

fundstück

2/2023 | Beilage der Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung

Watt'n
Glück!

Von Rauschzuständen, Staatsaufgaben,
Glücksmelodien und besonderen Momenten

Schnell, stabil, zukunftssicher

T GLASFASER für Schleswig-Holstein

**Wir bauen Glasfaser in Schleswig-Holstein für
Schleswig-Holstein.**

**Seit 2021 haben wir bereits 85.000 Haushalte an das Netz
der Zukunft angeschlossen. Und wir sind noch lange nicht
fertig. Allein in diesem und dem nächsten Jahr kommen
weitere 126.000 Haushalte dazu!**

Egal ob Sie zur Miete wohnen oder ein Eigenheim besitzen -
Mit Glasfaser von der Telekom sind Sie bestens für die Zukunft gerüstet.

Ob Sie bereits von unserem Netz profitieren können und wie Sie Ihr
Interesse registrieren, erfahren Sie auf unserer Website.

Gern bieten wir Ihnen auch persönliche Beratung vor Ort oder via
Telefon an. Vereinbaren Sie einfach online Ihren Wunschtermin.

Wir freuen uns auf Sie:



0800 22 66 100



telekom.de/glasfaser
telekom.de/terminvereinbarung



Connecting
your world.

INHALT



Kleine Anregung in Sachen Glück Wie kann Politik die Zufriedenheit im Leben beeinflussen?	4
Glücksbringer für das kleine Glück im Alltag	6
Glück für alle Gina Schöler und das „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“	8
Leseglück Beine hoch und Schmökern – unser Buchtip	12
Musik macht glücklich Martin Batteux und Ulrike Czerwinski von der Musikschule Batteux in Rendsburg erzählen, warum	14
Watt'n Glück für'd Stadtbild Köönt Architekten nur noch Quader? Een Gedicht	18

Watt'n Glück!

Liebe Leserinnen und Leser,

wie erlangt man Glück? Wie schafft man es, ein glückliches Leben zu führen? Was ist Glück überhaupt? Solche oder ähnliche Fragen stellt sich wohl jeder Mensch einmal im Leben. Glücklich schätzen darf sich der, der darauf schon Antworten gefunden hat. Die Suche nach dem Glück ist demnach ein existenzielles und elementares Problem der Menschen. Lebensnotwendig vor allem dann, wenn sich die Krisen in der Welt in der Weise häufen, wie es aktuell der Fall ist. Wir alle stehen angesichts der Nachrichtenlage unter Dauerstress. Dem wollen wir mit dem vorliegenden Fundstück die Stirn bieten. Bekanntlich sind es ja oft die kleinen Dinge und Geschichten, die einen glücklich machen. Genau hiervon erzählen unsere Beiträge – mal persönlich, mal theoretisch, mal poetisch, mal witzig, mal ernst. Für jeden dürfte was dabei sein. Also schlagen auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, der schlechten Laune ein Schnippchen und zeigen Sie dem Trübsinn die lange Nase. Wenn Sie dann ein wenig glücklicher sein sollten, dürfte Ihr Umfeld dies bemerken. Denn Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Viel Glück bei der Lektüre
wünschen Ihnen

Sönke Bergemann

Philipp Pries

IMPRESSUM

Eine Beilage der
Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung

HERAUSGEBER

Haus & Grund Kiel, Haus-,
Wohnungs- und Grundeigentümer-
verein von Kiel und Umgegend e.V.

VORSITZENDER:

Götz Bormann

GESCHÄFTSFÜHRER:

Sönke Bergemann

Sophienblatt 3, 24103 Kiel
Telefon: 0431 66 36 123,
Telefax: 0431 66 36 180
info@haus-und-grund-kiel.de
www.haus-und-grund-kiel.de

Vereinsregister-Nr. 502 VR 1959,
Amtsgericht Kiel, Finanzamt Kiel

VERLAG, HERSTELLUNG, VERTRIEB

Haus & Grund Kiel –
Verlag & Service GmbH
Stresemannplatz 4, 24103 Kiel
Telefon Redaktion: 0431 66 36 218
Telefax Redaktion: 0431 66 36 107
Telefon Vertrieb: 0431 66 36 121
Telefax Vertrieb: 0431 66 36 25 121
info@haus-und-grund-kiel-verlag.de
www.haus-und-grund-kiel-verlag.de

GESCHÄFTSFÜHRER

Sönke Bergemann

REDAKTIONSLEITUNG

Dr. Philipp Pries (verantw.)

Handelsregister
Amtsgericht Kiel HRB 11053 KI

DRUCK

sh:z Schleswig-Holsteinischer
Zeitungsverlag GmbH & Co. KG
Fehmarnstr. 1, 24782 Büdelsdorf

MEDIABERATUNG

Merle Schneider
Telefon: 01511 1 07 58 61
E-Mail: info@nhz-online.de
Internet: www.nhz-online.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur
mit ausdrücklicher Genehmigung der
Redaktion. Belegexemplare erbeten.
Über unverlangt eingesandte Manuskripte
und Fotos freuen wir uns sehr, wir über-
nehmen jedoch keine Haftung. Die Redaktion
behält sich vor, eingesandte Artikel nach
eigenem Ermessen zu kürzen. Hinweis:
Gewerbliche Anzeigen müssen nicht be-
deuten, dass darin beworbene Artikel von
der Redaktion empfohlen werden. Mit dem
Namen des Verfassers gekennzeichnete
Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung
der Redaktion dar.

TITELFOTO, INHALT: ISTOCK, ELMAR WITT,
BUNDESREGIERUNG/KUGLER, MUSIK-
SCHULE BATTEUX, EVA PIEKARSKI



**Garten
Landschaft
Tiefbau** 
Gartenservice GmbH

**DIE EXPERTEN FÜR
DEIN HAUS UND GRUNDSTÜCK**

*Wir bieten Garten- und Landschaftsbau, Pflanzung und Pflege,
Pflaster- und Natursteinarbeiten, Terrassen, Zäune, Carports,
Baumfällung und -pflege, Kellerabdichtung und Entwässerung*
Teste uns! Tel. 04349 / 9140-0 – info@oar-gartenservice.de

www.oar-gartenservice.de

Kleine Anregung in Sachen Glück

Was wir vom Königreich Bhutan für unsere eigene Lebensqualität lernen können

VON PHILIPP PRIES

➔ Was macht Menschen glücklich, und wie kann Politik die Zufriedenheit im Leben beeinflussen? Längst sind dies zentrale Fragen der Wissenschaft. Glücksforschung zählt mittlerweile zu den aufstrebenden Disziplinen der Volkswirtschaftslehre. Und wer sich eingehender mit der Thematik beschäftigt, stößt fast unweigerlich auf das Königreich Bhutan. Der nur 750.000 Einwohner zählende Ministaat zwischen Tibet und Indien hat Ende der Siebzigerjahre unter der Regentschaft des damaligen Königs Jigme Singye Wangchuck das Bürgerglück zur Staatsräson erhoben. Seitdem misst dort ein Heer von Statistikern, Ökonomen und Meinungsforschern das „Bruttonationalglück“ und damit die schwierige Balance zwischen materiellen und immateriellen Werten. Bhutans aktueller Regierungschef Lotay Tshering besuchte im

