

magazin

mein

coop

Das Kundenmagazin für den Norden

Juni 2013

Gratis!

Sommerlaune



im Norden



- Für Sie geerntet: »Unser Norden« Erdbeeren
- Kieler Woche
- Augenlicht-Spenden-Tour
- Faszination Golf
- Rezepte und Gewinnspiele

plaza

sky

Wir schenken Ihnen 5,00 €!

Ein Magazin für den Norden – die schönsten Seiten unserer Heimat.



6 Ausgaben für
das ganze Jahr
plus 5€ Einkaufsgutschein für



Gutschein-
Karte



Jetzt das Jahresabo für nur 19,90 Euro bestellen:

Aktionscode: LN13ECO613

Telefon: (02225) 7085 331 | www.meinlandgefuehl.de/abo

Liebe Leserinnen und Leser,

Impressum

Redaktion »mein coop magazin«,
Hofholzallee 92, 24109 Kiel

Herausgeber:
coop eG, Benzstraße 10, 24148 Kiel
www.mein-coop-magazin.de

Projektleitung: Rolf Deckert, Bernd Baumeister

Redaktionsleitung: Christian Mixdorf

Gestaltung: Katinka Knorr, Matthias Gwinner,
Sarah Lorey, Anja Kosytorz, Alexa Kudoke,
Bernd Kreißler

Koordination: Silke Graf

Textredaktion: Elmar Spanehl

Korrektorat: Silke Graf

Schlussredaktion: Nina Berke, Dennis Wolf

Autoren dieser Ausgabe: U. Evert(ue),
S. C. Graf(chris), A. Hoppe-Hiß (ah),
K. Knorr(kk), M. Mundt(mimu), F. Neumann(flo),
J. Petersen(jp), S. Pfautsch(spf), R. Schulz(rs),
E. Spanehl(espa)

Titelfotos: Schloss Gottorf (1),
Karl-May-Spiele (1), Schloss Gottorf/Ley (1),
www.ostsee-schleswig-holstein.de (1)

Druck: Frank Druck GmbH & Co. KG, Preetz

10. Jahrgang, Nummer 109

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Preisangaben und Bezugsquellen ohne Gewähr. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion »mein coop magazin«.

Alle Preise sind freibleibend und verlieren ihre Gültigkeit mit Ende des Erscheinungsmonats.

Bitte verstehen Sie, dass wir unsere Ware nur in haushaltsüblichen Mengen verkaufen. Wir möchten allein für unsere privaten Kunden und deren Familien da sein. Abgabe solange der Vorrat reicht. Irrtum, technische Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Unsere Gewinnspielbedingungen:

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren, außer den Mitarbeitern der coop eingetragene Genossenschaft, des Magazins und der beteiligten Partnerunternehmen sowie deren Familienangehörige. Automatisierte Teilnahmen durch Fremunternehmen werden nicht berücksichtigt.

Unter allen richtigen Einsendungen werden die Gewinner durch ein Losverfahren ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sachgewinne können nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Die Teilnehmer erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens im »mein coop magazin« und im Internet unter www.mein-coop-magazin.de einverstanden. Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

Sie können Ihre Lösungen auch zusammen mit den Lösungen anderer Gewinnspiele in diesem Magazin, sofern nicht gesondert vermerkt, in einem ausreichend frankierten Sammelumschlag einsenden. Bitte notieren Sie dann Ihre Lösungen pro Gewinnspiel auf getrennten Karten jeweils mit Ihrem Absender. Nur ausreichend frankierte Briefe und Postkarten werden berücksichtigt.



in diesem Monat wird Kiel während der Kieler Woche wieder einmal aus allen Nähten platzen. Neben den traditionellen Wettkämpfen auf dem Wasser gibt es für die Besucher auch an Land einiges zu sehen und zu hören. Zum Beispiel die Künstler auf der Bühne im »Unser Norden« Dorf, die für beste Unterhaltung sorgen. Auf wen Sie sich freuen können und was Sie dort an kulinarischen Leckerbissen erwartet,

erfahren Sie ab Seite 18. Zudem haben wir einen praktischen Lageplan inklusive Programm des »Unser Norden« Dorfs zum Herausschneiden.

Dass allerdings nicht nur das größte Sommerfest Europas die Leute in den Norden zieht, beweisen wir in unserer Titelgeschichte ab Seite 10. Darin stellen wir ein paar der schönsten Ecken Schleswig-Holsteins vor, die Ihnen den Sommer versüßen. Sportfans empfehlen wir in dieser Ausgabe den Hochseilgarten Altenhof und klären auf über die Faszination des Golfsports.

Einen spannenden Blick hinter die Kulissen des Opernhauses werfen wir beim Besuch des Veranstaltungstechnikers Michael Beyer. Außerdem reisen wir in Kiels französische Partnerstadt Brest und verlosen 5 x 2 Karten für die alljährliche Aufführung des »Kleinen Prinzen« im Innenhof des Kieler Rathauses.

Viel Spaß beim Lesen, Rätseln und Gewinnen wünscht

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "N. Zeuke".

Normann Zeuke

Marktleiter sky XXL im plaza-Center Kiel



meine Gesundheitsapotheke

exklusiver Partner von  und 



Gute Reise!

Damit Sie auch im Urlaub gut versorgt sind, denken Sie unbedingt rechtzeitig an Ihre Reiseapotheke!

Bei meineGesundheitsapotheke.de finden Sie natürlich rund um die Uhr die passenden Produkte wie gewohnt zu besonders günstigen Preisen.

coop-Mitglieder erhalten auf alle Produkte mindestens 5 % Rabatt.

(Ausgenommen sind rezeptpflichtige Arzneimittel und Bücher.)

 www.facebook.com/meineGesundheitsapotheke

**Schnell, günstig und ganz einfach:
www.meineGesundheitsapotheke.de**

... nur online
erhältlich!



Aktionspreis
5.69

~~9.50*~~

Meine Gesundheitsapotheke
Anke Böhmen & Karin Zweigle OHG
Marienstraße 1, 26121 Oldenburg
Telefon 01805 190090
Telefax 01805 190091
(0.14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz,
Mobilpreise max. 0.42 Euro/Min.)

Fotos: shutterstock (1), Hersteller (1)

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
** Die angegebenen Sparanteile beziehen sich auf eine unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, sofern vorhanden, oder ansonsten auf den Apothekenverkaufspreis, der von den Apothekerverbänden (ABDU) den Apotheken empfohlen wird.

Inhalt *Juni*

Rezepte
zum Sammeln in der
Heftmitte

- TITELTHEMA**
- 10 Sommer in Schleswig-Holstein
 45 Der Kleine Prinz
 51 Ein Blick über die Schulter: Veranstaltungstechniker
 65 Kiels Partnerstadt Brest
 76 Märkte und Menschen
 82 Restaurant-Tipp in Kiel: Gilgal's Weißer Trüffel
- ESSEN UND TRINKEN**
- 28 Für Sie geerntet: »Unser Norden« Erdbeeren
 30 Erdbeeren einkochen
 34 Kronen-Broccoli
 37 Bio-Bananen
 47 Weinempfehlung: Michel Schneider
- »UNSER NORDEN«**
- FAMILIE UND GESELLSCHAFT**
- 54 Kinderseite
- AKTION**
- 39 »Unser Norden« präsentiert:
 »Expedition durch die Weltmeere«
- KULTUR**
- 62 Kino-Tipp: Die Monster-Uni
 89 NordArt
 90 Show-Tipp: Swan Lake Reloaded
 93 Sprichwörter und Redewendungen
 97 CD-Tipp: Der kleine Kobold Schnapf
- WELLNESS UND GESUNDHEIT**
- 81 Reiseapotheke
- COOP EXKLUSIV**
- 9 Neu im Sortiment
 26 Abschiedsspiel von Marcus Ahlm
 präsentiert von »Unser Norden«
 32 »Landklasse«-Marktplatz
 40 Aquarist im SEA LIFE
 48 »coop Stiftung Unser Norden«
 61 »Unser Norden« Beach-Tour
 73 »coop Touristik«
 75 Mitglieder
- SOZIALES**
- 70 Augenlicht-Spenden-Tour
- FREIZEIT**
- 6 Kaleidoskop
 42 »Mein LandGefühl im Norden« –
 Faszination Meerglas-Sammeln
- SPORT**
- 57 Hochseilgarten Altenhof
 85 Die Faszination der 18 Löcher: Golf
- RÄTSEL UND GEWINNSPIELE**
- 79 Sudoku
 95 Kreuzworträtsel
- 99 HOROSKOP, VORSCHAU**



10



28



57



90



89

- Oben:** Schleswig-Holstein lockt mit vielen Sommerveranstaltungen.
- Mitte:** Heiß ersehnt – süße Erdbeeren aus der Region
- Unten:** Ein Riesenspaß für Groß und Klein – der Hochseilgarten in Altenhof
- Ganz links:** Ein Klassiker in neuem Gewand – Swan Lake Reloaded
- Links:** Die NordArt bringt Kunst nach Büdelsdorf.

Tipps, Trends und

Was uns begeistert, empfehlen wir Ihnen gerne weiter – angefangen bei interessanten Veranstaltungen in der Region über Produktneuheiten bis zu Lesenswertem rund um die coop.

Tag der Meere am 8. Juni

Der Tag der Meere hat seinen Ursprung im Erdgipfel (Konferenz der Vereinten Nationen über Umwelt und Entwicklung) am 8. Juni 1992 in Rio de Janeiro. Seit 2009 wird der 8. Juni von den Vereinten Nationen als Tag der Meere begangen. Ziel des Tages ist es, weltweit Aufmerksamkeit für aktuelle Herausforderungen im Zusammenhang mit den Ozeanen zu erlangen. Aus diesem Grund werden zahlreiche Medien an diesem Tag verstärkt Themen rund um unsere Ozeane präsentieren.



»Unsere Kunst – Eure Kunst 2013« – Einblicke in die Sammlung der Stadtgalerie Kiel

Die Stadtgalerie Kiel besteht seit 25 Jahren als städtische Galerie für zeitgenössische Kunst. Mit einer umfangreichen Präsentation ihrer Kunstsammlung bis zum 30. Juni 2013 begeht die Stadtgalerie ihr Jubiläum. Im Zentrum stehen Neuerwerbungen und Schenkungen aus den vergangenen zehn Jahren. Anhand der Sammlung lassen sich wichtige Stationen der jüngeren Kieler und schleswig-holsteinischen Kunstgeschichte ablesen. Auch konnte die Sammlung zunehmend durch überregionale und internationale Kunst ergänzt und bereichert werden.

**Stadtgalerie Kiel, Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel, Tel. 0431 9 01-3400,
www.kiel.de/kultur/stadtgalerie**



Läuft und läuft und läuft: 25 Jahre »Starlight Express« in Bochum

Wer hätte das im Jahr 1988 gedacht? Mehr als 15 Millionen Besucher haben in 25 Jahren »Starlight Express« zum erfolgreichsten Musical weltweit gemacht. Ungebrochen begeistert die temporeiche Show von Andrew Lloyd Webber ihr Publikum mit der Weltmeisterschaft der Lokomotiven. Anlässlich des Jubiläums wird es eine neue Liebesballade und einige technische Neuerungen geben. Leserinnen und Leser vom »mein coop magazin« erhalten eine Ermäßigung von 10 % auf den Netto-Eintrittspreis.

Geben Sie bei der Buchung die Nummer 22750 an. **Tel. 0211 7 34 41 20**



Infos

»Böse Dinge« im Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg

Das Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg geht in seiner Ausstellung »Böse Dinge – Eine Enzyklopädie des Ungeschmacks« noch bis zum 15. September 2013 den Folgen von Geschmacksverirrungen im Design und Kunsthandwerk nach. Vor 100 Jahren begann Gustav E. Pazaurek, 900 abschreckende Negativbeispiele zu sammeln. Die Ausstellung konfrontiert die historischen Beispiele mit der zeitgenössischen Produktkultur – vom Massenschund bis zum Designerentwurf.

Museum für Kunst und Gewerbe Hamburg, Steintorplatz, 20099 Hamburg

Tel. 040 42 81 34-880, www.mkg-hamburg.de



»Mann O Mann – Die Midlife-Crisis-Revue« jetzt in Düsseldorf

Im vergangenen Jahr begeisterten vier Männer in der Midlife-Krise das Hamburger Publikum. Wer die schwungvolle Revue »Mann O Mann« in Hamburg verpasst hat, hat vom 3. bis 21. Juli im Capitol Theater Düsseldorf erneut die Gelegenheit. Vier Prachtkerle, die unterschiedlicher nicht sein könnten, tanzen und singen sich durch die Probleme des Alters. Verpackt in witzige Dialoge und gespickt mit Ohrwurmhits, erwartet das Publikum eine unvergessliche Show. Leserinnen und Leser vom »mein coop magazin« erhalten eine Ermäßigung von 10 % auf den Netto-Eintrittspreis.

Geben Sie bei der Buchung die Nummer 22750 an. Tel. 0211 7 34 41 20



Raumschiff-Restaurant Schwerelos: den Sternen ganz nah!

Auf der Suche nach dem ultimativen Erlebnis führen Sie Ihre Streifzüge in das Restaurant Schwerelos im Harburger Binnenhafen, wo ein galaktisches Abenteuer auf Sie wartet. Tauchen Sie ein in eine Szenerie aus Weltall, fernen Galaxien und den Tiefen des Universums. Über lange Schienen schweben Töpfchen mit Speisen und Getränken wie kleine Ufos schwerelos an die Tische. Bestellen Sie am Bordcomputer Köstlichkeiten aus der umfangreichen Sternenkarte. Gegen Vorlage des Coupons aus ihrem Gutscheinheft erhalten coop-Mitglieder 5,00 Euro Nachlass auf die Gesamtrechnung.

Raumschiff-Restaurant Schwerelos

Palmspeicher, Harburger Schloßstraße 22, 21079 Hamburg

Tel. 040 89 72 13 10, www.raumschiffrestaurant.de



Mitglied
müsste man
sein!

Gewinnspiel

»mein coop magazin« verlost 3 Gutscheine im Wert von je 50,00 Euro für das Raumschiff-Restaurant Schwerelos.

Beantworten Sie einfach unsere Gewinnspielfrage:
In welchem Jahr fand in Bochum die Uraufführung von »Starlight Express« statt?

Teilnahme per Postkarte:
»mein coop magazin«, Kaleidoskop, Postfach 1768, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:
Tel. 01379 88 56-10
(legion; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:
SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013

Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.



Höchster Genuss,
beste Qualität und ein
Lächeln!

Drei von sky aus Ihrem
sky-XXL in Kiel,
Winterbeker Weg 44.



Extra für Sie *ausgewählt*



Diese neuen Produkte finden Sie ab sofort im Sortiment bei plaza und sky.

Einkäufer **Mark-David Selmer**
und Assistentin **Severine Zinnius**
(Bereich: Mopro, Mopro weiß,
Milch, Fette) empfehlen:

Total Joghurt mit Fruchzubereitung

Original griechischer Joghurt mit fein pürierten Früchten oder Honig.
Durch die Verwendung des praktischen und bewährten Knickbechers
bleiben die Zutaten bis zum Verzehr getrennt – das sorgt für einen
besonders lecker-frischen Geschmack.



Einkäufer **Eckhard Heintz** und
Assistentinnen **Anja Weichel** und **Anastasia Kolobylin**
(Bereich: Nährmittel, Konserven, Fertiggerichte, Brotaufstrich) empfehlen:

Kluth Salatveredler

200-g-Packung

KLUTH Salatveredler »Italia« macht Ihren
Salat zum Genuss. Ob als pure Zutat oder
kurz angeröstet, der knackige 3-Kerne-Mix
passt ebenso zu erfrischend fruchtigen wie
zu pikanten Salat-Kreationen.



Kluth Pinienkerne

100-g-Packung

Roh oder geröstet werden
die öhlhaltigen Kerne
über Salate oder Gemüse
gestreut. Gern füllt man
mit den Kernen Gemüse
oder verwendet sie in
Saucen, Reisgerichten
und zum Backen. Das

bekannteste Rezept mit Pinienkernen ist sicher
»Pesto all genovese«, eine schmackhafte Paste aus
Pinienkernen, Basilikum, Parmesan, Knoblauch und
Olivenöl, die zu Pasta hervorragend schmeckt.

Kühne Essig-Essenz

400-g-Glasflasche

Die neue Essig-Essenz von Kühne: ein echtes
Allround-Talent für den Haushalt. Ob für die
Zubereitung eines Salat-Dressings oder Dips,
zum Einlegen von Obst und Gemüse oder auch



zum Reinigen oder Entkalken – die Kühne
Essig-Essenz kann vielseitig eingesetzt
werden. Sie ist ein Allround-Produkt, das in
keinem Haushalt fehlen sollte.

Sommer in Schleswig-Holstein!

Genießen Sie den Norden von
seiner schönsten Seite – mit Ihrem
»mein coop magazin«!





Sommer, Sonne, Strand und Meer ziehen jährlich viele Touristen nach Schleswig-Holstein. Neben der Nord- und Ostsee lockt vor allem die abwechslungsreiche Landschaft. Ein Ausflug ins Grüne lohnt sich ebenso wie ein ausgedehnter Bummel durch schöne Städte wie Kiel.

Wir verraten Ihnen ein paar schöne Ecken im Land zwischen den Meeren und was Sie in diesem Sommer auf keinen Fall verpassen sollten.

Natur pur: der Schwentinepark nahe Kiel

Nördlich der Stadt Schwentinental, die ihren Namen einem Fluss verdankt, der sich durch die malerische Landschaft schlängelt, liegt der Schwentinepark. Wer möchte, kann das Gewässer per Kanu oder Ruderboot erkunden und dabei den Blick übers Ufer schweifen lassen, vorbei an Wäldern, Weiden und Seerosenfeldern. Vielleicht begegnen Ihnen sogar ein paar Bewohner wie die Wasserschildkröten, die sich gerne den Besuchern zeigen.

Sollten Sie mal keine Lust haben, selbst das Ruder zu schwingen, fahren Sie doch mit dem Schwentine-dampfer. Nach einer halben Stunde Fahrt flussaufwärts können Passagiere entweder sofort den Rückweg antreten oder in der Oppendorfer Mühle Kaf-

fee und Kuchen genießen. Manch einer bevorzugt jedoch festen Boden unter den Füßen. In so einem Fall locken die zahlreichen Wander- und Radwege des Schwentineparks. Es geht durch enge Schluchten und waldige Höhen, die dem Betrachter eine wunderschöne Aussicht auf die Landschaft bieten. Der beste Startpunkt für einen ausgiebigen Spaziergang ist das Holzportal am Fernsichtweg in Schwentinental/OT Raisdorf.

Im Wildpark lassen sich viele Tierarten wie Mufflons, Rotwild, Anglersattelschweine, Ziegen, Schafe und Ponys beobachten. Für Kinder ist das Streichelgehege ein absolutes Muss. Übrigens: Futterautomaten sind überall im Park platziert. Besonders gerne gefüttert werden die Wildschweine, die nahe des Naturerlebnismuseums zuhause sind.

An heißen Tagen lohnt sich nach dem Rundgang ein Besuch des Schwentinentaler Freibads, das praktischerweise direkt auf dem Weg liegt. Genießen Sie die Sonne auf der großen Liegewiese oder tauchen Sie ein ins saubere Wasser und genießen die Abkühlung. Rasant wird es auf einer der größten Freiluft-Wasserrutschen Deutschlands; immerhin stolze 103 Meter lang! Wer mit kleinen Kindern unterwegs ist, sollte unbedingt auch auf dem nebenan gelegenen Abenteuerspielplatz vorbeischauen.

www.wildpark-schwentinental.de





Mehrere Epochen unter einem Dach: die Schleswig-Holsteinischen Landesmuseen Schloss Gottorf

Wenn diese Mauern reden könnten, sie hätten vieles zu berichten: von den Auseinandersetzungen zwischen Dänemark und dem Herzogtum Schleswig-Holstein-Gottorf, von verheerenden Bränden und von blühenden Zeiten, als Denker und Künstler der Renaissance das Schloss Gottorf zu einem der kulturellen Zentren Nordeuropas machten. Da wundert es nicht, dass die ehemalige Residenz heute die Landesmuseen für Archäologie sowie Kunst- und Kulturgeschichte beherbergt.



Bei den regelmäßig stattfindenden Führungen versetzen die mittelalterliche Magd Meta und sogar Prinzessin Anna-Dorothea persönlich die Besucher in die 800-jährige Vergangenheit des Hauses. Doch auch ohne die Begleitung der beiden Damen gibt es hier viel zu sehen: Seien es die faszinierenden Kunstaussstellungen, die Gotikhalle mit ihren mittelalterlichen Exponaten oder die wunderschönen Rokokoräume.

Eine Atmosphäre, die man auch im Rahmen von Lesungen oder privaten Familienfeiern genießen kann. Daneben gehört ein Spaziergang entlang des Gottorfer Gartenpfads zum Pflichtprogramm.

**Schleswig-Holsteinische
Landesmuseen
Schloss Gottorf**
Schlossinsel 1, 24837 Schleswig
Tel. 04621 81 32-22
www.schloss-gottorf.de



Für echte Nordmänner: die Wikingersiedlung Haithabu

Wer dem Schloss Gottorf einen Besuch abgestattet hat, sollte sich auch das Wikinger Museum Haithabu nicht entgehen lassen. Ab 9.00 Uhr sind die sieben Wikingerhäuser täglich geöffnet, die auf dem Freigelände zu bewundern sind. Seit 2010 können im Rahmen einer neuen Ausstellung all die spektakulären Funde bestaunt werden, die in der ehemaligen Handelsmetropole der Wikinger am historischen Halbkreiswall vor den Toren Schleswigs ausgegraben wurden. Die meisten von ihnen sind bereits über 1.000 Jahre alt.

Ergänzt wird die Ausstellung durch moderne Vermittlungsmedien, die das frühstädtische Leben im 9. bis 11. Jahrhundert lebendig werden lassen. Haithabu wurde wahrscheinlich von friesischen Kaufleuten im 8. Jahrhundert an der Schlei gegründet. Über dreihundert Jahre lang kreuzten sich hier

Wikinger Museum Haithabu

Am Haddebyer Noor 5, 24866 Busdorf
Tel. 04621 81 32-22
www.haithabu.de

die wichtigsten Fernhandelswege, welche Haithabu zu einem der bedeutendsten Warenumschlagsplätze machten.

Insgesamt zog die einzigartige Präsentation der Wikingerkultur in 24 Jahren bereits über vier Millionen Besucher in ihren Bann.





Ein Erlebnis für die ganze Familie: die Karl-May-Spiele in Bad Segeberg

Seien Sie dabei, wenn in diesem Jahr am Kalkberg in Bad Segeberg wieder die Colts gezogen werden und der Sand unter den Schuhen knirscht! Schließlich gibt es keinen echten Sommer in Schleswig-Holstein ohne die traditionellen Karl-May-Spiele in Bad Segeberg.

Am 22. Juni feiert »Winnetou I – Blutsbrüder« seine Premiere. Mit dabei sind unter anderem der bekannte Film- und Fernsehschauspieler Jan Sosniok in der Rolle des Winnetou, Wayne Carpendale als Old Shatterhand sowie Sophie Wepper als Winnetous Schwester Nschotschi.

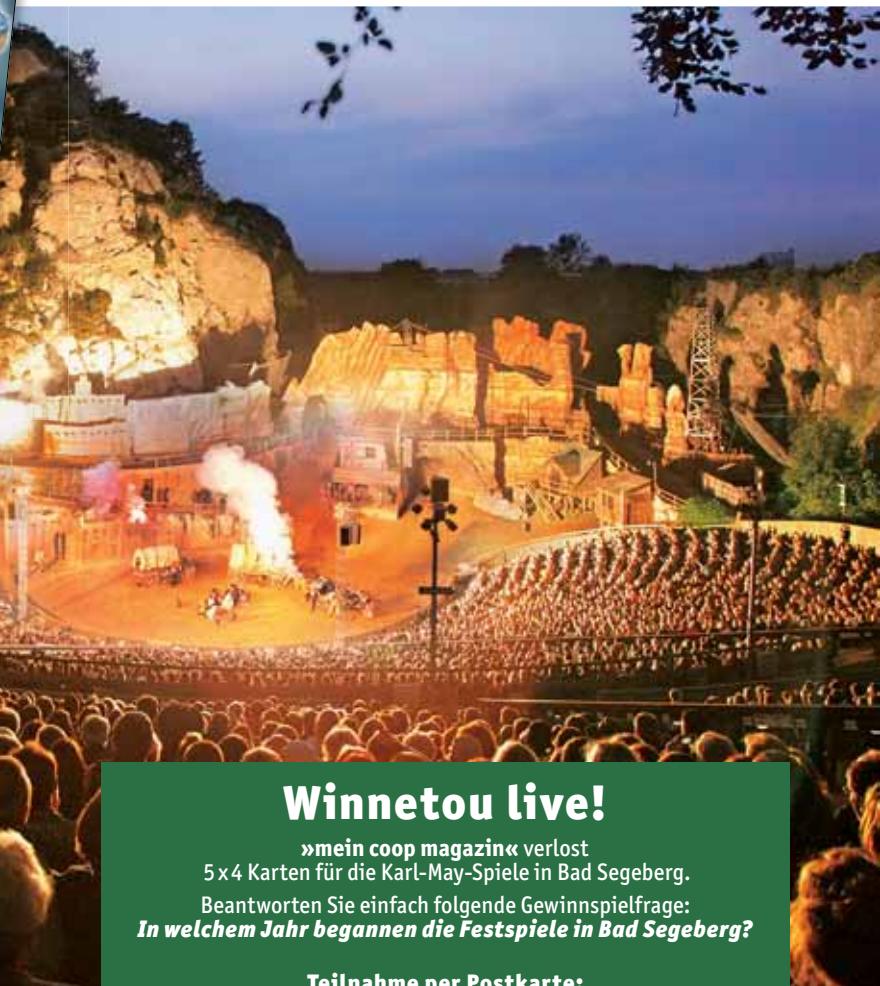
Seit 1952 werden hier die Abenteuer des Wilden Westens jeden Sommer lebendig. Noch bis zum 1. September können Besucher sich in diese spannende Zeit zurückversetzen lassen und die Geschichte um Liebe, Intrigen und Freundschaft live erleben.

Wer dem Treiben der Cowboys und Indianer nicht nur zusehen, sondern selbst mittendrin sein möchte, sollte mal im »Indian Village« vorbeischauen. Besucher können ins Jahr 1880 eintau-chen, mit Barbershop, Drugstore, einem originalgetreuen Krämerladen, Sheriffbüro samt Gefängniszelle und natürlich einem Saloon. Lassen Sie sich einen kühlen Drink oder einen kleinen Snack schmecken und machen Sie es sich gemütlich.



Mehr zum Thema Indianer gibt es im Nebraska-Haus zu sehen. Die Ausstellung »Die Welt der Indianer« zeigt wertvolle Original-Exponate wie zum Beispiel perlenbestickte Kinder-Mokassins.

Termine, Tickets und weitere Informationen finden Sie unter
www.karl-may-spiele.de.



Winnetou live!

»mein coop magazin« verlost
5x4 Karten für die Karl-May-Spiele in Bad Segeberg.
Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspielfrage:
In welchem Jahr begannen die Festspiele in Bad Segeberg?

