

GRATIS ZUM MITNEHMEN

NORDISCH

AUSGABE 01/2023

Lifestyle

MAKE-UP UND FRISUREN

TRENDS 2023

MUSS ICH

MEINE ELTERN LIEBEN?

DEA'S „BE MY VALENTINE“

EIN DINNER FÜR ZWEI

MUSCLE CARS

GEGEN JEDE VERNUNFT

ERSCHEINT IN DEN REGIONEN KIEL | ECKERNFÖRDE | RENDSBURG | NEUMÜNSTER | PLÖN

KÜCHEN UPDATE!
ZEIT FÜR IHRE NEUE TRAUMKÜCHE



**FÖRDE
KÜCHEN**

KMDA7476FR **A++**
UVP 3.459 €



Miele

NUR IM FEBRUAR

MULDENLÜFTER

Induktionskochfeld mit integriertem Dunstabzug mit zwei extra großen PowerFlex XL-Kochbereichen und flächenbündigem Dunstabzug.

GESCHENKT*

* Gilt nur für Neuaufträge einer frei geplanten Küche ab 7.500 €, ausgenommen Waren aus dem Prospekt und im Verkaufshaus bereits als reduziert gekennzeichnete Angebote, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, Preisvorteilen oder anderen Aktionen.
MIELE Muldenlüfter · KMDA7476FR · Energieeffizienzklasse A++ · UVP 3.459 €. Gültig bis 28.02.2023

BALTIC CENTER · Liebigstr. 5 - 7 · 24223 Schwentinental
Nähere Infos: www.foerdekuochen.de

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

endlich ist es soweit! Ihr haltet nun die erste Ausgabe unserer neuen NORDISCH LIFESTYLE in den Händen.

Mit der Zusammenlegung unserer vorherigen Magazine Mettenhof, Suchsdorf und Gettorf LIFESTYLE ist nun unser neues Magazin NORDISCH LIFESTYLE in fast ganz Schleswig-Holstein vertreten.

Von Kiel, Eckernförde, Plön, Neumünster bis Rendsburg. Weitere Verteilergebiete sind bereits in Planung.

Die komplette Liste aller Ablageorte findet Ihr unter www.loarno.de.

In dieser Ausgabe ist sicherlich für jeden etwas dabei. So stellen wir Euch in unserer neuen Rubrik "Helden des Alltags", die wunderbare Organisation Patenzeit mit dem Paten Christoffer vor.

Sascha Kugler präsentiert Euch die schönsten Frisuren und Make-Up Trends, die in diesem neuen Jahr 2023 unverzichtbar sind.

Unsere Liebe Dea, hat an den Tag der Liebe gedacht und einfache Rezepte für ein leckeres Dinner für Zwei am Valentinstag kreiert.

Meike Onusseit zeigt Euch einen Hustensaft nach dem Rezept Ihrer Ur-Oma, damit wir, aber vor allem auch unsere Kleinsten gesund werden und gut durch die kalte Jahreszeit kommen.

Auch finden wieder im Hof Akkerboom tol-

le Veranstaltungen statt und Mettenhof begrüßt den Frühling mit einem wunderbaren Feuerzauber Event.

Hetty widmet sich einem sensiblen Thema über narzisstische Mütter und toxischen Beziehungen.

Während Sören beim Anblick eines Muscle Car wieder zum kleinen Jungen wird.

Auch in der nächsten Ausgabe haben wir Großes vor. In unseren sozialen Netzwerken haben wir einen Aufruf gestartet und Sänger, Bands, Alleinunterhalter und Musiker gesucht, die Lust haben, sich in unserem Magazin kostenlos vorzustellen. Diesem Aufruf sind viele gefolgt und die Resonanz war überwältigend.

Also seid in den kommenden Ausgaben gespannt, welche Musiker es in unser Magazin geschafft haben.

Wenn Ihr keine Neuigkeiten verpassen wollt, dann folgt uns gerne auf unseren Social-Media-Kanälen. Selbstverständlich ist unser Magazin voll verlinkt und auch online zu lesen.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Schmökern!

A. Heyne L. Heyne

Arno und Loan Heyne
und das gesamte Team
des Magazins NORDISCH LIFESTYLE

JEDERZEIT ONLINE!

Unsere Magazine sind jederzeit online verfügbar! Nähere Informationen findet Ihr auf www.loarno.de/archiv.

Mediadaten 2023
www.loarno.de/mediadaten-2023/



FOLGT UND ABONNIERT UNS!

- NORDISCHLIFESTYLE
- FACEBOOK - GRUPPE NORDISCHLIFESTYLE
- NORDISCHLIFESTYLE
- NORDISCHLIFE
- LOARNOWERBUNG
- LOARNOWERBUNG
- LOARNOWERBUNG

SEIT 40 JAHREN MIT RECHT AN IHRER SEITE!

KLAUS WINDERLING
Rechtsanwalt und Notar a. D.

§ Allgemeines Zivilrecht · Erb- und Familienrecht (Scheidung/Unterhalt) · Immobilien-, Miet- und Handelsrecht · Straßenverkehrsrecht · Verbraucherinsolvenzen §

Bergengring 12 · 24109 Kiel (Mettenhof) · Tel.: 0431 / 52 52 74 · E-Mail: k-winderling@t-online.de · Termine nach Vereinbarung

NORDISCH LIFESTYLE 01/2023

INHALT

Februar / März 2023

3 VORWORT

HELDEN DES ALLTAGS

7 Die Paten von Patenzeit

KUNST & KULTUR

8 Hof Akkerboom Programm Februar/März

11 Mettenhof begrüßt den Frühling wieder mit einem Feuerzauber Mettenhof

12 Nix los in Gettorf? Wer sagt denn so was? Stephie Schön Johannsen

FAMILIE & ZUHAUSE

13 Und-Tschüüs-Husten- Saft nach Ur-Oma's Art Lütt & Plietsch

14 Tagesmütter kämpfen ums Überleben! Lütt & Plietsch

AUTO & PS

17 Gegen jede Vernunft - Warum Muscle Cars Faszination auf uns haben! Sören Wulf

SPORT & FREIZEIT

19 Tanzen lernen - wie finde ich das richtige Angebot für mich? Inga Wilking - Tanzschule Tessmann



FASHION & BEAUTY

20 Die angesagtesten Make-up-Trends 2023 Sascha Kugler

21 Top Frisuren und Haarschnitte 2023 Sascha Kugler

KÖRPER & SEELE

23 Ab jetzt wieder gesund essen?! Ernährungsberatung im Norden

24 Muss ich meine Eltern lieben? Wenn Beziehungen toxisch werden Hetty Lee

CITY NEWS

28 Kirche Mettenhof

29 Kirche Suchsdorf

GENUSSFREUDEN

31 Dea's "Be my Valentine" - ein Dinner für Zwei Andrea Wichelmann

32 Tipps & Tricks in der asiatischen Küche Arno und Loan Heyne

35 Schnelle Rezepte für den Alltag Arno und Loan Heyne

AUS DER REDAKTION

36 Wir suchen Euch! Hallo Schreiberlinge! LOARNO Werbung & Verlag | Nordisch Lifestyle

37 VERTEILERPUNKTE/ IMPRESSUM

HOROSKOP

38 Vor und zurück Thomas Bauermeister | Astro-Kiel

UNSERE HELDEN DES ALLTAGS DIE PATEN VON PATENZEIT



Bianca Hansen von PATENZEIT mit Pate Christoffer

Es gibt Momente im Leben, da weiß man einfach, dass man alles richtig gemacht hat. So erging es uns mit PATENZEIT. In den vergangenen zwei Jahren unterstützten wir diese wunderbare Organisation auf der Suche nach neuen Paten mit Berichten in unseren ehemaligen Magazinen Mettenhof, Suchsdorf und Gettorf LIFE-STYLE und diversen Aufrufen auf unseren Social-Media Seiten. Die Resonanz auf diese Aktionen war auch für uns überwältigend.

Gerne möchten wir euch diese tolle Organisation kurz vorstellen: PATENZEIT unterstützt mit Ehrenamtlichen psychisch belastete Eltern und ihre Kinder mit einem präventiven Angebot für Kinder im Alter von 4-18 Jahren im Kreis Rendsburg-Eckernförde. Es geht hier darum erwachsene Menschen (egal ob Singles, Paare oder Senioren) zu finden, die mit Kindern aus belasteten Haushalten in regelmäßigen Abständen Zeit verbringen (gemeinsame Ausflüge, Spielenachmittage, Kinobesuche, Bewegung in der Natur oder Spielplatzbesuche). Wichtig ist es PATENZEIT, Familien, die gerade eine schwere Zeit durchmachen zu entlasten, damit Eltern einfach mal durchatmen können. Manchmal fehlt bei einem alleinerziehenden Elternteil auch eine männliche oder weibliche Bezugsperson für die Kinder. Inzwischen gibt es Patenschaften unter anderem in Gettorf, Rendsburg, Nortorf, Eckernförde und Schacht-Audorf. **Das Angebot von PATENZEIT ist für Familien kostenlos.**

Aber wie wird man Pate oder Patin? Wir waren neugierig und freuten uns sehr als wir von Bianca Hansen und Franziska Petersdorff von PATENZEIT eingeladen wurden, einen Paten kennenzulernen. Es ist ein norddeutscher regnerischer Tag als wir die Räumlichkeiten von PATENZEIT betreten. Freudestrahlend werden wir von Bianca Hansen begrüßt, die uns gleich Christoffer vorstellt, der seit einem guten Jahr Pate eines elfjährigen Jungen ist. Im Gespräch stellt sich heraus, dass Christoffer tatsächlich genau unserem Aufruf in den sozialen Netzwerken gefolgt ist und sich bei PATENZEIT gemeldet hat. Christoffer ist 38 Jahre jung, Single, wohnt in Lindau und arbeitet für ein renommiertes Logistikunternehmen.

„wunderschöne Erfahrung an ein Kind weitergeben“

Auf die Frage warum er Pate werden wollte, antwortete Christoffer, dass er in seiner Kindheit sehr schöne Zeiten mit seinem Patenonkel erlebt hatte und diese tolle Erfahrung an ein Kind weitergeben wollte. Wir lernen Christoffer als einen sehr offenen, warmherzigen und liebevollen Menschen kennen. Während unseres Gespräches war er sehr klar und direkt in seinen Aussagen, aber auch gleichzeitig empathisch und verständnisvoll. Für uns ein perfektes Vorbild für ein Kind. Um ehrlich zu sein, würden wir uns auch so einen Paten wünschen.

Nach dem Kennenlerngespräch mit Bianca Hansen und Franziska Petersdorff besuchte Christoffer wöchentlich eine zwei stündige Schulung über sechs Wochen. "Für diese wertvolle und wichtige Schulung zum Paten hätte sich der Anruf bei PATENZEIT für ihn schon gelohnt", meint Christoffer begeistert. In Begleitung von PATENZEIT lernte Christoffer im ersten Schritt die Familie des Kindes kennen. Daraufhin fanden unter Aufsicht von PATENZEIT mehrere Treffen mit dem Kind statt bis der Junge und auch Christoffer sicher im Umgang miteinander waren und alle involvierten Parteien sich wohl fühlten. Mittlerweile trifft sich Christoffer einmal

die Woche für 3-4 Stunden mit dem Jungen. In der Ferien- und Urlaubszeit oder bei Bedarf gibt es auch mal ein Treffen extra. Wichtig ist für alle Seiten das alles freiwillig geschieht. Keiner ist verpflichtet sich zu treffen, wenn er es nicht mehr möchte. Man ist flexibel und kann sich seine Zeit selber einteilen. "Aber man ist als Pate nicht nur Vorbild", meint Christoffer, man lernt auch sehr viel von den Kindern, bleibt im Kopf jung und sieht die Welt auch mal mit anderen Augen.

Aber wie sucht man eine Patin oder einen Paten aus? Dies bedarf, wie im Falle von Bianca Hansen und Franziska Petersdorff von PATENZEIT, jahrelanger Erfahrung gepaart mit Empathie und Verstand. Den Rest erledigt das Bauchgefühl und der Instinkt, erzählt uns Bianca Hansen mit einem warmherzigen und strahlenden Lächeln.

„Zeit verschenken kann jeder und helfen macht Spaß!“

Wir verlassen die Räumlichkeiten von PATENZEIT an diesem Tag mit Stolz. Stolz, dass wir Leser und Organisation zusammenbringen konnten, aber vor allem stolz ein Kind glücklich gemacht zu haben. An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei Bianca Hansen und Christoffer für das, auch für uns, wunderbare und wertvolle Gespräch bedanken. Danke, dass es Euch gibt! Um es mit Christoffers Worten zu sagen: "Zeit verschenken kann jeder und helfen macht Spaß!". Meldet Euch gerne bei PATENZEIT! www.kjhv-rendsbuerg.de

Bericht: Arno und Loan Heyne



Mehr Grün steht auch
Ihren Geldanlagen gut.

Jetzt beraten lassen,
wie Sie Ihr Geld sinnvoll
anlegen und gleichzeitig
Nachhaltigkeitsaspekte
berücksichtigen können.

Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse



0431 - 52 42 60

STOCKHOLMSTRASSE 159
24109 KIEL-METTENHOF

HOF-AKKERBOOM.DE
FACEBOOK.COM/HOF.AKKERBOOM

PROGRAMM FEBRUAR

DO 02.02.2023 | 18:30 UHR

WUNDERBAR

Geselliger Tresenabend in der Tenne.

Mit Extra-Nische für **Doppelkopf-Freunde**.

Eintritt: frei

SO 05.02.2023 | 16:00 UHR

JAZZCAFÉ MEETS „DJANGO GALORE“

Der heutige Gast unseres Open Jazz Trios ist das junge Quartett „django galore“. Dieses setzt sich zusammen aus zwei treibenden Rhythmusgitarren, einer Jazz-Gitarre und einem Kontrabass. Herzlich willkommen Carlo Krause, Eischly Krause, Vincent Judith und Finn Strothmann. Wir freuen uns somit auf sieben Musiker:innen!

Eintritt: 10,00 €
Ermäßigt: 5,00 Euro



DI 07.02.2023 | 10:00 UHR

VEGETARISCHE JAHRESZEITENKÜCHE

Der Winter hält so viel Leckeres bereit und es schmeckt in Gesellschaft nach gemeinsamer Zubereitung noch viel besser.

Teilnahmegebühr: 25,00 Euro

Bitte unbedingt vorher anmelden: hof-akkerboom@web.de

MI 08.02.2023 | 15:30 UHR

STRICK- UND HOBBY-CAFÉ

Stricken, häkeln, sticken, malen,... mit Klönschnack und ´ner gemeinsamen Tasse Kaffee.

SA 11.02.2023 | 18:00 UHR

KONZERT „EIGHT VOICES“

Seit 2002 singen die EIGHT VOICES unter der Leitung von Claus Merdingen eigene 4 bis 8 stimmige Chorarrangements aus dem Swingjazz-, Gospel- und Popbereich teils a CAPPELLA, teils am E-Piano begleitet.

Eintritt: 10,00 Euro



DI 14.02.2023 | 18:00 UHR

„BE MY VALENTINE... LOVE IS IN THE AIR“

Ob als Single oder als Paar...wir sind an diesem Abend gemeinsam in der Küche am werkeln und zaubern uns ein vorzügliches Menü.

Teilnahmegebühr: 25,00 Euro

Bitte unbedingt vorher anmelden: hof-akkerboom@web.de



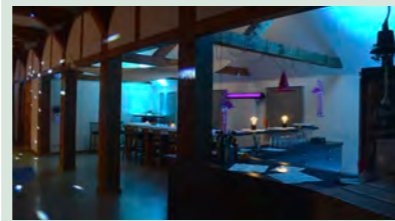
DO 16.02.2023 | 18:30 UHR

WUNDERBAR

Geselliger Tresenabend in der Tenne.

Mit Extra-Nische für **Doppelkopf-Freunde**.

Eintritt: frei



Zur Unterstützung des Kulturprogramms freuen wir uns über Spenden auf das Konto Hof Akkerboom bei der Förde Sparkasse Kiel, IBAN: DE91 210501700029001716



HINWEISE PROGRAMM MÄRZ

FR 17.02.2023 | 20:00 UHR

KONZERT „SCHMAROWOTSNIK“

Neue jiddische Lieder und Klesmer Weltweit gibt es nur wenige Musiker:innen, die im traditionellen Stil neue jiddische Lieder schaffen. „Schmarowotsnik“ aus Kiel gehören dazu. Foto: Klaus-Henning Hansen.

Eintritt: 10,00 €



MI 22.02.2023 | 10:00 UHR

„KINDERTHEATER DES MONATS „MAJA, ZUSAMMEN SIND WIR STARK“

Maja liebt ihren Opa. Jede freie Minute verbringt sie mit ihm. Er zeigt Maja die Natur, die Bäume, die Blumen und Tiere.

Eintritt Kinder: 3,00 Euro
Erwachsene: 4,00 Euro
Kitabetreuung frei



SA 25.02.2023 | 19:00 UHR

KONZERT „SAL DE CASA“

Lateinamerika zum zuhören, nachdenken und genießen! Mit Tango und Zamba aus Argentinien, Bolero aus Cuba, lyrischen Klängen aus Chile und anderen Zutaten würzt die Frauenformation um Maria, Carola und Margit ihre musikalische Mischung.

Eintritt: 10,00 Euro



SO 26.02.2023 | 15:00 UHR

HOF-CAFÉ BÖÖMCHEN

mit Kaffee & Kuchen freut sich das Café Böömchen Team auf Euch.

SA 11.03.2023 | 20:00 UHR

HOF SCHWOF

DJ Mille legt wieder auf und macht die Tenne zum Dancefloor! Reservierung und Kartenvorverkauf erforderlich!



SO 19.03.2023 | 13:00-17:00 UHR

FRÜHLINGSERWACHEN

Der Frühling erwacht...mit einem Hauch von Sommer – kleiner, aber feiner Heimkunstmarkt mit schönen Dingen, die Lust auf sonnige Zeiten machen.



FR 24.03.2023 | 16:00 UHR

FLOHMARKT „SOMMER IM KLEIDERSCHRANK“

Tauschen, kaufen, verkaufen...und vorher aussortieren!

WEITERE VERANSTALTUNGEN IM MÄRZ

- 03.03.2023 Irische Nacht
- 05.03.2023 JazzCafé
- 22.03.2023 Kindertheater des Monats
- 31.03.2023 Let's sing together



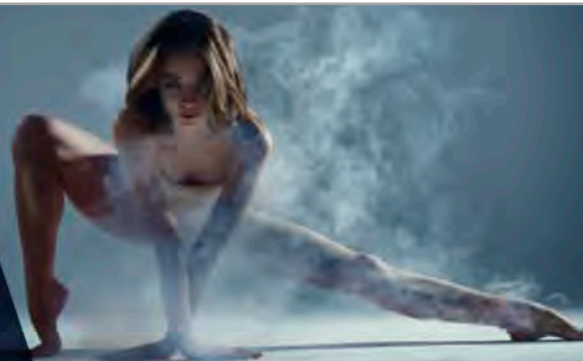
TANZEN IN KIEL - Dein Verein!

»WIR BEWEGEN EUCH...

- >...im Alter von 3 bis über 90 Jahren
- >...an 7 Wochentagen in 6 Sälen
- >...in über 100 Gruppen

Gigantische Vielfalt mit über 20 unterschiedlichen Tanzsportarten!

www.tanzen-in-kiel.de



Tanzen in Kiel e.V.
Suchskrug 1
24107 Kiel
Tel. 0431 / 329 039 17 - verwaltung@tanzen-in-kiel.de



KÜCHEN Welten Kiel

herzlich · persönlich · individuell

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Welt erschaffen:

- in der neuen Ausstellung auf 450m²
- mit nachhaltigen Qualitätsküchen
- und einer Beratung auf Augenhöhe

Küchenwelten Kiel
Wittland 12 · 24109 Kiel
0431 72 99 33 910 · info@kieler-kuechen.de



MEINE KÜCHE, MEINE WELT.



NEU! TERMIN ONLINE BUCHEN:
KIELER-KUECHEN.DE/TERMIN

Mettenhof begrüßt den Frühling wieder mit einem Feuerzauber

Unter dem Motto „Den Winter vertreiben – den Frühling begrüßen“ feiern die Mettenhoferinnen und Mettenhofer jedes Jahr im März ein Feuerfest auf der Parkwiese am Heidenberger Teich. Nach dreijährigem coronabedingten Ausfall der Veranstaltung, freuen sich alle Beteiligten, dass der Feuerzauber in diesem Jahr endlich wieder stattfinden kann.

Zahlreiche Feuerkörbe, Musik, ein kleines Showprogramm, Stockbrotbacken und ein leckeres Catering bilden den Rahmen für ein feurig-schönes erstes Zusammensein in entspannter Atmosphäre im neuen Jahr im Freien. Höhepunkt der Veranstaltung ist eine große Feuershow, die mit ihrer atemberaubenden Choreographie, grandiosen Feuereffekten und artistischem Können jedes Jahr Groß und Klein in ihren Bann zieht.

Lassen Sie sich überraschen am Freitag, den 24.03.2023 ab 18.00 Uhr auf der Parkwiese am Heidenberger Teich! Der Eintritt ist frei!

Weitere Informationen finden Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung auf www.mettenhof.de.

Bei Dauerregen oder Sturm findet die Veranstaltung nicht statt. Ein Ausfall der Veranstaltung aufgrund widriger Witterungsverhältnisse wird auf dem Stadtteilportal www.mettenhof.de bis spätestens Freitag, 24. März, 11.00 Uhr bekannt gegeben.

Das Fest wird durch das Stadtteilbüro Mettenhof in Kooperation mit vielen Stadtteilakteuren und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern organisiert.

Die Organisatorinnen und Organisatoren laden alle herzlich zu diesem feurigen und verzaubernden Abend ein.

Claudia Fröhlich
Landeshauptstadt Kiel | Stadtteilbüro Mettenhof





0431/52 42 60
hof-akkerboom.de

**KULTUR &
VIELFALT**



- Kultur
- Handwerk
- Konzerte
- Ausstellung

- Begegnungen
- Musik
- Feiern
- Tanz

... und vieles mehr

HOF AKKERBOOM e.V.
 Stockholmstraße 159 · 24109 Kiel Mettenhof



Fotos: Lisbeth B. Hardel und das Stadtteilbüro Mettenhof

NIX LOS IN GETTORF? WER SAGT DENN SO WAS?



Mittlerweile kennen uns schon eine ganze Menge Leute, wie die gut besuchten Veranstaltungen der letzten Monate gezeigt haben. Der Verein Wohlderkultur e.V. möchte die Region mit Kunst- und Kultur, Musikkonzerten, Theater, Lesungen und Angeboten für Kinder bereichern.

Unser Ziel ist es, Gettorf als Kulturstandort zu etablieren und die Lebensqualität im Dänischen Wohld zu steigern. Wir unterstützen z.B. auch gerne tatkräftig Kulturveranstaltungen der VHS Gettorf und der Gemeindebücherei Gettorf. Gemeinsam kann man eine ganze Menge auf die Beine stellen. So fand letzten Sommer sogar ein Benefizkonzert mit 3 Bands und mehreren, helfenden Kooperationspartnern statt. Tolle Sache! Der Verein besteht schon seit knapp 30 Jahren. Seit 2018 haben sich die Aktivitäten des Vereins stark intensiviert, und es gibt tatkräftige Mitglieder (zum Teil selber Künstler und Musiker), die Ideen einbringen, Kontakte herstellen, Aufgaben übernehmen wie z.B. Stühle schleppen (Ja...das machen wir alles selber) und, und, und....

Der Verein wächst gerade und das ist wirklich toll. Denn nur so ist es möglich, interessante Veranstaltungen zu planen und diese auch bezahlen zu können. Eine Mitgliedschaft kostet 12 Euro pro Jahr, das ist weniger als manche Eintrittskarte kostet. Und bei Veranstaltungen vor Ort spart man auch noch das Spritgeld. Braucht es noch mehr gute Gründe, um beizutreten? Den Mitgliedsantrag findet Ihr auf unserer Webseite www.kultur-gettorf.de

Auch die nächsten Veranstaltungen sind dort zu finden, ist ja klar, aber auch unsere letzten Aktivitäten sind dort unter der Rubrik "Rückblicke" dokumentiert. www.kultur-gettorf.de. Schaut gern mal vorbei. Natürlich sind wir auch offen für Sponsoring von Firmen und Institutionen im Wohld. Unser Ziel ist es in Gettorf sowohl hochwertige Konzerte, Theateraufführungen, Lesungen und Weiteres zu veranstalten. Die ersten Schritte des Aufbaus unserer Konzertreihe verliefen zwischen 2018 und 2022, mit einer kurzfristigen Unterbrechung, in der Coronazeit sehr erfolgreich. Wir legen großen Wert auf hochwertige Darbietungen. Die meisten unserer Künstler:innen sind professionelle und erfahrene Musiker:innen.

Zudem laden wir ambitionierte lokale Nachwuchskünstler:innen ein, um die regionale Musikszene zu präsentieren und zu fördern. Wir bemühen uns auch um Internationalität und kulturelle Diversität. So schöne Abende haben wir schon erlebt und freuen uns auf alles, was noch kommt. Die Konzerte fanden und finden in den Räumlichkeiten der AWO Gettorf und dem GTV Gettorf statt. Aktuell bauen wir zusätzlich unser Theaterangebot aus. So fand im KuBIZ das von ca. 60 Personen besuchte Improvisationstheater des Szenenexpress Kiel statt. Was für ein grandioser Abend! Wer nicht dabei war, hat etwas verpasst! Es bietet sich an, Eintrittskarten für Veranstaltungen vorab zu reservieren. So ist es für uns und die Künstler planbarer. Für spontane Besucher gibt es auch immer eine Abendkasse. Bei unseren Konzerten ist z.T. eine Hutgagge üblich, bei der die Besucher:innen selbst entscheiden können, welchen Betrag sie als angemessen empfinden.

Fühlt Euch eingeladen; kommt vorbei; seid dabei; macht mit und sorgt so dafür, Gettorf ein bisschen bunter und lebendiger zu machen.

Text: *Stephie Schön Johannsen*

wohlderkultur e.V.

