

Nr. 16 2. JULI 2018

# FÜR SIE

*Zeit für mich*

## FRISCHE FRÜCHTCHEN

Sommer-Rezepte mit Nektarine, Pfirsich und Aprikose

### Da wollen wir hin!

Die schönsten Festivals, Kultur-Events & Genuss-Highlights

### „Hier bin ich ganz bei mir“

Warum persönliche Kraftorte so wichtig sind

### Gesund in den Urlaub

Das gehört in die Reiseapotheke

### Zum Schmökern

Neue Bücher zum Mitfiebern und Dahinschmelzen

# WIR FEIERN DEN SOMMER

*und strahlen wie nie!*

Mit luftig-leichter Mode, zarten Make-ups und FRISUREN MIT WOW-EFFEKT

www.fuersie.de | 2,95 €  
OSTERREICH 3136 | SCHNEIZ 3.805FN





**STUTTGART  
LEUCHTET**  
Das Sommerfest  
begeistert mit  
feinem Flair. Wenn  
das Staatstheater  
in der Abend-  
sonne leuchtet,  
kann Sommer in  
der Stadt kaum  
schöner sein. Mehr  
dazu bei Tipp Nr. 19

# Wir feiern den Sommer

Konzerte, Kino am Strand, Festivals oder  
Schlossfeste: **22 Event-Tipps**, um den Sommer  
in Deutschland zu genießen



1

BÜSUM

## DJ-Party am Meer

Okay, feinen Endlos-Sandstrand hat das Nordseebad nicht. Aber die vor ein paar Jahren angelegte Lagune Perlebucht hat sich zum Magneten für Kitesurfer und Familien entwickelt. Schlafen in Top-Design kann man im neuen Hotel „Küstenperle“ gleich hinterm Deich. Und vom am Meer sorgen Musik-Events wie „N-Joy the Beach“ (mit DJ-Star Felix Jaehn) oder „Deichklänge“ mit großer Bühne für tolle Stimmung. 25.8., kostenlos, [buesum.de](http://buesum.de), [hotel-kuesterperle.de](http://hotel-kuesterperle.de)

## 2 SCHLOSS BOTHMER Klassik im Park

Ein Sommertag mit Picknick vor traumhafter Kulisse, dazu musizieren Klassik-Stars wie Pianist Daniil Trifonov: Die Gala auf Schloss Bothmer gehört zu den Höhepunkten der Festspiele Mecklenburg-Vorpommern. Zum Ausklang gibt es noch ein Feuerwerk. 18.8., ab 30 Euro.

FESTSPIELE-MV.DE



4

HEILIGENHAFEN

## Soulfood & Kinohits

Seitdem die Hotels „Bretterbude“ und „Beach Motel“ in Heiligenhafen eröffnet haben, ist lässiger Surfer-Lifestyle im Badeort an der Ostsee angekommen. Für „Soulfood & Cinema“ wird eine große Leinwand auf der Promenade vor den beiden Häusern aufgebaut. Ab 18 Uhr werden mehrere Filme im Outdoor-Kino gezeigt. Für leckere Verpflegung sorgen Food Trucks sowie die Restaurants „Holyharbour“ und „Strandschuppen“. 15. und 16. August, Eintritt frei, [heiligenhafen-touristik.de](http://heiligenhafen-touristik.de) ▶

## 3 ECKERNFÖRDE „Holi on the Beach“ – Festival der Farben

Eigentlich ist „Holi“ ein indisches Frühlingsfest. Es wird von Hindus in ganz Indien gefeiert, und man bewirft sich dabei mit bunt gefärbtem Puder. Also am besten nicht die neueste Kleidung anziehen, wenn es in Schleswig-Holstein am Südstrand von Eckernförde farbenfroh und fröhlich zugeht. Im Mittelpunkt des „Holi on the Beach“ steht aber nicht nur das Pulverwerfen (nur mit dem Pulver erlaubt, das es vor Ort gibt), sondern Musik, Tanzen am Ostseestrand und Spaß haben. 14. Juli, Eintritt: 12 Euro, [Südstrand Eckernförde, holi-beach.com](http://Südstrand Eckernförde, holi-beach.com)



5

BOLTENHAGEN

## Budenzauber & Feuerwerk

Seebrücken, die hölzernen Stege ins Meer, haben eine besondere Anziehungskraft auf uns. Kein Wunder, dass drum herum mit Buden und Bühnen gern gefeiert wird. Höhepunkt in Boltenhagen ist das Seebrückenfest (2.–5.8.) mit dem großen Höhenfeuerwerk (4.8.). [boltenhagen.de](http://boltenhagen.de)