Teilnahme per Postkarte:
»mein coop magazin«, Karl-May-Spiele, Postfach 1768, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:
Tel. 01379 88 56-11
(legen; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:
SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

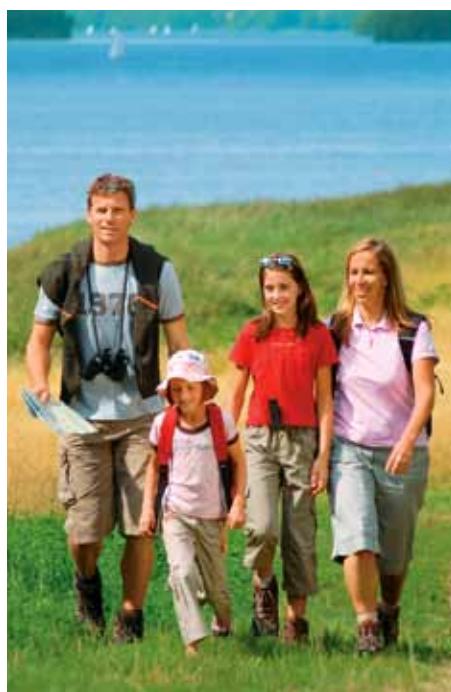
Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013
Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.



Abwechslungsreicher Ausflug: zu Besuch in der Holsteinischen Schweiz

Als Johannes Janus am 20. Mai 1885 das Hotel »Holsteinische Schweiz« in Malente eröffnete, hätte er sicher nicht gedacht, dass sich dieser Name einmal auf die gesamte Gegend übertragen würde. Heute wissen wir es besser: Die Holsteinische Schweiz erstreckt sich über den gesamten Osten Schleswig-Holsteins und zieht dank der abwechslungsreichen Landschaft und interessanter Städte wie Eutin, Plön, Preetz oder eben dem heilklimatischen Kurort Malente jährlich viele tausend Touristen an.

Für einen Städtebummel bieten sich so einige Orte an. Zum Beispiel die ehemalige Residenzstadt Plön. Ein Tipp ist besonders das Plöner Schloss: Wo früher die Herren des Hauses Oldenburg lebten, befindet sich heute die renommierte Fielmann-Akademie. Räume wie der Rittersaal können im Rahmen einer Führung besichtigt werden. Die Alleen des Schlossparks laden zu einem ausgedehnten Spaziergang ein, während die Altstadt mit historischen Gebäuden, gemütlichen Fußgängerzonen und kleinen Läden überzeugt.



Plön ist aber auch ein guter Ausgangspunkt für Natur- und Sportfreunde. Schwingen Sie das Paddel auf dem Plöner See oder segeln Sie dem Sonnenuntergang entgegen. Wer den Naturpark Holsteinische Schweiz lieber zu Fuß erkunden möchte, kann von hier aus die Wanderschuhe schnüren. Wenig befahrene Landstraßen, Feldwege und Wälder versprechen Ruhe und Erholung. Unterwegs trifft man auf viele alte Gutshöfe, die so prägend für die Holsteinische Schweiz sind. Gerade im Sommer bilden sie oft die Kulisse für verschiedene Märkte oder Veranstaltungen wie das Schleswig-Holstein Musik Festival.

Über 200 kleine und große Seen bieten außerdem die Gelegenheit, den Füßen mal eine kleine Abkühlung zu gönnen. Außerdem gibt es wahrscheinlich keine Wassersportart, der Sie hier nicht fröhnen können.

An guten Tagen kann man übrigens auch mal den Seeadler bei seinen Beutezügen beobachten. Sogar der schüchterne Eisvogel lässt sich ab und zu sehen. Kurzum: Die Holsteinische Schweiz bietet für jeden das Richtige. Weitere Ausflugs-Tipps und Informationen finden Sie unter www.holsteinischeschweiz.de.

Unser Norden®



Willkommen im
»Unser Norden« Dorf

Unser Norden® Dorf

Willkommen im »Unser Norden« Dorf

Auch in diesem Jahr ist mit dem »Unser Norden« Dorf wieder die beliebte blau-weiße Eigenmarke der coop eG auf der Kieler Woche vertreten. Was Sie dort neben kulinarischen Leckerbissen und unserer berühmt-berüchtigten Erdbeerbowle alles erwartet, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

» Seite 19

LEGO Roadshow

Die LEGO Roadshow macht einen Zwischenstopp im »Unser Norden« Dorf und präsentiert mit »LEGO Legends of Chima« das neue Highlight der Spielsaison 2013. Mit Gewinnspielen, Spieltischen und vielem mehr.

» Seite 18

Gute Nachrichten:

Der Sommer wird zur Eiszeit! Sonne, Meer und Strand. Wo könnte der Sommer schöner sein als in unserem Norden? »Unser Norden« sorgt mit Mini-Eisknirpsen und Nordischem Mini-Eiszauber für maximale Erfrischung.

» Seite 22



Nächster Halt:

»Unser Norden« Dorf

Die LEGO Roadshow kommt nach Kiel.

Energiegeladener Besuch erwartet Sie auf der Kieler Woche vom 22. bis 30. Juni: Die LEGO Roadshow macht Halt im »Unser Norden« Dorf und präsentiert täglich von 12.00 bis 18.00 Uhr das neue Spiel-Highlight 2013: »LEGO Legends of Chima«.

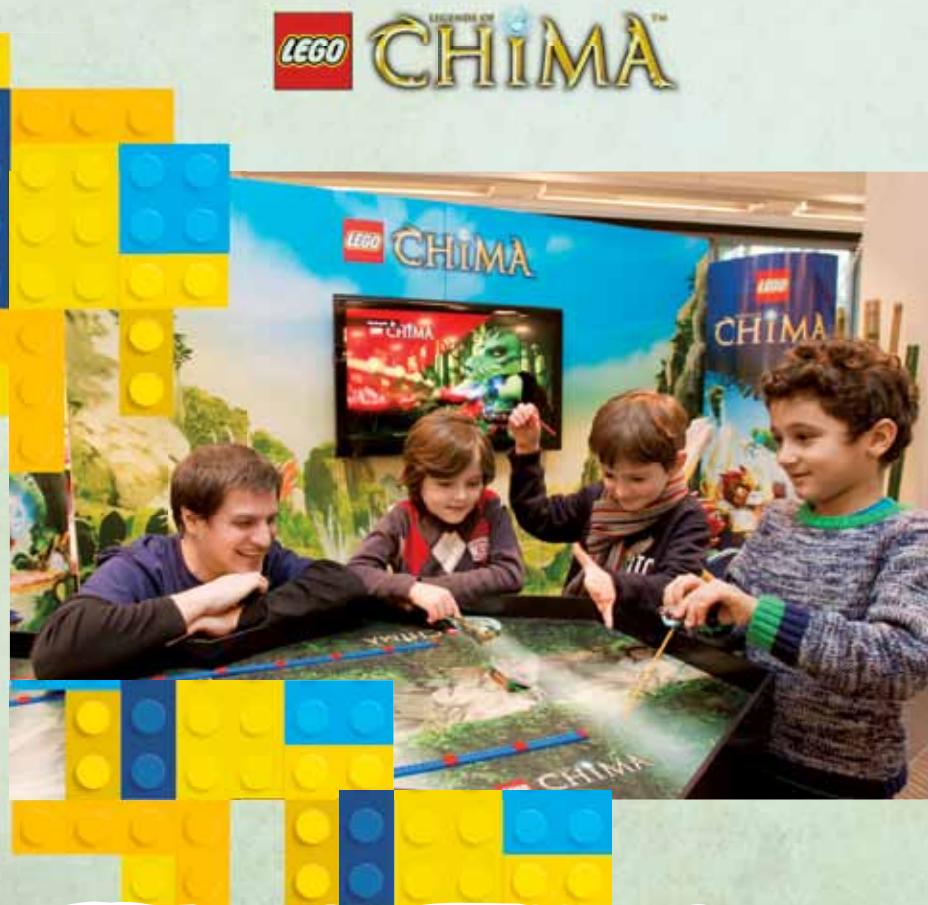
Im Mittelpunkt steht das magische CHI, eine mächtige Energiequelle, die von acht rivalisierenden Tierstämmen heiß umkämpft wird: Krokodile, Adler, Wölfe, Gorillas, Raben, Nashörner, Bären und Löwen, welche die Beschützer des CHI sind, treten gegeneinander an.

Auf die Plätze, fertig, los!

Auch die jungen Gäste im »Unser Norden« Dorf können sich auf spannende Wettkämpfe freuen. Auf der aufwändig gestalteten Erlebnisfläche der LEGO Roadshow haben Kinder die Möglichkeit, an extra angefertigten Spieltischen die Speedorz-Sets der neuen Serie zu testen. Mit diesen kleinen Wagen lassen sich ordentlich Punkte sammeln – sei es beim Weitsprung, beim Hindernis-Parcours oder bei der Disziplin Felskegeln. Noch rasanter wird es mit dem CHI Power Cord. Diese magische Schnur sorgt für die richtige Geschwindigkeit,

aber nur, wenn man sie schnell und geschickt durch die Speedorz zieht. Mit den dazugehörigen Quartettkarten können außerdem die wertvollen CHI-Kristalle gesammelt werden. Ein Spaß, der vor allem die Sechs- bis Vierzehnjährigen begeistern dürfte. Darüber hinaus gibt es tolle Gewinnspiele und Wettbewerbe. Im großen Zelt kann mit den LEGO Sets gebaut werden, was das Zeug hält. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Das solltet ihr auf keinen Fall verpassen! ☺



Fotos: Lego Events (2), shutterstock (2)

Unser Norden® Dorf



Fleischkäse
»Azubi-Art«



Käse

Kaffee
Kuchen

»Unser
Norden«
Landbäckerei

Erdbeer-
Land

Jack Link's
Show-Truck



Festzelt

Festzelt

Getränke

Bühne
DJ
Baschko



Ein- /
Ausgang



Ein- /
Ausgang

»Unser Norden«
Lounge

Ein- /
Ausgang

SINALCO
Show-Truck



Große
LEGO
Roadshow



Richtung
Hörn Bühne



WC



Kieler Woche 2013

Mit diesem praktischen Lageplan behalten Sie im »Unser Norden« Dorf immer den Überblick.

»Unser Norden« Dorf
An der Halle 400,
24143 Kiel

Kieler Woche im »Unser Norden« Dorf

22. – 30. Juni 2013

Freitag, 21. Juni

Ab 12.00 Uhr: Seien Sie bei der offiziellen Eröffnung des »Unser Norden« Dorfes 2013 dabei!



Starten Sie in den Tag mit dem »Unser Norden«-Quiz und gewinnen Sie Karten zum Abschiedsspiel von Marcus Ahlm präsentiert von »Unser Norden«.

Für die jüngeren Gäste gibt es spannende Gewinnspiele sowie eine DJ-Schule und Kinderdisco mit DJ Baschko.

14.00 Uhr: Wiebke Kollster gibt als Andrea-Berg-Double die besten Hits der letzten 20 Jahre zum Besten.

15.30 Uhr: Andrea-Berg-Double – Show zum Mittanzen und Mitsingen

16.00 Uhr: DJ Baschko eröffnet den Dancefloor mit Unterstützung eines Gaststar-DJs. Freuen Sie sich auf Hits von Helene Fischer bis Andrea Berg.

18.30 Uhr: Große Finalshow von Wiebke Kollster als Andrea-Berg-Double

19.00 Uhr: Der »Unser Norden« Mittmann-Mix »Warm-Up-Party« – von und mit Volker Mittmann

Samstag, 22. Juni

12.00 Uhr: Starten Sie in den Tag mit dem »Unser Norden«-Quiz und gewinnen Sie Karten zum Abschiedsspiel von Marcus Ahlm präsentiert von »Unser Norden«.

Auf die kleinen Besucher wartet das große Ferien-Special.

14.00 Uhr: K-System – die Tanzschüler der Weltmeister zeigen ein »Best of« ihrer Kurse von Bauchtanz bis Hip-Hop.

15.00 Uhr: K-System – Showprogramm mit ausgefallenen Kostümen und vielem mehr.

16.00 Uhr: ZUMBA zum Mitmachen für alle unter der Leitung von Elena Kraft. Die besten ZUMBA-Tänzer werden prämiert.

17.00 Uhr: Finalauftritt von K-System – das Beste der Weltmeister

18.00 Uhr: Disco Pogo – die einzige und offizielle »Atzen-Warm-Up-Party« mit Hits von Schlagnern über Aprés Ski bis Ballermann.

20.00 Uhr: »Unser Norden« Party – das ATZEN-Special

23.00 Uhr: ATZEN Party

Sonntag, 23. Juni

11.00 Uhr: Frühschoppen mit Musik von Dixie Land, Big Band Sound und Jazz

14.00 Uhr: Die Tanzschule des Ballett Kiel präsentiert das Beste ihrer Kurse für Alt und Jung.

16.00 Uhr: Ballett zum Mitmachen mit vielen Verlosungen und Überraschungen für Jung und Alt.

17.00 Uhr: Ballett – Showprogramm in Kostümen

18.00 Uhr: Warm-Up-Party zu »Legends of Soul« – das Beste aus Rhythm 'n' Blues

20.00 Uhr: »Unser Norden« Party – mit dem Besten aus Rhythm 'n' Blues, Funk 'n' Soul

23.00 Uhr: After-Show-Party

Montag, 24. Juni

12.00 Uhr: Guten Morgen »Unser Norden«: Mit dem »Unser Norden«-Quiz und Kartenverlosung zum Abschiedsspiel von Marcus Ahlm präsentiert von »Unser Norden«.

14.00 Uhr: Oldies but Goldies – Musik von den Beatles bis Stones mit Musikratespiel

Ab 15.00 Uhr: Live on Stage: Rudi Hendrich Band mit ihrem brandneuen Programm und einem »Best of« aus 35 Jahren

19.00 Uhr: Der »Unser Norden« Mittmann-Mix – »Chart-Party« von und mit Volker Mittmann

Dienstag, 25. Juni

12.00 Uhr: Guten Morgen »Unser Norden«: Mit dem »Unser Norden«-Quiz und Kartenverlosung zum Abschiedsspiel von Marcus Ahlm präsentiert von »Unser Norden«.



14.00 Uhr: Line-Dancer-Show mit Sheriff Uwe Göllner

16.00 Uhr: Sheriff Uwe Göllner gibt Anleitung zum Line-Dance – mitmachen und gewinnen

18.00 Uhr: Line Dancers mit Show & Meet & Greet, zugunsten der Schleswig-Holsteinischen Krebsgesellschaft

19.00 Uhr: Der »Unser Norden« Mittmann-Mix – »Radio-Party« von und mit Volker Mittmann

Mittwoch, 26. Juni

12.00 Uhr: Guten Morgen »Unser Norden«: Mit dem »Unser Norden«-Quiz und Kartenverlosung zum Abschiedsspiel von Marcus Ahlm präsentiert von »Unser Norden«.

14.00 Uhr: Von Binnenland und Waternack – 30 Blau-Weiße Jungs live on stage: der »Unser Norden« Shanty-Chor

15.00 Uhr: »Junge, komm bald wieder« – Seemannshits von Hans Albers bis Freddy Quinn mit Quiz und Verlosung. Wer ist der Seemannlied-Experte?

16.00 Uhr: Blau-Weiße Jungs Ahrens-bök live mit Autogrammstunde

17.00 Uhr: Irischer Nachmittag von Pogues bis zu den Dubliners

19.00 Uhr: »Unser Norden« Irland Party mit DJ Baschko und Gaststar DJ

23.00 Uhr: After-Show-Party

Donnerstag, 27. Juni

12.00 Uhr: Guten Morgen »Unser Norden«: Mit dem »Unser Norden«-Quiz und Kartenverlosung zum Abschiedsspiel von Marcus Ahlm präsentiert von »Unser Norden«.

14.00 Uhr: Sportakrobatik der Gold-, Silber- und Bronzemedaillengewinner des Kieler Turnvereins

15.00 Uhr: Sportakrobatik zum Mitmachen – unter Anleitung und mit anschließender Prämierung der besten Akrobaten unter den Gästen

16.00 Uhr: Die neue Show des Kieler Turnvereins mit anschließendem Kennenlernen der Akrobaten hinter der Bühne

17.00 Uhr: »Elo & Tiffany Party« – die Helden der 80er – Hits der 80er mit DJ Baschko



19.00 Uhr: »Unser Norden« 80er Party – Live DJs und Happy Hour

23.00 Uhr: After-Show-Party »Elo & Tiffany«



Freitag, 28. Juni

12.00 Uhr: Guten Morgen »Unser Norden«: Mit dem »Unser Norden«-Quiz sowie vielen Gewinnen und Überraschungen.

14.00 Uhr: Best of Musical von Claudia Piehl (Piehls Show Palast) – bunter Mix von Musical bis Vocalcoaching unter Le-



tung von Claudia Piehl. Zum Mitmachen für besonders junge Gäste mit anschließender Prämierung und Gewinnen.

16.00 Uhr: Piehls Show Palast zum Anfassen – kommt auf unsere Bühne und macht mit!

17.00 Uhr: Die offizielle »Fanta 4«-Party mit deutschem Hip-Hop von Deichkind bis SEEED.

Live Hip-Hop-Battle –

Wir suchen den besten Rapper Kiels mit anschließender Prämierung.

19.00 Uhr: »Unser Norden«-Party
Deutscher Hip-Hop

23.00 Uhr: »Fanta 4« After-Show-Party – mit den Hits der Urgesteine des deutschen Hip-Hop von »DIE DA« bis »TROY«.

Samstag, 29. Juni

12.00 Uhr: Guten Morgen »Unser Norden«: Mit dem »Unser Norden«-Quiz und vielen Gewinnen, mit Ferien-Special für unsere jüngeren Gäste.

14.00 Uhr: KG Eulenspiegel Tanzsportclub mit seinem Showprogramm 2013

16.00 Uhr: Einmarsch Musikzug KG Eulenspiegel unter der Leitung von André Hübner und Timo Schulze.

17.00 Uhr: »ABBA« Party mit allen großen Hits – Gewinne für das beste 70er-Jahre-Kostüm

19.00 Uhr: »Unser Norden«-Party »ABBA« – Live DJ mit ABBA-Kult-Hits und dem Besten der 70er und 80er

23.00 Uhr: »ABBA Party – Mama Mia«

Sonntag, 30. Juni

11.00 Uhr: Frühschoppen mit Musik von Dixie Land, Big Band Sound & Jazz mit Quiz & Gewinnen. Die letzten Karten vom Abschiedsspiel von Marcus Ahlm werden verlost.

14.00 Uhr: Das Showteam des »Reit- und Fahrsportvereins Bordesholm« präsentiert »Die vier Elemente«.

16.00 Uhr: »Die vier Elemente« präsentiert von »Reit- und Fahrsportverein Bordesholm«.

17.00 Uhr: »Unser Norden« – Reggae Party

19.00 Uhr: »Unser Norden« Party – das Beste aus Dub, Ska, Reggae & Dancehall mit Gaststar DJ und Kieler Woche Abschlussfeuerwerk

23.00 Uhr: Große Kieler Woche – Abschlussparty



Aktuelle Programmanpassungen sowie weitere Informationen finden Sie auf www.unser-norden.de oder auf facebook.com/skymarkt.

Mitglieder-Vorteil! Kaffee und Kuchen

Mitglied
müsste man
sein!

Nicht vergessen: coop-Mitglieder erhalten gegen Vorlage des Coupons aus ihrem Gutscheinheft beim Kauf eines Stückes Kuchen im »Unser Norden« Dorf einen Becher Kaffee gratis.

Von Bowle und Leberkäse ...

Im »Unser Norden« Dorf wartet jede Menge Abwechslung!

Auf 2.500 Quadratmetern erwarten den Besucher nicht nur jede Menge Schlemmereien, sondern auch viel gute Unterhaltung.

Wenn Sie durch das Dorf streifen, lassen Sie sich am besten eine oder gleich mehrere der vielen kulinarischen Versuchungen schmecken. Zum Beispiel frisch Gebackenes aus der »Unser Norden« Landbäckerei wie etwa Erdbeerschnitten mit Sahne. Wer es etwas herzhafter mag, bekommt Bratwürste, Schinkenwürste sowie saftige Nackensteaks direkt vom Schwenkgrill. Grillgut gibt es natürlich auch beim »Landklasse«-Stand, zum Beispiel leckere Gyrosfanne oder Bur-

gunderbraten. Oder doch lieber ein Fischbrötchen und Scampi vom Grill bei »Delikatessa Marina«?

Wie schon in den vergangenen Jahren wird es wieder einen Azubi-Stand mit selbst gemachtem Fleischkäse geben. Die Rezeptur des Fleischkäses nach »Azubi-Art« wurde 2009 von Auszubildenden entwickelt. Der Erlös kommt in diesem Jahr wieder dem Förderkreis für krebskranke Kinder in Kiel zugute. Weitere Appetitmacher sind Käse, Wurst und frisch gepflückte Erdbeeren.

Hier gibt's übrigens auch unsere berühmt-berüchtigte Erdbeerbowle.

Feste feiern! Schon ab 12.00 Uhr wird DJ Baschko im Festzelt mit einem abwechslungsreichen Musikprogramm einheizen. Unterstützt von Gaststars wie DJ Volker Mittmann, der die Menge mit seinem »Unser Norden« Mittmann-Mix an drei Abenden zum Kochen bringen wird. Weitere Höhepunkte: Wiebke Kollster als Andrea-Berg-Double, die Rudi Hendrich Band sowie Claudia Piehl von »Piehls Show Palast«.



Gute Nachrichten:



Der Sommer wird zur Eiszeit!

»Unser Norden« sorgt mit Mini-Eisknirpsen und Nordischem Mini-Eiszauber für maximale Erfrischung.

Sonne, Meer und Strand. Wo könnte der Sommer schöner sein als in unserem Norden? Im Strandkorb wohlige Wärme genießen, zur Abkühlung schnell mal über den heißen Strandsand springen, um dann in kühle Fluten einzutauchen – herrlich!

»Unser Norden« hält sommerliche und erfrischende Familienfreuden in Hülle und Fülle bereit. Wie zum Beispiel die bei Groß und Klein beliebten »Unser Norden« Eisknirpe und »Unser Norden« Nordischer Mini-Eiszauber.

Am liebsten alle ...

Mit »Unser Norden« Eisknirpsen präsentieren Ole, Emma, Dörte und Kalle allen Feinschleckern cremiges Eis mit zartem Vanillegeschmack, umhüllt von knackiger Kakaoglasur. Zartschmelzend, sahnig und einfach lecker!

Der Nordische Mini-Eiszauber von »Unser Norden« bringt Abwechslung ins Kühlfach! Die Mini-Gletscher mit Stiel gibt's in vier leckeren Sorten, die auf der Zunge zergehen: extra sahniges Bourbon-Vanilleeis, umhüllt von dunkler Vollmilch- oder

Mandelschokolade, bietet Eisgenuss in köstlichen Variationen.

Naherfrischungs-Gebiet

»Unser Norden« Eisknirpe und Nordischer Mini-Eiszauber werden hergestellt von der Eisbär Eis GmbH

im niedersächsischen Apensen. Schon seit

1955 versorgt das ursprünglich in Buxtehude gegründete Familienunternehmen den Norden mit seinen köstlichen Eisspezialitäten. Täglich werden hier über eine Million Eisportionen zu Leckerbissen wie den »Unser Norden« Eisknirpsen verarbeitet.

Übrigens: Echte Nordlichter genießen ihren Sommer bei jedem Wetter! ☀️



Sonne, Strand und Erfrischungen



**Reisestrand-
muschel**
mit extrem kleinem
Packmaß,
ca. 240 x 125 x 125 cm,
Gewicht: nur ca. 1,2 kg,
Gestänge: ca. 6,9 mm
Fiberglas, Obermaterial:
Polyester 190T, Boden-
material: PE, inklusive
Abspannleinen und
Erdnägel, Lichtschutz-
faktor 20

12.99



Flagge
ca. 150 x 90 cm, 100%
Polyester, AZO-frei,
inkl. 2 Metallösen,
waschbar bis 30 Grad,
bügelfrei

4.99
Aktionspreis
3.49



Baseballcap
6-Panel-Cap in Marine, mit
weißem Streifen auf beiden
Seiten und Größenverstel-
lung, 100 % Baumwolle

4.99



Mineralwasser
spritzig oder medium,
6 x 0,5 l Flasche,
1l = 0,33
zzgl. 1,50 Pfand

0.99



Kunststoffkorb blau
mit zwei schwarzen Griffen

3.99

Lieblingsgäste auf jeder Grill-Party



Weißbrot
geschnitten, mit Natur-
sauerteig gebacken, 750 g
Packung, 1.000 g = 1.72

1.29



Bio Magerquark
250 g Becher,
100 g = 0.28

0.69



Selleriesalat
Abtropfgewicht: 300 g,
580 ml Glas,
1.000 g = 4.30

1.49
Probierpreis
1.29



Kartoffelsalat
Feinster Kieler Kartoffelsalat,
1.000 g Becher

2.59
Probierpreis
2.29



Saure Pflaume
15 % Vol., 0,7 l Flasche,
1l = 4.99

3.99
Aktionspreis
3.49

SYOSS



SYOSS
Shampoo oder
Spülung
verschiedene Sorten
500-ml-Flasche
1 Liter = 5,58

Aktionspreis im Juni

2,79

SYOSS
Haarspray
verschiedene Sorten
1 Liter = 6,98
400-ml-Flasche
oder
Schaumfestiger
verschiedene Sorten
100ml = 1,12
250-ml-Flasche

Aktionspreis im Juni

2,79



PROFESSIONELLE HAARPRODUKTE, DIE MAN SICH LEISTEN KANN.



Nach zehn Jahren und zahlreichen Titel-Erfolgen mit den Zebras kehrt Marcus Ahlm in seine Heimat Schweden zurück.

Mit einem Turnier der Extraklasse verabschiedet sich »Unser Norden« am Freitag, dem 16. August 2013, in der Sparkassen-Arena-Kiel von Marcus Ahlm. Wir haben mit ihm über seine bevorstehende Rückkehr nach Schweden gesprochen und ihn gefragt, was er am Norden am meisten vermissen wird.

Mit welchen Gefühlen gehen Sie zurück nach Schweden?

Mit guten Gefühlen. Auch wenn meine Familie und ich uns in Deutschland sehr wohlfühlen. Es ist eine zweite Heimat für uns geworden, die wir nach dem Umzug nach Schweden sehr vermissen werden. Aber wir freuen uns auch darauf, wieder in Schweden zu leben.

Wie sieht Ihr Alltag ohne Handball zu Hause in Schweden aus?

Es wird ein ganz neuer Lebensabschnitt für mich sein: Zum ersten Mal werde ich einen ganz »normalen« Job haben. Dabei werde ich viel mit Menschen zu tun haben, darauf freue ich mich. Durch den Sport habe ich sehr viel über Menschen gelernt. Die neue Herausforderung in Schweden reizt mich.

Was werden Sie an Kiel/am Norden am meisten vermissen?

Natürlich werde ich die Stadt vermissen, ganz besonders das Wasser. Die Strecke vom Landtag zum Marinestützpunkt ist toll! Am meisten aber werden mir meine tollen Freunde fehlen.

Welcher THW-Moment wird Ihnen in besonderer Erinnerung bleiben?

Das ist eine sehr schwierige Frage. Ich habe sehr viele schöne Momente mit der Mannschaft und dem Verein erlebt. Einer davon ist sicher der Champions-League-Gewinn 2012. Auch das Gefühl nach einem »Triple« ist natürlich aus sportlicher Sicht unbeschreiblich schön.

Was wird in jedem Fall bei Ihrem letzten Einkauf bei sky in Ihrem Einkaufswagen landen?

Ich werde auf jeden Fall eine Auswahl von den »Unser Norden«-Produkten mitnehmen. Vor allem das Müsli mag ich sehr gerne, ich habe sie alle probiert! Davon werden sicher einige Packungen im Umzugskarton landen.



»Unser Norden« lädt ein zum Abschiedsturnier für Marcus Ahlm

Am Freitag, dem 16. August 2013, schnürt Weltklasse-Kreisläufer Marcus Ahlm zum letzten Mal seine Sportschuhe für den THW Kiel. »Unser Norden« verabschiedet sich mit einem ganz besonderen Turnier von dem Schweden Ahlm: In der Sparkassen-Arena Kiel tritt der Deutsche Rekordmeister THW Kiel am 16. August 2013 erst gegen Aalborg an. Highlight des Turniers ist das anschließende Spiel des THW Kiel gegen das Team »Marcus 3-13«.