März dieses Jahres Berlin. Bundeskanzler Olaf Scholz zeigte sich vom wundersamen Glücksindex seines Gastes als Richtschnur für die Politik, der andere Indikatoren als die reine Wirtschaftskraft berücksichtigt, schwer angetan. Bhutans Idee, das Glücksgefühl seiner Bürgerinnen und Bürger einzubeziehen, sei faszinierend.

Mit dem ersten Jahreswirtschaftsbericht der Ampelregierung – der Regierungsstrategie „Gut leben in Deutschland – was uns wichtig ist“, die die Lebensqualität in den Fokus des Regierungshandelns stellt – sei, so Scholz, hierzulande ebenfalls ein zentraler Schritt gemacht worden, indem man dort auch soziale und ökologische Indikatoren berücksichtigt habe. Das war im Koalitionsvertrag so vereinbart und vom grünen Wirtschaftsminister Robert Habeck so umgesetzt worden. Eines der zentralen Ziele jener Regierungsstrategie sei es, die objektive Lebensqualität zu steigern, womit die Qualität und Leistungsfähigkeit der gesellschaftlichen Institutionen (u. a. der sozialen Sicherungssysteme oder des Gesundheits- und Bildungssystems) sowie der Sozialstruktur gemeint sind. Am Ende seien es ja die Rahmenbedingungen und Merkmale der gesellschaftlichen und staat-

lichen Grundordnung, die die Lebensqualität beeinflussen würden, indem sie z. B. mehr oder weniger Freiheitsrechte und Rechtssicherheit garantieren, Beteiligungsrechte und Partizipationsmöglichkeiten der Bürgerinnen und Bürger bieten oder auch eine bessere oder schlechtere Qualität des Regierens gewährleisten.

Neulich ertappte ich mich dabei, mir die Frage zu stellen, ob die neue Regierungsstrategie, von der da die Rede war, womöglich bereits die gewünschte Wirkung gezeigt und zu einer spürbaren Verbesserung der objektiven Lebensqualität in meinem unmittelbaren oder auch mittelbaren Lebensumfeld geführt hat. Angesichts der Besorgnisse, des Zukunftspessimismus sowie der Gefühle von Furcht und Einsamkeit meiner Mitmenschen, die mir unkontrolliert entgegenschlugen, musste ich dies leider verneinen. Mir wurde bewusst, dass es auch eine andere Seite der Medaille geben müsse. Schließlich werden mit der subjektiven Lebensqualität die Wahrnehmung und Bewertung der faktischen Lebensverhältnisse durch die Bürgerinnen und Bürger sowie deren subjektives Wohlbefinden angesprochen. Ein hohes Niveau der Lebensqualität wird demnach nur erreicht, wenn die objektiven Lebensbedingungen sowie die gesellschaftlichen Institutionen und Strukturen nicht nur hohen Qualitätsstandards genügen, sondern auch mit einem positiven subjektiven Wohlbefinden der Bevölkerung einhergehen. Lebensqualität ist also ein Attribut, das nicht allein objektiv bestimmt werden kann, sondern von den Bürgerinnen und Bürgern einer Gesellschaft auch subjektiv empfunden und erlebt werden muss. „*The quality of life must be in the eye of the beholder*“; so hat es Angus Campbell – einer der Pioniere der amerikanischen Lebensqualitätsforschung – einmal treffend formuliert. „Die Lebensqualität (ersetze durch „das Glück“) muss im Auge des Betrachters liegen.“ Dies, sehr geehrte Regierungsmitglieder, hochgeschätzte Abgeordnete, möge Ihnen als kleine Anregung in Sachen Glück dienen!



Glücksindex als Richtschnur für die Politik: Bhutans Regierungschef Lotay Tshering beeindruckte Bundeskanzler Scholz beim Besuch in Berlin.

*The quality of life
must be in the eye
of the beholder.*

Angus Campbell, einer
der Pioniere der amerikanischen
Lebensqualitätsforschung





Küstengarage

Immer die richtige Entscheidung.



VWN ID. Buzz Pro - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 22,0-20,6; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | **VW ID.3 Pro** - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 16,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | **CUPRA Born** - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,3; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0 | **Škoda Enyaq Coupé iV** - Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km: 17,5-15,2; CO₂-Emissionen kombiniert in g/km: 0



SKODA



Nutzfahrzeuge

Bordesholm

Kieler Straße 46
24582 Bordesholm
+49 (0) 4322 6972-0

Flensburg

Osterallee 207
24944 Flensburg
+49 (0) 461 3199-0

Hamburg

Curslackner Neuer Deich 72
21029 Hamburg
+49 (0) 40 72561-0

Heide

Süderdamm 1-3
25746 Heide
+49 (0) 481 6800-0

Husum

Andreas-Clausen-Straße 5
25813 Husum
+49 (0) 4841 8353-0

Kaltenkirchen

Porscherling 1-3
24568 Kaltenkirchen
+49 (0) 4191 5008-0

Kiel

Friedrichsorter Straße 74
24159 Kiel
+49 (0) 431 39967-0

Preetz

Plöner Landstraße 1-3
24211 Preetz
+49 (0) 4342 7672-0

Rendsburg

Schleswiger Chaussee 26
24768 Rendsburg
+49 (0) 4331 701-0

Glücksbringer

Ein Lächeln, eine sanfte Berührung oder ein besonderes Lied – Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Die Wissenschaft ist davon überzeugt, dass wir tatsächlich selbst dazu beitragen können, dieses kleine Glück im Alltag zu erleben.