6

KÜHLUNGSBORN

## Kino mit Meeresrauschen

Was für eine fantastische Idee: In den Sommermonaten verlegt das Ostseekino bei schönem Wetter seinen Kinosaal einfach an den Strand vor der Haustür! Die Leinwand steht dann direkt am Meer; die Zuschauer sitzen im Strandkorb – oder auf einer Decke im Sand. Von Ende Juni bis September. [ostseekino-kuehlungsborn.de](http://ostseekino-kuehlungsborn.de)

8

CUXHAVEN

## Deichbrand

*Mit Festivals ist das ja so eine Sache. Zu matschig, zu schmutzig, zu jung. Nicht beim Deichbrand. Erstaunlicherweise scheint immer die Sonne, die Stimmung ist ausgelassen-friedlich, und das Line-up spricht mit Bosse, den Toten Hosen, Clueso, Amy Macdonald oder Mando Diao mehrere Generationen an. 19.–22.7., 149 Euro für alle Tage,*

[DEICHBRAND.DE](http://DEICHBRAND.DE)



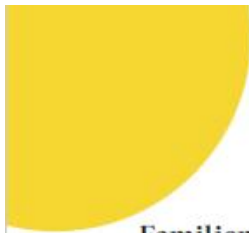
GUT PRONSTORF

## Musik im Grünen

Mit den Backsteinscheunen, dem Herrenhaus und dem Park ist das Gut nördlich von Hamburg das perfekte Ziel für eine Landpartie. „Musikfest auf dem Lande“

nennen sich die Konzerte im Rahmen des Schleswig Holstein Musikfestivals am 7. und 8. Juli. Neben Klassik hört man aber auch zum Beispiel die Nordic Folk-Band Sver. [gutpronstorf.de](http://gutpronstorf.de)





7

#### LUHMÜHLEN

### Familien-Festival in der Heide

Mit Kindern auf ein Open Air? Beim Summer's Tale in der Lüneburger Heide gar kein Problem. Klar treten hier auch Bands auf, dieses Jahr zum Beispiel Fury in the Slaughterhouse, Madness oder Toco-tronic. Das Rahmenprogramm ist mit Yoga, Nachhaltigkeits-Workshops, Mitmach-Kunst, Zirkusschule, Sportprogramm, Comedy und Lesungen (u. a. Bestsellerautor Wladimir Kaminer) aber fast genauso wichtig. 1. bis 4. August, Luhmühlen, Tagesticket ab 49 Euro, [asummerstale.de](http://asummerstale.de)



10

#### HANNOVER

### Sommertheater

Das zauberhafte Ambiente der Herrenhäuser Gärten dient als Kulisse für abwechslungsreiches Abendprogramm. Die Veranstaltungsreihe „Sommernächte im Gartentheater“ (3. bis 26.8.) bietet mit Swing, Soul oder Poetry-Slam für jeden etwas. [hannover.de](http://hannover.de)

## 12 MÜLHEIM

### Ruhr Reggae

*3 Days of Love, Peace and Music: Das klingt doch vielversprechend. Neben Livemusik gibt es beim Festival ein Dancehall-Zelt, Strand und einen Naturbadeteich. 10. bis 12. August, Tickets: 74 Euro.*

[RUHR-REGGAE-SUMMER.DE](http://RUHR-REGGAE-SUMMER.DE)

#### SCHLOSS CORVEY

### Blühende Gärten **11**

Vom 10. bis 12.8. verwandeln über 100 Aussteller den ansonsten nicht öffentlichen Garten seiner Durchlaucht, dem Fürsten von Corvey, in eine blumige Sommerlandschaft. Die Gebäude sind auch spannend: Seit 2014 zählt das Anwesen zum Unesco-Welterbe. [schloss-corvey.de](http://schloss-corvey.de)



**BUNTES PROGRAMM**  
LaLeLu unterhält mit A-cappella-Comedy

## 13

### SCHLOSS BERLEBURG

#### Klassik, Comedy & Lesungen

Jeden Sommer kommen Künstler aus aller Welt in das Residenzstädtchen und das Schloss in Südwestfalen. Mit den Jahren ist das Programm bunter geworden. Neben Klassikern von Mozart gibt es Lesungen mit Hannelore Elsner, Sebastian Knauer spielt Klavier, Comedy-Bands singen a cappella. 2. bis 8. Juli, Karten ab 11 Euro, [bib-kultur.de](http://bib-kultur.de)



14

BERLIN

### Sommer auf dem Dach

Unter freiem Himmel feiern, zum Beispiel auf der Terrasse des „Hotels de Rome“. Neben der Kuppel der St.-Hedwigs-Kathedrale werden Lavendel-Limonade und Gin mit Rosentonic gereicht. Alternative: Neuköllner „Klunkerkranich“ (l.).