KULTUR IN GETTORF

◆ Konzerte ◆ Theater ◆ Lesungen ◆ und mehr ◆

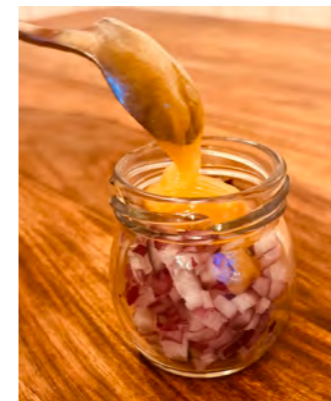
Geplante Veranstaltungen in 2023

Monat	Künstler:innen	Art	Stil	Ort
Januar	Isa Van Kröll (21.01)	Band	Pop-Fusion	AWO
Februar	Morgan Finlay (25.02)	Singer-Songwriter	Indie	AWO
März	Thalamus-Theater (11.03)	Theater		KuBIZ
	If (25.03)	Band	Pop, Rock (Gettorf)	AWO
April	Fahrstuhllicht (29.04)	Band	Lyrischer Rock (Gettorf)	AWO
	Lesungsbühne	Lesung	Autor:in	N.N.
Mai	Abendwochenmarkt in Gettorf	Band	N.N.	Fussgängerzone
	Konzert auf Rapsblütenfest	Singer-Songwriter	Loop-Künstler	Fussgängerzone
Juni	Terrassenkonzert	Singer-Songwriter	N.N.	AWO
	Variomatix (02.09)	Band	Funk, Soul	GTV Vereinsheim
September	Die 3 Herren (23.09)	Theater	Live-Hörspiel	KuBIZ
	Luna Soul (07.10)	Band	Indie, Soul, Funk	GTV Vereinsheim
November	Novemberkonzert	Singer-Songwriter	N.N.	N.N.
	Szenenexpress (18.11)	Theater	Improvisationstheater	KuBIZ
Dezember	Dezemberkonzert	Singer-Songwriter	N.N.	N.N.

Weitere Informationen findest Du auf unserer Website und in unserem Newsletter (s.u.).

◆ www.kultur-gettorf.de ◆

UND-TSCHÜÜS-HUSTEN-SAFT NACH UR-OMA'S ART



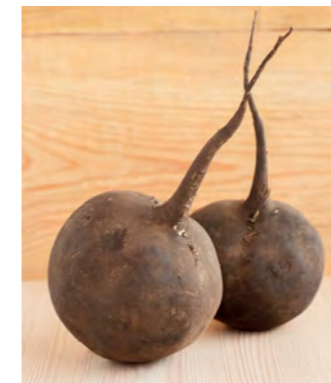
Gegen den ollen Husten 3-5 mal täglich einen Esslöffel zu sich nehmen.

Die im Rettich enthaltenen Senfölglycoside wirken keimhemmend bei Bakterien und Viren, der Saft löst den Schleim und lindert den Hustenreiz.

Nachmachen und verwenden auf eigene Verantwortung. Ich kann nur aus eigener Erfahrung sagen, damit verschwindet jeder noch so hartnäckige Husten innerhalb eines süßen Momentes..

Kommt gut durch die Erkältungszeit!

Ziemlich regelmäßig zur Hustenzeit kommt dieses Rezept zum Einsatz, denn schnell und einfach gemacht schmeckt er sogar den Kleinsten.



Alles was ihr dazu benötigt ist:

- einen schwarzen Rettich oder eine normale Zwiebel
- Kandiszucker oder wahlweise Honig



Nach traditioneller Art wird der Rettich ausgehöhlt und anschließend mit Zucker/Honig gefüllt. Den Deckel wieder darauf legen und später die Flüssigkeit abgießen und trinken.

Wenn es mal schneller gehen muss, einfach den Rettich oder wahlweise die Zwiebel kleinschneiden und in einem Glas mit Kandis oder Honig geschichtet für mindestens 1-2 Stunden verschließen.

Am besten ist der Saft, wenn er 24 Stunden stehen kann und dann abgefiltert wird.

Liebe Grüße von **Meike von LÜTT & PLIETSCH**



PERKUHNFLEGEHEIME

- Seit Generationen Familiengeführt
- Von Frauen geleitet
- Charmantes Wohnen mit traditionellem Flair
- Naturnahe Lage inmitten von Felder und Wiesen
- Kompetente und würdige Versorgung mit modernen Mitteln und Wissen

Ihr Zuhause in unserem Heim

Wir sind rund um die Uhr für Sie da!

Pflegeheime Perkuhn • Hörn 12 • 24220 Flintbek
 ☎ 04347-900 71 0 ✉ info@pcflintek.de 🌐 www.pcflintbek.de
Weitere Heime in Nübbel und Warder

Tagesmütter kämpfen ums Überleben!



Tagesmutter Brigitte Oberschelp von Landkids

Ich gewähre Euch heute mal einen Blick hinter die Kulissen eines wirklich traumhaften Job's, den ich nie wieder eintauschen wollen würde, es irgendwann allerdings vielleicht tun muss....

Es ist noch gar nicht so lange her, da wurde ich in einem Bewerbungsgespräch durch die sich vorstellenden Personensorgeberechtigten gefragt, wie hoch denn mein Stundensatz sei. Denn für sie war ganz eindeutig klar: ich bin freiberuflich selbständig und kann meinen Preis selbst bestimmen.

Einerseits waren sie glücklich über die Information, dass es egal ist in welcher Kindertagespflegestelle oder Krippe sie ihr Kind betreuen lassen, denn der Preis ist immer gleich, andererseits waren sie überrascht und auch ein wenig schockiert über das Verbot von privatrechtlich vereinbarten Zuzahlungen (Deckelung der Elternbeiträge). Vorab möchte ich sagen:

Wir Kindertagespflegepersonen (KTPP) haben eine spezielle Form der freiberuflichen Selbstständigkeit, die nicht mit der sonstigen Selbstständigkeit gleichzustellen ist.

Kindertagespflege gilt lt. Gesetz nicht als Beruf, der eine Ausbildung zur Grundlage hat. Möchte man als Tagesmutter oder Tagesvater arbeiten, so muss man etliche Kurse absolvieren und sich stetig weiter- und fortbilden.

Eine bundesweite Sonderregelung sorgt dafür, dass Kindertagespflegepersonen trotz Selbstständigkeit versicherungspflichtig sind und auch hier durch eine Sonderregelung eine hälftige Erstattung der Beiträge durch die örtlichen Träger erhalten!

Selbst und ständig arbeiten tun wir, selbständig in unserer Preisgestaltung sind wir jedoch nicht. Wer sich schon einmal intensiver mit einer Tagesmutter unterhalten hat, dem ist das deutlich bewusst. Viele jedoch sind stark überrascht über diese nicht unwesentliche Auflage der "Deckelung", der wir uns fügen müssen.

Um die Vergütung der Dienstleistung einer KTPP zu verstehen, muss man wissen, wie diese sich zusammensetzt. Hier einmal für Euer Verständnis:

Die Vergütung ("laufende Geldleistung") einer KTPP setzt sich aus einem Anerkennungsbeitrag (Geldleistung für erbrachte pädagogische Dienstleistung) und einer Sachaufwandpauschale (Pflegermaterialien, Kosten für Wasser, Strom- und Energieverbrauch, Spielmaterialien, Einrichtungsgegenstände, Versicherungen, Fortbildungen etc.) zusammen.

Im Gegensatz dazu steht die Vergütung einer sonstigen selbständigen Person. Sie kalkuliert ihren Stundensatz anhand der ihr entstehenden Betriebskosten, ihrer Qualifikation, Zinsen, KK, RV, Arbeitslosen Vers., Ausfallzeiten etc. und errechnet danach ihren Stundensatz.

Dieser wird durch sie regelmäßig überprüft und natürlich auch der Inflation entsprechend angepasst. Freiberufler, wie auch eine Kindertagespflegeperson, müssen zusätzlich auch Zeit für die Vor- und Nachbereitung einkalkulieren. (Einkaufsfahrten, Büroarbeit, Elterngespräche, Neuaufnahmen usw.). So entsteht der minimalste Stundensatz, der verlangt werden muss, um zumindest kostendeckend zu wirtschaften.



Tagesmutter Irina Vather von Sonnenscheinkinder

Das Kita-Reform-Gesetz (KiTaG) wurde Ende 2019 beschlossen und 2020 mit dem Ziel, nach besserer Kinderbetreuung, d.h. Erhöhung der Qualität und Entlastung der Personensorgeberechtigten und Kommunen eingeführt. Der Grundgedanke, für die Eltern eine landesweit einheitliche Bezahlung der Kinderbetreuung herbeizuführen, ist großartig.

Vor Einführung der Kita-Reform konnte eine Tagespflegeperson zu dem Anerkennungsbeitrag (minimalster Stundensatz, siehe oben) jedoch noch einen Zusatzbeitrag nehmen.

Sie war in der Lage durch ihren privatrechtlichen Dienstleistungsvertrag, entsprechend ihren angebotenen Aktivitäten, ihrer qualitativen Arbeit und der eigenen kalkulatorischen Kosten, mit den Eltern einen Zusatzbeitrag zu vereinbaren. So war es möglich auf sich ändernde Gegebenheiten zu reagieren, zusätzlich vielleicht auch die persönliche pädagogische Arbeit höher vergüten zu lassen.

Für jede KTPP ist die eigene Passion zur Arbeit mit den Lütten der Hauptgrund für die Tätigkeit als Tagesmutter, allerdings möchte auch jede/r Selbständige kostendeckend und wertschätzend vergütet werden. Denn nicht nur die wunderbaren täglichen Momente mit den Lütten, sondern auch die Vergütung als zusätzlicher Motivator darf nicht vergessen werden.

Beides sollte so sein, dass ein jede KTPP der Arbeit jeden Tag aufs Neue mit vollem Elan, Spaß und vor allem Sorglosigkeit nachgehen kann?!

Durch die Kita-Reform ist der Anerkennungsbeitrag zu einem Mindestsatz mit VERBOT des Zusatzbeitrages geworden. Dieser, sowie die Sachkostenpauschale wurde durch viele schlaue Köpfe beim Land berechnet. Schon bei Einführung der Reform sehr knapp und mit den Entwicklungen der letzten Jahre nicht mehr kostendeckend. Das Land Schleswig-Holstein hat Mindestsätze vorgegeben und jeder Kreis ist berechtigt, die Entlohnung der KTPP zu erhöhen. Das tun nur die wenigsten Kreise.



Tagesmutter Andrea Brüggemann von Flohzirkus

Kreis Rendsburg-Eckernförde tut dieses ein Stück weit, in Form von Vergütung einer bestimmten Zahl von Ausfalltagen, worüber ich persönlich mich sehr freuen darf, allerdings ist das bei vielen anderen nicht der Fall.

Der Mindestsatz der Sachaufwandpauschale ist verpflichtend durch die Kreise zu prüfen und eigenständig zu kalkulieren und zu erhöhen, um kostendeckend an die Tagespflegepersonen ausgezahlt zu werden.

Es ist zwar durch das KiTaG eine jährlich prozentuale Erhöhung vorgesehen, doch mittlerweile hat sich die Inflationsrate auf ca. 10% erhöht. Durch den Stundensatz können kaum Rücklagen gebildet werden, um kurzfristige finanzielle und wirtschaftliche Veränderungen aufzufangen.



Tagesmutter Meike Onusseit von Lütt & Plietsch

Dadurch geraten Einige schnell in eine finanzielle Schieflage. So ist es dann nicht verwunderlich, dass sich Eltern sowie vor allem Kindertagespflegepersonen bei dem Punkt der Bezahlung fragen: „Wie, ich denke du bist selbständig!?“

Ich wage zu behaupten jede KTPP liebt ihren Job und sieht es in fast 99% der Fälle als Berufung an. Denn es ist wundervoll die Lütten in ihren ersten Lebensjahren zu begleiten. Es ist Musik für meine Ohren das tägliche Kinderlachen zu hören. Es ist wundervoll das Vertrauen und die Wertschätzung der Eltern zu genießen und einfach erfüllend jeden Tag in kleine Kindergesichter zu blicken und zu wissen, dass neben ihren Eltern auch wir ihnen viele großartige Momente schenken dürfen.

Und schlussendlich bleibt die Frage: „Darf eine solch elementar wichtige Arbeit (sogar systemrelevant), nicht auch ihrer jeweiligen Qualität entsprechend wertschätzend vergütet werden und zu einem möglichst sorgenfreien Leben beitragen!?“

erzählt von LÜTT & PLIETSCH



Scan me LÜTT & PLIETSCH

Dagmar Wessels-Waschkowski
Rechtsanwältin & Fachanwältin
für Familienrecht & Mediatorin

Finja Striezel
Rechtsanwältin

Scheidungs- und Familienrecht | Erbrecht | Sozialrecht | Verkehrsrecht
Schmerzensgeld- und Schadensersatzrecht | Mietrecht | Mediation

Dorfstraße 3 · 24119 Kronshagen · Tel (0431) 788 333
info@wessels-waschkowski.de · www.wessels-waschkowski.de

GEGEN JEDE VERNUNFT



WARUM MUSCLE CARS SO EINE FASZINATION AUF UNS HABEN!