➔ Denn Glücksgefühle entstehen, wenn wir uns an etwas erfreuen. Dabei werden im Gehirn opiatähnliche Botenstoffe freigesetzt wie Serotonin, Dopamin und

Endorphine. Dies führt zu einem Zustand, der einem Rausch ähnelt und leider auch nur von kurzer Dauer ist. Aber das Gute daran: Diesen Zustand kann man immer wieder auslösen.

Bei der Recherche sind wir auf tolle Zitate übers Glück gestoßen, die wir Ihnen nicht vorenthalten wollen – und mit Ideen zum Glück auslösen verbinden.



1 Glücksbringer

„Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.“

Erasmus von Rotterdam

Es ist anzunehmen, dass der Theologe es zu seiner Zeit anders meinte, aber nehmen wir ihn dennoch einfach mal beim Wort: Seien Sie verrückt! Erlauben Sie sich hin und wieder einen Ausbruch aus dem alltäg-

lichen Trott, gehen Sie ungewohnte Wege, besuchen ein Event, das Sie sonst nie besuchen würden, testen ein völlig neues Hobby, probieren mal eine ganz neue Länderküche, buchen einen spontanen Kurz-

trip in eine Stadt, die Sie vielleicht schon immer mal sehen wollten, gehen Sie mit Freunden zum Karaoke, überraschen Sie sich selber und schauen Sie, was abseits gewohnter Pfade auf Sie wartet.



Verkauf und Bewertung meiner Immobilie?

Dafür hab ich jemanden!

Egal ob Ein- und Mehrfamilienhäuser, Eigentumswohnungen oder Grundstücke: Wir bringen Verkäufer und Käufer zusammen.

Mehr Infos unter 0431 22033 055 oder www.haus-und-grund-kiel.de



Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Immobilien GmbH Kiel



Nie ohne Steuermann! Niemals.

Sie haben hart für Ihre Immobilie gearbeitet, also tun wir das auch. Wenn die Zeiten mal stürmisch sind, brauchen Sie Immobilien-Spezialisten, die sich auch mal weit nach draußen lehnen. Ob wir verwalten oder vermarkten: Seien Sie sich unseres vollen Einsatzes jederzeit sicher. Dann stimmt auch der Kurs ...



Hans Schütt ®

Wir machen Ihre Hausaufgaben

Hans Schütt Immobilien GmbH, IVD · Kleiner Kuhberg 2-6 · 24103 Kiel · Telefon (0431) 9069-60 · schuett.de

Glück für alle

MfG, mit freundlichen Grüßen, klar – aber kennen Sie auch das Ministerium für Glück? Seit mehr als zehn Jahren leitet **Gina Schöler** die bundesweite Initiative „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“ und ruft mit bunten Aktionen und Angeboten dazu auf, das Bruttonationalglück zu steigern.

➔ Die gebürtige Mannheimerin und leidenschaftliche Weltverbesserin hat sich ihren Beruf erfunden: Glücksministerin. Aus dem Bereich Kommunikationsdesign kommend, macht Gina auf fröhliche und unkonventionelle Weise Werbung für Werte. Sie ist chronisch neugierig und immer auf der Suche nach spannenden Ideen und Möglichkeiten, wie sie Menschen für die wichtigen Themen und Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie und der Glücksforschung begeistern kann. Dass Glück viel mehr als ein „Nice to have“ ist, zeigt sich darin, dass Gina schon eine thailändische Delegation empfing, mit echten Bundesministerien zusammenarbeitete, von der OECD eingeladen wurde, mit der WHO auf der Bühne saß oder mit National Geographic drehte. Egal, ob DAX-Konzern oder Startup, ob Führungskraft oder Vorschulkind – Glück kennt keine Zielgruppe!

Wir haben mit der Glücksministerin gesprochen. Über das Ministerium, ihre Arbeit und über Glück.

Seit wann gibt es dieses Ministerium?

Gina: Die Idee des Ministeriums gibt es seit 2012. Ich habe damals in Mannheim meinen Master in Kommunikationsdesign gemacht. In einem Seminarprojekt entstand die Idee, welche von mir und meinem Kommilitonen Daniel Clarens als Masterthesis ausgearbeitet wurde. Ich war damals voller Tatendrang und wollte das Ministerium für Glück und Wohlbefinden weiterführen, diese Initiative wachsen

lassen und mit Leben füllen. Also erfand ich 2013 meinen eigenen Beruf als Glücksministerin und bin seitdem selbstständig in glücklicher Mission unterwegs.

Was macht eine Glücksministerin?

Mit am wichtigsten ist es mir mit dem Ministerium ein Impulsgeber zu sein und kreativ, unkonventionell und bunt auf Themen wie Glück, positive Lebensgestaltung und Wohlbefinden hinzuweisen. Die Menschen sollen zum Mitmachen ermutigt werden, selbst aktiv und ganz nebenbei zum Multiplikator des Glücks werden. Oft reicht schon ein kleiner Anstoß, eine In-

spiration, eine Idee, um das Glück besser zum Vorschein zu bringen und vor allem die Angst zu nehmen, dass es ein unerreichbares Ziel sein könnte. Es sind die kleinen Dinge und Momente, die helfen, das Gute in das Leben einzuladen und zu verbreiten. Die Impulse und Angebote finden auf ganz vielfältige Weisen statt: mit frei zugänglichen Materialien, interaktiven Impulsvorträgen bei Unternehmen und Organisationen, mit Kolumnen und Interviews in Funk und Fernsehen oder natürlich über die sozialen Medien, im Rahmen meines Podcasts „Das kleine Glück“ oder auch mit Büchern wie „Das kleine Glück möchte abgeholt werden“ oder „Glück doch mal!“.

Jedes Jahr am Weltglückstag, dem 20. März, rufen wir zu einer großen Aktion auf, an der immer Tausende Menschen teilnehmen. Dieses Jahr haben wir zum Beispiel



dazu aufgerufen, mit bunter Glückskreide inspirierende Sprüche oder bunte Gemälde auf die Straße zu malen und so andere Menschen mit den Botschaften zu erreichen, zu berühren und zu beflügeln.

Für Unternehmen habe ich mit meinem Team auch schon ganze Glückswochen konzipiert. Verschiedene Impulse verteilt auf mehrere Tage oder Wochen, die den Mitarbeitenden zur Verfügung gestellt werden. In Podcastfolgen, längeren Artikeln, kurzen Herausforderungen, Videos sowie Live-Sessions mit mir erfahren sie alles rund um die Themen Selbstfürsorge, Pausen, Wertschätzung, glücklicher (Arbeits-)Alltag, Positive Psychologie, Verbundenheit, Selbstreflexion und vieles mehr.