Im Beisein zahlreicher Fans wird Marcus Ahlm mit seiner Mannschaft gegen eine Auswahl ehemaliger THW-Koryphäen spielen – ein Handballerlebnis der Extraklasse!

Gleichzeitig können alle Zebra-Fans beim Turnier Gutes tun:

Bei der beliebten »Unser Norden« Tombola gibt es viele attraktive Preise zu gewinnen. Die Erlöse aus dem Losverkauf spendet die coop eG an ihre **coop Stiftung Unser Norden**, mit der sie wichtige Projekte gemeinnütziger Einrichtungen in der Region unterstützt.



coop Stiftung **Unser Norden**

Weitere Informationen finden Sie unter
www.coop-stiftung-unser-norden.de.

Wann der Vorverkauf startet und welche weiteren Besonderheiten das Abschiedsspiel von Marcus Ahlm für alle Zebra-Fans bereithält, erfahren Sie in Kürze auf www.unser-norden.de und auf www.facebook.com/skymarkt.



Himmlische Nordbeeren



Inhaltsstoffe in 100 g
verzehrbarem Anteil (Mittelwerte)
Eiweiß 0,8 g
Kohlenhydrate 5,5 g
Fett 0,4 g
Brennwert 134 kJ bzw. 32 kcal



Die heimische Erdbeersaison erreicht nun ihren Höhepunkt.

Sie wollen gern ganz genau wissen, woher die saftigen »Unser Norden« Erdbeeren kommen, die Sie jetzt täglich frisch in Ihren Einkaufswagen »pflücken« können?

Nun, eine weite Reise haben die roten Früchtchen nicht hinter sich: Sie stammen zum Beispiel vom Hof Mougin in Lenste und vom Ingenhof in Bad Malente-Malkwitz.

Die Engel vom Ingenhof

Auf dem mitten in der wunderschönen Hügel- und Seenlandschaft der Holstei-

nischen Schweiz gelegenen Ingenhof gedeihen sie unter der Leitung von Melanie Engel, die den Hof im Sommer 2011 von ihren Eltern übernommen hat. Renate und Wolfgang Engel unterstützen ihre Tochter selbstverständlich weiterhin tatkräftig; und mit ihren Enkeln Jonna und Jorge wächst auf dem Ingenhof bereits die dritte Generation passionierter Erdbeerbauern heran.

»Heinrich« bürgt für Qualität

Der Hof Mougin nahe Grömitz an der Ostsee ist schon seit über 350 Jahren in Familienbesitz. Ursprünglich gehörte er den

Landschoofs. Seinen aparten französischen Namen verdankt er dem Elsässer Jean Baptiste Mougin, der 1806 mit Napoleon in den Norden kam und sich hier so wohlfühlte, dass er blieb. Sein Sohn Ferdinand heiratete Christine Landschoof, und deren Sohn Heinrich erbte dann den Hof. Nach schönster Familienglück tradition heißen der Senior- und der Juniorchef, die heute gemeinsam den QS-GAP-zertifizierten Betrieb bewirtschaften, ebenfalls beide Heinrich Mougin.

mimu



Erdbeeren mit Grand Marnier Creme

Für 4 Portionen

Zutaten:

800 g Erdbeeren
4 EL Grand Marnier
200 ml Rama Cremefine zum Schlagen
40 g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
200 g Frischkäse
Minze

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Mit Grand Marnier beträufeln. Cremefine, Zucker und Vanillezucker halbfest schlagen und mit Frischkäse vermischen. Erdbeeren mit Frischkäsecrème und Minze servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

(Pro Portion: kJ/kcal 1.402/336, Eiweiß 5 g, Fett 18 g, KH 32 g)



Mit *Liebe* bewahrt

Erdbeeren, Erdbeeren, Erdbeeren! Nie sind die beliebten roten Früchtchen so gut und so günstig wie im Juni.

Jetzt lohnt es ganz besonders, sich einen kleinen Vorrat anzulegen, der die köstlichen »Herzen des Sommers« auch über die Saison hinaus bewahrt.

Wer sich saisonal bewusst ernährt, genießt Erdbeeren oder auch Rhabarber jetzt, so oft es geht – zum Beispiel gemeinsam als leckere Kompott- oder Grütze-Zubereitung mit frischer Milch, Sahne oder Vanillesauce.

Ein tolles Duo – auch im Glas

Als selbst eingekochte Erdbeer-Rhabarber-Marmelade (nach Belieben mit Vanille verfeinert) bleibt Ihnen der Geschmack des Frühsommers auch im Winter erhalten.

Es muss aber nicht immer nur Erdbeermarmelade sein. Wecken Sie doch auch die ganzen Früchte ein, die Sie dann später zu Quark, Eis, Grieß oder Milchreis servieren können! Dafür sind möglichst kleine Erdbeeren – natürlich gründlich gewaschen, ohne Stiel und matschige Stellen – am besten geeignet.

Ganz wie bei Muttern: Sauberkeit ist oberstes Gebot!

Obst selbst einkochen macht Spaß, verbreitet einen Hauch der guten alten Zeit – und ist, dank moderner Hilfsmittel, auch ausgesprochen einfach. Kalt anrührbare Geliermittel ermöglichen es inzwischen sogar, ganz ohne Einkochen eigene Marmeladen zu zaubern.



Erdbeeren einkochen

Ob Sie nun Omas gute alte Einweckgläser mit Gummiring und Bügelverschluss wählen, alte Marmeladengläser wiederverwenden oder sich für moderne, luftdicht schließende Twist-Off-Gläser entscheiden: Wichtig ist, dass nicht nur die Früchte und die Gläser, sondern auch alles übrige Arbeitsgerät peinlich sauber ist. Keime können das schöne rote Werk schon bald schimmelpilzweiß zunichten machen. Also sterilisieren Sie die offenen Gläser und die Deckel unbedingt in einem großen Kochtopf in kochend heißem Wasser.

Um später den Überblick über Ihre Vorräte zu behalten, beschriften Sie alle Gläser mit einem Vermerk zum Inhalt und zum Einweckjahr. Wenn Sie die Früchte oder die Marmelade mit einem Schuss Alkohol veredelt haben, sollte auch das auf dem Etikett vermerkt sein, damit der beschwipste Sommergruß nicht in die falschen, zum Beispiel in Kinderhände gerät.

mimu



Auf die Früchte, fertig, los!



Frucht-Entsafter

Edelstahl rostfrei, innen und außen hochglanzpoliert, Kapselboden, stoßfester und hitzebeständiger Klarsichtglasdeckel, Edelstahl-Hohlgriffe



32,99



Pely Frischhaltefolie

Praktisch perforiert, einfache Entnahme, leichtes Abrollen, kein Verkleben

40 + 8 Zuschnitte 1,39

Pely fresh Gefrierbeutel

4-Sterne-Aroma-Garantie, optimierte 3-Schicht-Folie mit verbesselter Kältelelastizität, besonders weite Komfortöffnung, schützt sicher vor Gefrierbrand

1 Liter, 40 + 8 Beutel;
2 Liter, 30 + 6 Beutel;
4 Liter, 20 + 4 Beutel oder
6 Liter, 15 Beutel

je Packung 0,99



plaza

sky

Hauptsache Glut im Herzen!

J.A., ICH
GRILL!



Das Wichtigste beim Grillen ist, dass es schmeckt.

Grillen ist immer noch eine Glaubensfrage: Kohle oder Gas? Ach ja, und dann gibt es auch noch die kleinen Parteien, den Elektrogriller und den Smoker. Dabei ist die Hitzequelle gar nicht das Wichtigste. Man muss es nämlich vor allem richtig machen. Und beim Fleisch auf die Qualität achten.

Unternehmen wir mal den Versuch einer Qualifizierung der Grilltypen – natürlich rein subjektiv: Für den Elektrogriller darf es gern auch mal im Wohnzimmer brutzeln, nur schnell muss es gehen. Während andere noch liebevoll die Glut zurechtschaufeln, ist er schon beim Nachtisch. Oder bereits beim nächsten Termin.

Genug Platz? Genug Zeit?

Genug Glut?

Der Holzkohlefried hingegen hat keinen nächsten Termin. Er nimmt sich alle Zeit der Welt: Für ihn ist ein Feuer nicht einfach ein Feuer! Nein, es muss die richtige Temperatur haben, die richtige Entfernung zum Grillrost, den richtigen Platz im Feuerkelch. Und das Ganze findet natürlich draußen statt. Kann auch mal schmutzig werden,

aber er schert sich nicht drum und schwört auf Kohle. Auch Gasgriller brutzeln auf Terrasse oder Balkon, sie haben es einen Tick sauberer, sie mögen es ordentlich. Und dann ist da noch der Smoker – viel Rauch um viel Genuss, er genießt den archaischen Prozess des Holzanzzündens, er grillt gern große Stücke oder auch mal ein ganzes Tier. Dafür braucht er Platz, denn ein Profi-Smokergrill hat gelegentlich die Abmaße eines Kleinwagens.

Sie alle jedoch eint: Schmecken soll es am Ende, egal, ob schnell und direkt über der Glut gegrillt, indirekt bei geschlossenem Deckel gegart oder stundenlang über Buchenholzrauch butterzart gesmokert. Der entscheidende Punkt für das Grillergebnis ist jedoch nicht die Quelle der Hitze, sondern die Qualität der Zutaten: frische Säfte und Kräuter, gute Öle und ausgewählte Gewürze für die Marinaden, bestes Gemüse aus der Region für die Beilagen –

*Egal, wie und wie oft:
Bei »Landklasse«-Fleisch
sind sich alle einig!*



die übrigens nicht nur bei Profis immer öfter gleich mitgegrillt werden.

Am Ende zählt nur das Eine

Beim Fleisch führt für den Griller jeglicher Fraktion kein Weg an der sky-Frischetheke vorbei – mit »Landklasse« setzt er auf ständig geprüfte Qualität, auf regionale Herkunft und nachhaltige Erzeugung. Seit 20 Jahren erfolgreich am Markt, vielfach prämiert und immer frisch drauf.

Dann, am Ende, wenn das Feuer keine Rolle mehr spielt, sondern nur noch der Genuss zählt, reichen sich Smoker und Elektrogriller, Kohlefand und Gasfreund die noch warmen Hände. Und sind sich einig, dass man einfach schmeckt, was dahintersteckt. ue





Das ist ja wohl
die Krönung!

Wie schon der Name sagt: Mit dem »Kronen-Broccoli« aus dem BEHR Gemüse-Garten bieten wir Ihnen nur das Allerbeste von köstlichem Kohlgemüse an.

Das Besondere am »Kronen-Broccoli« ist, dass er – wie gekauft – zu 100 Prozent verwertet werden kann.

Normalerweise ist die Zubereitung von Broccoli ja mit einem Verlust und einiger Arbeit verbunden: Die äußeren Blätter müssen entfernt und die Röschen vom Strunk getrennt werden, oder man muss den Strunk schälen und zurechtschneiden, wenn man ihn mitgaren will. All das kön-

nen Sie sich beim »Kronen-Broccoli« sparen, denn diese Broccoli-Sorte, die 2013 erstmals von der BEHR AG in den Handel gebracht wird, bildet von Natur aus einen sehr großen Kopf aus, den Sie vollständig verwenden können.

Bequemer geht es nicht

Da freut sich die effizient denkende Hausfrau: Kurz abgewaschen sind die königlichen Broccoli-Köpfe sofort zum Garen, Dünsten oder Braten bereit.

Geraspelt kann Broccoli auch roh mit einem Dressing als sommerlicher Salat genossen werden. So bleiben besonders viele wertvolle Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe erhalten.

Die Folie, in der der »Kronen-Broccoli« angeboten wird, sollten Sie erst kurz vor der Verarbeitung entfernen, denn sie hält ihn mit einer optimalen Luftfeuchte von etwa 90 Prozent frisch.

mimu

Feldsalat mit Broccoli und Parmaschinken

Für 4 Portionen

Zutaten:

1 Packung Feldsalat frisch

1 Beutel Knorr Salatkönig

20 g Parmesan

7-Kräuter

8 Scheiben Parmaschinken

3 EL Mazola Basilico

200 g Broccoliröschen

Zubereitung:

Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Parmesan auf einem Käshobel hobeln oder mit einem Sparschäler feine Späne abschneiden. Parmaschinken in Streifen schneiden. Broccoliröschen 3–5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken. Beutelinhalt Salatkönig mit 3 EL Wasser und Basilico verrühren. 2 EL von der Salatsauce mit dem Broccoli mischen. Feldsalat, Broccoli und Parmaschinken auf 4 Tellern anrichten. Käse darüberstreuen. Kurz vor dem Servieren restliche Salatsauce darüber verteilen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

(Pro Portion: kJ/kcal 592/142, Eiweiß 9 g, Fett 11 g, KH 2 g)



Wasser marsch!



BRITA Wasserfilter »Navelia«

Volles Aroma bei Tee und Kaffee, Schutz vor Geräteverkalkung, außergewöhnliche Form, spritziger Deckel, elektronische Kartuschenwechsel-Anzeige, spülmaschinengeeignet (außer Deckel), 2,3 Liter Gesamtvolumen/1,3 Liter gefiltert, erhältlich in vier Trendfarben

14.99



BRITA Filterkartuschen

Maxtra 3+1 **15.99**



BRITA Filterkartuschen

Classic 3+1 **15.99**



PET-Flasche

Verschiedene Modelle,
für alle Geräte geeignet,
1 Liter Inhalt

3.99



CO₂-Zylinder

gefüllt mit natürlicher Kohlensäure
Tauschpreis

für ca. 40 Liter Getränke **2.99**

Tauschpreis
für ca. 60 Liter Getränke **5.49**

Mehr als nur Bio-Bananen

Zusammen mit der UNIVEG Deutschland GmbH engagiert sich die coop eG für eine Verbesserung der Lebensbedingungen in der Dominikanischen Republik.

Sein April 2013 finden Sie im Sortiment Ihrer plaza- und sky-Märkte Bio-Bananen der in Norddeutschland exklusiven Marke »Sweetpeel Organic«. Was ist das Besondere an diesem Gütesiegel?

»Sweetpeel Organic« steht nicht nur für geprüfte Bio-Qualität, sondern auch für fairen Handel und soziale Verantwortung. Die mit diesem Markennamen ausgezeichneten Bananen stammen aus der Dominikanischen Republik und gelangen daher auf einem denkbar kurzen Seeweg zu uns. Und damit so frisch wie möglich.

Frisch von der Finca

Die Farm, auf der die Bio-Bananen produziert werden, liegt im Süden des Inselstaates. Das sehr trockene Klima der Region wirkt wie ein natürliches Pflanzenschutzmittel, das insbesondere das Wachstum von Pilzen in Schach hält.

Bewässert wird die Plantage durch einen nahe gelegenen Fluss, der den Betrieb zugleich vor einer großen infrastrukturelle Herausforderung stellt: Da es hier kaum Brücken gibt, werden die Flüsse normalerweise zu Fuß durchquert. Das aber ist für die Lkws, die die Bananen zum Hafen transportieren, natürlich nicht machbar. Also wurde 2012 eine neue Brücke errichtet, über die nun auch die Menschen trockenen Fußes über den Fluss kommen.

Gemeinsam soziale Verantwortung übernehmen

Durch den Handel mit »Sweetpeel Organic«-Bio-Bananen trägt die coop eG wesentlich dazu bei, die soziale Absicherung der insgesamt 85 Arbeiter und Arbeiterinnen aus dem nahe der Farm gelegenen Dorf langfristig zu gewährleisten.

Auch darüber hinaus setzen wir gemeinsam mit der UNIVEG Maßnahmen um, die das soziale Umfeld spürbar verbessern. Zurzeit ist zum Beispiel ein Spielplatz für die Kinder der Plantagenarbeiter in Planung. Ein solches – für uns ganz alltägliches – Freizeitangebot stellt in der Dominikanischen Republik einen absoluten Luxus dar!

mimu



**NEU
2013**

QUALLENZAUBER!



SEALiFE
TImmendorfer Strand®

GUTSCHEIN 2 FÜR 1!*

*In Begleitung eines an den Kassen vor Ort voll zahlenden Erwachsenen erhält pro Gutschein eine Person eine kostenlose 1-Tageskarte für den gleichen Tag. Gültig im SEA LiFE® Timmendorfer Strand. Original Gutschein unaufgefordert beim Erwerb der Eintrittskarten an den Kassen abgeben. Nicht kombinierbar mit anderen Ermäßigungen, Jahreskarten, Vorverkaufskarten oder Onlinetickets. Keine Rückerstattung oder Barauszahlung; Weiterverkauf nicht gestattet. **Einlösbar bis zum 31.12.2013. PLU 6523. coop Magazin**

www.sealife.de · Kurpromenade 5 · 23669 Timmendorfer Strand

Tel.: 01805-66 69 01 01 (gültig bis 31.05.2013) ** 01806-66 69 01 01 (gültig ab 01.06.2013) ***

(14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Min.) *(20 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 60 Cent/Min.)

**NEU
2013**

OCTOPUS GARDEN!



SEALiFE
HANNOVER®

GUTSCHEIN 2 FÜR 1!*

*In Begleitung eines an den Kassen vor Ort voll zahlenden Erwachsenen erhält pro Gutschein eine Person eine kostenlose 1-Tageskarte für den gleichen Tag. Gültig im SEA LiFE® Hannover. Original Gutschein unaufgefordert beim Erwerb der Eintrittskarten an den Kassen abgeben. Nicht kombinierbar mit anderen Ermäßigungen, Jahreskarten, Vorverkaufskarten oder Onlinetickets. Keine Rückerstattung oder Barauszahlung; Weiterverkauf nicht gestattet. **Einlösbar bis zum 31.12.2013. PLU 8853. coop Magazin**

www.sealife.de · Herrenhäuser Straße 4a · 30419 Hannover

Tel.: 01805-66 69 01 01 (gültig bis 31.05.2013) ** 01806-66 69 01 01 (gültig ab 01.06.2013) ***

(14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 42 Cent/Min.) *(20 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 60 Cent/Min.)

Aktion



Besuche uns
auch bei facebook!



»Unser Norden« präsentiert:
»Expedition durch die Weltmeere«

AUFGEPASST UND ABGETAUCHT



Phlat Ball
»Junior«
verwandelt sich
von einer Scheibe
zu einem Ball



EXTRA-
STICKER

UVP 9,99
7,99

Endspurt für deine »Expedition durch die Weltmeere«!
Im Juni endet unsere Reise durch die Ozeane und gemeinsam mit unseren »Nordies« Ole der Robbe und Emma dem Schaf gehen wir wieder an Land.

Wie viele Sticker kleben schon in deinem Sammelalbum? Hast du schon alle vier Aufkleber für den »Atlantischen Ammenhai« auf Seite 17 zusammen? Der ist übrigens alles andere als ein Großmaul: Der Ammenhai hat ein viel kleineres Maul als die meisten anderen Haie. Aber das weißt du sicher längst! Im Nordpazifik sind dir der Einsiedlerkrebs, die gefleckte Seeratte und der Fächerfisch über den Weg geschwommen. Ein Riese, dieser Fächerfisch! Er kann bis zu 3,8 Meter lang werden. Im Reich der Pinguine und Eisbären, dem Nord- und Südpolarmeer, will man lieber nicht tauchen gehen: Im Winter, wenn die Lufttemperatur von - 20 °C bis - 30 °C absinkt, wird mehr als die Hälfte des Südpolarmeers von riesigen Eismassen, dem sogenannten Packeis, bedeckt.

Zum Glück steht bei uns der Sommer vor der Tür und Nord- und Ostsee sind so warm, dass wir endlich darin schwimmen und toben können! Dein Album begleitet dich auch in der Ferienzeit, egal, wohin die Reise geht. Ob im Freibad, am Strand, im Park, im Garten oder auf der Autofahrt in den Urlaub – überall kannst du mit Ole und Emma nochmals abtauchen und weiter auf Entdeckungsreise gehen. Denn auch, wenn du über viele Wochen fleißig Sticker gesammelt und eingeklebt und dabei immer wie-

Im Juni geht die große »Unser Norden« Sammelaktion ins Finale!



der in deinem Album gestöbert hast, findest du sicher noch jede Menge Unentdecktes.

Bestimmt fehlt dir auf der einen oder anderen Seite noch ein Sticker. Das macht nichts! Auf unserer Facebook-Seite haben wir eine Tauschbörse für dich eingerichtet. Schau doch mal gemeinsam mit deinen Eltern auf www.facebook.com/skymarkt rein, trifft andere Sammelfans und ergattere deine Wunschsticker.

Noch bis zum 8. Juni bekommst du ein Päckchen mit fünf tollen Sammelbildern überall bei plaza und sky pro 10,00 Euro Einkaufswert gratis. Oder du kaufst dir die Sticker an der Kasse für 0,50 Euro.

spf

Unsere »Nordies« Ole und Emma wünschen dir viel Spaß auf der Zielgeraden deiner »Expedition durch die Weltmeere«. Bis zum nächsten Mal, wenn es wieder heißt:





Im SEA LIFE sind die Tiere nicht pelzig und auch nicht flauschig. Doch jeder Meeresbewohner hat ganz eigene Bedürfnisse an seine Umwelt und möchte mit fachmännischen Händen versorgt werden. Die SEA-LIFE-Aquaristen sind die Tierpfleger der Unterwasserwelt und haben damit einen außergewöhnlichen Job.

Morgens 8.00 Uhr in den SEA LIFE Aquarien: Jedes Kind würde wahrscheinlich beim Betreten der Futterküche »igitt« sagen. Ein durchdringender Fischgeruch kommt einem entgegen und das hat auch einen guten Grund. Täglich bereiten die SEA-LIFE-Aquaristen in den Morgenstunden hier die Leckereien für die Meeresbewohner vor. Denn es gibt für die mehr als 2.500 Fische kein Fertigfutter, wie man es aus der Zoohandlung kennt, sondern richtigen Fisch. Seelachsfilets, Muscheln, Garnelen und vieles mehr stehen auf der Liste der Leibspeisen von Haien, Rochen & Co. und werden täglich frisch aufgetaut vorbereitet.

Frühstücks-Gewohnheiten

Nachdem die Futterration für einen Tag angerichtet ist, geht es auf den morgendlichen Check durch das Aquarium. Kontrolliert werden Wassertemperatur, Salzgehalt und Zustand der Tiere. Täglich werden zudem Wasserproben gezogen und im eigenen Labor überprüft.

Jetzt aber schnell – denn alle Bewohner haben schon mächtig Hunger. Man mag es kaum glauben, aber viele der Fische kennen die bunte Futterkiste, in der ihre Verpflegung transportiert

wird, sodass die Vorfreude auf das Frühstück das Wasser in den Aquarien fast zum Schäumen bringt. Viele der Tiere, wie auch die Grüne Meeresschildkröte, werden zu festen Zeiten von den Aquaristen gefüttert, damit die Besucher sie dabei beobachten können. Speedy, die mächtige Schildkröte im Ozeanbecken des SEA LIFE Timmendorfer Strand, hat zum Beispiel eine Vorliebe für Broccoli. Mit einer Futterzange reichen die Pfleger ihr von einer Plattform einzelne Stücke liebevoll in das Wasser – aber natürlich gibt es auch noch andere Leckereien dazu.

Anders ist es dagegen bei den Kuba-Krokodilen im SEA LIFE Hannover. Grünzeug mögen sie so gar nicht. Wöchentlich stehen rund eineinhalb Kilogramm Fleisch und Fisch auf dem Speiseplan. Kuba-Krokodile können sich aus dem Stand bis zu zwei Meter in die Höhe katapultieren.



Kuba-Krokodil

Aquarist im SEA LIFE



Schildkröte »Speedy« mit einem Hai



Scheiben putzen beim Quallenbecken

Genau aus diesem Grund füttert der »Krokorist« diese Tiere lieber ausschließlich über einen Schacht.

Wellness-Programm

Ein weiterer Punkt auf der Tagesordnung ist die Versorgung der Fische in der Quarantänestation. Hier leben beispielsweise Fische, die unter besonderer Beobachtung stehen. Aber auch junge Tiere werden von den Aquaristen aufgezogen. Sobald sie groß sind, dürfen sie dann zu ihren erwachsenen Artgenossen in die Ausstellungsbecken umziehen.

Die schwere Tür in den großen Technikraum öffnet sich nur langsam. Hier ist ein ganz besonderer Bereich in der Arbeitswelt der Aquaristen. Denn neben dem Pflegen und Betreuen der Tiere sind sie die Herren unzähliger Maschinen, Anzeigen und

Schlüsse der Wasseraufbereitung im Herzen des Centers. In einem ständigen Kreislauf werden von hier viele Liter aufbereitetes Wasser in die Becken gepumpt. Es findet sich hier ein Meerwasserreservoir und ein Sandfilter für Meerwasser, aber auch für die Süßwasserversorgung gibt es Gerätschaften.

SEA LIFE legt bei seinen Großaquarien sehr viel Wert auf hohe Standards und beschäftigt für den unmittelbaren Umgang mit den Tieren nur Biologen und ausgebildetes Fachpersonal. Biologische Filter, Ozonanlagen, Wellenmaschinen und Spezialanlagen halten die Lebensbedingungen in den Becken auf einem optimalen Niveau. Meeresbiologen und Aquaristen kümmern sich professionell um die artgerechte Haltung und Ernährung ihrer Schützlinge.

Anika Kirchner,
Franziska Potrafky

Fotos SEA LIFE (5)



Otterdame Bonnie wird dazu gebracht, auf die Waage zu klettern.

SEA LIFE

SEA LIFE Timmendorfer Strand
Kurpromenade 5,
23669 Timmendorfer Strand
E-Mail: timmendorf@sealife.de

Öffnungszeiten:*
März – 21. Juni 2013
täglich 10.00 – 18.00 Uhr
22. Juni 2013 – August
täglich 10.00 – 19.00 Uhr

SEA LIFE Hannover
Herrenhäuser Straße 4 a,
30419 Hannover
E-Mail: hannover@sealife.de

Öffnungszeiten:*
täglich 10.00 – 18.30 Uhr

*Kassenschluss immer eine Stunde vor Ende der Öffnungszeiten

www.sealife.de, Tel: 01806 66 69 01 01**

** 0,20 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz/
Kosten für Anrufe aus den Mobilfunknetzen max. 0,60 Euro pro Anruf

Juwelen der Meere

Am Strand gibt es weit mehr zu entdecken als Muscheln, Sand und Steine: wunderschönes Meerglas.

Es funkelt grün, weiß, rot oder blau. Jedes Teil ist ein Unikat. Meist war es jahrzehntelang der Gewalt der Meere ausgeliefert. Salz, Wellen, Sand und Strömungen machten die Stücke zu dem, was sie heute sind – zu Meerglas.

Ann-Christin Wimber aus Barsbek gehört seit vier Jahren zu der noch kleinen Gemeinde der Meerglassammler in Norddeutschland. »Schon immer habe ich Sand und Muscheln an Stränden gesammelt«, sagt die zweifache Mutter. Die Begeisterung für Meerglas entwickelte sie aber erst während eines Besuchs im Glasmuseum in Massachusetts.

Sammel-Leidenschaft

Die Sammel-Leidenschaft hat sich mittlerweile zu einem zeitintensiven Hobby entwickelt. »Ich gehe ja nicht einfach spazieren. Ich durchsuche den Sand, gehe auf und ab, kreuz und quer. Das dauert. Aber es ist auch unheimlich entspannend«, schwärmt sie.

Von den Stränden und der Umgebung bekommt sie seitdem jedoch nicht mehr viel mit: »Ich laufe immer mit gesenktem Kopf über den Sand. Da hat man abends wirklich einen krummen Rücken«, scherzt die 39-Jährige. Das aber sind Strapazen, die Ann-Christin Wimber gerne auf sich nimmt für ihre »Juwelen der Meere«. So wird Meerglas von Sammlern und Liebhabern liebevoll wertgeschätzt.