Zuallerst möchte ich mich kurz vorstellen. Ich bin ein 31-jähriger „Junge“ der es immer noch nicht geschafft hat, sich von seiner Faszination für Fahrzeuge und vor allem für Sportwagen zu lösen. An dieser Stelle werde ich zukünftig über Autos und das Fahren für Euch schreiben. In meinem Leben habe ich mir Wissen über Autos angeeignet, allerdings weiß ich längst nicht alles. Und das ist gar nicht schlimm; denn, ohne jemandem zu nahe treten zu wollen, zu sagen „Man wisse alles über Autos“ wäre so, als würde ein Mann sagen, er wisse alles über Frauen.

Ihr merkt, hier ist nicht immer alles ganz ernst zu nehmen, und es werden mit Sicherheit auch Ausdrücke einfließen, die nicht immer 100% jugendfrei sind.



Das Thema „Muscle Car“ beschäftigt mich schon seit jungen Jahren, denn bei uns auf dem Dorf gab es am 1. Mai immer das Power of Chrome Meeting mit über 400 Fahrzeugen und rund 10.000 Besuchern. Vom Pick Up bis zum DeLorean kamen die Autos sogar aus Schweden. Dabei wurden speziell die Muscle Cars von coolen Typen mit Pilotenbrillen gefahren, die die heftigsten Burnouts hinlegten..

Ich habe lange überlegt, wie ich Euch das Thema „Muscle Car“ näherbringen kann und habe angefangen eine Pro und Kontra Liste zu schreiben. Aber mal ernsthaft. Niemand kauft sich ein Muscle Car weil er Listen mag! Es geht um Emotionen, eine kleine Fußbewegung die ein Gewitter auslöst und die Möglichkeit, die Puschen richtig qualmen zu lassen. Es geht auch nicht darum, wie klein oder groß dein Luigi ist, sondern wie groß seine beiden Brüder sind, denn die sollten riesig sein, wenn man auf die Idee kommt sich an die Grenzen der Physik heranzutasten.

Also habe ich mir ganz uneigennützig einen Mustang besorgt, um Euch einen noch authentischeren Einblick geben zu können. Um genau zu sein, ist es ein Ford Mustang Boss 302 von 2014. Der Boss ist eine limitierte Sonderedition gewesen, die zur Homologation für die SCCA Trans-Am Serie diente. Das heißt, dass in diesem Mustang ein 5 l Renn-V8 steckt, der bis ca. 7400 Umdrehungen macht und 450 PS leistet.

Wenn man sich das erste Mal in den Wagen setzt, fällt einem sofort die Plastikwüste auf. Jemand der deutsche Fabrikate gewöhnt ist, wird sich hier vermutlich nicht unbedingt pudelwohl fühlen. Alles fühlt sich hart und unflexibel an. Abgesehen von dem Alcantara-Lenkrad, welches nicht typisch für ein Muscle Car ist. Ich stelle mir den Sitz ein. Versuche dabei den perfekten Winkel zu finden, um sehen zu können, was vor der langen Motorhaube passiert und gleichzeitig möglichst sportlich zu sitzen. Noch

einmal die leicht feuchten Hände an der Hose abwischen, bevor ich den Schlüsseln in das Zündschloss stecke und umdrehe. Der Wagen schüttelt sich kurz und spuckt dann ein dumpfes Grollen aus. Mein Puls steigt und die Gedanken an das Hartplastik-Interieur verschwinden. Der Motor hat nach kurzer Zeit seine Betriebstemperatur erreicht und ich fühle mich bereit, dem Pony die Sporen zu geben.

Im zweiten Gang geht es in den Kreisverkehr und auch wieder raus. Ich drücke das Gaspedal in Richtung Bodenblech, der Motor dreht hoch und der V8 brüllt. Das Heck verschiebt sich zur Seite und die Räder suchen auf dem leicht feuchten Asphalt nach Grip. Gangwechsel. Das Heck reiht sich wieder ein, die Tachonadel wandert unaufhörlich nach oben. Nächster Gangwechsel. Die Windgeräusche werden lauter, ich traue mich kurz auf den Tacho zu schauen. „Oh Gott“. Kurz setzt die Vernunft ein. Ich bremsen, um wieder eine moderate Geschwindigkeit zu erreichen. Gefühlt fängt man erst wieder an zu atmen, wenn man den Fuß vom Gaspedal nimmt. Mein Herz schlägt mir bis in die Ohren, und ich merke wie sich überall Schweiß an meinem Körper bildet. Überall! Also wirklich überall. Da ist einem egal, dass gerade gefühlt 5 Liter Benzin aus dem Tank verschwunden sind.

Etwas fällt mir extrem auf. Die Menschen reagieren auf den Wagen. Zugegeben dieser ist auch besonders auffällig. Menschen bleiben stehen, machen Fotos, Beifahrer von überholenden Autos auf der Autobahn formen Herzen mit ihren Händen (sowohl Männer als auch Frauen) und Kinder auf dem Parkplatz bekommen große Augen. Ich gestehe, es gab auch negative Reaktionen, aber diese waren deutlich in der Unterzahl.

Als ich das Pony, das ich wirklich liebgewonnen habe, wieder zu seinem Besitzer bringe, lasse ich mich noch einmal zurück in den Sitz fallen. Es ist egal, dass der Innenraum nicht aus hochwertigem, mit Ziernähten versehenem Nappaleder besteht. Ich bin einfach dankbar, dieses Feeling erlebt haben zu dürfen. „Du bist nicht das schönste Einhorn auf der Koppel, eher das bullige Vieh, das zu viel Kraft zum Laufen hat. Der Ritt mit dir jedoch war einer der wildesten und schönsten den ich bisher haben durfte.“

Ich hoffe ich konnte euch die Faszination Muscle Car etwas näherbringen. Wenn ihr mal auf einem Autotreffen seid und seht einen Muscle-Car-Fahrer, sprecht ihn doch mal an und fragt ihn, wie es sich anfühlt, solch ein Auto zu fahren.

Bericht & Fotos: Sören Wulf

Tanzen lernen - wie finde ich das richtige Angebot für mich?



Inhaberin Inga Wilking mit Tanzlehrer Carsten Matheus | Tanzschule Tessmann

Tanzen gehört nach wie vor zur Allgemeinbildung – aber wie lerne ich überhaupt zu tanzen?

Die Antwort dafür sollte in der Theorie glasklar sein. Aber ist sie es wirklich? Das Angebot ist riesig. Es finden sich Tutorials auf YouTube, bei TikTok und auf anderen Plattformen online. Uns wird suggeriert, dass es ganz einfach ist sich Tanzen selbst zu vermitteln. Hinzu kommen viele Anbieter im direkten Umfeld, außerhalb des Internets.

Tanzen unterrichten darf offiziell jeder. Die Ausbildung ist nicht verpflichtend um den Beruf ausüben zu können. Wie finde ich in dieser Flut von Informationen also das richtige Angebot für mich selbst? Und woher weiß ich im Vorhinein ob ich bei einem professionellen Anbieter gelandet bin, oder bei jemandem, der einfach für sich selbst entschieden hat jetzt Tanzlehrer*in zu sein?

Ein guter Tänzer ist bei Weitem noch kein guter Lehrer. Denn: Im Tanzunterricht sollte es immer um den Schüler und nicht um den Lehrer gehen. Natürlich sollte die Lehrperson ihr Handwerk verstehen und wissen wie es geht, aber noch viel wichtiger ist der zusätzliche Schritt – wie vermittele ich der Person, die sich noch nie tänzerisch bewegt hat mit Spaß, einer positiven Einstellung und vor allem ganz viel Fingerspitzengefühl wie es funktioniert sich paarweise und harmonisch tänzerisch zur Musik zu bewegen?

Hier trennt sich die Spreu vom Weizen.

Beim Lernen über Apps und Online Plattformen sind wir auf uns selbst gestellt. Entweder wir verstehen es oder wir verstehen es nicht. Das Feedback und die Korrektur fehlen und wenn wir Pech haben vergisst die Lehrperson die Bewegungen an ihr Lehrmedium anzupassen und wir lernen alles spiegelverkehrt. Dafür kostet es wenig bis gar kein Geld und wir können so lange vor unserem Bildschirm stehen wie wir wollen.

Habe ich mich für einen Tanzkurs entschieden bin ich häufig schon einen Schritt weiter. Es steht eine Person in Fleisch

und Blut vor mir, der oder die dazu in der Lage sein sollte mich anzuleiten und auf mich einzugehen wenn es nötig ist. Hier ist es dann wichtig zu unterscheiden: Habe ich sportive Ambitionen und möchte an Wettkämpfen teilnehmen? Dann sollte ich mich in Richtung Tanzsportverein orientieren. Am besten mit Blick auf die Leistungsgruppen. Hier sollten Tänzer*innen vor mir stehen, die entsprechende Trainerlizenzen erworben haben und diese auch aktiv halten.

Möchte ich Tanzen als Hobby ausüben, dann lohnt sich der Gang in die Tanzschule. Eine Tanzschule unterscheidet sich massiv vom Tanzsport. Hier geht es um das Gesellschaftstanz, die Atmosphäre und das Gemeinschaftsgefühl. Im Regelfall arbeiten dort Tanzlehrende, die das Unterrichten hauptberuflich ausüben und ihren Titel mit einer professionellen Berufsausbildung erworben haben. Diese Ausbildung umfasst in den meisten Berufsverbänden drei Jahre. Der größte, bekannteste und auch älteste Berufsverbände für Tanzlehrende ist der ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband). Natürlich gibt es auch weitere Berufsverbände über deren Ausbildungsqualität ich als ADTV-Tanzlehrerin schlichtweg nicht zu urteilen vermag. Die meisten Tanzschulen weisen in ihrem Namen oder auf ihrer Homepage darauf hin welchem Verband sie zugehörig sind und listen auch bei Ihrem Team die entsprechenden Qualifikationen und Berufsbezeichnungen auf. Besonders interessant wären für mich die Betriebe, die aktiv neue Tanzlehrer*innen ausbilden, denn dort kann ich mir sicher sein, dass die Mitarbeiter*innen sich regelmäßig fort- und weiterbilden und so stets auf einem aktuellen Stand sind. Zumindest im ADTV muss eine Ausbildungslizenz in kurzen und regelmäßigen Abständen durch Lehrgänge erhalten und aufgefrischt werden.

Ein hochqualifiziertes Team erhebt selbstredend auch die entsprechenden Preise, denn gute Qualität ist selten billig. Doch sollte es uns das nicht auch wert sein?

Bericht und Fotos: Inga Wilking, ADTV Tanzschule Tessmann

Die angesagtesten Make-up-Trends 2023



Diese Beauty-Looks fürs neue Jahr müsst Ihr kennen. Vorhang auf für die angesagtesten Make-up-Looks im neuen Jahr: Künftig treffen Knallfarben auf Natürlichkeit! Konkret heißt das: Wir tragen bunten Lidschatten oder ganz viel Rouge zu beinahe ungeschminkter Haut. Wie wunderbar solche Stilbrüche beim Make-up funktionieren.

Glossy glänzende Lippen in Brauntönen:

Es gibt einen Make-up-Trend den wir gerade überall sehen: glossy glänzende Lippen in deckenden Brauntönen." Für ein saftiges Farbergebnis und Spiegelglanz.

Tipp:

Starte damit, die Lippen mit einem farblich auf den Lippenstift abgestimmten Liner zu umrahmen. Dann mit dem Lippenstift präzise ausmalen. Abschließend mit einem glänzenden Lipgloss topen. Fertig ist ein perfektes Lippen-Make-up.

Eyeliner

Eyeliner im äußeren Augenwinkel ziehen. Der Look verleiht den Augen Intensität und sorgt für einen sexy Blick.

Tipp:

Benutze statt Liquid-Liner einen Kajalstift. Starte mit dem Auftragen erst ab der Mitte des oberen Wimpernkranzes und nicht wie sonst schon im Augenwinkel. Anschließend mit einem weichen Pinsel schräg nach oben verblenden. Wichtig lässt das Auge dabei offen, um zu sehen, wo der Winkel enden soll.

Plakativer Mono-Lidschatten in Pastelltönen

In den 2000ern war Lidschatten in babyblau, hellgrün oder flieder ein Muss. Besonders plakativ wurde dieser nur auf dem beweglichen Lid aufgetragen und nicht verblendet. Genau das ist jetzt wieder ein Trend für 2023.

Tipp:

Trage einen Ton deiner Wahl mit einem Lidschattenpinsel nur auf dem beweglichen Lid auf. Besonders gut zur Geltung kommt der bunte Lidschatten in Kombination mit tief-schwarzen Wimpern. Auf den Lippen reicht ein Gloss oder Lippenpflege. Zu viel Farbe würde vom Augen-Make-up ablenken.

Rouge

Contouring ist jetzt nicht angesagt. Jetzt werden die Schneewittchen Wangen hervorgehoben.

Tipp:

Platziere das Blush (Rouge) großzügig auf den Apfelbäckchen. Wenn du nicht weißt, wo die sind: einfach das eigene Spiegelbild anlächeln – und sie treten hervor. Genau hier soll das Rouge starten und die Farbe am intensivsten ausfallen. Anschließend den Rest auf dem Pinsel nach oben bis hin zu den Schläfen verteilen und die Farbe gut verblenden.