Was konnte mit dem Glücksministerium bisher erreicht werden?

Was mich unglaublich stolz macht und viel Kraft gibt, ist das Feedback, das von allen Seiten zurückkommt! Seien es die Gespräche bei Veranstaltungen, die vielen E-Mails von Menschen, die berichten, was die kleinen Impulse ausgelöst haben, die Entwicklung der Workshop-Teilnehmer – zu sehen, welche Visionen und Projekte sie daraus entwickeln ist unglaublich! Aber auch all die Online-Beiträge, Kommentare und Diskussionen in den sozialen Netzwerken bereichern jeden Tag aufs Neue mein Dasein als Glücksministerin. Es ist wunderbar mitanzuschauen, wie eine solche Idee sich verbreitet, Früchte trägt, Leute inspiriert – so ist es ja auch gedacht: Ein Schneeballsystem des Glücks sozusagen. Stolz bin ich auch auf das Netzwerk, das sich die letzten Jahre gebildet hat. Ich habe die Möglichkeit, viele interessante Menschen kennenzulernen, die sehr

viel Energie verbreiten. Menschen, die etwas bewegen möchten und motiviert sind, davon braucht Deutschland viel mehr!

Kommen wir zum persönlichen Glück, was eigentlich ist die Definition von Glück?

In der Glücksforschung wurden einige Parameter herausgefunden, die unser Wohlbefinden beeinflussen. Dazu gehören zum einen genetische Veranlagungen, aber auch strukturelle Gegebenheiten, denen wir ausgesetzt sind. Ein großer wichtiger Baustein ist unser soziales Netzwerk und die Unterstützung, Liebe und Fürsorge, die wir von unseren Freundinnen und Freunden sowie der Familie bekommen. Weitere Faktoren für ein zufriedenes Leben sind auch Dinge wie ein Dach über dem Kopf oder wenig finanzielle Sorgen zu haben, keine Diskriminierungserfahrungen zu erleben sowie psychische und physische Gesundheit. Einen großen Teil des eigenen Glücks haben wir selbst in der Hand, somit hat jede und jeder einzelne eine ganz eigene Definition. Eine wirkliche Glücksformel, ein Patentrezept für Wohlbefinden gibt es daher nicht – dafür ist Glück einfach viel zu subjektiv. Auch wenn das zunächst vielleicht etwas ernüchternd klingen mag, so liegt der Schlüssel des Glücks eben darin zu erkennen, dass wir selbst etwas für unser eigenes gutes Leben tun können: Hierbei geht es eben nicht darum, Verantwortung abzugeben und darauf zu warten, eine Formel anzuwenden, ein Rezept einzulösen, einen Knopf zu drücken oder eine „Happy Pill“ zu schlucken. Sondern darum, selbst aktiv zu werden, das Glück – so heißt es so schön – in die eigenen Hände zu nehmen. Als Ministerium für Glück und Wohlbefinden sind wir genau dafür ►►

Einen großen Teil des eigenen Glücks haben wir selbst in der Hand.



Für ein sicheres Bauchgefühl.
EGAL WO SIE SIND.

Wir bieten Sicherheit für Ihr Zuhause mit:

- Schließanlagen
- Alarmanlagen
- Videotechnik
- Brandmelder

Gosch & Schlüter GmbH
Alte Lübecker Ch. 36 · 24113 Kiel

Telefon: 0431 - 64 92 20
Telefax: 0431 - 64 92 24 40

alarm@gus-kiel.de
www.gus-kiel.de

über 80 JAHRE

gosch & schlüter



**Wichtig ist,
seine Vorhaben
nicht zu ernst zu
nehmen, den Tag
und die Gefühle,
so wie sie eben sind,
zu nehmen und
das Beste daraus
zu machen.**



das Sprachrohr, geben Impulse und regen dazu an, die eigene Glücksdefinition zu erforschen.

Als selbst ernannte Glücksministerin – bist du ein glücklicher Mensch?

Das kommt ganz darauf an, in welchem Moment man mich fragt, denn obwohl ich mich seit fast zehn Jahren tagein, tagaus mit diesem Thema auseinandersetze und sehr viel dazu gelernt habe, ist das Glücklichein natürlich auch für mich ein Prozess. Es gilt immer wieder innezuhalten, zu reflektieren, abzuwägen und zu entscheiden, wie der nächste Schritt Richtung Wohlbefinden aussehen könnte – und dann auch den Mut aufzubringen, ihn zu gehen! Wir sind alle Menschen mit einer Vielzahl an Gefühlen, alle davon – seien es die „guten“ oder „schlechten“ – sind normal und daher auch willkommen. Es geht nicht darum, nonstop happy zu sein, sondern mit den Höhen und Tiefen der Achterbahnfahrt namens Leben gut umgehen zu können. Mich zum Beispiel macht es glücklich, wenn ich das, was ich den ganzen Tag erarbeite, auch persönlich umsetzen kann. Das ist bei dem Zeitplan manchmal leichter gesagt als getan.

Auch, wenn ich gerne Hummeln im Hintern habe, versuche ich öfter Verschnaufspausen in den oftmals auch stressigen Glücksministerinnenalltag einzubinden. Diese Pausen können ganz klein und unscheinbar wirken wie z. B. auf der Straße stehen bleiben, wenn man etwas Besonderes bemerkt. Anhalten, wahrnehmen, genießen. Spontane Verabredungen zu einem Kaffee tun mir immer gut, ein Feierabendgetränk auf der Dachterrasse oder auch immer wieder gerne eine kleine Flucht aus dem Alltag zusammen mit meinem Hund in die Natur. Atmen. Gras unter den Füßen, der Fluss neben mir, um mich herum der tobende Wuselfuchs und meine Welt ist in Ordnung. Ein Wochenen-

de im Wohnwagen am See kann auch Wunder bewirken. Computer aus, Handy aus, Kopf aus. Herz an. Glück ist eine Mischung aus Gas geben und auf die Bremse drücken. Auszeiten. Ins Leben stürzen. In vollen Zügen alles mitnehmen, ausprobieren, Mut haben, Entscheidungen zu treffen. Viel Reisen. Gut essen. Lachen, bis der Bauch weh tut. Kissenschlachten machen, mit den Fingern essen, das innere Kind bewahren. Alte Freundschaften pflegen. Menschen ziehen lassen. Vergeben. Lieben. Leben.

Wie schaffen wir es, den Blick für das Positive nicht zu verlieren?