Farben-Freuden

Die geschliffenen Scherben sind weiß, grau, rot, grün, gelb oder blau – jede schimmert, je nach Lichteinfall, in ihrer eigenen Farbnuance. Dabei ist jedes Teil ganz individuell. Keines wie das andere. Am häufigsten kommt an Nord- und Ostsee das grüne Meerglas vor. Aber auch weiße und braune Glasfragmente finden sich regelmäßig am Spülsumpf der Strände. Weitaus seltener ist blaues, rotes, graues oder gelbes Meerglas. Wer ein Stück in dieser Farbgebung findet, ist ein echter Glückspilz!

Meerglas



Viel Geduld muss man für dieses Hobby mitbringen. Belohnt wird man dafür mit wahren Kleinoden.



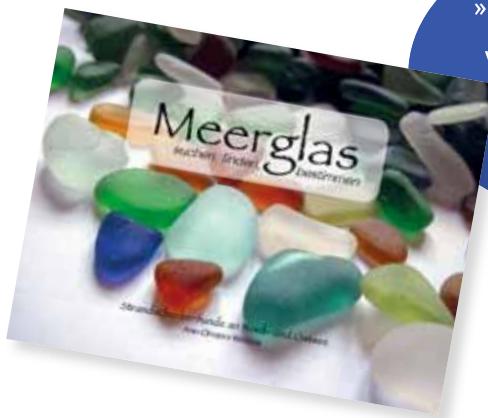
Wo wird gesammelt?

- An Stränden mit viel Wellenbewegung
- An Stränden mit viel Tidenhub
- An großen Wasserstraßen
- In der Nähe von Hafeneinfahrten
- An Kanalmündungen
- Möglichst am Südufer
- Im Spülzaum
- Zwischen Algen
- Und natürlich: in der Nähe von Glashütten oder (ehemaligen) Müllkippen

Tipp

Das meiste Meerglas findet man bei Ebbe und während oder nach Stürmen. Außerdem sollte man darauf achten, dass die Strände nicht geharkt werden.

Zum Weiterlesen
»Meerglas – suchen, finden, bestimmen«
von Ann-Christin Wimber,
12,95 Euro
Bestellungen unter:
buchbestellung@meerglas.info



Mein LandGefühl im Norden

Weitere Artikel über die schönsten Seiten unseres Landes und viele liebevolle Dekoideen finden Sie im Magazin Mein LandGefühl im Norden. Ab 19. Juni mit Extra-Ferien-Booklet in jedem sky-Verbrauchermarkt oder als Jahresabo bestellen unter www.meinlandgefühl.de/abo oder Tel.: 02225 7 08 53 31.



Windspiel aus Strandgut

Als Halterung für das Windspiel dient ein langes Stück Treibholz, an dem alle Einzelteile festgeknotet werden. Nun einige Glasscherben mit dünnem Silberdraht umwickeln und mit einem Band verknüpfen. Einen Hühnergott (Stein mit einem natürlichen Loch) auf ein Band ziehen und darüber ein Hölzchen binden. Einige längliche Schwertmuscheln übereinander knüpfen. Hühnergötter lassen sich dank ihres Loches einfach festbinden. Die einzelnen Elemente an die Halterung knoten. Wer noch etwas getrockneten Tang oder eine Feder findet, klammert diese mit einer kleinen Wäscheklammer an die Aufhängung des Windspiels.

lieber lecker leicht
aus reinem Geflügelfleisch
in bester Qualität



www.friki.de



MONIN
LE SIROP

Sirup-Vielfalt
für Cocktails, Kaffee, Küche



Inhalt
0,25 l

- Intensiver Geschmack
- Kräftige Farbe
- Sehr ergiebig 1:8
- Ungekühlt lagerfähig

www.moninsirup.de



&



PRÄSENTIEREN:



Feine oder grobe
Geflügelbratwurst
300 g / 320 g Packung,
1 kg = 5.97 / 5.59

Probierpreis
1.79
1.39



Dressing
verschiedene Sorten,
100 ml Packung

Probierpreis
0.49
0.59

Täglich frisch!
Deutsche bunte Salate
KL. I, Lollo Bionda,
Lollo Rosso

Feige mit Wodka
20 % Vol.,
0,7 l Flasche,
1 l = 5.70

Milder roter Multivitamin oder
Multivitamin Mehrfruchtsaft
1 l Packung



Probierpreis
0.99
1.39



Probierpreis
1.29
1.39/1.49

Feige mit Wodka
20 % Vol.,
0,7 l Flasche,
1 l = 5.70

Probierpreis
3.99
4.39

Königlicher Sommer in Kiel

»Der Kleine Prinz« hält Audienz im Rathaus.

Sein 1993 verwandelt das Theater »Die Komödianten« den Innenhof des Kieler Rathauses im Sommer in eine Open-Air-Bühne und begeistert das Publikum mit der Aufführung des Stücks »Der Kleine Prinz« von Antoine de Saint-Exupéry.

»Die großen Leute sind sehr ungewöhnlich« – zu dieser Schlussfolgerung kommt der kleine Prinz (Premiere für Linda Stach), als er während seiner Reise durchs Weltall vielen skurrilen Gestalten begegnet. Wie etwa dem einsamen Eitlen, dem Säufer ohne Sinn, dem Laternenanzünder (alle gespielt von Ivan Dentler), dem zahlenverliebten Geschäftsmann, dem mächtigen König ohne Volk oder dem Geografen (drei Mal Markus Dentler).

Angestachelt zu diesem Abenteuer hat ihn die frisch erblühte Rose (Christian Enner, spielt auch den Erzähler) auf seinem winzigen Planeten, die ihn mit ihrer Arroganz verletzte und so vertrieb.



Als er aber vom Fuchs (noch einmal Ivan Dentler) auf der Erde erfährt, was Freundschaft, Verantwortung und Liebe bedeuten, zieht es ihn doch zurück zu seiner Rose.



Das Märchen für alle Generationen lockt jährlich viele hundert Zuschauer an, was nicht zuletzt am »Charme der Leichtigkeit« liegt, wie Kritiker die Inszenierung beschreiben.

Theaterdirektor Markus Dentler ist sich sicher, dass sich das Publikum auch 2013 noch nicht an der faszinierenden Geschichte sattgesehen hat: »Salzburg hat seinen Jedermann, Kiel hat seinen kleinen Prinzen. Seit der ersten Aufführung ist »Der Kleine Prinz« der Sommertitel in Kiel. Viele Menschen können sich einen Sommer ohne den kleinen Prinzen gar nicht mehr vorstellen und kommen jedes Jahr wieder zu unseren Vorstellungen.«

Gewinnspiel

»mein coop magazin« verlost unter allen Teilnehmern 5x2 Karten für die Premiere des Stücks »Der Kleine Prinz« am 12. Juli.

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspielfrage:
Von wem wird der kleine Prinz in diesem Jahr gespielt?

Teilnahme nur per Postkarte:

»mein coop magazin«, Prinz, Postfach 1767, 24016 Kiel

Bitte beachten: Sie können Ihre Teilnahmedaten für dieses Gewinnspiel **nicht** mit denen der anderen Gewinnspiele zusammen in einem Sammelmäppchen einsenden!

Der Einsendeschluss ist jeweils der 15. Juni 2013

Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.

Frühstück ruft!



SEVERIN Kaffeeautomat

Für bis zu 10 Tassen, Schwenkfilter 1x4 mit Tropfverschluss

UVP: 24,99 **14,99**



SEVERIN Wasserkocher

Abnehmbar, 1.000 Watt, Dampfstop-Automatik, Überhitzungsschutz, ca. 1,0 l

UVP: 18,99 **14,99**



SEVERIN Automatik-Toaster

Wärmeisolierendes Gehäuse, integrierter Brötchen-Röstaufsatz, Röstzeitelektronik, einstellbarer Bräunungsgrad, automatische Abschaltung, Krümelschublade

UVP: 21,99 **14,99**

Partyartikel »Hot & Spicy«



Stilmix aus Ornamenten und Mustern verschiedener Form- und Farbelwelten für die perfekte Grill- oder Sommerparty.

Zuglaterne

mit Deko-Haken, Höhe ca. 24 cm, 1 Stück

2,99

Partyteller

Ø 23 cm, 8-Stück-Packung

1,99

Partybecher

0,25 l, 8-Stück-Packung

1,99

Servietten

ca. 33x33 cm, 20er-Packung

1,99

Luftballons

farblich sortiert, 6-Stück-Packung

1,99

Lichttüten

ca. 16x11x9 cm,

3-Stück-Packung

2,99

Mini-Fackeln

Höhe ca. 24 cm, farblich sortiert, 3-Stück-Packung

3,49

LEIBNIZ

Leibniz Choco Crunchy

150-g-Beutel

1,89

100 g = 1,26



Leibniz Butterkeks

200-g-Packung

1,39

100 g = 0,70



Leibniz Choco

div. Sorten, 125-g-Packung

1,29

100 g = 1,03



Mit Leibniz ab ins Wochenende!

Alles knackfrisch.



Weine bis
5,00 Euro

Drei Komplimente an die Pfalz

Seit 1869 hält sich Michel Schneider bei der Weinherstellung konsequent an die Devise »Erfolg verpflichtet«.

Sein nunmehr fast 150 Jahren ist Michel Schneider der Inbegriff für hochwertige Weine. Aber es war von Anbeginn nicht nur Absicht, dem Namen Michel Schneider einen guten Ruf zu bescheren, sondern auch der Pfalz ein Kompliment zu machen.

Immerhin ist die Pfalz eines der traditionsreichsten Weinbaugebiete Deutschlands. Doch nicht nur die »gute alte« Tradition hat einen großen Einfluss auf die Weine: Auch dem abwechslungsreichen Klima mit den vielen Sonnenstunden ist es zu verdanken, dass die Trauben dort kraftvoll heranreifen können.

Ihr Geschmack entscheidet

Der *Riesling Classic* ist einer der drei Weine, die wir Ihnen diesmal ans Herz legen möchten. Er ist ein trockener Weißwein mit einem ausdrucksstarken Bukett, das durch die langsame Gärung bei niedrigen Temperaturen entsteht. Aber mehr noch: Durch dieses schonende Verfahren bleiben auch alle Fruchtaromen erhalten. Und so dürfen Sie einen Wein genießen, der voller Brillanz und Finesse ist, dabei fruchtbetont und ausgewogen im Geschmack. Ein

Gläschen *Michel Schneider Riesling Classic* passt ausgezeichnet zu Salaten, Fisch, Schalentieren und Geflügelgerichten.

Trocken, fruchtbetont und rund im Geschmack präsentiert sich der *Michel Schneider Grauer Burgunder*. Ein gehaltvoller und würziger Wein mit ausdrucksstarkem, kräftigem Bukett. Wer diesen Wein zu einer Speise servieren möchte, sollte sich für Fisch, Pute oder einen leichten Käse entscheiden. Beide Weißweine sollten übrigens gut gekühlt bei etwa 8–10 °C getrunken werden.

Rot, tiefdunkel und voll von Aromen, die an reife Waldfrüchte erinnern: So versucht der trockene *Michel Schneider Dornfelder*, Sie zu begeistern. Sein ausdrucksstarker Charakter und die abgerundeten Tannine machen ihn zu einem Rotwein, der besonders mit Steaks und allen gegrillten Speisen harmoniert. Ihm stehen in Bezug auf die Trinktemperatur ein paar Grad mehr gut zu Gesicht: 16–18 °C dürfen es schon sein. Aber an einem der schönen Sommerabende – wie wir sie bestimmt bekommen werden – dürfte es nicht schwer werden, diese Temperatur zu erreichen ... chris

»Ja zu mir, ja zum Leben«

Die coop Stiftung Unser Norden setzt sich für Mädchen und Frauen mit Essstörungen im Kreis Stormarn ein.

Schulstress, familiäre Konflikte oder ein niedriges Selbstwertgefühl: Ursachen für die Entstehung von Essstörungen gibt es viele. »Auch das in unserer Gesellschaft verankerte Schönheits- und Schlankheitsideal spielt dabei eine wichtige Rolle«, berichtet Anja Deloch von »Frauen helfen Frauen Stormarn e. V.«. Gemeinsam mit Helke Miekley kümmert sie sich im Fachbereich Essstörungen des Vereins seit rund drei Jahren um betroffene Mädchen und Frauen.

Die coop Stiftung Unser Norden fördert die Arbeit des gemeinnützigen Vereins im Jahr 2013 mit 1.250,00 Euro und unterstützt die Mädchen und Frauen somit dabei, wieder einen natürlichen Umgang mit Lebensmitteln zu erlernen.

Für viele, vor allem junge Menschen, wird es immer schwieriger, sich zu orientieren: Das Leben wird zunehmend komplexer, es lösen sich Familienstrukturen auf; alle müssen scheinbar überall und jederzeit erreichbar sein und bei der Ausbildung und Berufswahl gibt es nahezu grenzenlose Möglichkeiten. Die

Folge: Die Sehnsucht der jungen Menschen nach Überschaubarkeit ist groß.

»Immer wieder wenden sich Mädchen und Frauen an uns, die an einer Essstörung leiden. Bisher gab es im gesamten Kreis Stormarn keine Beratungsstelle für die Betroffenen und deren Angehörige«, so Helke Miekley. »Ein wohnortnahe Beratungsangebot ist für die überwiegend sehr jungen Klientinnen aber immens wichtig. Dank einer Starthilfefinanzierung für das Projekt »Durch dick und dünn zu mir« konnte der Verein ab Juli 2010 mit der Beratung von Betroffenen und deren Angehörigen starten«, ergänzt die Heilpraktikerin und Sozialmanagerin.



Mit der Essstörung, so berichten viele Betroffene, haben sie das Gefühl, sich und ihr Leben »im Griff« zu haben. Das Leben werde dadurch zwar »enger«, aber eben auch überschaubar. Schwierigkeiten und Probleme treten kurzzeitig in den Hintergrund. Meist nur kurzzeitig: Im weiteren Verlauf der Erkrankung übernimmt die Essstörung die Kontrolle über das Leben der Betroffenen und bestimmt ihren Alltag. »Wenn Essen oder



»coop Stiftung Unser Norden«

Nicht-Essen zum Lebensmittelpunkt geworden ist, bekommt das Leben oftmals eine eigene, scheinbar unkontrollierbare Dynamik«, weiß Anja Deloch, Gestalttherapeutin bei »Frauen helfen Frauen Stormarn e. V.«.

Mit dem Projekt »Durch dick und dünn zu mir« hat der Stomarner Verein eine Anlaufstelle im Kreis für Betroffene und ihre Angehörigen geschaffen. Hier erhalten die Mädchen und Frauen individuelle Unterstützung auf ihrem Heilungsweg. Zum Konzept gehören neben Einzelberatungen und Gruppenangeboten für Betroffene auch Familiensitzungen und die Beratung von Angehörigen.

Die Betreuung und Beratung von Mädchen und Frauen mit Essstörungen ist nur eine wichtige Aufgabe von »Frauen helfen Frauen Stormarn e. V.«. Aus vier Stunden wöchentlichem Notruftelefon entstand in den zurückliegenden 25 Jahren eine Frauenfachberatungsstelle mit den Arbeitsbereichen Häusliche Gewalt, Schwangeren- und Familienhilfeberatung, Frauen und Psychiatrie, psychosoziale Beratung und Notruf für von Gewalt betroffene Frauen und Mädchen.

spf



 **FRAUEN helfen FRAUEN**
Stormarn e.V.

Weitere Informationen unter
www.frauenhelfenfrauenstormarn.de



Hilfe für Mädchen und Frauen mit Essstörungen:
Timo Gamon, Marktleiter des sky-Centers in Bad Oldesloe, übergibt den symbolischen Scheck an Anja Deloch (li.) und Helke Miekley von »Frauen helfen Frauen Stormarn e. V.«

coop Stiftung Unser Norden

Die **coop Stiftung Unser Norden** engagiert sich seit rund zwei Jahren vor allem für kranke und benachteiligte Kinder, Jugendliche und Senioren in Norddeutschland.

Sie wurde 2011 von der coop eG in Kiel, Deutschlands größter Konsumgenossenschaft im Lebensmitteleinzelhandel, gegründet.

Sie fördert zum einen aus den Erträgen ihres Stiftungskapitals, zum anderen stellt die coop eG ihrer Stiftung regelmäßig Erträge, zum Beispiel aus dem Verkauf von Tragetaschen (zwei Cent für den guten Zweck) und »Unser Norden« Kalendern, zur Verfügung.

Um der noch jungen Stiftung ein noch breiteres Engagement für kranke und benachteiligte Menschen in Norddeutschland zu ermöglichen, ist sie auf Spenden der Menschen in der Region angewiesen.

Spendenkonto:

Förde Sparkasse • BLZ: 210 501 70 • Kto.: 1 400 128 888

Weitere Informationen zur Stiftung gibt es unter
www.coop-stiftung-unser-norden.de.

DAS LEBEN ITALIENISCH GENIESSEN

AZZURRO®
VINO FRIZZANTE



AKTIONSPREIS JUNI

Azzurro Secco

2,99

je 0,75 l Flasche

(1 l = 3,99)

Reinert®

Alles Bärchen!

Mehr Infos unter
www.bärchenwurst.de

H. & E. Reinert · Westfälische Privat-Fleischerei GmbH · 33775 Versmold · www.reinert.de

**Erdbeer-Zucchini-Carpaccio****Für 2 Portionen****Zutaten:**

- 1 kleine Zucchini
- 75 g Erdbeeren
- Jodsalz
- 2 EL Cidre
- Pfeffer
- 1 ½ TL Becel Omega-3 Pflanzenöl
- 1 TL Walnussöl
- 1 EL geröstete Pinienkerne
- einige Kerbelblättchen

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen, in der Mitte durchschneiden und längs in feine Streifen hobeln. Erdbeeren waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Zucchini in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, mit eiskaltem Wasser abschrecken. Erdbeerscheibchen und Zucchini auf Tellern dekorativ anrichten. Cidre mit Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Omega-3 Pflanzenöl und Walnussöl zu einer Marinade aufschlagen. Die Marinade über das Carpaccio gießen, mit gerösteten Pinienkernen und Kerbelblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

(Pro Portion: kJ/kcal 582/140, Eiweiß 3 g, Fett 11 g, KH 4 g)

**Knusprige Hackfleischröllchen****Für 6 Portionen****Zutaten:**

- 1 Beutel Maggi fix & frisch Hackbraten
- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 Paprikaschoten (rot u. grün)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1 Ei
- 4 EL Milch

Zubereitung:

Maggi fix & frisch Hackbraten in 125 ml Wasser einrühren. Rinderhackfleisch zugeben. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen, durchpressen und mit den Paprikaschoten zu dem Hackfleisch geben. Paprikapulver, Ei und Milch zufügen und gut mischen. 20 Röllchen daraus formen und von allen Seiten insgesamt ca. 15 Min. auf dem Holzkohlengrill grillen. Dazu passen Ofenkartoffeln und gegrilltes Gemüse.

Tipp: Anstelle von Rinderhackfleisch können Sie auch gemischtes Hackfleisch verwenden.**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

(Pro Portion: kJ/kcal 1.046/249, Eiweiß 21 g, Fett 13 g, KH 12 g)

Rezepte zum Sammeln

mein coop magazin

Pfannkuchen Sommerfrische

Für 4 Portionen

Zutaten für den Teig:

125 ml fettarme Milch
125 g Weizenmehl
2 kleine Eier
50 ml Mineralwasser
1 Prise Jodsalz
Außerdem:
2 EL Becel Cuisine
Pflanzencreme

Zutaten für die Füllung:

2 Karotten
1 Kohlrabi
1 Zucchini
250 g Broccoli
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
200 g Hähnchenbrust
2 TL Becel Omega-3 Pflanzenöl
1 TL Zitronensaft
40 ml Becel Kaffee Weißer
Jodsalz, weißer Pfeffer
1 gestr. TL Dill

Zubereitung:

Teigzutaten mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren, ca. 15 Min. quellen lassen. Das Gemüse putzen und waschen. Karotten und Kohlrabi in Stifte, Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Broccoli in kleine Röschen teilen. Etwa 50 ml Wasser in einen Topf geben, 1TL Gemüsebrühe zufügen und Karotten, Kohlrabi und Zucchini darin bissfest dünsten. Auf diese Weise auch den Broccoli garen und das Gemüse beiseitestellen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, würzen und in einer Pfanne mit Becel Omega-3 Pflanzenöl durchbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Den Bratensatz mit Zitronensaft ablöschen und mit Becel Kaffee Weißer auffüllen. Etwas einkochen lassen, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und mit Dill verfeinern. In einer beschichteten Pfanne in wenig Becel Cuisine Pflanzencreme 4 große Pfannkuchen ausbacken. Pfannkuchen auf große Teller legen, mit der Sauce einstreichen, zu Tüten rollen und mit Gemüse und aufgeschnittenem Geflügelfleisch füllen. Das restliche Gemüse an den Pfannkuchen legen, mit etwas Sauce bedecken und servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

(Pro Portion: kJ/kcal 319/130, Eiweiß 23 g, Fett 10 g, KH 29 g)



Rezept und Foto: Becel

Rezepte zum Sammeln

mein coop magazin

Grillspieße Saltimbocca mit Tomatensalsa

Für 3 Stück

Zutaten:

3 Kalbsschnitzel (à 125 g)	2 EL Aceto Balsamico
9 Salbeiblätter	2 EL Orangensaft
3 Tomaten	1 Beutel Maggi fix & frisch Mini-Schnitzel Tomate-Mozzarella
1 Frühlingszwiebel	3 Scheiben Parmaschinken
3 EL Thomy Reines Sonnenblumenöl	

Zubereitung:

Kalbsschnitzel waschen und trocken tupfen. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einem kleinen Topf 1 EL Thomy Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Frühlingszwiebelringe und Tomatenwürfel darin anschwitzen. Mit Aceto Balsamico und Orangensaft ablöschen. 100 ml Wasser zugießen. Die Hälfte von Maggi fix & frisch Mini-Schnitzel Tomate-Mozzarella einrühren, zum Kochen bringen und abkühlen lassen. Die andere Hälfte des Fixes mit 2 EL Thomy Reines Sonnenblumenöl und 2 EL Wasser verrühren. Die Kalbsschnitzel von beiden Seiten damit bestreichen. Parmaschinken auf die Schnitzel verteilen, mit je 3 Salbeiblättern belegen und aufrollen. Die Röllchen in je drei Scheiben schneiden und diese auf Holzspieße stecken. Die Spieße ca. 2 Std. gekühlt marinieren. Auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden ca. 10–15 Min. garen. Dazu passen Tomate-Mozzarella und frisches Ciabatta.

Tipp: Anstelle von Kalbsschnitzeln eignen sich auch Schweine- oder Putenschnitzel.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

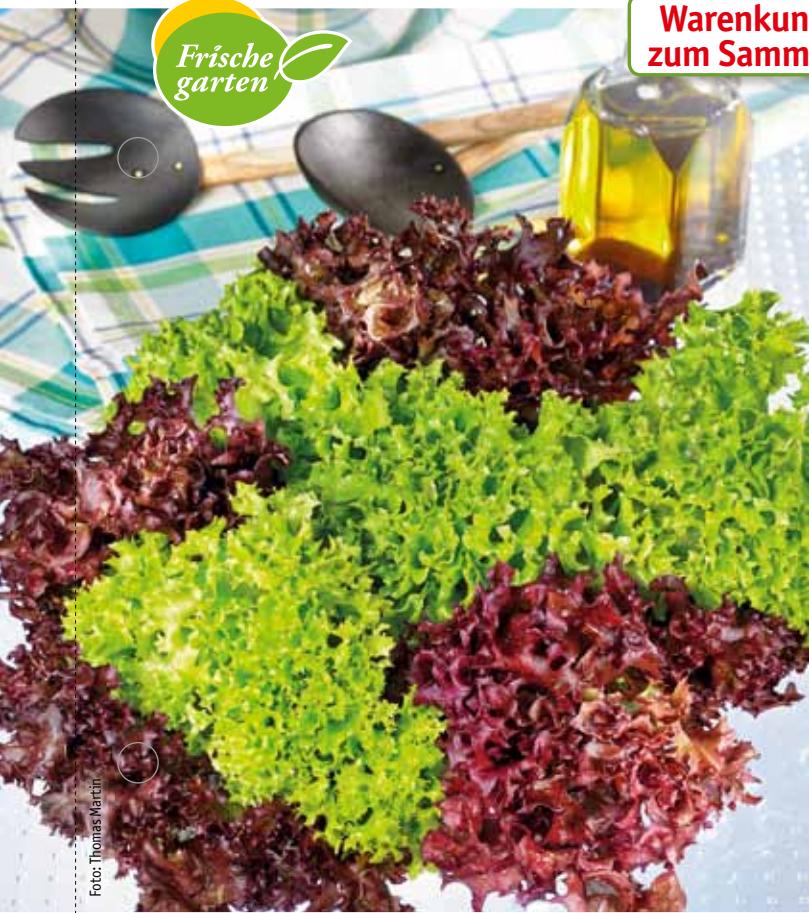
(Pro Portion: kJ/kcal 1.337/320, Eiweiß 31 g, Fett 17 g, KH 10 g)



Rezept und Foto: Maggi Kochstudio

Servievorschlag

Servievorschlag



**Frische
garten**

Warenkunde zum Sammeln

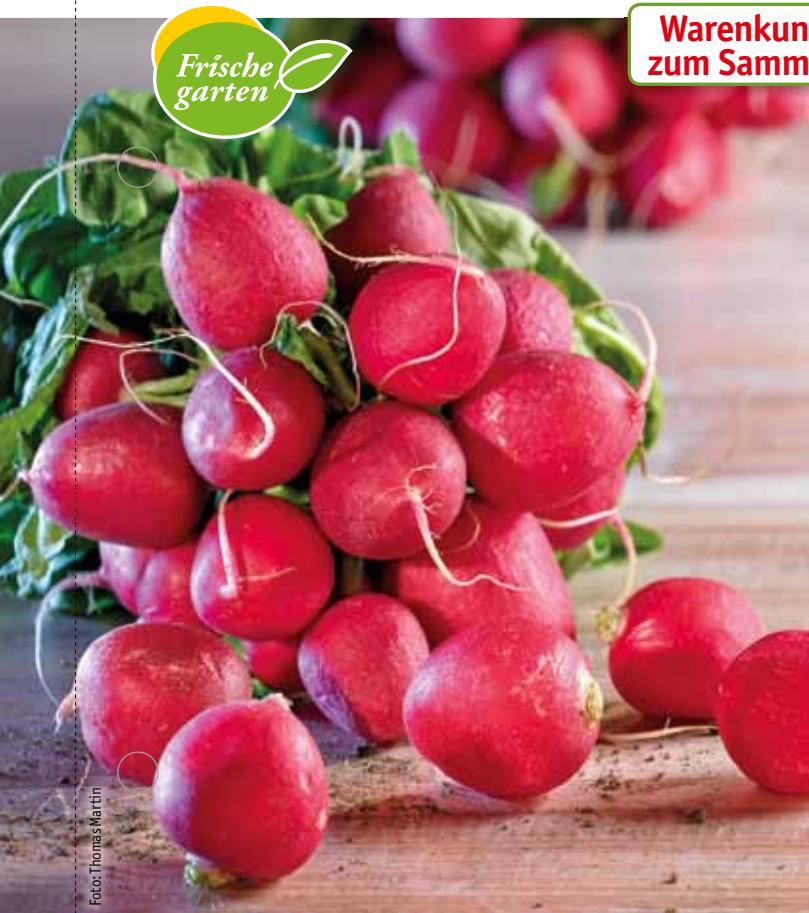
Aus unserem Frischegarten:
Bunte Salate

Sommerlich-leichte Krausköpfe

Der rote, herb-nussig schmeckende Lollo Rosso und der mildere grüne Lollo Bionda stammen zwar aus dem sonnigen, warmen »Bella Italia«, doch sie sind bei uns den ganzen Sommer hindurch aus heimischem Freilandanbau erhältlich. Beide Sorten passen ausgezeichnet zu kurz gebratenem Fleisch. Kombiniert – gern auch mit anderen Salatsorten – werden sie zum farbenfrohen Highlight auf dem Grillbüffet.