Mascara

Diesen Trend kann man nur lieben oder hassen: Verklebte Wimpern, umgangssprachlich auch als Fliegenbeine bekannt. Fliegenbeine verleihen den Augen besonders viel Ausdruck.

Tipp:

Benutze eine cremige Mascara und schichte diese immer wieder. Scheue dich nicht ordentlich Produkt aufzutragen. Es soll aussehen als hättest du zu viel Mascara benutzt. On top kannst du die Wimpern mit einer Pinzette bündeln. Der Effekt kommt besonders gut zur Geltung, wenn du auf weiteres Augen-Make-up verzichtest.



Viel Spaß beim ausprobieren! Ich wünsche euch einen schönen Start in das neue Jahr 2023

Liebe Grüße

Euer Sascha

Ab geht's zum Shoppen
Tipp über Google übersetzen lassen



<https://www.urban-retreat.com/me/sascha-kugler>

TOP FRISUREN UND HAARSCHNITTE 2023

Neues Jahr - neue Haarschnitte oder zumindest ein neues Styling-Experiment? Inspirierende Frisuren und Schnitte die ihr im kommenden Jahr 2023 noch öfter sehen werdet – und die wieder zum Nachahmen einladen!

DER MIXIE

Beim Mixie handelt es sich um eine wagemutige Kreuzung aus den Retro-Frisuren Pixie und Mullet. Sprich: Oben sind die Haare kurz und fransig geschnitten, im Nacken gehen sie in einen Vokuhila über. Definitiv nur eine Trendfrisur für Mutige. Die allerdings, wenn man sich traut, ihre Trägerin zu einem echten Rockstar macht. Zusätzlicher Bonus: Mit den Fingern durch das Haar fahren und verwuscheln ist das einzige Styling, das dieser Frisuren-Trend benötigt.

WET WAVES

Schon 2022 zählte Wet Hair auf den Laufstegen und Instagram-Feeds zu den angesagtesten Haar-Stylings überhaupt. Und auch 2023 ist noch lange kein Ende des Trends in Sicht. Immerhin ist Wet Hair unvergleichlich sinnlich, lässt expressives Make-up gleich doppelt so gut wirken und kann mit dem passenden Haargel oder Wachs in vielfältiger Weise gestylt werden – von sexy zerzaust bis sleek und akkurat.

DER HALF UP

Ein Haar-Styling, das auf schnelle und einfache Weise frischen Wind in die klassische Langhaarfrisur bringt: Beim Half-up wird nur die Hälfte des Haares am Oberkopf zusammengebunden oder von einer Spange gehalten. Also als offenes Haar und Zopf miteinander kombiniert. Wunderbar auch mit lockigen oder welligen Haaren.

DER MITTELSCHEITEL

Die Suche nach der goldenen Mitte ist 2023 besonders intensiv. Denn der Mittelscheitel einst als langweilig bezeichnet, ist mit voller Power zurück! Und zwar bei langen Haaren ebenso wie bei Bob-Frisuren. Auch Low-Ponytails und Dutts funktionieren mit der mittigen Haar-Aufteilung, die für unaufgeregte Ordnung steht, ganz wunderbar. Dabei gilt: Je akkurater, desto besser – was am besten mit einem Stilkamm funktioniert.

WIPSY BANGS

Wispy Bangs sind, wie der Name schon sagt, eine besonders feine und fedrige Pony-Variante. Funktioniert wunderbar mit kurzen, mittellangen und langen Haaren. Der Pony fällt sanft in die Stirn und lockert so jede Frisur im Handumdrehen auf. Kinnlänge (lockige) Bob-Schnitte mit Wispy Bangs wirken androgyn und gleichzeitig zart. Sie verwandeln ihre Trägerin in ein echtes Fabelwesen.

DER CALLIGRAPHY CUT

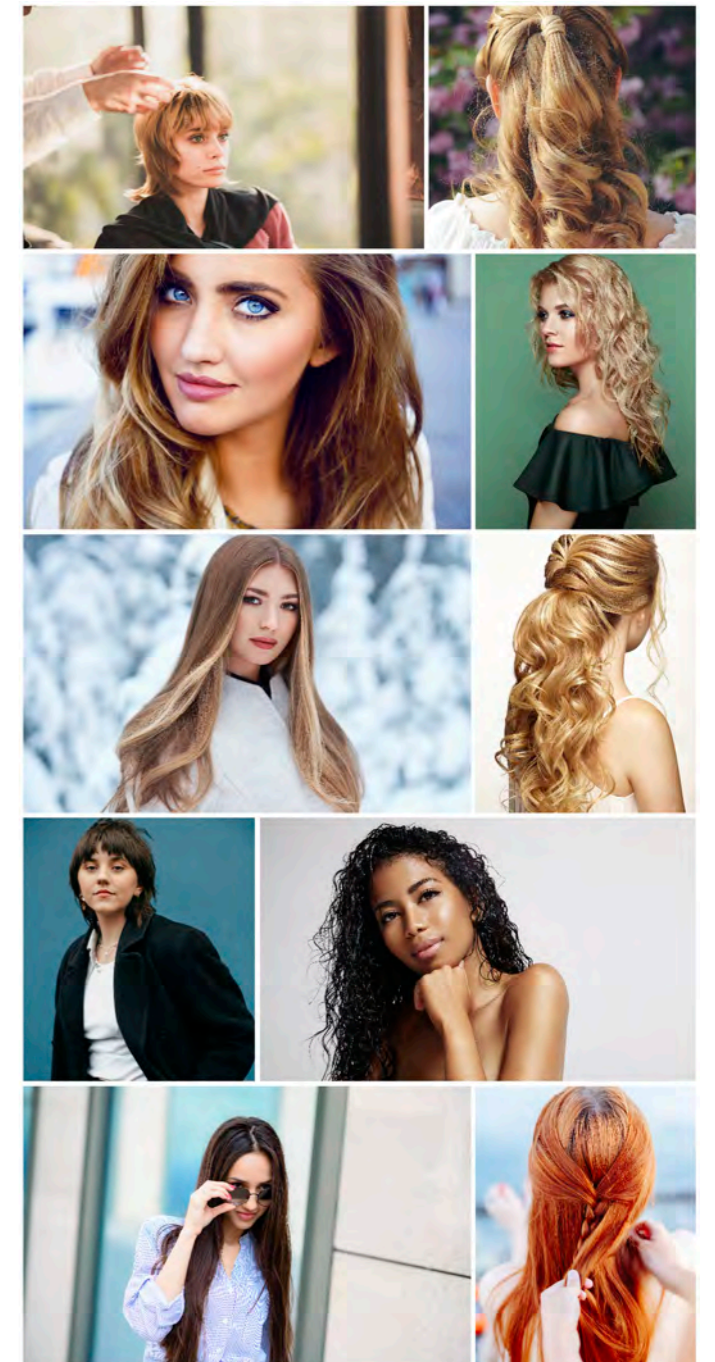
Der Calligraphy-Cut ist ein Haarschnitt. Aber nicht irgendeiner, sondern der beste Haarschnitt der Welt. Das Haar wird in einem konstanten 21 Grad-Winkel geschnitten und erhält so einen gezielten Bewegungsimpuls. Diese Flexibilität sorgt dafür, dass die Haare natürlich und luftig fallen. Dadurch wird mehr Glanz im

Haar erreicht und das Haar gestärkt. Zusätzlich wird im gleichen Atemzug das Haar versiegelt und somit dem Spliss vorgebeugt. Der CC-Schnitt hält länger als ein normaler Haarschnitt und ermöglicht dir so dein Ziel von langem Haar schneller zu realisieren.

EASY TO STYLE

Morgens raus und die Frisur sitzt! Aufwendiges Styling gehört mit dem CC-Schnitt der Vergangenheit an.

Doch bitte nicht vergessen! In der jetzigen Jahreszeit ist Haar-pflege besonders wichtig, denn durch das Wetter und die Heizungs-luft leiden sie sehr.





Kochwerkstatt

Dinkelbrot mit Quinoa

Zutaten:

- 150 g Quinoa (12 h vorgequollen in der gleichen Menge Wasser z.B. über Nacht)
- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Packung Trockenhefe oder 1 Würfel frische Hefe
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser



Zubereitung:

1. Den gequollenen Quinoa über ein Sieb abspülen und mit den anderen Zutaten gut verrühren. Der Teig bleibt klebrig.
2. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und ca. 60 Minuten gehen lassen. Backofen evtl. vorheizen.
3. Das Brot bei 200 Grad Umluft ca. 60 Minuten backen.

AB JETZT WIEDER GESUND ESSEN?!

Du weißt welche Lebensmittel gesund sind, kannst Kalorien zählen und beherrschst es bereits nur noch erlaubte Lebensmittel einzukaufen. An guten Tagen klappt es bereits sehr gut und du isst morgens dein zuckerarmes Müsli, kaufst nur Vollkornbrot und abends werden die Kohlenhydrate brav bewusst durch eine Portion Eiweiß ersetzt. Du kannst dich strikt an Essenszeiten halten und sogar der Besuch im Fitnessstudio steht wieder regelmäßig im Kalender. Du fühlst dich sogar gut dabei und bist stolz auf deine Disziplin und den Verzicht.

Doch dann kommen diese „stressigen Tage“. Termindruck, das Essen muss schnell gehen, es wird über die Sättigung hinaus gegessen, Einladungen zu Kaffee und Kuchen folgen und dieses Verlangen nach süßen und fettigen Speisen wird so unerträglich, dass es einfach passiert. Erst eine Ausnahme, dann die Zweite und dieser Gedanke „nun ist es auch egal“ kommt dir schnell bekannt vor. Ich kann dir sagen, dass dein Verhalten sogar zu etwas gut ist! Wenn wir gestresst sind und uns unwohl fühlen, ist schnelles Handeln gefragt. Adrenalin und Cortisol ermöglichen dir schnell eine Lösung zu finden und zu handeln. Unsere Zellen brauchen sofort Energie und wenn du mit aufgefüllten Energiereserven und Brainfood nicht rechtzeitig vorgesorgt hast, dann ist hier ein Schokoriegel oder eine Cola effektiver als ein Magerquark...

In diesen Momenten neue Gewohnheiten antrainieren würde zusätzlich Energie verschwenden, ist mühsam und deprimierend. Was kannst du also selber bereits in die Hand nehmen, damit du mit einem konstanten Blutzucker im Alltag vorsorgst und Brainfood als Notreserve für schnelle Energiebereitstellung parat hast?

Vorgeschriebene Pläne, Low Carb Rezeptbücher und Verbote sind in den meisten Fällen nicht die Lösung. In einem guten Ernährungscoaching darfst du selbst herausfinden, welche Strategie zu dir passt. Du entscheidest was und wann du essen möchtest und wirst Experte für deinen Teller. Schritt für Schritt wirst du ohne Disziplin, Zeitaufwand und Verboten zu einem ausgewogenen Essverhalten finden! Du kannst deinen Körper und deine Gefühle berücksichtigen und fängst rechtzeitig an zu essen. Du beendest die Mahlzeit bei ausreichender Sättigung. Der Blähbauch, das Sodbrennen, der Cholesterinspiegel und dein Wohlfühlgewicht werden davon profitieren. Ich bin gespannt, wie du dich mit einem besseren Schlaf fühlen wirst und die dazugewonnene Energie am Tag einsetzen wirst. Wenn du dieses Erlebnis nicht vergessen möchtest, dann fokussiere deine Vorsätze in diesem Jahr langfristig und informiere dich in einem unverbindlichen Ernährungscoaching über deine Möglichkeiten!

Mögliche Themen, bei denen du auf jeden Fall richtig bei mir bist, sind Magen- und Darmbeschwerden, Blähungen, Sodbrennen, Durchfall, Hauterkrankungen, Antriebslosigkeit, Migräne, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Schlafapnoe, Rheuma, Fibromyalgie, häufige Blasenentzündungen und vieles mehr.

Gute Nachrichten: Die gesetzlichen Krankenkassen und die Beihilfe bezuschussen die Ernährungsberatung mit bis zu 100 %. Eine Erstberatung kostet 60,00 EUR, gibt bereits erste Impulse und du entscheidest selber wie lange ich dich auf dem Weg zu deinem Essexperten begleiten darf! Darüber hinaus biete ich auch immer wieder Vorträge und Kochworkshops zu verschiedenen Themen

an. Die ersten Termine in diesem Quartal sind bereits auf meiner Homepage zu finden.

„Erstmal losgehen, dann kommt der Rest von selber“

Ich freue mich auf dich!
Deine Diätassistentin
Franziska Rethorn-Mißfeldt



Wildrosenweg 3
24119 Kronshagen
Tel.: 0176 64076133 | www.ernaehrungsberatung-imnorden.de

Kochwerkstatt

Feta-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Paket Fetakäse
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Packung körniger Frischkäse
- 1 Lauchzwiebel
- Basilikum frisch
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Balsamico
- 1 Spritzer Honig
- 2 EL Kürbiskerne



Zubereitung:

1. Schafskäse mit der Gabel zerdrücken und restliche Zutaten untermengen.
2. Mit frischem Basilikum garnieren.
3. Die Kürbiskerne evtl. anrösten. Brot mit dem Dip bestreichen und mit Kürbiskernen garnieren.