Mein Mantra in herausfordernden Zeiten ist: Schritt für Schritt, Tag für Tag. Wir sollten uns alle darauf konzentrieren, was wir bewusst kontrollieren und beeinflussen können. Das gibt unheimliche Sicherheit und schafft Raum für das Positive. Sich zu überlegen: Worauf freue ich mich morgen? Mit Zuversicht und Optimismus den nächsten Tag anzugehen und diesen bereits im Voraus zu strukturieren, hilft ebenso. Wer abends mit dem Gefühl einschläft, dass es sich morgen dreifach lohnt aufzustehen, weil man mit der Morgenroutine beginnt, dies und jenes zu erledigen hat und abends ein schönes Buch liest, schläft direkt unbeschwerter (zumindest ist das bei mir so). Unsicherheiten lassen sich auch mit neuen Routinen durchbrechen, die wir täglich aufs Neue versuchen einzubringen. Hier können wir kreativ werden und uns einfach ausprobieren – was tut uns gut, was taugt uns was und was hat den Tag einfach nur noch stressiger als sonst gemacht? Und wenn es heute nicht klappt, dann klappt es eben morgen.

Wichtig ist, seine Vorhaben nicht zu ernst zu nehmen, den Tag und die Gefühle, so wie sie eben sind, zu nehmen und das Beste daraus zu machen, auch wenn das gerade manchmal schwer ist. Und wenn es nicht gelingt, gelingt es eben morgen: Schritt für Schritt, Tag für Tag.



Glück zum Verschenken: Das Anfang Dezember erscheinende Glücks-Journal hilft herauszufinden, was einen wirklich glücklich macht, während das Kartenspiel mit 50 Challenges für mehr Zufriedenheit im Alltag sorgt. Weitere Infos unter: ministeriumfuerglueck.de.



2 Glückbringer

„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“

André Gide

Es muss nichts Materielles sein, vielleicht geben Sie einfach etwas von Ihrer Zeit? Bei einem Ehrenamt erleben Sie beispielsweise eine echte Win-win-Situation. Ob als Lesepate für Kinder, bei der Essensausgabe für

Wohnungslose, beim Gassigehen mit Tierheimhunden oder bei der Freiwilligen Feuerwehr, es gibt so viele Möglichkeiten wie eigene Vorlieben und Interessen. Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, berichten oft von einem ge-

steigerten Gefühl der Dankbarkeit, denn die Erfahrung, etwas Gutes für die Gemeinschaft oder die Welt zu tun, kann ein tiefes Gefühl der Erfüllung vermitteln. Und dieses Gefühl der Erfüllung ist eben mit Glück verbunden.

TNG 

Mit TNG Glasfaser werten Sie Ihre Immobilie für die digitale Zukunft auf.

Gemeinsam finden wir die passende Lösung
für den Glasfaserausbau bis in jede Wohnung.



Mehr Infos gibt es hier

tng.de/wowi

Jetzt
Beratung
vereinbaren unter
immo@tng.de

Glück beim Lesen

Unser tägliches Wohlbefinden gib uns heute

➡ Etwa ein Drittel aller Deutschen liest wenig oder gar nicht zum eigenen Vergnügen, sondern nur, wenn es absolut sein muss. Dabei wäre der regelmäßige Griff zum Buch eine einfache Möglichkeit, die persönliche Zufriedenheit zu steigern, wie Studien regelmäßig belegen: Unter den Erwachsenen fühlen jene sich deutlich wohler, die mindestens 20 Minuten pro Woche aus eigenem Interesse lesen. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Leser zufriedener mit ihrem

Leben sind, liegt um ein Fünftel höher als bei den Nichtlesern. Lesen kann uns also alle glücklich machen, denn Lesen kann dazu beitragen, Stress um bis zu 68 Prozent abzubauen, indem es uns in eine andere Welt entführt und uns von unseren alltäglichen Sorgen ablenkt. Es kann positive Gefühle fördern: Lesen kann auch dazu beitragen, positive Emotionen wie Freude, Glück und Entspannung zu fördern. Es kann uns ebenfalls in eine Welt entführen, die uns begeistert und

uns ein Gefühl der Erfüllung gibt. Lesen kann außerdem den Horizont erweitern und einen verständnisvoller im Umgang miteinander machen. Es kann uns auch in die Kindheit zurückbringen und uns an Fähigkeiten und Talente erinnern, an unsere Wünsche und Träume, die tief in uns schlummern. Durch das Lesen können wir herausfinden, wer wir sind bzw. sein wollen, was uns Sinn gibt und unser Bild von uns selbst verwandeln. Lesen Sie mal wieder!

Pompös, skurril und bizarr: Die Pariser Gesellschaft

Ein Schloss, ein junger Schriftsteller und jede Menge Egomane, Egoisten und Egozentriker



Die Pariser Gesellschaft,
Jan Gunter Berger
Paperback, 444 Seiten,
ISBN-13: 9783752629200,
Verlag: Books on
Demand, 18,99 €

➡ Ob man jede Geschichte, die in der Vergangenheit spielt, mit ein wenig Vorstellungskraft in die heutige Zeit transferieren kann, soll dahingestellt bleiben. Bei der in diesem Jahr erschienenen Pariser Gesellschaft, gewissermaßen das Gerüst dieses 444 Seiten umfassenden Romans, scheint dieser Versuch lohnend. Kristallisieren sich doch nach einem einschneidenden Ereignis (dem Wegfall der offensichtlich haltgebenden grauen Eminenz des elitären Clubs, des Marquis Philippe) drei komplett unterschiedliche Gruppierungen heraus, die ihrerseits nun versuchen, die – in jeder Gesellschaft existierende – schweigende (hier: apathische) Masse auf ihre Seite zu ziehen, mit dem Ziel, die Pariser Gesellschaft in ihrem Sinne zu formen. Anführer dieser Strömung sind:

- ★ Sir Thomas Butterworth, amtierender Präsident, komplett von sich selbst überzeugt, bewahrend, aber gleichzeitig innerhalb der Gesellschaft gezwungenermaßen moderat modernisierend agierend
- ★ Victor Gomez, Revoluzzer und junger Heißsporn aus Katalanien, und bis dato nur im Untergrund agierender, kompromisslos denkender und handelnder Kontrahent mit komplett konträren, teils nationalistischen Ansichten
- ★ Javier de Oliveda, eigentlich bereits jenseits einer nicht existierenden Altersgrenze, der sich, unterstützt vom intriganten, aber feigen Poker-

face Marco Mbeki, auf einem persönlichen Rachefeldzug gegenüber Sir Thomas Butterworth befindet