Aufbewahrung	Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Lollo-Salate circa drei Tage lang frisch.
Zubereitung	Die Blätter vom Stängel schneiden, gründlich waschen und gut abtropfen lassen oder mit einer Salatschleuder trocken schleudern. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren hinzugeben! Mit würzigen, aber nicht zu schweren Dressings kommen die Lollos besonders gut zur Geltung.
Besonderes	Lollo Rosso und Lollo Bionda eignen sich nicht nur für den Rohverzehr, sondern können auch gekocht zubereitet werden.

Mehr Obst- und Gemüsevielfalt finden Sie in Ihren plaza- und sky-Märkten.



**Frische
garten**

Warenkunde zum Sammeln

Aus unserem Frischegarten:
Radieschen

Das gesunde »Genießchen«

Knackig, kalorienarm und erfrischend – die kleinen roten Bällchen mit dem unschuldig weißen, aber scharf-pikanten Fruchtfleisch bringen Pepp auf den Abendbrottisch.

Aufbewahrung	Umgehend die Blätter entfernen! In einen Gefrierbeutel ohne Lufteinschluss verpackt oder in ein feuchtes Tuch gewickelt halten sich die Knollen im Gemüsefach des Kühlschranks maximal drei Tage.
Zubereitung	Waschen, die Wurzel und den grünen Blattansatz abschneiden. In Scheiben als Belag für frisches Schwarz- oder Bauernbrot. In Streifen geschnitten, geraspelt oder gehobelt in Salate, Quark- oder Frischkäsezubereitungen geben. In Röschenform geschnitten als Dekoration für kalte Platten. Sie können Radieschen auch dünsten oder in Suppen sowie als Hackbratenfüllung verarbeiten.
Tipp	Schrumpelig gewordene Radieschen werden wieder knackiger, wenn man sie eine Weile in (eis-)kaltes Wasser legt.

Mehr Obst- und Gemüsevielfalt finden Sie in Ihren plaza- und sky-Märkten.

Rezepte zum Sammeln

mein coop magazin

Blattsalate mit gebratenen Putenbruststreifen

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 Kopf Lollo Rosso
- 1 Kopf Lollo Bianco
- 125 g Cocktailltomaten
- ½ Bund Schnittlauch
- 5 EL Rama Culinesse
- Pflanzencreme
- 50 g Cranberries
- Zucker
- 150 g Rama Cremefine wie Crème fraîche zu verwenden
- 2 EL Apfelsaft
- 2 TL Meerrettich naturscharf
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 300 g Putenbrustfilet

Zubereitung:

Lollo Rosso und Lollo Bianco putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Tomaten und Schnittlauch waschen, trocken tupfen, Tomaten halbieren und Schnittlauch in feine Ringe schneiden. 2 EL Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, die Cranberries darin ca. 3 Min. braten, mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Cremefine mit Apfelsaft und Meerrettich glattrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Die Cranberries unterheben. Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Restliche Culinesse in einer Pfanne erhitzen und rundherum bei mittlerer Hitze braten, salzen und pfeffern. Salat und Tomaten auf eine Platte geben, die Putenbruststreifen darauf anrichten, mit Schnittlauch bestreuen. Das Dressing dazu servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

(Pro Portion: kJ/kcal 1.105/267, Eiweiß 17 g, Fett 8 g, KH 21 g)



Servievorschlag

Rezept und Foto: Rana

Rezepte zum Sammeln

mein coop magazin

Bunter Fitness-Salat

Für 4 Portionen

Zutaten:

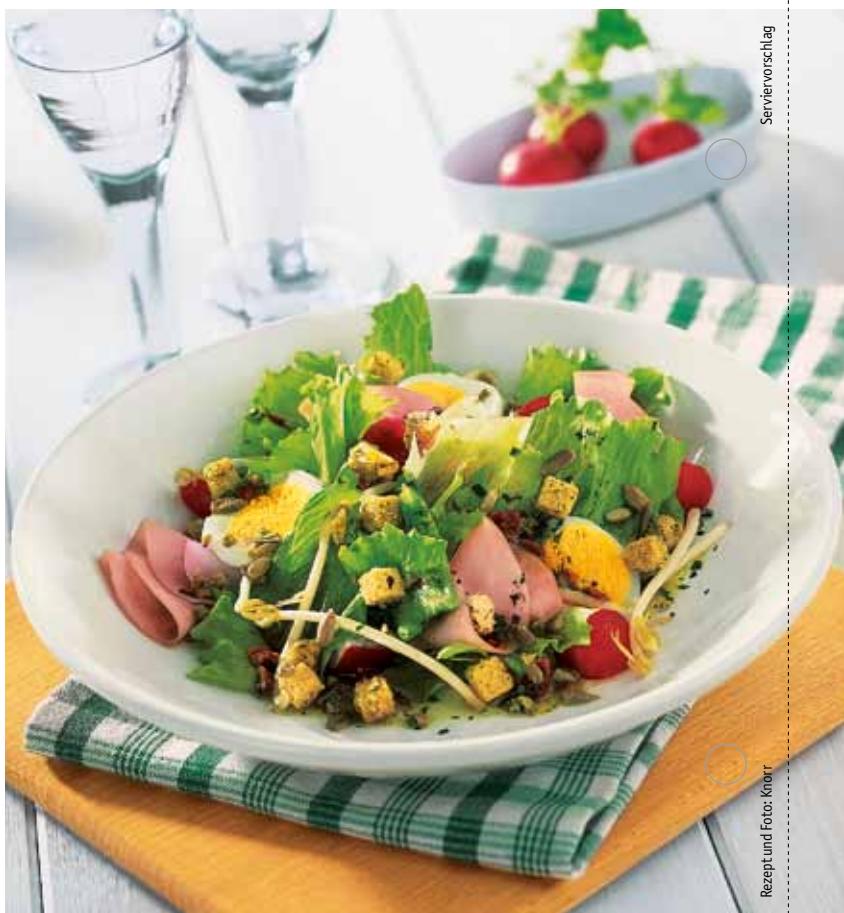
- 1 kleiner Eisbergsalat
- ½ Bund Radieschen
- 50 g Sprossen
- 2 Beutel Knorr Salatkrönung »Bärlauch-Schalotten-Kräuter«
- 6 EL Orangensaft
- 6 EL Mazola Keimöl
- 2 hart gekochte Eier
- 120 g Putenbrust geräuchert
- 1 Beutel Knorr Salatkrönung Croutinos mit Sonnenblumenkernen
- evtl. zum Garnieren Kapuzinerkresseblüten

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Sprossen abspülen. Zutaten auf einer großen Platte anrichten. Inhalt beider Beutel Salatkrönung »Bärlauch-Schalotten-Kräuter« mit Orangensaft und Öl verrühren. Über die Salatzutaten geben. Eier schälen und in Scheiben schneiden. Putenbrust zu kleinen Rosetten formen und mit den Eiern zum Salat geben. Mit Salatkrönung Croutinos bestreuen und nach Belieben mit Kresseblüten garnieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

(Pro Portion: kJ/kcal 1.098/265, Eiweiß 12 g, Fett 21 g, KH 7 g)



Servievorschlag

Rezept und Foto: Knorr

Ein Mann für starke Auftritte

Veranstaltungstechniker-Meister Michael Beyer sorgt im Opernhaus Kiel für den perfekten Ablauf.

Don Giovanni, La Traviata oder Der fliegende Holländer – im erfolgreichen Zugpferd unter den Bühnen der schleswig-holsteinischen Landeshauptstadt sind sie alle zuhause. Renommierte Regisseure, internationale Gesangstalente, Tänzer, Musiker und aufwändige Kulissen verzaubern die Zuschauer hier immer wieder aufs Neue.

Auch wenn sie nach der Vorstellung nicht auf die Bühne gerufen werden: Eine der wichtigsten Rollen des Abends spielen immer Michael Beyer und seine Kollegen von der

Veranstaltungstechnik. Sie sind handwerklicher Dreh- und Angelpunkt der gesamten Inszenierung und sorgen schon bei der Entwicklung eines Stücks dafür, dass all das, was sich die verschiedenen Abteilungen vorstellen, auch umgesetzt werden kann.

Kein Zufall

Zur Oper kam der 55-jährige, gebürtige Lübecker – thematisch besonders passend – durch die Liebe. Zunächst startete er seine berufliche Laufbahn als Tischler, Hoch- und Tiefbauer und Straßenbauer. Er wäre wohl auch in diesen Branchen geblieben, wenn er nicht irgend-





Jeder Handgriff muss sitzen. So ein Bühnenelement wiegt schnell ein paar hundert Kilo!

wann eine Hamburger Schauspielschülerin kennen gelernt hätte. Als diese ihr Diplom in der Tasche hatte, landete sie über verschiedene Stationen am Kieler Opernhaus und Herr Beyer ging mit. Über seine Frau wurde er auf eine Stelle als Bühnentechnik-Aushilfe aufmerksam – die handwerklichen Voraussetzungen erfüllte er ja allemal! Bald stieg er zum Bühnentechniker auf und machte schlussendlich im Jahr 2000 sogar noch einen »Meister für Veranstaltungstechnik« daraus. Zusammen mit zwei weiteren Meistern und mehr als 30 Mitarbeitern (Bühnen-, Maschinen- und Beleuchtungstechniker) ist sein Team an jedem Tag der Woche von 8.00 bis 23.00 Uhr im Opernhaus zur Stelle.

Hinter den Kulissen

Überprüfung und Wartung der umfangreichen Bühnentechnik ist eine wichtige Aufgabe im Berufsalltag. Wie viel technischer Aufwand sich hinter der Leichtigkeit einer Opern-Aufführung verbirgt, ist vom Logenplatz aus kaum vorstellbar! Von den 45 Seilzügen für Kulissenelemente, dem in Abschnitten absenk- oder anhebbaren Boden bis hin zur elf Meter großen, tonnenschweren Drehscheibe. Schließlich müssen eine reibungslose Funktion und ganz besonders auch die Sicherheit der mehr als 350 Menschen, die im Opernhaus arbeiten und der noch einmal bis zu 850 Zuschauer stets gewährleistet sein.

Immer wieder eine interessante neue Herausforderung ist die Begleitung einer neuen Produktion. Von Anfang an ist Michael Beyer dann dabei, wenn aus der textlichen Vorlage eine imposante Kulisse entstehen

Teamarbeit und Improvisationstalent sind wichtige Elemente im Alltag der Veranstaltungstechnik.



Ein Blick über die Schulter



Links: Kurze Pause auf den Treppen des Opernhauses

Unten: Das Bühnenbild der »Agrippina« im Modell



soll. Anhand erster Skizzen und Modelle besprechen Bühnenbildner, Direktor, Regisseur und Techniker zunächst die grundsätzlichen Ideen. Schon hier müssen die Möglichkeiten des Hauses ebenso wie geltende Unfallverhütungsvorschriften beachtet werden. Sind beispielsweise die Brüstungen hoch oder die Treppen breit genug geplant? Je nachdem, wie viele Schauspieler und Sänger sich darauf bewegen oder wie ausladend die Kostüme werden, kann der Platz sonst schnell eng werden. Eine andere Frage, die Herrn Beyer interessiert, ist unter anderem auch, welche technische Ausstattung das Bühnenbild bekommen soll. Bewegliche Teile, Nebel, Wasser oder gar Feuer-Effekte: Vieles ist möglich, aber es gibt auch vieles zu beachten, das sonst später schiefgehen kann.

Viele Baustellen

Bei der »Bauprobe« wird anschließend ein lebensgroßes Modell gebaut. Mit diesem werden alle Anforderungen »live« getestet und die Entwürfe noch weiter optimiert. So manches, was auf dem Papier problemlos erscheint, ist es nämlich in der Realität plötzlich gar nicht mehr und bedarf einer anderen technischen Lösung. Oder es stellt sich heraus, dass man von bestimmten Sitzplätzen im Zuschauerraum hinter die Kulisse blicken kann. Nebenbei gibt es

natürlich auch noch Budget-Vorgaben, die beachtet werden wollen. In der abschließenden Werkstattbesprechung mit allen Beteiligten wird schließlich jedes Detail genau festgelegt und die finale Umsetzung kann beginnen.

Ständiges Auf- und Abbauen zählt zu den »sportlichsten« Aufgaben eines Veranstaltungstechnikers im Kieler Opernhaus. Schließlich wird hier mehr als nur ein Stück gezeigt. Das bedeutet unter Umständen, nach der Abendvorstellung in Windeseile das komplette Bühnenbild fortzuschaffen und ein neues für die Proben am Vormittag zu errichten. Bis zur nächsten Abendvorstellung muss natürlich schon wieder ein ganz anderes stehen. Und falls man auf der externen Probenbühne Kulissenteile benötigt, werden die zwischendurch auch noch schnell rübergefahren und aufgebaut ...

Mit dieser spannenden Mischung aus Kultur, Technik und Handwerk kann sich Michael Beyer sicher sein, dass fast jeder Tag hier eine kleine »Premiere« mit sich bringt!

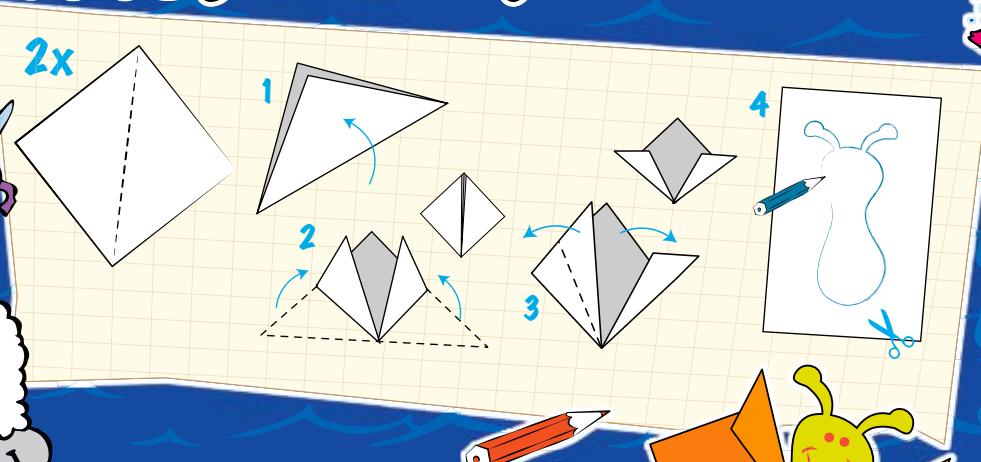
Open-Air-Oper 2013
am Kieler Opernhaus
Der Troubadour
von Giuseppe Verdi
17. – 24. August, 20.00 Uhr
Karten unter
Tel. 0431 90 19 01

Rätselspaß mit Dörte, Emma, Kalle & Ole



Bastelzeit

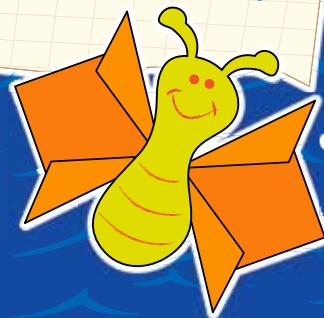
Suchst du ein Geschenk oder möchtest du gern dein Zimmer schmücken? Dafür musst du gar nichts kaufen – du brauchst nur etwas Papier, Schere und Klebe. Emma macht es dir vor.



Du brauchst:

- 2 quadratische Stücke Papier
- 1 etwas größeres Stück Pappe (oder Tonpapier)
- Klebe, Stift, Schere

- 1) Du faltest ein Papier-Quadrat diagonal so, dass du ein Dreieck erhältst.
- 2) Die beiden spitzen Ecken faltest du zur mittleren Spitze hin hoch.
- 3) Beide hochgeklappten Teile faltest du danach noch einmal in der Mitte (sodass die Spalten nach außen zeigen). Wenn du fertig bist, wiederholst du das Ganze mit dem anderen Blatt. Fertig sind die Flügel!
- 4) Auf die Pappe zeichnest du jetzt einen einfachen Schmetterlingskörper und klebst ihn auf die Flügel. Dann malst du den Schmetterling schön an.



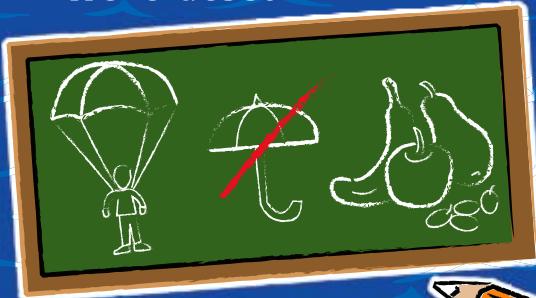
Labyrinth



Hilf Dörte, den Schlüssel ins Schloss zu bekommen!



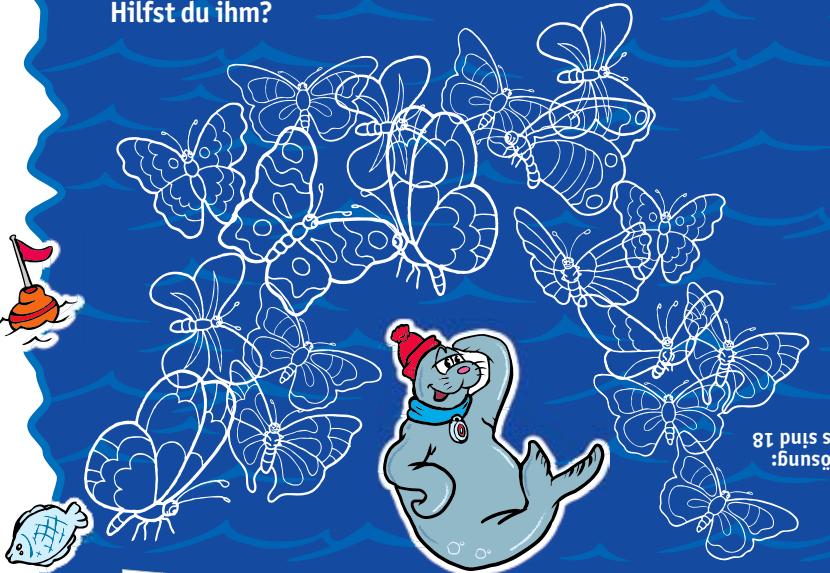
Worträtsel



Lösung: Fallschirm

Flatter, flatter

So viele Schmetterlinge! Ole möchte sie gerne zählen.
Hilfst du ihm?



Besuch aus dem All

Hui, ein Ufo ist gelandet. 5 Außerirdische sind gelandet. Welcher hat die gleiche Form wie der grüne Schutzschild, der sie umgibt?

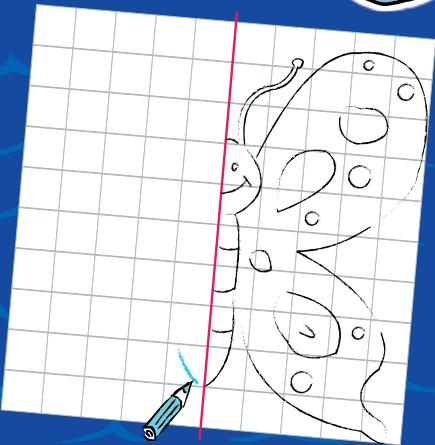


Lösung: 18

Lösung:
Es ist Alien C

Rastermalen

Zeichnen ist ganz einfach – übertrage nur die Linien im Raster spiegelverkehrt auf die andere Seite.



OLES UMWELT-TIPP:

WENN DU MIT DEINEN ELTERN EINKAUFEN GEHST,
ACHTE DARAUF, DASS NICHT JEDES OBST UND
GEMÜSE BEIM ABWEIGEN IN EINE TÜTE VERPACKT
WERDEN MUSS. BANANEN Z. B. SIND JA SCHON VON
NATUR AUS EINGEPACKT. :)



DIE NORDIES ... heute: Nie mehr waschen?

Ole ist es immer wichtig, dass die anderen Nordies genauso umweltbewusst leben wie er selbst. Gerade erklärt er Kalle, warum man kein Wasser verschwenden sollte.

... Und deswegen müssen wir sparsam mit dem Trinkwasser umgehen, Kalle.

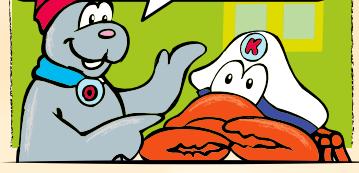


Oje, Ole! Dann will ich ab heute keinen Tropfen Wasser mehr vergeuden ...

Ich schwör feierlich: Ich werde mich von heute an nicht mehr waschen, duschen oder baden und keinen Tropfen Wasser mehr aus dem Wasserhahn verschwenden ...



Ach UNSINN – erstmal soll man sich natürlich weiterhin waschen und darf auch gerne einmal duschen oder auch baden, aber man soll eben nur so viel Wasser wie nötig benutzen.
Außerdem ...



... bist du ein Krebs und lebst im Meer, du Döskopp ... Du duschest und badest sowieso nie!

ACH JA!
Hi, hi ...



Ende

Und wann
erfrischst du dich?



PUNICA

Die fruchtige Erfrischung!

AKTIONSPREIS JUNI

Punica 1,5L

versch. Sorten

0,99

zzgl. Pfand 0,25 (1L = 0,66)

Nach den Bäumen greifen

Eigene Grenzen und Natur hautnah erfahren:
Im Hochseilgarten Altenhof ist das kein Problem.

Als kleines Kind ist wohl jeder mal ganz unbedarft auf einen Baum geklettert und hat die Welt von oben bestaunt. Ein unvergessliches Abenteuer! Später schreckt man vor solchen Erkundungstouren aus Gründen der schieben Vernunft doch eher zurück. Dabei lässt sich diese intensive Erfahrung auch ganz einfach unter gut abgesicherten Bedingungen machen.

In einem idyllischen Buchenwald in der Eckernförder Bucht bietet der Natur-Hochseilgarten Altenhof viele Möglichkeiten, die alten Riesen zu erklimmen. Aus Kletter-Parcours mit vier verschiedenen Schwierigkeitsgraden kann jeder Mann wählen, wie hoch er gerade hinaus möchte – bis zu 20 respekt einflößende Meter können es schon werden!

Rauf geht's!

Die gesamte Anlage wurde im Einklang mit der Natur errichtet; das bedeutet völlig ohne Verschraubungen oder Bohrungen, die die Bäume verletzen könnten. Die Sicherheit kommt dabei aber natürlich nicht zu kurz!

So ist zum Beispiel die ganze Anlage vom Hochseilgarten-Verband (ERCA) zertifiziert und wird regelmäßig kontrolliert und gewartet. Alle Kletterwilligen werden zuerst mit passendem Helm, Klettergurt und stabilen Karabinern ausgerüstet. Danach erfolgt eine detaillierte Einweisung durch das gut geschulte Personal. Denn auch wenn die Fachleute jederzeit helfend zur Seite stehen: Die Sicherung am Baum muss jeder erst einmal selbst übernehmen, um die volle Freiheit in den Wipfeln genießen zu können. Kletterfreunde und Neu-Aufsteiger ab acht Jahren können sich danach auf Anfängerstrecken in die Höhe schwingen.





coop-Mitglieder
erhalten vom 22. Juni bis
4. August 2013 gegen Vorlage
des Mitgliedsausweises an der
Kasse einen **Nachlass von
2,00 Euro.**

Mitglied
müsste man
sein!

Ab 14 Jahren (beziehungsweise mindestens 140 Zentimeter Körpergröße) darf man sich auf allen elf Routen versuchen und ein gutes Stück über dem Boden auf Stahlseilen, Hängebrücken, Kletternetzen, Seilbahnen, einem Fahrrad oder einem Snowboard unterwegs sein.

Nichts überstürzen ...

»Klein anfangen« ist aber zu Beginn garantiert immer eine gute Devise: An die ungewohnte Höhe muss man sich durchaus erst einmal gewöhnen. In zwei bis drei Stunden können dann alle Routen des Hochseilgartens Altenhof erklettert werden. Eine kleine Pause sollte aber im Zeitplan zwischendurch Platz finden –



Hier kommt man voran. In der Höhe – aber auch ganz persönlich

*So eine Wackelpartie trainiert
Gleichgewichtssinn und Lachmuskel ...*

einige Muskelgruppen, die im Alltag normalerweise eher wenig zu tun haben, werden darum bitten. Im Kletter-Café, einer gemütlichen Reetdachkate direkt am Haupteingang, kann man sich bei Torten, Kuchen, großen wie kleinen Gerichten und natürlich auch Eis gleich wieder stärken und erfrischen. Für Gruppen werden auch Barbecues am eigenen Grill, Suppen aus dem »Hexenkessel« oder Hamburger zum Selbermachen zubereitet. Überhaupt gibt es hier für Gruppen so manches ganz besondere Angebot.

Team-Gedanken

Die zum Hochseilgarten Altenhof gehörende Förder-Akademie bietet spezielle Trainings und Events an, die sich zum Beispiel an Jugendgruppen, Schulklassen, Vereine oder Firmen richten. Die gemeinsamen Aktivitäten im persönlichen Grenzbereich sorgen nämlich nicht nur für Spaß: Bei verschiedenen Aufgaben, die hier zusammen absolviert werden müssen, wird der Umgang miteinander geschult und mit Erfolgsmomenten belohnt. Berührungsängste können ab- und Vertrauen in das Gegenüber und sich selbst aufgebaut werden. Das Gelernte ist nachhaltig auf den Alltag übertragbar und kann in Beruf und Privatleben wertvolle Dienste leisten. Die TrainerInnen bringen natürlich die notwendigen beruflichen Qualifikationen als SozialpädagogInnen und ErzieherInnen mit, um die Gruppenerfahrung gezielt leiten zu können.

Hochseilgarten Altenhof

Hochseilgarten Altenhof

Am Bahnhof 14, 24340 Eckernförde

Tel.: 04351 66 73 33

www.hochseilgarten-eckernfoerde.de

Öffnungszeiten

Juni – August täglich
ab 9.00 Uhr



Alle dabei!

Intensive, fachkundige Betreuung ist auch bei einem ganz sensiblen Thema erforderlich, das hier behandelt wird: Höhenangst. Je nach Ausprägung kann diese im Alltag zu einer ernsten Belastung werden, die das Leben erheblich einschränkt. In mehreren Etappen wird das Problem mit einem Therapeuten zunächst theoretisch in Einzel- und Gruppensitzungen besprochen. Nach den ersten Fortschritten folgt aber schließlich auch ein praktischer Teil, bei dem die Angst aktiv überwunden werden kann. Ganz in Ruhe und in der wortwörtlich natürlichen Atmosphäre des Hochseilgartens Altenhof. Menschen mit körperlichen Handicaps wird hier ebenso die Chance gegeben, beim Klettern eine besondere Erfahrung zu machen: Für sie werden speziell zugeschnittene Erlebniselemente am Boden und in der Höhe bereitgehalten – vom Niederseilparcours über die Seilbahn bis hin zur Riesenschaukel und dem Baumkronenlift. Zusätzliche Aktionen wie eine Wikinger-Schatzsuche oder Vollmond-Klettern runden das vielfältige Angebote des Hochseilgartens Altenhof perfekt ab.

flo

In der Ruhe liegt die Kraft. Und manchmal auch die Lösung für eine knifflige Kletter-Aufgabe!

Gewinnspiel

»mein coop magazin« verlost 5 x 2 Karten für den Hochseilgarten Altenhof. Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspielfrage:
Wie viele Kletterrouten kann man im Hochseilgarten Altenhof erklettern?

Teilnahme per Postkarte:

»mein coop magazin«, Hochseilgarten, Postfach 1768, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:

Tel. 01379 88 56-12

(legion; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:

SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013

Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.