Tipp: Hochwertige Fette in den Kürbiskernen sorgen für eine gute Sättigung und einen leichten Cruncheffekt. Der Schafskäse wird durch den eiweißreichen Frischkäse verfeinert. Als Dip zu Gemüsessticks, als Brotbelag, als Salattopping oder mit gekochten Nudeln, Reis oder Quinoa als Salat vermischt.



JETZT NEU

Glasreinigung

auch für große Flächen mit effektiver Osmose-Technik

Voraussetzung: Außenwasserhahn-Anschluss

- ▲ Glasreinigung / auch große Flächen / Osmose-Technik
- ▲ Objektservice / Hausmeisterdienst
- ▲ Grund- / Unterhaltsreinigung
- ▲ Treppenhaus- / Fensterreinigung
- ▲ Servicedienst Klein-Reparaturen
- ▲ Instandhaltung innen u. außen
- ▲ Gartenpflege / Baumarbeiten / Winterdienst

HAUSMEISTER NORD GmbH

Eichkamp 18-20 · 24116 Kiel
0431 - 12 85 47 80

www.hausmeister-nord.de

Muss ich meine Eltern lieben?

Wenn Beziehungen toxisch werden!



Die Liebe einer Mutter ist bedingungslos. Sie ist bereit für Ihr Kind alles zu tun, es zu unterstützen, um es glücklich zu sehen. Sie gibt dem Kind Liebe, Zärtlichkeit und steht Ihrem Kind jederzeit und in allen Lebenslagen zur Seite. So ist zumindest das Idealbild einer Mutter in unserer Wunschvorstellung und in unserer Gesellschaft.

Leider hat nicht jeder das Glück, so eine Mutter zu haben. Was, wenn die Frau, die dich auf die Welt gebracht hat, dein Selbstvertrauen und Deine Gefühle in Schutt und Asche legt? Wenn sie dir keine Liebe, Anerkennung, Aufmerksamkeit oder Zuneigung schenkt?

Ich möchte an dieser Stelle erwähnen, dass weder Eltern, noch Kinder perfekt sind. Es ist selbstverständlich, dass wir alle Fehler in der Erziehung oder im Leben machen. Jeder von uns lernt ein Leben lang. Aber es ist eine andere Geschichte, wenn Eltern oder Partner, das Leben eines anderen Menschen maßgeblich negativ beeinflussen und fast zerstören.

Ich kann mich daran erinnern, dass ich als kleines Mädchen ein Kleid von einer lieben Freundin geschenkt bekam. Ich zog es stolz an, lief zu meiner Mutter und präsentierte es ihr freudestrahlend. „Mama, guck mal, was ich geschenkt bekommen habe. Ist das nicht schön?“, sagte ich meiner Mutter mit leuchtenden Augen. „Das Kleid ist ganz hübsch, aber so fett und hässlich wie Du bist, sieht nichts an Dir hübsch aus!“, entgegnete sie schroff. Da war ich gerade 7 Jahre alt.

Und da war er, dieser unendliche innere Schmerz, der mich noch viele Jahre begleiten wird. Dieser eiskalte Eimer Wasser, der sich über meinen Körper, mein Herz und auch meine Seele ergoss. Ich kann mich sogar erinnern, geweint zu haben. „Was heulst Du schon wieder rum? Du bist einfach nur schwach! Warum kannst Du nicht so sein wie ich? Hübsch, schön, schlank und klug! Ich bereue es jeden Tag Dich auf die Welt gesetzt zu haben! Hätte ich Dich bloß abgetrieben!“, schrie mich meine Mutter an.

Solche Ereignisse wiederholten sich im Laufe der Jahre immer und immer wieder. „Du musst etwas tun, damit ich Dich lieben kann!“, dies ist einer der Sätze meiner Mutter, die meine Kindheit und Jugend begleitet haben.

Ich hungerte als Kind, um so schlank zu sein wie meine Mutter. Ich war bereit alles zu tun, um ihre Liebe, Anerkennung und Aufmerksamkeit zu erlangen. Ich wollte nur, dass diese Abweisung und dieser innere Schmerz aufhört. Doch egal was ich tat, um meine Mutter glücklich, zufrieden und stolz zu machen – am Ende war sie es nie. Ich bin mit dem Glauben aufgewachsen, dass ich für nichts gut genug bin.

Jeder Erfolg von mir war in ihren Augen nicht gut genug und jeder Misserfolg erfreute sie. Sie kritisierte mein Aussehen, meine Kleidung und meine Gesellschaft. Sie konditionierte mich dazu unsichtbar zu sein, weil sie sich für mich schämte. Ich durfte keinerlei Gefühle zeigen, nicht weinen, wütend sein, laut reden, oder laut lachen. Ich musste leise essen, leise gehen und mich in jeder Situation unauffällig und ruhig verhalten, damit die Welt vor meiner Hässlichkeit, Unfähigkeit und Dummheit verschont blieb.



Ich war immer neidisch auf die wundervollen Mutter-Tochter-Beziehungen. Und es schmerzt mich teilweise noch heute, wenn ich Mütter dabei beobachte, wie viel bedingungslose Liebe, Zuneigung, Stolz und Anerkennung sie ihren Kindern schenken.

In der Öffentlichkeit war meine Mutter die absolute Perfektion. Eine perfekte Gastgeberin, Ehefrau, Freundin und Mutter. Eine Frau, die in jeglicher Hinsicht jedem und allem überlegen war. Die es immer verstand, nur Dinge zu tun, die zu Ihrem Vorteil waren oder von denen sie selber profitieren konnte. In der Öffentlichkeit war sie anderen gegenüber bis zu einem gewissen Grade immer liebevoll, empathisch und verständnisvoll. Doch hinter verschlossener Tür war meine Mutter ein ganz anderer Mensch, die alles kritisiert und zerstört, was man ist.

Aus diesem Grund zog ich mich schließlich immer mehr in mich selbst zurück und wurde zu einer sehr unsicheren Person, deren

Selbstwertgefühl am Boden lag. Ich verstand nicht, warum ich mein Spiegelbild hasste. Warum ich niemandem vertraute. Ich hatte Angst, meine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Ich habe kaum zu anderen Menschen Beziehungen aufgebaut, aus Angst abgelehnt zu werden. Ich dachte, wenn andere nett zu mir wären, geschieht dies nur, um mich auszubeuten.



Solche Menschen wie meine Mutter leben in ihrer eigenen Welt, in der nur sie die Hauptrolle spielen. In der sie das Zentrum sind und alle sich nach ihren Bedürfnissen und Wünschen zu richten haben.

Es ist die Welt, die wir die Welt der Narzissten und Soziopathen nennen.

Wenn wir über Narzissten und Soziopathen sprechen, ist meistens die Rede von narzisstischen und/oder soziopathischen Partnern, die manipulieren, lügen, beschuldigen und mit denen es fast unmöglich ist, eine normale Beziehung zu haben. Mit einem Partner, Freund, Arbeitskollegen oder Bekannten können wir auf Distanz gehen oder sie aus unserem Leben streichen und uns leicht erholen, aber was, wenn es sich um unsere eigene Mutter handelt?

Man kann sich nicht aussuchen, wer einen auf die Welt bringt oder in welcher Familie man aufwächst, noch können wir so leicht jede Verbindung zu ihnen trennen. Denn unsere Gesellschaft erwartet auch von Kindern, dass sie bedingungslos hinter den Eltern stehen und sie in jeglicher Hinsicht unterstützen.

„Ihre Mutter ist ein narzisstischer Soziopath!“, sagte mir Jahre später mein Psychotherapeut nach vielen Gesprächen auf den Kopf zu.

Aber was genau ist ein Narzisst, Soziopath oder gar Psychopath? Eine narzisstische Persönlichkeitsstörung ist eine Form von einer psychischen Störung, die ein erhöhtes und übersteigertes Selbstwertgefühl und ein tiefes oder gar bedingungsloses Verlangen nach Aufmerksamkeit und Bewunderung anderer Menschen hervorruft. Man wird nicht mit Narzissmus geboren, sondern man wird durch Traumata, Erlebnisse und Ereignisse im Leben zu einem Narzisst. Anders ist es bei einem Soziopath und Psychopath. Beides sind Formen von psychischen Störungen, die angeboren sind. Während der Narzisst alles versucht, um im Mittelpunkt zu stehen, ist ihm vielleicht nicht bewusst, dass er Dich durch Manipulationen verletzt hat. Der Soziopath beeinflusst und verletzt Dich ganz bewusst und hat vielleicht sogar Spaß dabei. Dem Psychopath sind Deine Gefühle und Empfindungen vollkommen egal.

Ich habe bis ins Erwachsenenalter nicht bemerkt, wie negativ meine eigene Mutter mich beeinflusst hat. Erst heute aus der Sicht eines Erwachsenen erkenne ich wie viele Narben, ich aufgrund

des Verhaltens meiner Mutter in mir trage. Wie sehr sie mich für den Rest meines Lebens geprägt und beeinflusst hat.

Ein Kind wird als Kind niemals denken, dass seine Mutter an einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leidet. Kinder von narzisstischen Eltern werden sich nur fragen, warum ihre Eltern sie nicht lieben und die Leere, den Schmerz und Traurigkeit in ihren Herzen und Seelen spüren.

Die Kinder narzisstischer Eltern haben keine andere Wahl, als sich selbst und seine eigene Identität auszulöschen und irgendwie durch Verleugnung und Selbsttäuschung zu überleben.

Der Narzissmus ist so gefährlich, weil er zunächst nicht erkannt werden kann. Narzissten sind meistens unglaubliche Charmeure, die sich als die besten Menschen der Welt darstellen können.

Bevor ich die Anzeichen einer narzisstischen Mutter aufliste möchte ich sagen, dass ich dies nicht tue, um solche Mütter zu verurteilen oder zu beschuldigen. Ich möchte den Kindern narzisstischer Elternteile helfen, die durch deren Einfluss ihr ganzes Leben zu kämpfen haben.



1. Der Mittelpunkt des Universums

Wenn du mit deiner Mutter über deine Probleme reden möchtest, dauert es nicht lange, bis sie das Gespräch wieder zurück auf sich selbst lenkt. Narzissten sind komplett auf sich selbst fokussiert. Sie interessieren sich nicht wirklich für andere Menschen. Selbst für ihre eigenen Kinder können sie kein echtes, menschliches Interesse zeigen.

Wenn ein Narzisst dich entgegen sonstiger Gewohnheit fragt, wie es in deinem Leben läuft, dann meist nur, um die Kontrolle über dich zu behalten. Es geht ihm nicht darum, eine gute Beziehung zu dir aufzubauen, sondern darum, seine Machtposition zu stärken. Jede Information, die sie über dich bekommen, kann eines Tages gegen dich verwendet werden.

Ihre Probleme verdienen deine volle Aufmerksamkeit, während deine Probleme ignoriert und als nichtig eingestuft werden. Wenn Narzissten etwas für dich tun, erinnern sie dich ständig an ihre Großzügigkeit und werden oft eine Situation finden, in der sie es dir unter die Nase reiben werden.

2. Keine Anerkennung, Liebe oder Lob

Egal, was man getan und erreicht hat, man wird von narzisstischen Müttern niemals Lob, Liebe oder Anerkennung erhalten. Eine narzisstische Mutter vergleicht ihr Kind oft mit anderen, die scheinbar besser sind als es selbst.



3. Die grandiose und perfekte Show

Die Außenwirkung und -darstellung einer narzisstischen Mutter muss perfekt sein, auch wenn das auf Kosten ihrer Kinder geht. Um als perfekte Mutter und Frau gesehen zu werden, benutzt sie ihre Kinder wie Werkzeuge. Narzissten sind süchtig nach jeglicher gearteter Aufmerksamkeit. In der Gesellschaft sind sie immer die Besten, sie wissen und können alles am besten und andere sind zweitrangig. Es ist nicht ungewöhnlich, dass narzisstische Eltern ihren Kindern Glaubenssätze einimpfen, indem sie sagen: "Du darfst nicht mit ihm zusammen sein, seine Familie ist schlecht. Wir sind doch besser als sie."

3. Manipulation und Lügen

Manipulation und Lügen sind die Hauptwaffen von Narzissten und sie setzen diese gnadenlos, auch gegen ihre eigenen Kindern ein. Auf eine Bitte oder einen Wunsch des Kindes, welches eine narzisstische Mutter nicht will oder erfüllen kann, wird sie mit Sätzen antworten wie: "Ich habe dir alles gegeben und ich habe alles für dich getan, wie kannst du so undankbar sein? Wie kannst Du mir das antun?" Narzissten spielen immer auf die Gefühlskarte, weil sie wissen, dass du irgendwann aufgeben wirst. Es ist ein Spiel, das du nicht gewinnen kannst. Am Ende wirst du genau das tun, was sie wollen.