Und mittendrin: Luuk van Breukelen, ein junger und bereits erfolgreicher Autor und der eigentliche Protagonist des Werkes, der an der Schwelle des offensichtlich erstrebenswerten elitären Bundes steht. Bereits auf dem Weg zum Schloss, beschleichen ihn jedoch erste Zweifel, die am Ziel angekommen noch untermauert werden. Pompöse Feierlichkeiten sind das eine, diverse Skurrilitäten und der bizarre Aufnahmeprozess sind das andere. Die intensive Beleuchtung dieser Gemengelage in den ersten Kapiteln lässt Luuk van Breukelen (und den Leser) mehr und daran mehr zweifeln, ob es in der Tat so erstrebenswert ist, einem Bund von – wie sich herausstellt – Egomane, Egoisten und Egozentrikern (und auch Mördern) anzugehören.

Doch Veränderungen sind nur von innen heraus möglich. Das und mehr erfährt der Protagonist in intensiven Gesprächen mit dem, nennen wir es, liberalen Gewissen der Pariser Gesellschaft: Patrick Bernard. Aber auch dem diplomatischen Franzosen sind am Ende die Hände gebunden, den gordischen Knoten zu lösen – durchaus eine Parallele zur heutigen Zeit. Man kann die Geschichte also durchaus in das aktuelle politische Geschehen transferieren. Muss man aber nicht, denn es würde Angst machen.

HOME FOR Christmas



Das Weihnachtskonzert 2023

zugunsten der Initiative „EinfachHelfen.SH“
mit dem Spendenzweck „Gemeinsam für Kinder“

Unter der Schirmherrschaft von Landtagspräsidentin Kristina Herbst
und Ministerin Dr. Sabine Sütterlin-Waack



Alle Konzert-Termine finden Sie hier:
www.homeforchristmas.de



Der Kinderschutzbund
Schleswig-Holstein

HOME FOR
Christmas
Das Weihnachtskonzert



Einfach
Helfen.SH

IB.SH
Ihre Förderbank

DER PARITÄTISCHE
SCHLESWIG-HOLSTEIN



Multiinstrumentalist, Mann mit dem langen Atem und Gründer der Musikschule Batteux, die Musik in Rendsburgs Altstadt bringt.

Musik macht glücklich

Doch wie schafft sie das – und kann jeder Musik machen?

Martin Batteux und Ulrike Czerwinski von der **Musikschule Batteux** in Rendsburg berichten uns von ihren Erfahrungen und ihrer Sicht auf das Glück.

➡ Ohne Musik wäre alles nichts, sagte einst Wolfgang Amadeus Mozart. Denn Musik ist wahrlich alles: Ein echter Stimmungsmacher, der unser Gehirn mit Glückshormonen flutet, Emotionen auslöst, Erinnerungen wachhält, Stress reduziert, zum Tanzen, Singen und Feiern bringt und unsere sozialen Bindungen stärkt. Schon eine kleine Melodie, die plötzlich von irgendwoher ertönt, weckt unsere Aufmerksamkeit und zaubert ein Lächeln ins Gesicht. Ein Ort, wo so manche Melodie unverhofft um die Ecke kommt, ist Rendsburg. Wer hier rund um den Stegengraben unterwegs ist, vorbei am Filmtheater, durch die Schleifmühlen- oder Nienstadtstraße, wird sicher schon einmal das eine oder andere Instrument gehört haben. Denn hier, in der Altstadt mit ihren kleinen winkligen Gassen liegt tatsächlich Musik in der Luft: Mal ertönt die vertraute Elise, zuweilen das wohltemperierte Klavier vom guten alten Bach oder die zauberhafte Amelie-Titel-

musik, mal eine kräftige Trompete oder noch etwas weniger mutige Töne, die mit jeder Wiederholung an Selbstbewusstsein gewinnen. Verantwortlich dafür sind die Schülerinnen und Schüler der Musikschule Batteux, in der Martin, der Namensgeber, sowie Ulrike Czerwinski seit 2006 alle Altersklassen in Klavier, Gitarre, Ukulele, Schlagzeug, Trompete und Gesang unterrichten. Wir haben uns zu einem Interview über das Glück verabredet. Der Weg führt durch einen kleinen Hinterhof, ein Treppenhaus hinauf, voller Erinnerungen an vergangene Auftritte und unzählige, den Fotos nach zu urteilen, definitiv sehr glückliche Nachwuchsmusikerinnen und -musiker.

🎵 **Macht Musikmachen glücklich?**
Was ist das Besondere daran?

Ulrike: Mein Enkel ist fünf und fängt gerade an, die Lieder aus dem Kindergarten auf dem Klavier zu spielen. Wenn er das Lied erkennt

und mich anstrahlt, ist ganz klar: das macht ihn richtig glücklich. Oder eine langjährige, deutlich ältere Schülerin, die nun lernt, Musik durch den ganzen Körper fließen zu lassen. Sie entdeckt, dass sie so schlechte Gedanken loslassen kann. Wenn ich ihr Lächeln sehe, sobald sie sich in die Musik fallen lässt, das ist pures Glück!

Martin: Ich lasse oft Kinder mit der Ukulele Lieder bei Schulveranstaltungen begleiten. Wer den F-Dur-Akkord spielen kann, spielt F-Dur, die anderen haben C-Dur, wer wechseln kann, darf wechseln. Ich deute dann auf F-Dur, C-Dur und so weiter und selbst so ein Lied wie „Wenn du fröhlich bist“ müssen wir nicht lange üben, trotzdem stehen die da auf der Bühne, haben ihre erste kleine Band-Erfahrung und sind total stolz.

Ulrike: Das Besondere ist eben, dass Musik individuell und ergebnisoffen ist. Niemand steht mit der Stoppuhr hinter dir und treibt dich an, du kannst alleine entscheiden, was du möchtest. Aber eben auch nur, wenn du es wirklich selbst möchtest und nicht die Eltern entschieden haben, dass du ein Instrument lernen sollst. Das Schöne ist dann, ob allein für sich, im Chor oder in einer Band, man erschafft etwas von sich aus, einen eigenen Klang, der einfach Spaß macht.