Hochwertige gesunde Ernährung
Sichtbare Ergebnisse schon nach ein paar Wochen

Ultima Katzenfutter

Verschiedene Sorten

1.000 g = 4,26

350-g-Beutel

Aktionspreis Juni **1,49**



Unwiderstehlich lecker,
die Katzen lieben es

Brekkies excel Rolls Katze

Verschiedene Sorten

1.000 g = 2,64

375-g-Beutel

Aktionspreis Juni **0,99**

Brekkies Trockenfutter

1 kg = 1,66

1,5-kg-Beutel

Aktionspreis Juni **2,49**



Brekkies excel Delice Katze

1.000 g = 2,48

400-g-Packung

Aktionspreis Juni **0,99**



Unglaublich lecker!



GOURMET Perle
Katzennahrung,
verschiedene Sorten,
85-g-Beutel,
100 g = 0,58

0,49
AKTIONSPREIS
JUNI

PURINA ONE
Katzennahrung,
verschiedene Sorten,
800-g-Beutel,
1.000 g = 3,74



2,99

AKTIONSPREIS
JUNI



FELIX KnabberMix
verschiedene Sorten,
60-g-Beutel
100 g = 1,65



0,99
AKTIONSPREIS
JUNI

FELIX
Katzennahrung,
verschiedene Sorten,
100-g-Schale

0,33
AKTIONSPREIS
JUNI



BENEFUL
Snacks,
verschiedene Sorten
und Packungsgrößen,
130- bis 175-g-Packung
100 g = 1,15 – 0,85



1,49

AKTIONSPREIS
JUNI



Spielspaß bis zum Finale

Bei der »Unser Norden« Beach-Tour erwartet die Zuschauer noch bis Ende Juni ein volles Programm.

Der Juni ist traditionell ein voller Monat auf der »Unser Norden« Beach-Tour. Insgesamt vier »Unser Norden« Turniere finden in diesem Zeitraum zwischen Kiel und Lübeck statt.

Anfang Juni sind die Beacher am Strand vor dem Olympiazentrum in Kiel-Schilksee zu Gast. Am 1. und 2. Juni schlagen viele Lokalgrößen bei der »Unser Norden« Beach-Tour auf. Vom 3. bis 5. Juni folgen die Deutschen Hochschulmeisterschaften, bei denen im letzten Jahr zwei »Kieler Jungs« den Titel gewinnen konnten.

Immer wieder schön

Trotz wechselnder Kurdirektoren bleibt das Ostseebad Dahme dem Beach-Volleyball treu. Das Turnier am Strand-SPA (8. und 9. Juni) zählt auch 2013 zu den Favoriten bei Spielern und Zuschauern. Unter der neuen Veranstaltungsleiterin Ulrike Dallmann soll die »Unser Norden« Beach-Tour weiter ausgebaut werden – wir sind gespannt!

Das Ostseebad Damp freut sich in diesem Sommer bereits zum neunten Mal in Folge über Spitzensport in der Damp-Arena. Am 15. und 16. Juni fällt die Beach-Karawane am Sportstrand ein und bietet dem fachkundigen Publikum wieder großen Sport direkt unterhalb der Strandpromenade.

Furioser Schlusspunkt

Bereits zum vierten Mal ist das Ostseebad Grömitz Ausrichter des Finalturniers der »Unser Norden« Beach-Tour. Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr wird es 2013 erneut ein Jedermann-Turnier am Freitag (27. Juni) geben sowie zwei große Tribünen für die Zuschauer.

Die Entscheidung bei der »Unser Norden« Beach-Tour fällt dann am 29. und 30. Juni. Auf der Internetseite www.unser-norden-beach-tour.de sind weitere Informationen zu diesem Sportereignis zu finden.

»Unser Norden« BEACH-TOUR 2013

Die Tour-Daten

Termine	Spielorte
1./2. Juni	Kiel-Schilksee
8./9. Juni	Ostseebad Dahme
15./16. Juni	Ostseebad Damp
29./30. Juni	Ostseebad Grömitz

Mitglieder-Vorteil

Für interessierte coop-Mitglieder bieten wir zu ausgewählten Terminen Schnuppertrainings an.

Lassen Sie sich von den Profis in die Faszination des Trendsports einweihen, jeweils von 12.00 bis 15.00 Uhr (6 bis 16 Teilnehmer je Termin, ab 12 Jahren).

Die Termine:

Sonnabend, 15. Juni
im Ostseebad Damp

Sonnabend, 29. Juni
im Ostseebad Grömitz

5,00 Euro für Mitglieder*

10,00 Euro für Nicht-Mitglieder
(inkl. Player-Shirt, Snack und Getränk)

* Bei der Buchung bitte die coop-Mitgliedsnummer angeben.

Mitglied
müsste man
sein!



Monsterspass auf dem Campus

Disney/Pixars »Die Monster Uni« ab 20. Juni im Kino

Es ist noch kein Monster vom Himmel gefallen! Bevor ein Monster ordentlich Angst und Schrecken verbreiten kann, muss es klein anfangen.

Erinnern Sie sich? Vor zwölf Jahren spukten in »Die Monster AG« ein blauer, haariger Hüne namens Sulley und ein giftgrüner Augapfel auf zwei Beinen (Mike Glotkowski) durch die Kinderzim-

mer, um dort die Kleinen zum Schreien zu bringen und auf diese Weise Energie für ihre Stadt Monstropolis zu gewinnen.

Fürchte dich fürchterlich!

Bevor es jedoch so weit war, dass sie ihren Job in der Monsters AG bekommen haben, mussten sie erst einmal viel lernen. Und genau da setzt »Die Monster Uni« an. Hier lernen sich



Rund um die Monster Universität

Die Monster Uni ist auch im Internet vertreten. Auf www.monsteruniversitaet.de warten jede Menge Spiel und Spaß. Einfach mal vorbeischauen und mitmachen!

Mike und Sully kennen, können sich anfangs jedoch überhaupt nicht ausstehen. Kein Wunder, schließlich haben beide das Ziel, die größten Schrecker von Monstropolis zu werden, sind also Konkurrenten.

Doch ganz so einfach ist das Studium an der Uni natürlich nicht. Und so stoßen beide dort rasch auf Widerstände und an ihre Grenzen. Denn, wie soll es anders sein, auch die Monster sind sich nicht alle grün und verfolgen ihre Ziele nicht immer auf die feine Monsterart.

Stars und Schleimer

An der Universität treffen viele skurrile Typen aufeinander. Auch an der Monster Universität! Mike Glotzkowski hat sich schon als ganz kleines Monster diese Uni ausgeguckt, die den weltweit renommiertesten Schrecker-Studiengang im Programm hat.

Als Erstsemester geht er voller Elan ans Werk und zeigt mehr Herzblut, Selbstvertrauen, Entschlossenheit und Begeisterung als alle seine Kommilitonen zusammen.

Fotos: Disney/Pixar (4)



Die Monster AG
Jetzt auf DVD, High-Definition Blu-ray und 3D-Blu-ray erhältlich

Der riesige Sulley aus einer altehrwürdigen Familie von legendären Schreckern ist ein Naturtalent. Doch an der Uni will er vor allem Spaß haben und Party machen. Um nicht völlig zu versagen und doch noch eine Chance auf die Spitze zu haben, muss er sich dann mächtig ins Zeug legen.

Auch Echse Randy hat große Erwartungen. Wir wissen ja bereits aus »Die Monster AG«, dass er es mit der Fairness nicht so hat, wenn er seine Ziele erreichen will. An der Uni jedoch hat er mit dem Problem zu kämpfen, dass er immer unsichtbar wird, wenn es ernst wird. Und wie soll man kräftig erschrecken, wenn's keiner sieht?!

Wie an jeder ordentlichen Uni, so finden sich auch hier schnell Gruppen von Gleichgesinnten. Da gibt es Stars und Loser, Sportler und Schleimer. Der hartgesottenen Dekanin Hardscrabble, Leiterin der Fakultät für Angst und Schrecken, ist das ganz egal. Für sie zählt nur das Ergebnis: Entweder ein Monster macht Angst – oder nicht.

jp

Gewinnspiel

»mein coop magazin« verlost 3 Fanpakete zum Film inklusive der DVD des Vorgängerfilms »Die Monster AG«.

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspielfrage:
Wie heißt die Echse, die ständig ungewollt unsichtbar wird?

Teilnahme per Postkarte:

»mein coop magazin«, Kino-Tipp, Postfach 1768, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:

Tel. 01379 88 56-13

(legion; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:

SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013

Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.

Nestlé Schöller
ZAUBERT EIN LÄCHELN

JETZT NEU BEI UNS IM KASSENBEREICH

10 FOR TWO

Bum Bum

Kaktus 4 Friends

Smarties POP UP

BESUCHE MICH AUF FACEBOOK!

BIC

EINFACH TOP! SEIT 40 JAHREN.

- Das Markenfeuerzeug Nr. 1
- Bis zu 3000 Zündungen
- Höchste Qualität und Sicherheit

BIC

EINFACH TOP!
SEIT 40 JAHREN.

Das Markenfeuerzeug Nr. 1
Bis zu 3000 Zündungen
Höchste Qualität und Sicherheit

BIC LIGHTS YOU
— 40 JAHRE —

**DIE PERFEKTEN BEGLEITER
FÜR DIE GRILLSAISON**

NEDERBURG
VON MEISTERHAND

IWSC TROPHY
South African Wine Producer

Der IWSC kürt Nederburg zu Südafrikas Weinproduzenten des Jahres 2012

AKTIONSPREIS JUNI
0,75-l-Flasche, 1 Liter = 5.99

4.49

www.nederburg.de

Mit voller Kraft voraus!



Sie bereichern sich gegenseitig auf wirtschaftlicher, politischer, wissenschaftlicher, kultureller und geistlicher Ebene: Partnerstädte. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen Brest in Frankreich vor, das am 1. August 1964 seine Partnerschaft zu Kiel urkundlich besiegelte.

In ein paar Tagen wird zum wiederholten Male eine Delegation aus Brest zur Kieler Woche erwartet. Und eines ist sicher: Die Bretonen und die Kieler werden sich wieder viel zu erzählen haben. Schließlich verbindet sie nicht nur ein inniges partnerschaftliches Verhältnis, sondern auch die Liebe zum Meer und zum Wassersport.

Kiel und Brest haben tatsächlich viele Gemeinsamkeiten: Beide Städte sind Hafen-, Marine- und Universitätsstädte; beide wurden im Zweiten Weltkrieg auf Grund ihrer großen Bedeutung als Flottenstützpunkt fast völlig zerstört; und in beiden wird der Wassersport, insbesondere das Segeln, großgeschrieben.

Starke Kontraste

Grund genug, dass wir uns einmal an den äußersten Zipfel im Westen der Bretagne begeben, um zu sehen, was das Leben in Brest für die gut 150.000 Einwohner und die zahlreichen Touristen so lebens- und liebenswert macht.





Ein architektonisches Meisterwerk: die Pont de l'Iroise

Brest ist die zweitgrößte Stadt der Bretagne und liegt im Département Finistère, direkt an der Atlantikküste. Brest als klassische »Touristenhochburg« zu bezeichnen, wäre nicht richtig. Trotzdem zieht es viele Urlauber dorthin, denn Brest ist umgeben von einer sehr ursprünglich gebliebenen Natur. Wer hierher reist, mag scheinbar den Reiz des Außergewöhnlichen, immerhin steht die schöne »stille« Landschaft in starkem Kontrast zum rauen Atlantik mit seinen tosenden Wellen, die auf den schier endlos scheinenden Stränden quasi im Sande verlaufen.

Zeitzeugen

Brest hat – ebenso wie Kiel – im Zweiten Weltkrieg leider seine Altstadt opfern müssen. Nur ein paar Bauwerke mit historischer Bedeutung konnten dem Bombardement trotzen. Hierzu gehört das direkt am Fluss Penfeld gelegene Schloss. Es wurde im 17. Jahrhundert von Marquis de Vauban zur Festung ausgebaut und beherbergt heute das Nationale Marinemuseum. Auch der Turm Tour Tanguy auf der anderen Flusseite (über die Zugbrücke Pont de Recouvrance leicht zu erreichen) bewahrt die Erinnerung an die Geschichte: Dieser Turm gehört zur ehemaligen Festung von Quilbignon, die im 14. Jahrhundert errichtet wurde. In ihm werden heute Exponate des Historischen Museums ausgestellt.

Dass Brest zukunftsorientiert denkt, davon zeugen architektonische Bauten wie die beeindruckende Brücke Pont de l'Iroise. Diese 1994 eingeweihte Strebenbrücke führt über den Fluss Élorn und ist eine technische Meisterleistung. Am besten bewundert man sie von der parallel zu ihr verlaufenden Pont Albert-Louppe aus, einer ehemaligen Eisenbahnbrücke, deren Benutzung mittlerweile ausschließlich Fußgängern und Radfahrern gestattet ist.

Zeugen der Geschichte:
die Festung und der Tour Tanguy.





Oben: Die Atlantik-Küste und ihre reizvolle Landschaft bereichern Ihre Brest-Reise.

Rechts: Der 1848 erbaute Leuchtturm Pointe du Petit Minou ist nur eines von vielen Leuchtfeuern der Region.

Faszination Meer

Unzertrennlich mit dem wirtschaftlichen Wohl Brests verbunden ist zweifelsohne die mächtige Marine- und Handelshafenanlage, die seit Jahrhunderten Stützpunkt der französischen Marine ist. Fähren und große Kreuzfahrtschiffe legen hier an, und in zahlreichen Trockendocks werden Schiffe repariert.

Das Leben am und mit dem Meer hat die Einwohner von Brest seit jeher geprägt. Schön, dass es der Küstenstadt selbst im stürmischen Wandel der Zeit gelungen ist, sich den Charme eines gemütlichen Fischerdorfes zu bewahren. Apropos Fisch: Freunde von Fisch- und Muschelgerichten kommen hier voll auf ihre Kosten. Besonders lecker sind übrigens die fangfrischen Austern, die direkt von den Kuttern im Hafen stammen. Dazu ein Schlückchen Cidre – dann wissen Sie, was die Franzosen unter Savoir-vivre verstehen!



Die schöne Landschaft lädt zu ausgiebigen Tagestouren ein.





Ein absolutes Muss für alle Meeresfreunde – vor allem für Kinder: das Océanopolis.

Hisst die Segel!

In Brest steht man nicht nur der guten Küche, sondern auch stimmungsvollen Aktivitäten aller Art sehr offen gegenüber, und so finden über das Jahr verteilt verschiedene Festivitäten aus den Bereichen Kultur, Musik und Sport statt. Ein Event der Extraklasse wird seit 1992 alle zwei Jahre im Juli ausgetragen und erfreut sich auch bei den Touristen großer Beliebtheit: das Internationale Festival des Meeres und der Matrosen. Gerade erst im letzten Jahr feierte man mit »Les Tonnerres de Brest 2012« sechs Tage lang ein ausgelassenes Volksfest anlässlich seines 20-jährigen Bestehens: Die schönsten Flotten aus aller Welt fanden sich in der Küstenstadt ein, allesamt unter großen Segeln, unterschiedlichste Nationalitäten Seite an Seite – ein Ver-

gleich zur Kieler Woche drängt sich da durchaus auf.

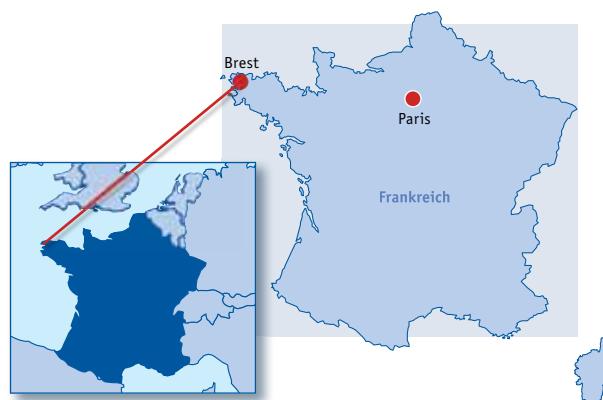
Wenn Ihr Urlaubs-Zeitplan es erlaubt, dann sollten Sie unbedingt das Océanopolis besuchen, vor allem, wenn Sie Kinder dabeihaben. Dieser Meeresaquarium ist in Europa einzigartig: Riesige Aquarien, in denen 10.000 Tiere aus 1.000 verschiedenen Arten leben, zeigen auf spektakuläre Weise die verschiedenen natürlichen Lebensräume. Man sollte schließlich keine Chance auslassen, um auch den Nachwuchs für die faszinierende Welt des Meeres so früh wie möglich zu begeistern... chris

Weitere Partnerstädte von Kiel sind:

Coventry (GB, seit 1967), Vaasa (Finnland, seit 1967), Tallinn (Estland, seit 1972), Gdynia (Polen, seit 1985), Stralsund (D, seit 1987), Sovetsk und Kaliningrad (Russland, beide seit 1992), Samsun und Antakya (Türkei, beide seit 2012) sowie Moshi Rural (Tansania, Afrika, seit 2013)



Wenn es in Brest etwas zu feiern gibt, dann aber richtig!



coop

sky

Gefällt mir

NOCH BIS ZUM 8. JUNI

EXPEDITION DURCH DIE WELTMEERE

VIELE SPANNENDE GEWINNSPIELE MIT TOLLEN PREISEN WARTEN BEI FACEBOOK AUF DICH!

SAMMEL SIE ALLE!

www.facebook.com/skymarkt

Aeroxon®

Fliegenfrei durch den Sommer

Fliegen im Wohnzimmer? Ja, aber nur mit Papa!

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LESEN
Aeroxon Fenster-Fliegenfalle Transparent
sehr gut
ÖKO-TEST Handbuch Bauen für 2013 Ausgabe 11/2012

Aeroxon Fliegenfänger
Für alle Räume
DER BLAUE ENGEL
Welt am besten bewertete Marke
GESUNDHEIT

www.aeroxon.de

Sunil

verschiedene Sorten
18 Waschladungen
1 Waschladung = 0,17

2,99
Aktionspreis im Juni

Kuschelweich

verschiedene Sorten
1-l-Flasche

1,39
Aktionspreis im Juni

Rei in der Tube

für die Reise und daheim
125-ml-Tube 100 ml = 1,03

1,29
Aktionspreis im Juni

WC fit Kraftgel 3in1

verschiedene Sorten
750-ml-Flasche 1 l = 1,59

1,19
Aktionspreis im Juni

1.000 Kilometer für einen Augen-Blick

DIE AUGENLICHT-
SPENDEN-TOUR
2013

Mit dem Rad von Eckernförde bis nach Füssen: Am 15. Juni startet Dietmar Ruhfus eine Spenden-Tour durch Deutschland zugunsten der Kinder-Augen-Krebs-Stiftung.

Ein Kinderarzttermin unter vielen: Die vierjährige Mascha erwartet ihre Nachholimpfung gegen Tetanus und Diphtherie. Sie ist guter Dinge, trotz der geröteten Augen, von denen die begleitende Mutter glaubt, dass sie noch eine Folge der ausklingenden Erkältungs-welle in der Familie sei.

Der Arzt wirft einen kurzen, prüfenden Blick auf die Iris, verzichtet aber auf eine eingehende Untersuchung und wünscht Mascha gute Besserung. Ein knappes Jahr später feiert das Mädchen ihren fünften Geburtstag und Vater Ulf dokumentiert den lustigen Nachmittag mit seiner Kamera. Noch am selben Abend schauen sich die Eltern die Fotos auf dem Computer an und bemerken gleich auf mehreren Bildern ihrer Tochter ein weißes Leuchten der linken Pupille. Erst der Onkel aber, der ein paar Tage später zu Besuch kommt, erkennt den Ernst der Lage.

Das A und O heißt Früherkennung

Thomas Ruhfus ist nicht vier Jahre, sondern 16 Monate alt, als bei ihm beidseitig ein aggressiver Augentumor (Retinoblastom) festgestellt wird. Das Glück im Unglück: Der Krebs, ausgelöst durch genetisch veränderte unreife, also noch nicht ausgebildete Netzhautzellen, wird frühzeitig erkannt. Zwar muss das rechte Auge entfernt werden, das linke jedoch überlebt dank einer erfolgreichen Therapie.

Folgenschwerer für ihn wiegt, dass ein beidseitig auftretendes Retinoblastom eine Prädestination für entartete Zellen signalisiert. Erst 2006, nach dem Befund eines Magentumors, wird ihm das bewusst. Er gewinnt den Kampf, doch 2011 meldet sich »die üble Laune der Natur«, wie Thomas Ruhfus sein Schicksal umschreibt, mit einer bösartigen Erkrankung des Knochenmarks zurück.



Nur auf Blitzlichtaufnahmen erkennbar: die weiß leuchtende Pupille als möglicher Hinweis auf den Tumor

Umso wichtiger ist es, das Retinoblastom rechtzeitig zu erkennen. Das dachten auch Monika und Gregor König, als sie sich 2009 zur Gründung der Kinder-Augen-Krebs-Stiftung (KAKS) entschlossen haben. Als betroffene Eltern einer am Retinoblastom erkrankten Tochter machen sie sich seitdem für die Möglichkeiten der Früherkennung dieser seltenen, nur im Kindesalter auftretenden Krankheit stark.

Acht Wochen unterwegs

Dietmar Ruhfus, der drei Jahre ältere Bruder von Thomas, möchte die Einrichtung ebenfalls unterstützen. Aus diesem Grund begibt er sich am 15. Juni von Eckernförde aus mit dem Rad auf eine Spenden-Tour quer durch Deutschland. Sein Ziel ist es, in den verschiedenen Bundesländern Kooperationspartner zu finden, die mit Spenden oder auch tatkräftiger Unterstützung einer möglichen Früherkennung in Kinderarztpraxen den Weg ebnen.

Eine in der Tat wegweisende Begegnung auf seiner Solo-Tour findet am 29. Juni statt, denn dann wird Dietmar Ruhfus gemeinsam mit Vertretern der KAKS den Abschnitt zwischen Düsseldorf und Köln bewältigen.

Wir wünschen seinem Projekt viel Glück!

espa

Thomas Ruhfus (l.) mit seinem Bruder Dietmar



Die Kinder-Augen-Krebs-Stiftung

Das Retinoblastom tritt nur bei Kindern bis zum 6. Lebensjahr auf. Es gehört zu den wenigen bösartigen Krebsformen, die bei frühzeitiger Diagnose in nahezu allen Fällen erfolgreich therapiert werden können. Leider aber berücksichtigen die klassischen Untersuchungen beim Kinderarzt nicht die Möglichkeiten einer entsprechenden Früherkennung. Die Kinder-Augen-Krebs-Stiftung möchte dies ändern und lenkt den Fokus auf typische Warnhinweise, die Eltern, Angehörigen und Ärzten gleichermaßen Orientierung geben können:

- **Eine weiße Pupille** – in der Regel nur auf Blitzlichtaufnahmen erkennbar
- **(leichtes) Schielen oder ein Silberblick**
- **verschlechtertes Sehvermögen**
- **veränderte Farbe der Iris**
- **Entzündetes, schmerzendes oder geschwollenes Auge**

Mehr Infos finden Sie unter www.kinderaugenkrebsstiftung.de

Natürlich können auch Sie als Leser diese Initiative unterstützen – jede noch so kleine Spende ist willkommen:

Konto 1 902 631 926

BLZ 370 501 98

Verwendungszweck: Augenlicht

oder spenden Sie per SMS: AUGENLICHT an 8 11 90
(10,00 Euro je Spende)

Begleiten Sie die Spenden-Tour auf
facebook.com/AugenlichtSpendentour



KinderAugenKrebsStiftung
kinderaugenkrebsstiftung.de



&

PETRA
ELECTRICHAPPY
MIX

Dr.Burchard's

STYX®
ambiente

PRÄSENTIEREN:

79.99
UVP: 99.99PETRA
ELECTRIC

Tischgrill Pure 31.00

Grillplatte 50 x 25 cm,
stufenlos regelbarer Thermostat bis 215 °C,
herausnehmbare Fettauffangschale,
ca. 2.500 WattHappy Mix Konzentrate
verschiedene Sorten, 500 ml Flasche,
1 l = 2.98je
1.49

3.99

Pflanzliches
Lampenöl
klar oder
Citronella,
1 l FlascheGrill- & Kamin-Anzünder
100 Würfel in wiederverschließbarer Dose

2.99



Glacier Express und Bernina Express

Der legendäre Glacier Express ist ein Mythos der modernen Eisenbahngeschichte. Seit 1930 pendelt er zwischen Zermatt und St. Moritz. Der Bernina Express ist der Höhepunkt für die wahren Eisenbahnfans.

Genialer Ingenieurleistung ist es zu verdanken, dass der Zug immense Steigungen ganz ohne Zahnradantrieb überwindet.

Leistungen:

- Flüge ab/bis Hamburg
- Fahrt im komfortablen Reisebus
- 5 Übernachtungen mit Frühstück
- Zugfahrten
- hochwertiges Ausflugspaket
- örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung
- »coop Touristik«-Reisebegleitung
- inkl. Reiserücktrittskostenversicherung ohne Selbstbehalt
(ab 20 Teilnehmern)

Glacier Express
und Bernina Express
ab 1.199,00 Euro

pro Person
26. September bis 1. Oktober 2013

5 % Rabatt für
coop-Mitglieder



Südtirol

Südtirol ist ein Schmelztiegel der Kulturen und Gegensätze. Deutsche, Italiener und Ladiner leben hier mit- und nebeneinander alpine und mediterrane Lebensart; Bräuche und Gewohnheiten werden hier aber auch zu Neuem verknüpft.

Die Südtiroler Dolomiten gelten als die »schönste Freilichtbühne der Alpen« und sind mit ihrer einzigartigen Schönheit von der UNESCO zum Weltnaturerbe gekrönt worden.

Leistungen:

- Busfahrt ab/bis Rieseby, Kiel und Hamburg
- 1 Zwischenübernachtung im Raum Bayern
- 5 Übernachtungen mit Halbpension
- Galaabend mit italienischen Spezialitäten
- hochwertiges Ausflugspaket
- örtliche, deutsch sprechende Reiseleitung
- »coop Touristik«-Reisebegleitung
- inkl. Reiserücktrittskostenversicherung ohne Selbstbehalt
(ab 25 Teilnehmern)

Südtirol
ab 689,00 Euro

pro Person
30. September bis 6. Oktober 2013

5 % Rabatt für
coop-Mitglieder



Sinalco Limonaden
(verschiedene Sorten) oder
Sinalco Apfelschorle
Kasten = 12 x 1 Liter
zzgl. 3,30 Pfand
1 L = 0,58
*koffeinhaltig

6.99

Aktionspreis Juni



Codes sammeln und was erleben!

Einer zahlt, zwei haben Spaß!

2 FÜR 1
ERLEBNIS-DURST



Mitmachen auf sinalco.de

Teilnahmeschluss:
30. September 2013

Internet zur Teilnahme erforderlich
Teilnahmebedingungen auf sinalco.de



sinalco.de



DIE SINALCO
SCHMECKT...

Unser liebster Italiener!



AKTIONSPREIS JUNI

3,99

0,75 l Flasche, 1 l = 5,32



Im Zeichen des geflügelten venezianischen Löwen verkörpert MONTECELLI die ruhmreiche Tradition des Weinbaus im Veneto.

Schon im frühen Mittelalter reichte der Ruf der Weine aus den malerischen Weinbergen zwischen Verona und Venedig bis an die erlauchtesten europäischen Königshöfe. Heute zählen die Klassiker von MONTECELLI zu den beliebtesten Weinen aus Italien.

»Leinen los!«



Erlebnissegeln auf dem coop-Schiff »Salta Marina«

Auch 2013 stellen wir unser Schiff »Salta Marina« zu ausgewählten Terminen zum Mitsegeln ab Laboe zur Verfügung!