4. Der unendliche Wettbewerb

Ein todsicheres Anzeichen dafür, dass es sich bei einer Mutter um eine Narzisstin handelt, ist, wenn sie immer um Schönheit, Fähigkeiten oder Erfolg konkurriert. Dieses Verhalten ist extrem anders als bei normalen Müttern und zeigt das Ausmaß an, mit der eine narzisstische Mutter maximaler Schaden in der Seele ihrer Kinder anrichten kann. Die Angst, in einem Wettbewerb mit dem Kind möglicherweise zu verlieren, führt dazu, dass eine narzisstische Mutter das Kind ständig runtermacht. Um das Selbstbewusstsein zu beschädigen und die Oberhand in der Beziehung zu behalten. Selbst bei meiner Partnerwahl zeigte meine Mutter keine Gnade. Sätze wie: „So fett, hässlich und dumm wie Du bist, wird Dich kein Mann jemals heiraten!“.

5. Null Empathie

Eine narzisstische Mutter liebt nur sich selbst und vernachlässigt die seelischen Bedürfnisse ihres Kindes. Sie sind so stark auf sich selbst fokussiert, dass sie nicht sieht, wenn das Kind in der Schule gemobbt wird und leidet. Die Gefühle anderer sind vollkommen unwichtig, weil nur ihre Gefühle und Bedürfnisse im Vordergrund stehen. Nähe und Trost sind für diese Mütter ebenso nicht vorhanden, wie Zuneigung und Liebe.

6. Das ewige Opfer

Eine narzisstische Mutter würde niemals zugeben, dass sie et-

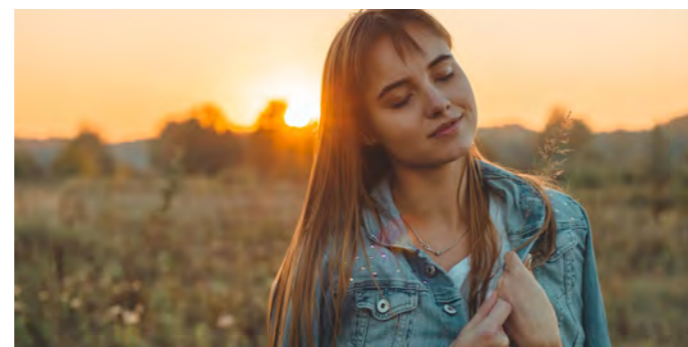
was falsch gemacht hat. Immer sind alle anderen Schuld, nie sie selbst. Narzissten können sich nicht entschuldigen, da sie so zugeben würden, nicht perfekt zu sein. Sobald sie bemerken, dass man bei ihnen Fehler aufzeigen möchte, verweigern oder entziehen sie sich sofort dem Gespräch.

Eine narzisstische Mutter ist unglaublich nachtragend. Falls du sie mal in Deiner Kindheit angelogen hast, kann sie Dir dies noch immer im Erwachsenenalter vorwerfen und dies als Grund nennen, warum sie dir nicht trauen kann. Die Wörter Gnade, Vergebung oder Verständnis sind ihr fremd.

Nach all den Jahren, in denen ich um die Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung meiner Mutter gekämpft habe, musste ich doch erkennen, dass ich den Kampf verloren habe. Schlimmer war nur, dass ich tatsächlich in meinem späteren Leben immer wieder Narzissten und Soziopathen als Partner, Freunde und Bekannte in mein Leben zog. Glaubt mir, Narzissten erkennen ihre potentiellen Opfer von früheren Narzissten.

Die Narben und Verletzungen meiner Mutter gingen soweit, dass ich Angst davor hatte eigene Kinder zu bekommen, weil ich niemals so werden wollte, wie meine Mutter. So stand ich vor einem Scherbenhaufen meiner Seele, meines Selbstvertrauens, meines Selbstbewusstseins und meiner Selbstliebe. Mit Hilfe von Psychotherapeuten, Freunden und Partnern fand ich schlussendlich wieder ein Stück weit zu mir selbst. Meine Bedürfnisse, Gefühle und Wünsche wieder zu erkennen und mich selbst wieder zu finden. Seid Euch sicher: Ich lerne heute noch.

Ich musste lernen mein inneres Kind zu heilen, um mich selbst zu heilen. Ich kann die Vergangenheit nicht ändern, die Narben meiner Seele nicht ungeschehen machen, aber ich kann lernen zu leben und wieder glücklich zu sein. Dabei möchte ich Euch helfen, wenn Ihr selbst betroffen seid. Ihr seid nicht allein und es gibt wunderbare Therapeuten und Organisationen, die Euch dabei helfen.



Ich kann Euch im ersten Schritt nur folgende Tipps im Umgang mit Narzissten geben:

1. Narzissmus verstehen

Mit der Heilung von Dir selbst und Deinem inneren Kind, wirst Du erkennen, dass genau dieses verletzte Kind in Deiner Mutter wohnt. Es ist unglaublich schwer, für die Person eine Entschuldigung zu finden, die Dein Leben geprägt hat und Dir diese unzähligen Narben, Verletzungen und Schmerzen zugefügt hat. Aber wenn Du dir bewusst machen kannst, dass Deine Mutter, ein sehr unsicherer Mensch ist, der nie gelernt hat, was Liebe bedeutet, dann fällt es Dir leichter ihr zu vergeben.

Vergeben bedeutet nicht, dass das in Ordnung ist, was sie dir angetan hat, sondern dass Du diesen großen Platz des Schmerzes, der Verletzungen und Kränkungen, die Du durch Deine Mutter erfahren hast, in Deinem Herzen und in Deiner Seele frei räumst. So kannst Du Dein Leben neu und vor allem frei gestalten und diesen neu gewonnen Platz mit Liebe und schönen Dingen füllen. Informiere dich über das Thema Narzissmus, lese in Büchern darüber oder frag einen Experten. Suche einen Therapeuten auf und lasse Dir helfen.

2. Sie wird sich niemals ändern!

Auch wenn Narzissmus behandelt werden kann und es durchaus Therapien gibt, wird sich ein Narzisst nie um 180 Grad drehen und sich zu einer liebevollen und empathischen Mutter entwickeln. Je früher du akzeptierst, dass deine Mutter sich nie ändern wird, desto einfacher wird es für dich sein, deinen eigenen Weg zu gehen.

3. Lebe und akzeptiere deine Gefühle

Als Kind hast du wahrscheinlich gelernt oder wurdest darauf konditioniert, deine Gefühle und Bedürfnisse zu unterdrücken oder zu ignorieren. Vielleicht ist das Wichtigste, was du für dich selbst tun musst, dich wieder mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen anzufreunden. Sie sind und waren schon immer da. Lerne Dich selbst und Deine Empfindungen neu kennen. Erlaube Dir zu fühlen, zu weinen, zu lachen. Ja, auch zu schreien und wütend zu sein, dass alles bist Du, gehört zu Dir und Du darfst fühlen.

4. Setze klare Grenzen

Am liebsten würden wir zu einer narzisstischen Mutter jeden Kontakt abbrechen und sie für immer aus unserem Leben verbannen, aber so einfach ist es leider doch nicht. Schließlich liebt man seine Mutter, man fühlt sich verpflichtet, egal wie sie zu einem war. Die Gesellschaft und Dein Umfeld zwingen Dich förmlich dazu und dem zu entsagen, ist für viele von uns unmöglich.

Bleib ihr gegenüber emotionslos, egal welche Tricks sie bei Dir anwendet. Auch wenn Sie Dich bis aufs Blut reizt und Dich mit allen Methoden versucht zu triggern, zeige keine Wut, keinen Ärger, keinen Schmerz, keine Traurigkeit.

Biete ihr keine Angriffsfläche und gib ihr möglichst oberflächliche Informationen, was gerade in Deinem Leben vorgeht.

Sei ein kalter, grauer, emotionsloser und langweiliger Stein. Denn Narzissten lieben emotionale Dramen, damit sie sich an Deinem Leid und an Deinem Schmerz ergötzen können. Entziehst Du dem Narzissten die Nahrung, wirst Du auf Dauer uninteressant und langweilig. **Je emotionsloser Du wirst, desto eher lassen sie Dich in Ruhe.**

Du fragst Dich, wie Du das in der Praxis umsetzen sollst?

- Halte jedes Gespräch und jeden Kontakt so kurz und knapp wie möglich. Wenn du nicht mit ihr reden musst, dann tue es auch nicht.
- Meide so gut es geht ihre Nähe, setz dich bei einer Familienfeier in eine andere Ecke als sie und vermeide jeglichen Kontakt.
- Tue es unauffällig, ansonsten wird sie dies benutzen, um dich anzugreifen.
- Wenn sie dich fragt, wie es dir geht, lautet deine Antwort immer: „Mir geht, s gut, danke.“

- Wenn sie dich fragt was du gestern gemacht hast, dann antwortest du so oberflächlich wie möglich: „Ich habe gearbeitet und war nach Feierabend einkaufen.“ Sprich mit ihr nur über oberflächliche Dinge wie das Wetter.
- Rede nicht über dein privates oder berufliches Leben, egal was du gerade durchmachst. Sie wird versuchen dich mit jeder Information, die du ihr gibst, zu verletzen und zu manipulieren.
- Lass dich auch auf keinerlei Diskussionen, Debatten oder Streitigkeiten mit ihr ein. Lass dich nicht von ihr auf etwas festnageln.
- Wenn sie dich nach deiner Meinung fragt, antworte möglichst vage mit „Ich werde darüber nachdenken“, „Das kann ich im Moment gar nicht sagen.“ oder „Mal sehen.“.
- Stell ihr keine Fragen zu ihrem Leben, denn das ist genau die Art von Aufmerksamkeit, die sie sich von dir wünscht und wonach sie giert.
- Zeige keine Emotionen! Rede nicht über die Vergangenheit.
- Falls sie Dir Vorwürfe macht oder Dich wegen irgendetwas beschuldigt, antworte einfach: „Ja, das kann sein“ oder „Ich hatte sicherlich meinen Anteil daran..“



Ich weiss, dass klingt alles ganz schön hart. Aber Du schaffst das! Bleib bei Dir, Deinen Gefühlen, Deinem Leben und allem was Dich glücklich macht. Scheue nicht, Dir Hilfe zu suchen. In jeder größeren Stadt gibt es Beratungsstellen und Therapeuten, die Dir helfen. Du bist nicht allein! Geh Deinen Weg und lebe Dein Leben.

Ich wünsche Dir alles Glück und Liebe der Welt auf Deinem Weg. Du hast es verdient glücklich zu sein und bedingungslos geliebt zu werden. Auch wenn nicht von Deiner eigenen Mutter, dann zumindest von Menschen, die Dich lieben und denen Du wichtig bist. Aber vor allem liebe Dich selbst, denn Du bist es wert!

Bericht: Hetty Lee

Hilfe im Trauerfall



WICHMANN

BESTATTUNGEN

Wenn der Mensch den Menschen braucht
seit über 110 Jahren das Haus Ihres Vertrauens.

- Erd-, Feuer-, Wald-, Seebestattungen
- Erledigung sämtlicher Formalitäten

- Vorsorge
- Sterbegeldversicherungen

Blücherstraße 15, 24105 Kiel · Tag- und Nachruf 0431 86204
www.bestattungen-wichmann.de



Ökumenisches Zentrum Birgitta-Thomas-Haus

Katholische Pfarrei Franz von Assisi – Gemeinde St. Birgitta und Evangelisch-Lutherische Thomas-Kirchengemeinde

Skandinaviendamm 350, 24109 Kiel-Mettenhof

Kontakt:

**Katholische Pfarrei Franz von Assisi
Gemeinde St. Birgitta**
erreichbar über Gemeindebüro St. Nikolaus
Tel.: 0431 – 2609230

E-Mail: st.birgitta@franz-von-assisi-kiel.de
Internet: www.katholisch-in-kiel.de

Ortskoordinatorin Laura Gaburro
Tel.: 0431 - 53778615
E-Mail: l.gaburro@franz-von-assisi-kiel.de

**Evangelisch-Lutherische
Thomas-Kirchengemeinde**
Gemeindebüro im BTH:
Tel.: 0431-535910, Fax: -5359117
Sprechzeiten:
Dienstag | Donnerstag | Freitag
09.00 - 11.00 Uhr
E-Mail: info@kirche-mettenhof.de
Internet: www.kirche-mettenhof.de

Pastorin Sigrun König
Telefon: 0431 - 3642456
E-Mail: sigrun.koenig@altholstein.de

Pastor Christian Müller-Tiedemann
Spitzbergenweg 50, Tel.: 0431 - 28903250
E-Mail: c.mueller-tiedemann@kirche-mettenhof.de

Kirchenmusiker Reinfried Barnett
Tel.: 0431 / 14717
E-Mail: r.barnett@kirche-mettenhof.de

Jugendleiterin Uta Birkenstock
Jugendbereich BTH, Tel.: 0431 / 5359114
E-Mail: u.birkenstock@kirche-mettenhof.de

Spendenkonto – Bankverbindung:
Kirchenkreis Altholstein / Thomas KG
IBAN: DE16 5206 0410 5606 5065 00
BIC: GENODEF1EK1 (Ev. Bank eG)

Näherwerkstatt (nicht nur) für Geflüchtete
Für Menschen mit und ohne Fluchthintergrund bieten wir freitags von 10-12 Uhr im Jugendbereich des Birgitta-Thomas-Hauses eine kostenfreie Näherwerkstatt an. Interessierte, die besser mit der Nähmaschine umgehen oder Unterstützung beim Reparieren ihrer Kleidung haben möchten, sind herzlich willkommen!