Martin: Halten wir es mit Erich Kästner: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Dabei muss man sich einfach eine Sache immer wieder klar machen, viele sehen jemanden auf der Bühne und denken, der macht Musik. Aber was sie da sehen, ist vielleicht ein Prozent. 99 Prozent seiner Zeit übt er für sich und das eine Prozent spielt er dann irgendwann auf der Bühne. Denn man spielt vor allem für sich selber und dieses Tüfteln an einem Stück ist etwas, was wirklich viel Zufriedenheit bringt. Man kann den Schwierigkeitsgrad immer wieder anpassen und verän-

dern. Ist da also sehr frei. Freier als im Sportverein oder wo man in Gruppen eingebunden ist.

🎵 Kann man ungeeignet für Musik sein?

Martin: In meiner ganzen Laufbahn habe ich das nur einmal erlebt. Ein junger Mann, der gerne Schauspieler werden wollte und für die Aufnahmeprüfung auch ein Lied singen musste. Das habe ich in einem Jahr nicht geschafft, aber er ist das einzige Beispiel. Gut und schlecht singen ist eine andere Sache, aber bei ihm ging einfach gar nichts.

In der Regel ist das aber so, wenn man regelmäßig übt, kommt man auch weiter. Nur müssen wir unbedingt von diesem Geniedenken des 19. Jahrhunderts weg. Das ist ein Konstrukt. Es werden keine Genies geboren, auch die mussten üben.

🎵 Man braucht also kein Talent?

Ulrike: Man muss nur wollen.

Martin: Der eine ist schneller, der andere langsamer. Das ist wie beim Sport, man bringt eine gewisse Grundmotorik mit, je nachdem wo und wie man groß geworden ist. Ich erzähle immer gern das Beispiel von einem Sänger, der auf einem Bauernhof aufgewachsen ist. (Er hebt die Stimme und demonstriert lautes Rufen.) Die mussten sich von einem Wiesenende zum anderen verständigen, klar, dass der mit einer besser trainierten Stimme kam. Ein anderer hat in seiner Kindheit besonders viel Ball gespielt und hat eine Geschicklichkeit fürs Werfen, die ein anderer mühsam lernen muss. Mit richtiger Anleitung und Übung kann der es aber ebenfalls lernen.

Ulrike: Erste Erfolgserlebnisse stellen sich gerade am Anfang sogar schnell ein. Die „Lie- ➤

*Glück muss man
sich erarbeiten,
das fällt nicht
vom Himmel.*

Martin Batteux



Gerüstbau Vogel

KIEL 64 98 40

... mit uns sicher nach oben!



**Sich durch
etwas zunächst
Beschwerliches
durchzukämpfen,
das macht es
doch erst aus.**

Ulrike Czerwinski



Positiver Einfluss des Musizierens

Bei Kindern:

- › Geistige und soziale Entwicklung
- › Motorische und auditive Fähigkeiten
- › Selbstdisziplin, Geduld und Konzentration
- › Selbstvertrauen und Resilienz

Bei Erwachsenen:

- › Training fürs Gehirn
- › Neue neuronale Verbindungen
- › Feinmotorik und Hand-Auge-Koordination
- › Stressreduktion und Kreativität

» be, liebe Sonne“ kann der kleine Enkel, der noch keine Noten lesen kann, dank bunter Klebepunkte auf den Tasten schon nach wenigen Minuten spielen und freut sich darüber.

Martin: Auch wenn man das nun nicht unbedingt hören will, aber auch Glück muss man sich erarbeiten, das fällt nicht vom Himmel. Wenn du ein schwieriges Stück spielen möchtest, täglich deine Zeit daran übst, und dann so nach Tagen, Wochen oder je nach Stück auch Monaten merkst, wie das Stück immer besser klingt, das ist selbst erarbeiteter Erfolg.

» Viele meinen, sie würden so gerne, wenn nur das Notenlernen nicht wäre ...

Martin: Ja. Aber hier sind wir wieder beim Wollen. Wenn man es will, ist es nicht schwer.

Ulrike: Ich finde auch, sich durch etwas zunächst Beschwerliches durchzukämpfen, das macht es doch erst aus. Alle sagen, das ist superschwer, aber ich hab's geschafft! Und das ist doch auch echtes, nachhaltiges Glück und nicht einfach eins aus der Tüte.

» Gibt es eine Altersgrenze für Anfänger?

Ulrike: Meine älteste Schülerin ist 90, fast blind und lernt Ukulele. Also alles, wo andere sagen würden, das geht doch gar nicht, aber von wegen, sehr gut sogar. Die Noten schreibe ich ihr besonders groß auf und es funktioniert.

» Es gibt also keine Einschränkungen zum Lernen eines Instruments?

Ulrike: Nein. Sogar Schwerhörigkeit ist keine Einschränkung, wenn man akustische Instrumente hat. Solange man das Instrument summen fühlen kann, kann man trotzdem Spaß haben. Ist mit unseren Maßstäben vielleicht seltsam, aber wenn jemand sagt, ich will es un-

bedingt, es gibt mir etwas, wenn ich die Gitarre am Bauch summen spüre, wer bin ich denn, dass ich sage, das lassen wir mal lieber? Dann soll er oder sie doch die Gitarre am Bauch summen spüren.

» Macht euch euer Beruf glücklich?

Ulrike: Ja, guck uns doch an (lacht)!

Martin: Es ist dieses Herumsuchen. Würde ich rein auf die Leistung gucken, dann wäre es natürlich oft sehr frustrierend. Aber diese Suche, was wem gut tut, das macht richtig Spaß. Wenn man sich sagt, ich will dem Schüler heute eine gute Stunde geben, fern von Handy und Spielkonsole, und das dann auch klappt, das ist einmalig. Und dazu begleiten wir manche Schüler jahrelang. Wir hatten beide schon welche, die kamen als 7-Jährige und sind nach dem Abi gegangen, also ein ganzes Leben, in dem man sich einmal die Woche trifft. Das ist schon etwas ganz Besonderes.

Ulrike: Wenn ich eine Schülerin am richtigen Punkt treffe und sie kommt damit näher zu sich selbst und dem Stück, an dem sie arbeitet, dann grinsen wir beide und ich weiß, dass ich heute eine richtig gute Stunde gegeben habe. Und das ist bei allen so, natürlich nicht jedes Mal, aber das Tolle ist ja, die kommen nächste Woche wieder und man probiert es aufs Neue. Ja, das macht glücklich.