Haben Sie Lust auf ein einmaliges Segelerlebnis? Dann buchen Sie für sich und Ihre eigene Crew mit bis zu sechs Personen einen Törn mit unserer »Salta Marina«. Das circa 14 Meter lange Schiff mit einer Segelfläche von 84 Quadratmetern wurde 1963 in Finnland gebaut und ging 1973 in den Besitz der coop über. Skipper der »Salta Marina« ist der erfahrene Segler Klaus Schiemann, der bereits seit seinem 14. Lebensjahr segelt.

Die abwechslungsreichen Segeltörns dauern jeweils etwa sechs Stunden und versprechen jede Menge frischer Seeluft, Spaß und Abenteuer. Zur Begrüßung gibt es ein Glas Sekt und anschließend ein Frühstück unter Deck. Frisch gestärkt werden dann

die Aufgaben an Bord verteilt. Nach der Sicherheitseinweisung heißt es gegen 12.00 Uhr »Leinen los«. Kurz hinter der Hafeneinfahrt Laboe werden dann die Segel gesetzt. Wenn die Ruhe auf dem Schiff nur vom Plätschern des Wassers durchbrochen wird, ist es für Klaus Schiemann der schönste Augenblick an Bord.

Je nach Wetterlage geht es dann Richtung Bülker Leuchtturm, Damp oder Schönberger Strand. Skipper Schiemann lässt auch seine Gäste mal das Steuer übernehmen! Nach der Ankunft gegen 16.00 Uhr bleibt bei Kaffee und Kuchen genügend Zeit, um sich über den erlebnisreichen Törn auszutauschen.

Gesegelt wird übrigens bei jedem Wetter! Da es sich um »Erlebnissegeln« handelt, wird ausreichende körperliche Fitness vorausgesetzt.



Mitglied
müsste man
sein!

Interesse?

Anmeldungen in der Mitgliederbetreuung:
Tel. 0431 72 50-499

Freie Termine gibt es ab 3. Juli 2013.
Treffen ist jeweils um 11.00 Uhr am Schiff im Alten Yachthafen Laboe (eigene Anreise)

Das Segeln ist kostenlos! Für die Getränke/Verpflegung an Bord wird eine Kostenbeteiligung von **15,00 Euro für Mitglieder*** und 25,00 Euro für Nicht-Mitglieder erhoben.

*Bei der Buchung bitte die coop-Mitgliedsnummern angeben

Immer voll dabei!



Marktleiter Normann Zeuke aus Kiel hat gerne viel um die Ohren.

In seinen insgesamt 27 Jahren bei der coop eG hat Normann Zeuke die verschiedensten Facetten der Genossenschaft erlebt. Und er ist sich immer noch ganz sicher, hier genau richtig zu sein – oder gerade deshalb!

Mit seiner beachtlichen Berufserfahrung leitet der 45-Jährige inzwischen den sky XXL im plaza-Center und bringt hier eine ordentliche Portion Dynamik rein. So ist er es – auch aus seinem Privatleben – eben einfach gewohnt!

Gutes Training

Mit einem kleinen Schülerjob im Kieler plaza SB-Warenhaus, den ihm ein Nachbar vermittelte hatte, war er noch ganz ohne »Hintergedanken« eingestiegen. Aber er merkte schnell, dass die coop eG ihm interessante Möglichkeiten bieten kann. So kehrte er dann nach seiner Bundeswehrzeit auch gerne wieder zurück und begann 1989 eine duale Ausbildung zum Betriebswirt. Nach eher praktisch ausgerichteten Lehrzeiten bei plaza in Schwerin und Lübeck lernte er als Assistent in der Fachberatung »Food« auch die Büroarbeit in der Zentrale kennen.

Aber er wollte doch lieber wieder zurück auf »die Fläche«. Nach Stationen bei plaza in Husum und Büdelsdorf kam er 2011 schließlich als Warenhausleiter in »sein« plaza in Kiel, das 2012 zum sky XXL umgebaut wurde.

Team-Player

Mit 10.500 Quadratmetern Verkaufsfläche ist der Markt der größte der gesamten coop eG. 70.000 verschiedene Artikel



Den Handball schwingt Herr Zeuke nur fürs Foto. Wär ja auch schade um das schöne Porzellan, das es gleich nebenan gibt ...

sind im Sortiment; allein die neu eingerichtete Non-Food-Abteilung umfasst davon um die 20.000. Dieses große Angebot stets aktuell und aufgeräumt zu halten, ist natürlich nicht ganz einfach. Aber Normann Zeuke und seine rund 200 Mitarbeiter nehmen die Herausforderung gerne an: »Jeden Tag eine Neueröffnung!« ist die interne Devise. Mit perfekter Frische und aktivem Kundenservice wird den Kunden hier ein optimales Verkaufserlebnis geboten. Darum packt er auch gerne noch selber mit an; zum Beispiel in der Weinabteilung.

Als echter Liebhaber eines guten Tropfens weiß er die große Auswahl in seinem Hause natürlich zu schätzen: Die 850 Sorten aus aller Welt treffen garantiert jeden Geschmack! Trockene deutsche oder australische Weine zählen zu seinen besonderen Favoriten.

Volltreffer!

Beruf und Privates liegen bei Herrn Zeuke manchmal eng beieinander. So ist er zum

Beispiel seit 21 Jahren begeisterter Anhänger des THW Kiel und hat seitdem fast alle Heimspiele seines Handball-Clubs live in der Halle gesehen. Nicht nur, dass seine Fangruppe aus Arbeitskollegen besteht; auch mit den Spieler-Stars hat er bei sky XXL immer wieder mal zu tun. Zum Glück ist die coop eG ja ein Sponsor seines Lieblingsvereins und so darf er sich bei Autogrammstunden und anderen Terminen im Hause mal ganz persönlich um Dominik Klein, Aron Palmarsson oder Marcus Ahlm kümmern.

Die wichtigste Bekanntschaft, die er bei der Arbeit gemacht hat, ist aber ganz unbestritten seine Frau, mit der er schon seit 1996 verheiratet ist!

Nachspiel-Zeit

Sportlich selbst aktiv wird er nach Feierabend seit 25 Jahren beim Tennis. Ein- bis zweimal die Woche lässt er die gelbe Filzkugel über den Platz sausen. Und das mit einem gewissen Anspruch; schließlich hat er sogar in der Herren-30-Landesliga mit-



Wein-Tipp

Persönlicher Favorit von Herrn Zeuke ist der Spätburgunder Rotwein Spätlese von Alde Gott aus Baden: in traditionellem Holzfassausbau gereift und mit einem kräftigen Aroma nach Kirschen und Waldbeeren.

gespielt. Fußballbegeistert ist Herr Zeuke übrigens auch. Zumindest, wenn sein Sohn für Rot-Schwarz Kiel in der Kreisliga auf dem Platz steht.

Wenn dann noch Zeit übrig bleibt, setzt er sich gerne einmal in sein schickes Cabrio und lässt sich zusammen mit der Familie ganz gemütlich den Fahrtwind durchs Gesicht wehen. Hauptsache, es ist immer etwas los ...

flo

ZEIT FÜR EIN CARLSBERG.

Nur für kurze Zeit
zum besten Preis.

11x 0,5-Liter-Flasche
AKTIONSPREIS JUNI

6,99

zzgl. 2,38 Pfand, Liter = 1,27

6x 0,33-Liter-Flasche
AKTIONSPREIS JUNI

3,49

zzgl. 0,48 Pfand, Liter = 1,76



facebook.com/carlsberg

BIER
BEWUSST
GENIESSEN.
DER DEUTSCHEN BRAUER.

That calls for a **Carlsberg**™

Eine Zahl bleibt immer allein

Spielregeln

Füllen Sie das Raster mit den Zahlen von 1 bis 9. In jeder Zeile und in jeder Spalte darf jede Zahl nur einmal vorkommen. Zudem kommt in jedem 3x3-Feld jede Zahl nur einmal vor.

Lösung:

1	6	8	9	3	7	2	4	5
2	5	3	4	6	1	8	7	9
9	4	7	8	2	5	3	1	6
3	2	4	1	7	9	5	6	8
7	9	6	5	8	3	4	2	1
5	8	1	1	6	4	2	9	3
8	7	5	2	1	4	6	9	3
4	1	9	3	5	6	7	8	2
6	3	2	7	9	8	1	5	4

	3	2	7		8	1	5	
4		9				7		2
8	7			1			9	3
5			6		2			7
		6				4		
3			1		9			8
9	4			2			1	6
2		3			8		9	
	6	8	9		7	2	4	

Leicht

Lösung:

1	5	7	2	9	4	6	8	3
9	4	6	8	7	3	1	5	2
8	3	2	1	6	5	7	9	4
6	8	1	3	2	9	4	7	5
4	2	5	7	1	8	9	3	6
7	9	3	5	4	6	2	1	8
5	6	9	1	4	3	7	8	2
3	1	4	9	8	2	5	6	7
2	7	8	6	5	1	3	4	9

Mittelschwer

	7			5			4	
3			9		2			7
		9	4		7	8		
	9	3				2	1	
4								6
8	1					4	7	
		2	1		5	7		
9			8		3			2
	5			9		8		

Qualität, die man schmeckt...



HiPP
Früchte oder
Frucht & Getreide
nach dem 4./ab 6./
ab 8. Monat;
verschiedene Sorten;
100 g = 0,52
190-g-Glas

0,99
AKTIONSPREIS JUNI

HiPP
Menüs
ab 8./10. Monat;
verschiedene Sorten;
100 g = 0,50;
220-g-Glas

1,09
AKTIONSPREIS JUNI

HiPP
Menüs
nach dem 4./ab 6. Monat;
verschiedene Sorten;
100 g = 0,57;
190-g-Glas

1,09
AKTIONSPREIS JUNI



www.hipp.de

... und fühlt.

HiPP Babysanft
Wasch Gel
1 Liter = 6,23
400-ml-Spender

2,49
AKTIONSPREIS JUNI



HiPP Babysanft
Baby Shampoo
100 ml = 0,90
200-ml-Flasche

1,79
AKTIONSPREIS JUNI



Laktosefrei genießen!



Vertragen Sie auch keine Milch?

Zirka 20 Prozent der Gesamtbevölkerung in Deutschland leiden an einer Laktose-Intoleranz – sie können Milchzucker nicht oder nur unzureichend verdauen. MinusL laktosefreie Milch und Milchprodukte sind auch bei einer ausgeprägten Laktose-Intoleranz sehr gut verträglich und sorgen so für einen unbeschwert Genuss.



OMIRA GmbH, D-88214 Ravensburg
Weitere Infos finden Sie unter www.minusl.de



Gute Reise!

Was alles in die Apotheke für unterwegs gehört.

Komm gesund wieder« hören Reiselustige oft von ihren Liebsten, wenn man sich Richtung Urlaubsziel verabschiedet. Dieser Wunsch ist berechtigt: Besonders in tropischen Gebieten besteht die Gefahr, sich mit Krankheiten wie der Malaria oder Hepatitis A anzustecken.

Deshalb sind Schutzimpfungen vor Reiseantritt Pflicht. Aber auch bei Touren in weniger gefährdete Länder sollten Sie eine kleine Reiseapotheke immer im Gepäck haben.

Für alle Fälle

Gerade wer seine Ferien im Ausland verbringt, sollte auf jede Situation vorbereitet sein und sich schon im Vorfeld um die Bereitstellung wichtiger Hilfsmittel kümmern. Andernfalls kann es im Notfall passieren, dass Sie in einer entlegenen Gegend erst mühsam nach einer Apotheke suchen müssen, in der es die Medikamente, die Sie benötigen, möglicherweise gar nicht gibt. Und die Beipackzettel lassen sich auch am besten lesen, wenn sie auf deutsch geschrieben sind.

Was gehört nun alles in den Notfallkoffer? Auf jeden Fall eine Flasche Desinfektionsmittel. So können kleine Wunden umgehend desinfiziert werden. Wer an Reiseübelkeit leidet, sollte schon vor Fahrt- beziehungsweise Flugantritt ein Medikament mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat einneh-

men, zum Beispiel Superpep Reise Kaugummis. Ebenfalls nicht fehlen dürfen Fieberthermometer, Verbandszeug, Nasenspray und Hustenlöser. Damit Sie Ihren Urlaub richtig genießen können, empfiehlt es sich, Schmerztabletten wie Paracetamol dabei zu haben. Denn gerade in heißen Gebieten können einem die hohen Temperaturen in Form von Kopfschmerzen zu schaffen machen. Insekten gehen hier auch gerne mal unter die Haut, deshalb: Insektenschutzmittel wie zum Beispiel Autan Akut Gel und das Moskitonetz nicht vergessen!

Ganz wichtig vor allem beim Strandurlaub ist eine gute Sonnenschutzcreme, schließlich soll die Haut ja braun und nicht krebsrot werden. Falls der Sonnenbrand Sie doch erwischt, ist es gut, eine wohltuende Aprés-Lotion oder eine Wund- und Heilsalbe dabei zu haben.

**Bei speziellen Fragen oder Problemen konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt.
Wir wünschen Ihnen einen schönen Urlaub – und kommen Sie gesund wieder!**

Reiseapotheke

meine
Gesundheitsapotheke
exklusiver Partner von und

... nur online
erhältlich!

Nasenspray Heumann*

10-ml-Flasche

Wirkstoff: Xylometazolin-hydrochlorid

Für Erwachsene und Schul-kinder zur Kurzzeittherapie bei Anschwellung der Nasenschleimhaut.



~~2.57**~~
100 ml = 9.90
**Aktionspreis
0.99**

Bepanthen®

Wund- und Heilsalbe*

100-g-Tube

Wirkstoff: Dexpanthenol, enthält Wollwachs, Stearylalkohol und Cetylalkohol

Hilft der Haut, sich selbst zu heilen. Beschleunigt die natürliche Wundheilung der Haut. Auch für Säuglinge geeignet.



~~12.76**~~
**Aktionspreis
7.77**



Anti Brumm® Forte*

150-ml-Flasche

Körperspray zum Schutz und zur Abwehr von Mücken, Fliegen, Bremsen, Flöhen und Zecken.

~~14.95**~~
100 ml = 7.97
**Aktionspreis
11.95**

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

** Ihre angegebenen Sparvorteile beziehen sich auf eine unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers, sofern vorhanden, oder ansonsten auf den Apothekenverkaufspreis, der von den Apothekerverbänden (ABDA) den Apotheken empfohlen wird.

Meine Gesundheitsapotheke
Anke Böhmen & Karin Zweigle OHG
Marienstraße 1, 26121 Oldenburg
Tel. 01805 19 00 90 · Fax 01805 19 00 91
(0.14 Euro/Min. aus dem dt. Festnetz,
Mobilpreise max. 0.42 Euro/Min.)

Einmalig anders

»Gilgal's Weißer Trüffel« in Kiel

Fünf Meter hohe Decken, warme Cappuccino- und Cremefarben, weiß eingedeckte Tische und ein freundlicher Service: Das Restaurant »Gilgal's Weißer Trüffel« in der Feldstraße 65 ist ein Ort zum Wohlfühlen. Seit der Eröffnung im Dezember 2012 können die Gäste hier exklusive Speisen genießen, die man so kein zweites Mal in Kiel findet.

»Man kann überall gut essen, aber nicht mit unserer Note. Wir sind international mit einem Hauch Regionalität und ganz viel Kreativität«, beschreibt Inhaber Sabahattin Urlu das Besondere an der Küche des Hauses. Ein Blick in die Speisekarte beweist: »Gilgal's Weißer Trüffel« lässt sich in keine Schublade pressen.

Neue Rezepte

Den Gast erwartet eine kleine, aber feine Auswahl an Gerichten, welche ständig wechseln. Die Zutaten werden täglich von Küchenchef und Mitinhaber Elias Schwenninger persönlich eingekauft.

Ein Beispiel für die kreative Küche ist *Schollenfilet mit Bärlauch, Rhabarber-Nordseekrabben-Chutney und Forellenkaviar* oder ausfallene Desserts wie *Mango-Curry-Tiramisu mit karamellisiertem Tamarillo*.

Es gibt aber auch Klassiker, die eine ganze Saison lang zu haben sind. Darunter *Zartes Roastbeef mit*

Inhaber Sabahattin Urlu und Küchenchef und Mitinhaber Elias Schwenninger wissen ihre Gäste zu begeistern.



Remoulade des Hauses sowie Salz- oder Bratkartoffeln oder etwa Rib-Eye-Steak mit Basilikumbutter, gebratenen Cherrytomaten und Salat. Auf Wunsch werden alle Menüs auch mit Rücksicht auf mögliche Lebensmittelunverträglichkeiten zubereitet.

coop-Mitglieder

erhalten gegen Vorlage ihres Mitgliedsausweises zum 3- bis 5-Gänge-Menü ein Glas Prosecco gratis.

Mitglied
müsste man
sein!



Gutes braucht seine Zeit

Was Steaks angeht, sind die Küchenchefs übrigens sehr eigen. So können Sie das »Dry-Aged« Steak mit grünem Gemüse, Kräutersaitling und Kartoffelgratin nur im »Weißen Trüffel« genießen.

Allerdings dürfen Sie nicht überrascht sein, wenn es etwas Zeit in Anspruch nimmt. Das hat seine Gründe: »Die Zubereitung eines Steaks dauert bei uns immer 30 Minuten. Erst recht beim Dry-Age. Denn das Geheimnis eines perfekt zubereiteten Stücks Fleisch steckt bei uns in der richtigen Temperatur.«

Selbstverständlich gibt es zu jeder Speise auch die passenden Tropfen. Zu ihnen zählt zum Beispiel der Champagner »Nicolas Feuillatte«, die Nummer eins in Frankreich. »Wer diesen Champagner einmal probiert, ist einfach überrascht und begeistert.« Auch ein Wine-and-Dine-Abend wurde hier schon veranstaltet, der bei den Gästen hervorragend ankam.

Endlich angekommen

Über ein Jahr haben Herr Urlu und sein Partner Elias Schwenninger das Restaurant, das bereits vor über 100 Jahren mit dem »Deutschen Eck« ein Wirtshaus beherbergte, renoviert. Fast alles haben die beiden gelernten Köche dabei selbst gemacht.

Neben dem großzügigen Gastraum lädt eine ebenso gemütliche und barrierefreie Terrasse zum Schlemmen in der Sonne ein. Es hat viele Mühen gekostet, bis alles so war, wie die beiden Gastronomen es sich vorgestellt haben.

Dass es sich gelohnt hat, beweist schon der Name, wie der 32-jährige Sabahattin Urlu erklärt: »Gilgal ist ein biblischer Ort im Heiligen Land. Nachdem wir so lange mit dem Umbau beschäftigt waren und einige Strapazen hinter uns haben, ist der »Weiße Trüffel« für uns genau das: ein heiliger Ort.«

Gilgal bedeutet für uns einen Neubeginn, Ankommen, Geborgenheit und Sicherheit.« Genau diese Attribute möchte das Team seinem bunt gemischten Publikum vermitteln. »Hier soll sich jeder wohlfühlen. Wir bieten unseren Besuchern feines Essen in einer lockeren Atmosphäre.«

Gilgal's Weißer Trüffel

Feldstraße 65, 24105 Kiel, Tel. 0431 28 92 80 87

Gewinnspiel

»mein coop magazin« verlost unter allen Teilnehmern 2 x 2 Gutscheine für ein 3- bis 5-Gänge-Menü.

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspielfrage:
Wann eröffnete »Gilgal's Weißer Trüffel«?

Teilnahme per Postkarte:

»mein coop magazin«, Restaurant-Tipp, Postfach 1768, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:

Tel. 01379 88 56-14

(legen; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:

SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013

Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.



Premium
Beer No.1

Aktionspreis Juni

EFES Pilsener
6 x 0,33l zzgl. 0,48 Pfand

3,49

1l = 1,76

A man in a blue t-shirt is smiling and holding a bag of Funny Frisch Chipsfrisch ungarisch chips. He is standing next to a barbecue grill with skewers of meat cooking. In the background, there's a wooden sign that says "JA, ICH GRILL!" (Yes, I'm grilling!).

sky

&

funny-frisch

PRÄSENTIEREN:

Chipsfrisch
verschiedene Sorten, 175 g Packung,
100 g = 1.08

Big Flippies oder Erdnuss Flippies
225 g / 250 g Packung,
100 g = 0.84 / 0.76

je **1.89**

The advertisement features several bags of Funny Frisch chips in various flavors: ungarisch, Rot-Weiss, Spicy, and Peperoni. It also shows bags of Big Flippies and Erdnuss Flippies.

Gute Karten



Nutzen Sie die golfküsten*cards für ein schönes Spiel.

Der Golfsport erfährt in den letzten Jahren immer mehr Zulauf. Längst hat er sein verstaubtes Image als typischer Altherrensport abgelegt und avanciert zu einem beliebten Breitensport für alle Alters- und Einkommensklassen.

Ein attraktives Angebot, um auf verschiedenen Plätzen günstig spielen zu können, bietet die golfküsten*card mit ihren Vorteilkarten. Hierbei gibt es die Möglichkeit, aus einer Auswahl von 40 Golfanlagen in ganz Schleswig-Holstein zu wählen.



Die perfekte Greencard

Mit der golfküsten*card und der golfküsten*card flexi haben Sie die Möglichkeit, beim Greenfee jeweils kräftig zu sparen und das bei 40 ausgesuchten Kooperationspartnern. Die Vielfalt der teilnehmenden Plätze im golfküsten*land Schleswig-Holstein ist so groß, dass hier wirklich für jeden Geschmack etwas dabei ist: von klassischen Links-Courses bis hin zu wunderschönen Parkland-Plätzen.

Bei der golfküsten*card bezahlen Sie einmalig den Preis von 169,00 Euro (coop-Mitglieder nur 159,00 Euro) und können dann fünf Mal 18 Loch günstiger spielen. Bei der golfküsten*card flexi bezahlen Sie 99,00 Euro (coop-Mitglieder 94,00 Euro) und können fünf Mal neun Loch spielen, die Sie sich selbst flexibel einteilen können (z. B. 3 x 9 und 1 x 18 Loch oder 1 x 9 und 2 x 18 Loch). Nähere Informationen hierzu sowie eine Übersicht der teilnehmenden Golfplätze finden Sie auch unter www.golfkueste.de/vorteilkarten.



**Sparen Sie
bis zu 10,00 Euro!**
Für die golfküsten*card zahlen
Mitglieder nur 159,00 Euro
(Nichtmitglieder 169,00 Euro), die golfküsten*card
flexi kostet für **Mitglieder nur 94,00 Euro**
(Nichtmitglieder 99,00 Euro).
Bestellung unter Tel. 04503 88 85 11 oder
unter www.golfkueste.de/vorteilkarten



Golfen für jedermann



Eine an dieser Kooperation teilnehmenden Golfanlagen möchten wir Ihnen hier näher vorstellen: den Öffentlichen Golfpark Krogaspe. Mitten in schönster, typisch schleswig-holsteinischer Landschaft gelegen, laden hier insgesamt 27 Löcher, verteilt auf einen 9-Loch-Kurzplatz und einen 18-Loch-Platz (Par 73), zum Spielen ein.

Das Besondere an diesem 2002 entstandenen Golfpark ist, dass er einer von nur drei öffentlichen Golfplätzen in ganz Deutschland ist.

Hier ist jeder Interessierte willkommen, egal, ob Anfänger oder Profi – auch ganz ohne Vorkenntnisse oder Platzreife. Nach dem englischen Vorbild »pay and play« können Anfänger auf der Driving Range oder dem 9-Loch-Platz den perfekten Schwung üben und das den ganzen Tag lang. Schläger und Ausrüstung können im Clubhaus gegen eine kleine Gebühr ausgeliehen werden.

Erste Grundkenntnisse des Golfens und Kniffe vermittelt Inhaber und Golflehrer Chris Parker in den sonntäglich stattfindenden Schnupperkursen. Hier wird entspannt in der Gruppe geübt, bis der Abschlag sitzt. Für diejenigen, die sich hierbei komplett mit dem Virus Golf infiziert haben sollten, werden auch Platzreifekurse angeboten, um die vom Deutschen Golfverband lizenzierte Platzreife zu erreichen.



Die Faszination der 18 Löcher: Golf



1

Die Platzreife und die Mitgliedschaft in einem Golfclub sind Voraussetzungen, um auf nicht öffentlichen Plätzen spielen zu können.

Also schnappen Sie sich einen Schläger und lassen sich vom Golffieber anstecken. kk

1. Erstmal auf der Driving Range einschlagen

2. Im Clubhaus kann man es sich gut geben lassen.

3. Der Golfpark Krogaspe verfügt über insgesamt 27 Bahnen, die sich harmonisch in die Landschaft einfügen.

4. Bei Inhaber und Golflehrer Chris Parker lernt jeder den perfekten Schwung.



2



4

Öffentlicher Golfpark Krogaspe

Aalbeksweg, 24644 Krogaspe

Tel. 04321 85 29-93

www.golfpark-krogaspe.de

3



Kleinemas
**Mett
Würmer**

Extra-langer Knabber-Spass!

www.kleinemas.de

Mett Würmer
nach Art einer Mettwurst

Quisit

Lecker kann so einfach sein.

Grill Cevapcici
tiefgefroren, 750-g-Packung
3,99 1000g = 5,32

Spare Ribs
tiefgefroren, 500-g-Packung
3,99 1000g = 7,98

Perfekt gewürzt direkt auf den Grill!

METZGER CARL

NORDDEUTSCHE WURSTMANUFAKTUR

Fleischwurst
Bratwurst
Currybockwurst

METZGER CARL
FLEINCHWURST
450g

METZGER CARL
CURRYBOCKWURST
450g

METZGER CARL
BRATWURST
450g

Bewährte Qualität

Wolf
ECHT GUTE WURST seit 1925

8 Mini Berner Würstchen
mit Käse und gegartem Bauchspeck
für Grill & Pfanne

Berner Würstchen
mit Käse und gegartem Bauchspeck
für Grill & Pfanne

Original Thüringer Rostbratwurst
für Grill & Pfanne

Wolf Vertriebs GmbH • Am Ahornhof 2 • 92421 Schwandorf
www.echt-gute-wurst.de

Büdelsdorf im *Kunstrausch*

Die 15. NordArt ab 8. Juni auf dem Gelände der Carlshütte Büdelsdorf

Die 1827 gegründete und 1997 stillgelegte Eisengießerei der Carlshütte in Büdelsdorf ist ein bedeutendes Industriedenkmal. Zudem bietet sie mit ihren gewaltigen Hallenschiffen, der restaurierten ACO Wagenremise und dem großzügigen Parkgelände ein ungewöhnliches und beeindruckendes Ambiente für Kulturveranstaltungen aller Art.



Seit 1999 findet mit der NordArt jährlich in den Sommermonaten als Gesamtkunstwerk eine der größten jährlichen Ausstellungen zeitgenössischer Kunst in Europa statt. 230 ausgewählte Künstler aus aller Welt zeigen hier ihre Bilder, Fotografien, Videos,

Skulpturen und Installationen. Vor der einzigartigen Kulisse der Carlshütte und im historischen Skulpturenpark ergeben sich immer wieder neue, spannende Perspektiven und Bezüge.

Nach dem sehr erfolgreichen Schwerpunkt »China« im vergangenen Jahr liegt in diesem Jahr ein besonderer Fokus auf den baltischen Staaten Estland, Lettland und Litauen. 33 Künstlerinnen und Künstler zeigen aktuelle Kunst aus ihren Ländern. jp

NordArt 2013

8. Juni bis 6. Oktober
Di. bis So. von 11.00 bis 19.00 Uhr
Vorwerksallee, 24782 Büdelsdorf
Tel. 04331 35 46 95
www.nordart.de

Gewinnspiel

»mein coop magazin« verlost 10 x 2 Karten für die NordArt .

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspielfrage:
In welchem Jahr fand die erste NordArt statt?

Teilnahme per Postkarte:
»mein coop magazin«, NordArt, Postfach 1768, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:
Tel. 01379 88 56-15
(legion; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:
SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013
Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.