ROCCOFORTEHOTELS.COM

15

LEIPZIG

### Kultur am Markt

Vom 3. bis 12. August sind alle in die gute Stube der Stadt eingeladen: auf dem Marktplatz vor dem Alten Rathaus. Die Gäste sitzen wie in einem Freilufttheater vor der runden Bühne, die Wirte der umliegenden Gasthäuser und Hotels sorgen für die Verpflegung. Eintritt frei, leipziger-markt-musik.de

16

DORNBURG

### Schloss-Fest

Schloss und Gartenanlage gelten als Balkon Thüringens – weil sie hoch oben über der Saale liegen. Bis nachts gibt es Konzerte, Modenschauen, Poetry-Slams, Disco und ein Feuerwerk. 25. August, 23 Euro, bei Jena, schlossernacht-dornburg.de

17

DRESDEN

### Kunst hautnah

Das „LackStreicheKleber“ in und um Dresden lädt zum Erleben von Straßenkunst ein. Es gibt Ausstellungen, Performances, Gesprächsrunden mit Künstlern, aber auch Mitmach-Aktionen wie gemeinsam Wände bemalen oder Live-Siebdruck. 1. bis 11. August, dresdende

BAD DÜRKHEIM

### Wein & Wurst

Das stimmungsvolle Fest an der Pfälzer Weinstraße heißt offiziell „Dürkheimer Wurstmarkt“, es gilt aber als eines der größten Weinfeste. Neben einem Jahrmakkt mit Fahrgeschäften gibt es Festzelte und Frühschoppen mit Lesungen und Musik. Es werden 300 verschiedene Weine ausgeschenkt, viele davon an Schubkarchständen. Eine Pfälzer Tradition aus Zeiten, als die Winzer die Weinfässer noch mit Schubkarren transportierten. 7.–11.9. und 14.–17.9., bad-duerkheim.com

18



19

STUTTGART

**Edle Köche, tolle Musik**

Stadtfeste gibt es im Sommer ja ständig und überall. Dieses im Herzen von Stuttgart hat aber ganz besonderes Flair. Weiße Pagoden und kunstvolle Beleuchtung verwandeln den Platz vom Neuen Schloss in einen Zaubergarten. Top-Gastronomen bieten Köstlichkeiten wie Gamelen oder Kalbsfilet an. Das Musikprogramm reicht von Salsa über Rock bis zu Cover-Hits. 2. bis 5.8., Schlossplatz und Schlossgarten, [stuttgart-summerfest.de](http://stuttgart-summerfest.de)



20

SCHLOSS HELLENSTEIN

**Opern-  
Festspiele**

Was für eine Bühne! Jeden Sommer wird im einstigen Rittersaal der mittelalterlichen Burgruine von Schloss Hellenstein eine berühmte Oper aufgeführt. 2018 steht Giuseppe Verdis „Nabucco“ auf dem Programm. Daneben wird noch eine Kinderoper und Verdis „I Lombardi“ gespielt.

Diverse Termine bis 27. Juli, ab 15 Euro, [opernfestspiele.de](http://opernfestspiele.de)



21

ECHING

**Folklore trifft Moderne**

Ein bayerisches Fest mit Bier und Blasmusik, das klingt sehr traditionell ... Das Brass Wiesn Festival ist beides, supermodern und traditionsbewusst, lässig und lustig. Inspiriert von Bands wie LaBrassBanda, die regelmäßig zeigen, wie mitreißend man mit Tuba, Trompete und Co. musizieren kann. Ein bayerischer Klassiker tritt aber trotzdem auf: die Spider Murphy Gang. 2. bis 5.8., Eching bei München.

[WWW.BRASSWIESN.DE](http://WWW.BRASSWIESN.DE)

Fotos: Manuel Glück, Mathias Knoppe, Bernd Kühn, Ingvi Skeie Ljones, Julian Nelken, Robin Schmiedebach, Oliver Vogel, Christian Wyrwa, Christian Zieleski, Huber Images, Tourismus-Service Helligenthalen, PR

22

MÜNCHEN

**Tollwood-Festival**

Das Kultur- und Umwelt-Event feiert jetzt seinen 30. Geburtstag. Das Programm ist mit über 450 Veranstaltungen riesig, drei Viertel davon bei freiem Eintritt. Im Mittelpunkt steht diesmal das Thema Artenvielfalt. Die Festival-Verpflegung ist bio und stammt aus fairem Handel. Bis 22. Juli, Olympiapark Süd, [tollwood.de](http://tollwood.de)