Wollen Sie auch dieses besondere Glücksgefühl erleben? Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe Musikschulen, die sich über Ihre Anfrage freuen. Für Rendsburg und Umland schauen Sie doch einfach auf www.streng-langweilig-teuer.de vorbei – wer Ulrikes und Martins Sinn für Humor teilt, wird sehen, dass Musikunterricht in Wahrheit das genaue Gegenteil vom alten Klischee aus Kindheitstagen ist.

3 Glücksbringer

„Was ist Glück? Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle
und keine körperlichen Schmerzen, das ist schon viel.

Theodor Fontane

Wie wäre es also mit Schokogrieß-
brei mit heißen Kirschen?

Zutaten für 2 Portionen Glück:

500 ml Milch
60 Gramm Grieß
Zucker nach Geschmack
½ TL Zimt
1 TL Kakao
½ Glas Kirschen
1 EL Speisestärke
½ TL Zimt
geriebene Orangenschale

Zubereitung: Die Milch zum Ko-
chen bringen. Währenddessen den
Grieß mit Zucker, Zimt und Ka-
kao vermengen. Sobald die Milch



kocht, den Topf von der Herdplatte
nehmen und den Grieß mit einem
Schneebesen einrühren. Noch ein-
mal kurz aufkochen. Den Herd aus-
schalten und den Grießbrei etwa
5 Minuten quellen lassen. Den
Kirschsafte in einen Topf abgießen
und etwa 5 EL in eine Schüssel
geben. In der Schüssel die Speise-
stärke mit dem Saft glatt rühren.
Zum übrigen Kirschsafte Zimt und
geriebene Orangenschale hinzufügen
und aufkochen lassen. Die Saft-Spei-
sestärke-Mischung einrühren und
kurz eindicken lassen. Die Kirschen
dazugeben und nochmals kurz auf-
kochen. Die heiße Kirschmischung
zum Grießbrei geben und genießen.

EINFACH SCHÖN **EINGERICHTET.**

10%
RABATT*

7% und weitere 3% bei
Vorlage oder Beantragung
der Knutzen-Plus-Karte.

**EXKLUSIV für
Haus & Grund-
Mitglieder!**

* Dienstleistungen sind von der Rabattierung ausge-
nommen. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.



KNUTZEN
W O H N E N



**Teppiche | Bodenbeläge | Gardinen & Sonnenschutz | Insektenschutz
Farben & Tapeten | Möbel | Betten & Bettsysteme | Wohndekoration**
Standorte und Öffnungszeiten finden Sie unter **www.knutzen.de**

Watt'n Glück för'd Stadtbild



Geihst Du ook manchmal dörch de Stadt?
Kiek mal na baben, nich up den Patt,
vull Plastersteen und av und an,
een Boom, de sick man grad so holen kann.
Kiekst Du na baben, Huus an Huus,
Balkons mit Gitter ut Isenguß.
Fassaden, vull in frische Farwen,
und denkst för Di, wo geern
wör ik so'n Huus mal arwen.

So hebt de Oolen fröher boot.
Vull Stolt, hebt se nicht rast noch root,
för anner Lüüd een Heim to schaffen,
anstatt dat Geld tosami'n to raffen.
Und utschn schull dat möglichst good,
veel Stuck und Zierrat wer in Mod.

Noch Krieg und Bomben bröchten Not,
mit eenmal wör ganz anners bood.
Noch oole Pracht givt noch to sehn,
bunt ganz von Hand und Steen up Steen.
Mit Schmuck und Stuck und breede Trepp,
een Glück, dat wie noch sowat hebbt.

Geihst Du mal wedder dörch de Stadt,
kiek Di ruhig üm und denk Di wat.
Fehlt uns de künstlerische Ader?
Köönt Architekten nur noch Quader?
Ob Süderlügum oder Kiel,
is nur Rendite noch dat Ziel?
Noch giff dat Lüüd, de anners denken,
de uns so'n schönen Anblick schenken.
Private meist, von Huus & Grund.
Een Glück, so blivt dat Stadtbild bunt.

Volker Sindt

4 Glücksbringer

**„Glück ist wie ein kleiner, lebhafter Hund,
der mit dem Schwanz wedelt.“**

Willy Breinholst

... oder ein großer Hund, der ausgelassen über den Strand tobt. Wussten Sie, dass Sie in Schleswig-Holstein an über 1.100 Küstenkilometern das Rauschen der Wellen, den salzigen Wind und den weiten Horizont genießen können? Diese haben eine beruhigende Wirkung, können Stress reduzieren und eine entspannte

Atmosphäre schaffen. Der Blick in die Ferne vermittelt ein inspirierendes Gefühl von Weite und Freiheit. Die Meeresluft ist reich an negativ geladenen Ionen, die als stimmungsaufhellend gelten. Das Einatmen

dieser frischen Luft kann das Wohlbefinden steigern. Perfekt also für eine kleine Flucht aus dem Alltag und glückliche Momente der Ruhe und Freude.

Ob mit oder ohne Hund,
Sie sollten mehr ans
Meer fahren!



A woman in a green jacket and light blue pants is working on a wooden table in a courtyard. The table is supported by sawhorses. In the background, there is a stone building with a window and a doorway, and some trees with yellow leaves.

DEIN HAUS & HOF VERSICHERER

Individuell anpassbar:
Die Wohngebäudeversicherung der Provinzial.



PROVINZIAL 

Immer da. Immer nah.
Für uns im Norden.



BÄDERWELTEN

8x im Norden Deutschlands auch in Ihrer Nähe

www.baederwelten.de



GUTSCHEIN

Bei der Realisation eines Komplettbades erhalten Sie einen hochwertigen LED KOSMETIKSPIEGEL **GRATIS** dazu.



Finden Sie eine
Ausstellung in Ihrer Nähe.



Flensburg: Schleswiger Straße 80 | 24941 Flensburg | T 0461 1829 352 - 0 | **HH-Eilbek:** Wandsbeker Chaussee 68 | 22089 Hamburg Eilbek | T 040 251 514 - 0
HH-Volkspark: Schnackenburgallee 43-45 | 22525 Hamburg Volkspark | T 040 883 025 - 20 | **Heide:** Feldstr. 1-3 | 25746 Heide | T 0481 78 96 - 0
Kiel: Wittland 14-18 | 24109 Kiel | T 0431 58 63 - 0 | **Lübeck:** Bei der Lohmühle 7 | T 23554 Lübeck | T 0451 486 641 - 0
Neumünster: Rendsburger Str. 80 | 24537 Neumünster | T 04321 185 - 0 | **Norderstedt:** Robert-Koch-Str. 23 | 22851 Norderstedt | T 040 529 02 - 0