Schwanensee extra wild

»Swan Lake Reloaded – Tchaikovsky meets Streetdance«
vom 17. bis 28. Juli im Thalia Theater Hamburg

Schwanensee« ist der Inbegriff des Balletts schlechthin. Seit der Uraufführung 1895 war Tschaikowskys Meisterwerk für Generationen von Choreografen und Regisseuren immer wieder aufs Neue Inspiration und Herausforderung. Nun fügt Fredrik Rydmans »Swan Lake Reloaded – Tchaikovsky meets Streetdance« dem klassischen Stoff eine völlig neue Facette hinzu.

»Swan Lake Reloaded« ist eine kühne Vision modernen Tanztheaters, die die technisch und akrobatisch hoch anspruchsvollen Choreografien einer Streetdance-Show in ein künstlerisches und erzählerisches Konzept einbindet. So gilt die Show als über-

wältigendes Gesamtkunstwerk und als eine der spektakulärsten Inszenierungen der jüngeren Vergangenheit. Die Show feierte im Dezember 2011 in Stockholm Premiere und wurde dort mit Begeisterung aufgenommen. Es folgten Stationen in Deutschland und Österreich. Im Juli steht nun Hamburg auf dem Programm.

Finstere Pläne

Die Show transportiert die bekannte Geschichte um Prinz Siegfried und die schöne Odette in die Moderne. Die Schwäne sind heroinabhängige Prostituierte, gekleidet in weißem Pelz. Rotbart verschafft sich als Zuhälter und Drogendealer die Macht über seine Umgebung und versorgt die Schwäne mit dem begehrten Stoff.



Show-Tipp



Infos und Karten:

Thalia Theater, Alstertor 1, 20095 Hamburg

17. bis 28. Juli 2013

Karten unter **Tel. 040 47 11 06 33** und
www.swan-lake-reloaded.de

Unsere Leserinnen und Leser erhalten bei telefonischer Buchung unter Angabe des Stichworts »**mein coop magazin**« einen Preisvorteil von 4,00 Euro.

Zwischen dem Schwan Odette und Prinz Siegfried bahnt sich eine zarte Romanze an, was der finstere Rotbart mit allen Mitteln zu unterbinden versucht. Denn diese Liebe würde Rotbarts bösen Bann brechen. Siegfried und Odette müssen in einem Umfeld aus Lug und Trug, Schein und Verlockung etliche Hindernisse überwinden.

Mit diesem Kniff, der viele klassische Ballettfans schockieren mag, will »Swan Lake Reloaded« zeigen, dass es eine wirklich tragische Geschichte ist. Viele kennen die Elemente des Balletts, aber kaum jemand weiß, was wirklich passiert. Die Geschichte steht nun in einem modernen und überraschenden Kontext. Die bisherigen Aufführungen haben gezeigt, dass die Show alle Generationen mit ihrer Tragik, aber auch viel Spaß anspricht.

Moderne Ausdrucksformen

Nicht nur die Handlung erfährt einen kompletten Neuanstrich. Auch die berühmte Musik wird mit Beats unterlegt, gesampelt und verfremdet. Neben den Remixen angesagter schwedischer Electro-Produzenten bilden eigens für die Show komponierte Songs eine besondere Soundkulisse für die Geschichte. Die Tanz-choreografie spiegelt mit ihren modernen Streetdance-Elementen die Handlung wider.

Hinter dem Projekt steht der schwedische Choreograf, Tänzer und Produzent Fredrik Rydman. Europaweite Erfolge feierte er als Mitglied der Streetdance-Truppe »Bounce«. Danach begann

er eigene Arbeiten mit Shows wie »Insane in the Brain« (einer Inszenierung von »Einer flog über das Kuckucksnest«). Hier zeigte er erstmals sein besonderes Talent, eine komplexe Handlung mit modernen tänzerischen Mitteln ausdrucksstark und bildgewaltig darzustellen.

Die Show nutzt eine Vielzahl dramaturgischer Möglichkeiten der modernen Theatertechnik. Das aufwändige Lichtdesign unterstützt in vielen kleinen Details die Handlung wirksam. Auf diese Weise wird die Show zu einem wahrhaft rauschhaften Erlebnis und erzeugt einen ganz besonderen Sog.

jp

Gewinnspiel

»**mein coop magazin**« verlost 3x2 Karten für »Swan Lake Reloaded« am 27. Juli im Thalia Theater Hamburg.

Beantworten Sie einfach unsere Gewinnspielfrage:
In welcher Stadt feierte die Show Premiere?

Teilnahme per Postkarte:
»**mein coop magazin**«, Showtipp, Postfach 1768, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:
Tel. 01379 88 56-16
(legen; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:
SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013

Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.

Persil
Hygiene Spüler
1 Liter = 1,99
1,5-Liter-Flasche

2,99

Aktionspreis
JUNI



Biozide sicher verwenden.
Vor Gebrauch stets Kennzeichnung und Produktinformationen lesen.

Sil oder 1 für Alles
Verschiedene Sorten
1 Liter/1 kg = 4,98
500-ml-Flasche/500-g-Packung

2,49

Aktionspreis
JUNI



Somat
Maschinen-Reiniger
100 ml = 1,00
250-ml-Flasche

2,49

Aktionspreis
JUNI



Starke Marken

Henkel

DER GENERAL Allzweckreiniger
Verschiedene Sorten
1 Liter = 2,12
750-ml-Flasche

1,59

Aktionspreis
JUNI



Bref Power-Reiniger
Verschiedene Sorten
1 Liter = 3,99
750-ml-Flasche

2,99

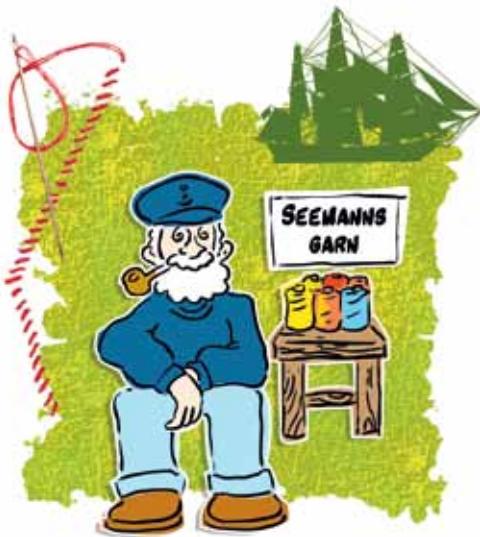
Aktionspreis
JUNI



Seemannsgarn

**Täglich liegen sie uns auf der Zunge:
kluge Redewendungen für alle Lebenslagen. Doch was steckt dahinter?**

Seefahrt tut Not! Auch in der Sprache. Zum Beispiel dann, wenn wir jemanden für ein Projekt »mit ins Boot holen«. Oder wenn wir »volle Breitseite vor den Bug schießen«, ihn also heftig verprellen; wobei mit Breitseite das gleichzeitige Abfeuern aller an einer Schiffsseite befindlichen Kanonen gemeint ist, die am Bug dann das vordere Schiffssende des Gegners empfindlich treffen sollen.



Sehr maritim geht es in unseren Redewendungen auch dann zu, wenn wir »Flagge zeigen«, indem wir unsere Meinung offen und nachdrücklich äußern. Die am Mast gehisste Flagge macht auf einen Blick deutlich, zu welchem Land ein Schiff gehört. Wer also »unter falscher Flagge segelt«, täuscht eine Identität vor, die ihm nicht zukommt. Wer dagegen »die Segel streicht« (also einzieht) und die Weiterfahrt aufgibt, der kapituliert entweder in einer Seeschlacht oder vor einem herannahenden Sturm.

Ganz genau genommen!

Nahende Unwetter erkennt der Seebär durch sein Fernrohr, in nautischen Fachkreisen auch »Kieker« genannt. Wenn Sie also vermuten: »Der hat mich auf dem Kieker!«, weil Sie sich misstrauisch beobachtet fühlen, dann sprechen Sie gleichzeitig redensartlich, seemännisch und plattdeutsch: »Kieker« kommt vom niederdeutschen Wort »kieken« für »gucken«.

Neben dem Plattdeutschen gehören auf See – passend zu den aus aller Herren Länder zusammengewürfelten Schiffsbesatzungen – auch zahlreiche Versatzstücke aus dem Englischen, Niederländischen oder Spanischen zum guten Ton. Hier spricht man eine Sprache mit einem ganz eigenen, rauen Humor – und mit einer ganz eigenen Vorstellung von Wahrheit?

Nicht so genau genommen ...

Wer »Seemannsgarn spinnt«, erzählt ausgesprochen abenteuerliche Geschichten, bei denen man nicht so recht weiß, ob man sie glauben soll oder nicht. Ursprünglich allerdings spannen die Seeleute Schiemannsgarn, ein dünnes, geteertes Hanfgarn, das auf Segelschiffen zum Umwickeln von



Spleißen verwendet und aus alten Tauen gewonnen wird. Weil die Herstellung des Schiemannsgarns eine recht langweilige und monotone Tätigkeit war, erzählte man sich dabei allerlei Selbsterlebtes, aber auch Sagen und Legenden. Oft ging das Eine fließend in das Andere über.

mimu



Neu seit 1976.



Der Golf GTI*.

Seit 1976 gibt es eine Fahrzeugkategorie, die es bis dahin nicht gab – die des alltagstauglichen Kompaktfahrzeugs mit Sportlerherz. Aber der GTI wäre nicht der GTI, hätte er uns seitdem nicht immer wieder mit neuen Details und interessanten Verbesserungen überrascht. In seiner siebten Generation begeistert er neben dem noch stärkeren Motor bei geringerem Verbrauch auch mit beleuchteten Einstiegsleisten und Xenon-Scheinwerfern in Serie. So bleibt er, was er immer war: Der GTI.

* Kraftstoffverbrauch des neuen Golf GTI in l/100 km: innerorts 8,1-7,5/außerorts 5,4-5,1/kombiniert 6,4-6,0. CO₂-Emissionen in g/km: kombiniert 149-139.



Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.

Ihr Volkswagen Partner

Volkswagen Zentrum Kiel

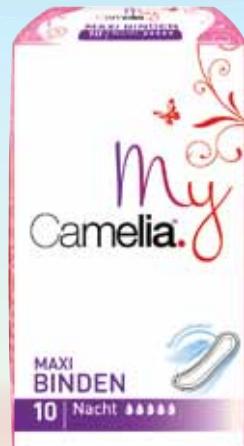
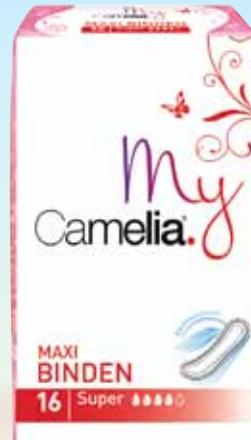
Schmidt & Hoffmann GmbH

Königsweg 76-78, 24114 Kiel, Tel. 0431/66440

www.vw-kiel.de

schmidt&hoffmann
mobilität

Unsere
Wohlfühl-Produkte:
jetzt zugreifen!



Camelia® Binden,
verschiedene Sorten
und Packungsgrößen

1,49

Aktionspreis JUNI



Kleenex® Balsam
Kosmetiktücher
80-Tücher-Box

1,49

Aktionspreis JUNI



Hakle® Feucht Toilettentücher
verschiedene Sorten
42-Tücher-Nachfüllpackung

1,69

Aktionspreis JUNI

Zigarrensorte	11	Putsch		südam. Stechpalmen-gewächs	Wasser-sport-disziplin		russi-cher Strom	bibli-ischer Riese (A.T.)	stark anstei-gend	
				auf-reizend						
ein Brettspiel		Him-mels-körper	►				Körper-stellung		Autor von „Nathan der Weise“	
				13	Floren-tiner Dichter † 1321		Dünge-mittel	►		
äußere Begren-zung		Salz der Ölsäure		Arroganz	►	9		3		
gewöhn-lich, üblich			▼				fester Nieder-schlag		Begrün-der der Waldorf-schulen	franzö-sisch: Osten
		4	engl. Pferde-renn-bahn		Süd-deut-scher	►				
wichtige Koch-zutat	Erd-beben-kunde		versun-kene Insel (Sage)	►	7					
ausge-lassene Feier (ugs.)					die Ge-sundheit betref-fend		deutsche Vorsilbe	►	12	
		Garten-blume		über-glück-lich	►					flüssiges Fett
Düs-en-flug-zeug		gänz-lich	►	2			Feld-frucht		franz. Schrift-steller † 1980	▼
Keim-gut				gefähr-licher Virus		Wein-trauben-ernte	►	10		
Schrift-steller		Rinder-fett		frei-sinnig, tolerant	►		8			
			5			Kose-name e. span. Königin		altröm. Rechts-auf-fassung		holländ-ische Stadt
	1			Trage für Könige	►					
ein Karten-spiel	miet-kaufen	►					Verbund dt. TV-An-stalten	►	6	
Grenz-schutz-einheit (Abk.)				Binnen-meer in Kas-sachstan	►					coop150

Lösung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13



Die Lösung
aus Mai:
EICHHOERN-CHEN

Unter allen richtigen Einsendungen

verlosen wir 45 coop-Geschenk-Karten über jeweils 45 Euro für plaza und sky.

Teilnahme per Postkarte:

»mein coop magazin«, Kreuzworträtsel, Postfach 1766, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:

Tel. 01379 88 56-17 (legion; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:

SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse (maximal 0,50 Euro pro SMS)

Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013

Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.

Rätseln und gewinnen

Bretter, die die Welt bedeuten

FACKELMANN®

4 Holzbrettchen auf Ständer

Stabile Brettchen aus hellem Birkenholz, an einem praktischen Ständer mit Griff angebracht

UVP: 10,99 **2,99**



FACKELMANN®

Hackklotz

Besonders harte und beständige Qualität; enorme Verschleißfestigkeit; zum dauerhaften Zerteilen von Fleisch, Geflügel oder auch Tiefkühlgut optimal geeignet, ca. 29 cm Ø

UVP: 15,99 **3,99**



claro®

Grün. Aber gründlich.



3,99

Verschiedene Sorten,
1 Stück = 0,10–0,13
30–42 Tabs pro Packung



1,99

1 Liter = 3,98
500-ml-Flasche



0,99

1-kg-Packung



0,99

1 Liter = 1,98
500-ml-Flasche

Aktionspreise JUNI

Tempo®

Für das sichere Gefühl von Sauberkeit.



Tempo Toiletpapier
3-lagig, 8x150 Blatt, weiß

2,99

Aktionspreis JUNI



Tempo Feuchte Toilettentücher
Verschiedene Sorten, 42 Tücher

1,69

Aktionspreis JUNI

[www\[tempo.net\]](http://www[tempo.net])

Dicke Luft im Grimmerholz

Das Hörspiellabel hanseklang ruft mit »Der kleine Kobold Schnapf« eine innovative und fantasievolle Hörspielreihe ins Leben.

Der freche lila Kobold Schnapf führt tief im Wald Grimmerholz ein gemütliches Leben. Am liebsten faulenzt er den ganzen Tag und träumt von den süßen Blaubeer-Crêpes, die niemand so gut zubereiten kann wie sein guter Freund Kapitän Knurrhahn.

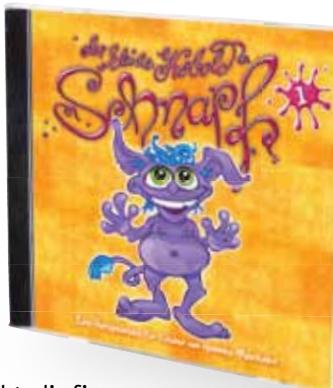
Neben Kapitän Knurrhahn, der einst mit seinem Kahn an die Küste des Käsemeers gespült wurde, lebt auch Schnapfs beste Freundin, das Eichhörnchen Lupine, im Grimmerholz. Gemeinsam lässt es sich gut im Wald leben und die Tage plätschern gemütlich dahin.

Folge 1: Müllalarm im Grimmerholz

Das idyllische Leben findet jedoch ein jähes Ende, als die Menschen anfangen, ihren Müll am Rande des Waldes abzuladen. Eine riesige Müllkippe entsteht, die fiese Typen wie die Müllrattenrocker anlockt. Nun ist guter Rat teuer: Was sollen Schnapf und seine Freunde bloß tun, um den Müll und die finsternen Müllratten wieder loszuwerden?

Mittlerweile sind bei hanseklang drei Folgen mit dem kleinen Kobold erschienen (*Müllalarm im Grimmerholz*, *Der Watschelnde Komposthaufen* und *Caipiranjas*), die alle zusammen auf der CD »Der kleine Kobold Schnapf« zu finden sind.

Die Hörspielreihe »Der kleine Kobold Schnapf« soll ihren kleinen Zuhörern nicht nur viel Spaß machen, sondern auch gleichzeitig lehrreich sein und einen bewussten Umgang mit der Natur fördern.



Übrigens: Mit jeder verkauften CD dieser Reihe wird zudem der BUND Landesverband Schleswig-Holstein unterstützt. kk

Die CD (Veröffentlichung: März 2013) ist unter www.schnapf.de oder www.hanseklang.eu/shop/ zu erwerben.

Preis ca. 10,00 Euro, hiervon geht 1,00 Euro direkt an den BUND Landesverband S-H).

Zudem erhältlich in Kiel in der Buchhandlung Zapata, im Weltladen und in Friedrichsort in der Buchhandlung Almuth Schmidt.

Alle Informationen zu den einzelnen Folgen, SprecherInnen und Machern direkt unter www.schnapf.de oder www.hanseklang.eu

Gewinnspiel

»mein coop magazin« verlost 5 CDs mit allen drei Folgen »Der kleine Kobold Schnapf«.

Beantworten Sie einfach folgende Gewinnspielfrage:
Wie heißt Schnapfs beste Freundin?

Teilnahme per Postkarte:

»mein coop magazin«, CD-Tipp, Postfach 1768, 24016 Kiel

Teilnahme per Telefon:

Tel. 01379 88 56-18

(legen; 0,50 Euro/Anruf aus dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus Mobilfunknetzen)

Teilnahme per SMS:

SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: coop Lösung Name Adresse
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

Der Einsendeschluss ist jeweils der 30. Juni 2013

Unsere Gewinnspiel-Bedingungen finden Sie auf Seite 3.

ABRAHAM

Der Schinkenspezialist



Abraham
Katenschinken

Nach norddeutscher Tradition von Hand gesalzen und über Buchenspänen geräuchert. Mit 4 besonders großen Genießerscheiben. 200-g-Packung



Aller guten Dinge sind 3!

Abraham

„Der Schinken zum Spargel“

Nach überlieferter Art hergestellter Knochenschinken. Über Buchenspänen kalt geräuchert. Mild würzig im Geschmack. 200-g-Packung



Abraham



Katenschinken

Trocken gesalzen und über Buchenholz geräuchert. Von feiner Würze und zartem Biss. 100-g-Packung

hareico

...genau mein Geschmack!

8+1 Extrawurst Schinken-Würstchen
550g Packung

16+1 Extrawurst Rost-Bratwurst'l
550g Packung

6+1 Extrawurst Schinken-Krakauer
550g Packung

8+1 Extrawurst Grill-Bratwurst
550g Packung

GRATIS eine EXTRA-Wurst

hareico OHNE ZUSÄTZ VON:
✓ Laktose ✓ Gluten
✓ Geschmacksverstärker

Spezialitäten aus Schleswig-Holstein

Ran an den Grill!

Butterspezialitäten,
für eine raffinierte Würzung

Verschiedene Sorten, 125-g-Rolle,
100 g = 1,03 **1,29**



NEU!

Grill- & Pfannen-Kartoffeln,
perfekt gewürzt und grillfertig

Verschiedene Sorten, 400-g-Packung,
100 g = 4,98 **1,99**



Gefüllte Baguettes,
handwerkliche Brotqualität –
frisch gebacken

Verschiedene Sorten, 160-g-Packung,
100 g = 0,62 **0,99**



MEGGLE
„Ich bin ein Gourmeggle.“

www.meggle.de

Pflanzliche Genussideen.



Von Natur aus:

✓ ohne Fleisch ✓ laktosefrei

Jetzt probieren: Entdecken Sie mit SOJA FIT die pflanzliche Vielfalt! Knackige Griller-Bratrollen sowie leckere Soja-Schnitzel und knusprigen Nuggets oder herzhafte Frikadellen schmecken der ganzen Familie. Mehr zu SOJA FIT auf www.sojafit.de

AUSGEZEICHNETE QUALITÄT



Ihre Sterne im *Juni*



Widder (21. 3. – 20. 4.)

Liebe: Denken und Fühlen widersprechen sich derzeitig heftig, jede klare Entscheidung fällt schwer. Führen Sie niemanden hinters Licht! **Beruf:** Es sieht aus, als machen Sie das Rennen. Bei fast allen geschäftlichen Unternehmungen haben Sie eine sehr glückliche Hand. **Gesundheit:** Gehen Sie die beruflichen und häuslichen Aufgaben ruhig und gelassen an. Dann haben Sie nichts zu befürchten.



Stier (21. 4. – 20. 5.)

Liebe: Stellen Sie sich den anstehenden Konflikten sofort, dann belasten die Probleme Sie nicht länger – Harmonie kann einkehren! **Beruf:** Stützen Sie sich nur auf die eigene Leistung. Sie können ganz Erstaunliches zuwege bringen. Es geht flott voran im Job. **Gesundheit:** Ihre Lebenskraft nimmt von Tag zu Tag zu. Mehr Schlaf, Wechselduschen und gute Ernährung sind hier besonders hilfreich.



Zwillinge (21. 5. – 21. 6.)

Liebe: Sie vermissen die Aufregungen durch einen lebendigen Freundeskreis? Mit Ihrem Gespür für gute Unterhaltung gar kein Problem. **Beruf:** Tragen Sie es mit Fassung, wenn Ihre Pläne durchkreuzt werden. Machtspiele am Arbeitsplatz sind jetzt sehr gefährlich. **Gesundheit:** Kein Grund zur Sorge! Ihre innere Gelassenheit wird Ihnen helfen, körperliche und geistige Belastungen zu ertragen.



Krebs (22. 6. – 22. 7.)

Liebe: Jetzt bietet sich mehrfach die Gelegenheit, Ihren Freunds- und Bekanntenkreis zu erweitern. Die Sterne unterstützen derlei. **Beruf:** Von außen kommt viel Beifall und man unterstützt Sie im Job in ungewohnter Weise. Bleiben Sie vorerst auf dem Teppich. **Gesundheit:** Organisch sind Sie in Ordnung, aber die Muskeln drohen einzurosten. Für Bewegung sorgen: Sie sind fit und robust genug!



Löwe (23. 7. – 23. 8.)

Liebe: Anfang dieses Junis erleben Sie viel Aufregung und lebhafte Gefühle. Planen Sie Ihre Nächte ganz fantasievoll schön. **Beruf:** Mit Ihrer Impulsivität am Arbeitsplatz laufen Sie Gefahr, eine entscheidende Kleinigkeit zu übersehen. Ihre Rivalen lauern! **Gesundheit:** Sie fühlen sich häufig nervös und gereizt. Gestalten Sie Ihre kostbare Freizeit deshalb möglichst ruhig und erholsam.



Jungfrau (24. 8. – 23. 9.)

Liebe: Lassen Sie los, wenn jemand nicht zu halten ist. Schon bald entpuppt sich der Verzicht als Gewinn. Sie erhalten Unterstützung. **Beruf:** Am Arbeitsplatz läuft nicht alles so, wie Sie es gerne möchten. Verständnisvolle Kollegen können Ihnen weiterhelfen. **Gesundheit:** Sie fühlen sich wohl in Ihrer Haut. Das verleiht Ihnen eine große Gelassenheit, wodurch Sie alles leichter nehmen können.



Waage (24. 9. – 23. 10.)

Liebe: Sie sollten bereit sein, für Ihre Liebe zu kämpfen. Gegenüber dem Partner Stellung beziehen, nicht nur vor Bekannten! **Beruf:** Ihr Tatendrang bekommt einen Dämpfer. Vielleicht Ihr Glück, denn Sie sind zu unvorsichtig, was Veränderungen im Job betrifft. **Gesundheit:** Viel Entspannung tätigt Ihnen gut. Sie erholen sich am besten, wenn nicht zu viele Vorgaben Ihr Lebensgefühl einengen.



Skorpion (24. 10. – 22. 11.)

Liebe: Jetzt glätten sich in Herzensfragen die Wogen. Ihre Zukunft profitiert sehr davon, wenn Sie sich auch allein amüsieren können. **Beruf:** Ihre kreativen Einfälle im Job werden besonders gewürdigt, wenn sie auch mit einer Steigerung der Produktion gekoppelt sind. **Gesundheit:** Sie strotzen vor Gesundheit. Fegen Sie mit dieser Power alle alten Gedanken und Sorgen vom Tisch: Zeit für Neues!



Schütze (23. 11. – 21. 12.)

Liebe: Klammern Sie sich nicht an etwas, das schon längst nicht mehr besteht! Damit verbauen Sie sich den Weg für einen Neuanfang. **Beruf:** Gegenwärtig können Sie Ihre Schaffensfreude durch faires Miteinander noch weiter steigern. Einzelgänge im Job sind out. **Gesundheit:** Bei vernünftiger Kraft- und Zeiteinteilung kommen Sie gut über die Runden. Kleine Pausen sind willkommen und erlaubt.



Steinbock (22. 12. – 20. 1.)

Liebe: Vorsicht bei neuen, schnellen Freundschaften, die alten würden sich eher bewahren. Versuchen Sie in sich selbst zu ruhen. **Beruf:** Man schlägt Ihnen ein aufwendiges Geschäft vor. Überlegen Sie gut, ob der Erfolg einen solchen Einsatz überhaupt lohnt. **Gesundheit:** Ihnen steht ein hohes Maß an Energie zur Verfügung. Sie versorgt Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und Spontaneität.



Wassermann (21. 1. – 19. 2.)

Liebe: Von heftigen Gefühlen bewegt wollen Sie jetzt alles oder nichts riskieren. Warten Sie kurz, bis Sie wieder abgekühlt sind. **Beruf:** Suchen Sie im Job nicht zu sehr den äußerlichen Erfolg. Schnell könnte eine Krise durch fehlende Bestätigung entstehen. **Gesundheit:** Langsam, aber sicher, steigert sich Ihre Vitalität und bald werden Sie wieder überall voll und ganz einsteigen können.



Fische (20. 2. – 20. 3.)

Liebe: Zu zweit, mit dem Partner zusammen, suchen Sie effektiver nach neuen Impulsen. Die Beweglichkeit wird Sie enorm bereichern. **Beruf:** Betreiben Sie etwas Imagepflege! Sagen Sie mal Nein, auch wenn Sie das Verlangte erfüllen könnten. Freundlich bleiben! **Gesundheit:** Sie sind gute Dinge, fühlen sich gesund und freuen sich auf alles Neue, was auf Sie zukommt. Das heißt freie Fahrt!



Vorschau Juli

- Titelthema: Sonneninsel Usedom
- Für Sie geerntet: Heidelbeeren
- Bildung für Frauen, Engagement fürs Land: Das bewegt den LandFrauenVerband Schleswig-Holstein
- Internationale Bauausstellung IBA Hamburg
- Gut geschützt: So können Sonnenanbeter und Wasserratten den Sommer genießen

Ihr neues
»mein coop magazin«
liegt ab Montag
1. Juli
kostenlos für Sie bereit!

Knüller des Monats

*Die Leichten sind jetzt
schwer im Kommen.*

Die 4er-Packs von Fürst Bismarck in neuem Design.



Fürst Bismarck 4er-Pack
Medium

4 x 1,0l (1,0l = € 0,45), zzgl. € 1,00 Pfand

Fürst Bismarck 4er-Pack
Wellness, Apfelschorle,
Sport Iso Citrus und ACE

4 x 1,0l (1,0l = € 0,75), zzgl. € 1,00 Pfand



Klar wie Fürst Bismarck.