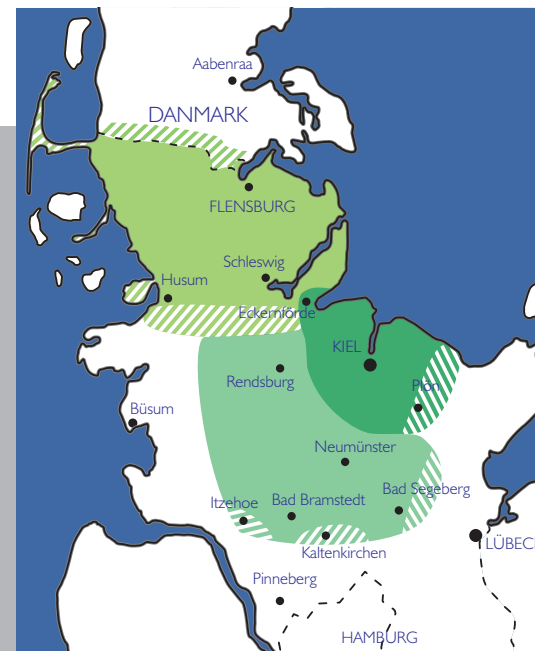
- 1 Regionalausgabe = 370,- Euro
- 2 Regionalausgaben = 650,- Euro
- 3 Regionalausgaben = 850,- Euro

1/6 Seite

- 1 Regionalausgabe = 310,- Euro
- 2 Regionalausgaben = 540,- Euro
- 3 Regionalausgaben = 710,- Euro

1/8 Seite

- 1 Regionalausgabe = 210,- Euro
- 2 Regionalausgaben = 380,- Euro
- 3 Regionalausgaben = 540,- Euro



gültig ab März 2011



Das Monatsmagazin für Schleswig-Holstein

Lebensart im Norden wendet sich an Menschen ab ca. 40 Jahren,
die gesellschaftlich und kulturell mitten im Leben stehen,
die ihre Freizeit aktiv gestalten und unter einem vernünftigen Angebot auswählen wollen.

Lebensart erscheint monatlich und kostenlos in einer Gesamtauflage von
53.000 Exemplaren, verteilt auf die drei Regionalausgaben Neumünster,
Rendsburg & Mittelholstein, Kiel & Umgebung, sowie Flensburg, Schleswig & Nordfriesland.

Das Magazin ist an jeweils über 400 Auslegestellen erhältlich



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

lebensart

Verlagskontor SH

Lebensart im Norden · Tipps für Kids · After Dark · Partout · Treffpunkt

Marienstraße 3 · 24534 Neumünster

Tel. 0 43 21 | 5 59 59 - 0 · info@lebensart-sh.de

www.lebensart-sh.de · www.verlagskontor-sh.de