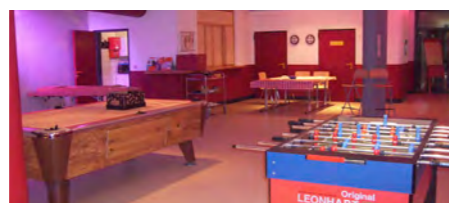
Kontakt:
Marlies Geller, Tel.: 0431 - 64081919

Veranstaltungen und Gottesdienste Weltgebetstag - Freitag, 3. März 2023

Katholische Gottesdienste:
sonntags um 09.30 Uhr
Evangelische Gottesdienste:
sonntags um 11.00 Uhr

Bitte beachten Sie die aktuell geltenden Hygieneregeln und halten Sie zum Schutz aller einen angemessenen Abstand zueinander. Nähere Informationen finden Sie in unseren Schaukästen und auf unseren Internetseiten: www.katholisch-in-kiel.de und www.kirche-mettenhof.de

Kindertreff am Montag



Angebot für Kinder ab 1. Klasse im Kinder- und Jugendbereich des BTH

15.30 - 16.15 Uhr
gemütliches Ankommen
16.15 - 17.30 Uhr
gemeinsames Programm

Die nächsten Termine:

- 06.02. Basteln & Switch
- 13.02. Besuch der Bücherei
- 20.02. 16:00-18:00 Uhr Rosenmontag-Kinderfasching
- 06.03. Kirchräum erkunden
- 13.03. Taschen bemalen
- 27.03. Osterkekse backen

Nähere Infos bei Uta Birkenstock,
Tel.: 0431 - 5359114



In diesem Jahr kommt die Gottesdienstordnung aus Taiwan. Die ökumenische Frauengruppe lädt herzlich ein zum **Gottesdienst im Birgitta-Thomas-Haus um 18.00 Uhr** mit anschließendem Fest.

FRÜHSCHICHT



Vier mal Mittwoch morgens am 15. + 22. + 29. März + 5. April jeweils um 06.30 Uhr in der Kirche. Die „Frühschicht“ ist eine Andacht zu den Bildern des ökumenischen Kreuzweges der Jugend. In diesem Jahr steht der Jugendkreuzweg unter dem Motto „beziehungsweise“. Jugendliche aus der evangelischen Thomas-Gemeinde und aus der katholischen Gemeinde St. Birgitta bereiten die Andachten vor und laden hinterher zu einem Frühstück ein.



Wir sind zu erreichen:

Gemeindebüro der Matthias-Claudius-Gemeinde, Sekretärin Anja Nehls
Sukoring 14, 24107 Kiel-Suchsdorf
Tel.: 0431/319150
E-Mail: buero@kirche-suchsdorf.de
Internet: www.kirche-suchsdorf.de
Sprechzeiten: Mi 12.00 - 14.00 Uhr
Do + Fr 9.00 - 11.00 Uhr

Pastorin Marion Hild
Sukoring 16
Tel.: 01520 46 20 490
E-Mail: pastorin.hild@kirche-suchsdorf.de
Sprechzeit Di 9.30 - 11.00 Uhr
und zusätzlich gerne nach Vereinbarung

Pastorin Uta Jacobs
Schneiderkamp 23b
Tel.: 0431/ 3191514 oder
Mobil: 0177 259 20 09
E-Mail: pastorin.jacobs@kirche-suchsdorf.de
Sprechzeit Do 9.30 - 11.00 Uhr
und zusätzlich gerne nach Vereinbarung

Diakon Christoph Schröder-Walkenhorst
Alte Dorfstr. 53
Tel.: 0431/3191518
E-Mail: schroeder-walkenhorst@kirche-suchsdorf.de
Sprechzeit: Mo 9.00 - 12.00 Uhr

Kirchenmusiker Tim Eggers
Sukoring 14
Tel. über das Gemeindebüro zu erreichen
E-Mail: tim@kirche-suchsdorf.de

Küster Heimo Kuhlmann
Sukoring 14
Tel.: 0431/ 3191513 oder
Mobil: 0162 9760 653
E-Mail: kuester@kirche-suchsdorf.de

Ev. Kindertagesstätte
Alte Dorfstr. 51
Leitung: Carolin Kruse
Tel.: 0431/ 2402955
E-Mail: ev.kita-suchsdorf@altholstein.de

**Bankverbindung –
Spendenkonto der Gemeinde**
Kirchenkreis Altholstein / MCG
IBAN DE 87 5206 0410 4306 4634 01
BIC GENODEF1EK1
(Evangelische Bank eG)

Evangelisch-Lutherische Matthias-Claudius-Kirchengemeinde Sukoring 14 | 24107 Kiel-Suchsdorf | Tel.: 0431 / 319150

Herzliche Einladung zu unseren Gottesdiensten

Gottesdienste im Februar

Sonntags um 11 Uhr
5. Februar mit Abendmahl,
Pastorin Marion Hild
12. Februar Familien-Gottesdienst,
Pastorin Marion Hild
19. Februar Pastorin Uta Jacobs
26. Februar Pastorin Uta Jacobs

Gottesdienste im März

Sonntags um 11 Uhr
5. März mit Abendmahl
Pastorin Uta Jacobs und
Andreas Arend
12. März Pastorin Marion Hild
19. März Pastorin Marion Hild
26. März N.N.

Kinderkirche: 26. Februar 2023 ab 9.30 Uhr

„Augen auf – Geschichten vom Sehen“
mit Christoph Schröder-Walkenhorst

„Glauben bewegt“ Weltgebetstagsgottesdienst am 03. März 2023



In diesem Jahr haben Frauen aus Taiwan diesen Tag vorbereitet. Ein demokratischer Inselstaat, der um seine Freiheit fürchtet, da das kommunistische China die „abtrünnige“ Provinz „zurückholen“ will – notfalls mit militärischer Gewalt. In diesen unsicheren

Zeiten haben taiwanische Christinnen Gebete, Lieder und Texte für den Weltgebetstag 2023 verfasst.

Unser WGT-Team möchte diesen bewegten Gottesdienst mit Ihnen feiern und lädt Sie herzlich dazu ein:

Freitag 03. März 2023 um 18:00 Uhr in der Matthias-Claudius-Kirche Suchsdorf. Mit taiwanesischen Köstlichkeiten und einem netten Beisammensein runden wir diesen Abend ab.

„Ping an“ – Friede sei mit uns allen

Musik und Gesang in der Matthias-Claudius-Gemeinde

„Euchorie“, der Chor für junge Erwachsene probt donnerstags 19.00-21.00 Uhr in der Kirche.

Der Posaunenchor probt freitags 17.30-19.00 Uhr im Gemeindezentrum.

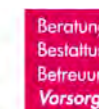
Der Gospelchor probt sonntags 19.00-21.00 Uhr im Gemeindezentrum.

Ein jedes
Geschöpf hat
eine Spur von
Gott an sich.

Matthias Claudius

NOVIS ist anders. Überzeugend in Qualität und Leistung

Bei Novis sind Preise kein Geheimnis. Gerne schicken wir Ihnen unverbindliche Informationen. Rufen Sie uns an oder informieren Sie sich im Internet: www.novis-kiel.de



Inh.: Michael Hofmann
Kiel, Kirchhofallee 40
Tel.: 0431 – 66 12 777

Im Bereich Felde und Flemhude:
Tel.: 04340 – 403 770

In unserem neuen Abschiedsraum bieten wir die Möglichkeit einer persönlichen Abschiednahme am geschlossenen oder offenen Sarg. Weiterhin können in unserem modernen, hell gestalteten Raum Trauerfeiern mit Platz für bis zu 35 Personen realisiert werden.

FLENKER BESTATTUNGEN

Wünsche erfüllen
für einen besonderen Abschied

Wir sind jetzt auch
in Kronshagen für Sie da!
→ Kieler Straße 63B

Moderne Feierhalle mit Bewirtungsbereich an
einem Ort: im Heinrich Flenker Bestattungshaus
in der Falckstraße 11 (Klosterkirchhof).

3x in Kiel | 0431 / 593310 | www.flenker-bestattungen.de

Ein
Sonnenstrahl
reicht hin, um
viel Dunkel zu
erhellen.

Franz von Assisi

Dea's

„Be my Valentine“

Ein Dinner für Zwei

KEINE LUST EINKAUFEN ZU GEHEN?

Lasst Euch die Zutaten bequem nach Hause liefern! Ruft an oder schreibt einfach eine E-Mail.

nah & frisch | Suchsdorf
hans-helmut-lassen@web.de oder 0431 - 888 238 79

WINTERSALAT MIT ZIEGENKÄSE, WALNÜSSEN UND GRANATAPFELKERNEN



Zutaten

80 g Walnüsse ohne Schale	2 El getrocknete Preiselbeeren
3 El Ahornsirup	100 g Ziegenkäse
½ TL roter Pfeffer	6 El Weißweinessig
½ TL Zimt	1 El Honig
150 g gemischter Salat (z.B. Rucola und junger, frischer Spinat)	1 El Dijonsenf
Granatapfelkerne	Salz, Pfeffer
	7 El natives Olivenöl extra

- Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Walnüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit Ahornsirup beträufeln. Roter Pfeffer grob zerstoßen und darüber geben. Mit Salz und Zimt würzen. Alles noch einmal gut vermengen und flach auf dem Backpapier verteilen. Im Backofen ca. 10 min goldbraun rösten. Auskühlen lassen.
- Währenddessen den Salat waschen, trocken schleudern und in eine große Schüssel geben. Granatapfelkerne und die getrockneten Preiselbeeren auf den Salat geben. Ziegenkäse zerbröseln und ebenfalls auf den Salat geben.
- Weißweinessig mit Honig und Senf verrühren und gut mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss das Olivenöl nach und nach eingießen und mit dem Schneebesen oder einer Gabel darunter schlagen. Das Honig – Senf – Dressing ebenfalls zum Salat geben und alles gut vermengen.

SPINAT PARMESAN HÄHNCHEN



Zutaten

2 Hähnchenbrustfilets	6 – 8 getrocknete Tomaten
200 g frischer Spinat	200 ml Sahne
1 Zwiebel	2-3 El geriebener Parmesan
1 Knoblauchzehe	

- Die Hähnchenbrustfilets halbieren, sodass zwei dünne Hälften entstehen. Diese in 1-2 El Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten, dann herausnehmen.
- Gehackte Zwiebel in der Pfanne andünsten, gehackten Knoblauch dazugeben und dann den gewaschenen Spinat oben drauf.
- 5 Minuten anbraten, hin und wieder wenden sodass alles zusammenfällt. Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden und auch mit in die Pfanne geben.
- Sahne abgießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Geriebenen Parmesan in der Soße schmelzen und das Hähnchen noch 5 Minuten darin garen.
- Dazu schmeckt am Besten ein Stück knuspriges Baguette.

ZARTE ORANGENCREME



Zutaten

350 ml Orangensaft	100 g Sahne
1 Pkg. Vanillepudding zum Kochen	125 g Mascarpone
75 g Zucker	1 Pkg. Vanillezucker
	1 TL Orangenzesten

- Orangensaft in einen Topf geben. 3 EL davon in einem Messbecher mit dem Vanillepuddingpulver verquirlen.
- Diese Mischung dann zusammen mit dem Zucker zurück zum Orangensaft geben. Orangen-Puddingmasse unter Rühren aufkochen. Kurz unter Rühren weiterkochen, dann vom Herd nehmen.
- Masse abkühlen lassen, dabei alle paar Minuten durchrühren, damit sich keine Puddinghaut bildet.
- Sahne steif schlagen.
- Mascarpone mit Vanillezucker vermischen, Puddingmasse nach und nach einrühren. Zum Schluss die steifgeschlagene Sahne unterheben.
- In schöne Gläser füllen mit den Orangenzesten oder Scheiben garnieren und kühl stellen.

Tipps und Tricks aus der asiatischen Küche

Wann immer wir Freunde zu Hause asiatisch bekochen, hören wir immer wieder, wie schwierig und kompliziert angeblich die asiatische Küche ist. Umso erstaunter sind unsere Gäste stets, wenn sie uns über die Schulter schauen und feststellen wie einfach und schnell Gerichte gezaubert werden können. Natürlich gibt es, wie in jeder Landesküche auch, Gerichte, deren Vor- und Zubereitung über Stunden dauern. Aber die einfache asiatische Hausmannskost ist kein Hexenwerk. Wenn wir von asiatischer Küche sprechen, dann sprechen wir in diesem Beitrag von der chinesischen, vietnamesischen und thailändischen Küche.

Es gibt allerdings einen wichtigen Punkt, den wir euch im Vorfeld sagen müssen:

Verabschiedet Euch von dem Gedanken, dass es genauso schmecken wird wie bei Eurem Lieblingsasiaten!

Der Grund dafür liegt in der Kochtemperatur. Die meisten asiatischen Restaurants kochen über offenem Feuer. Diese Flammen erzeugen Temperaturen, bei denen die haushaltsüblichen Elektro-, Gas- oder Induktionskochfelder einfach nicht mithalten können. Das bedeutet nicht, dass das Essen zu Hause schlechter ist. Es schmeckt eben nur anders.

Fangen wir zuerst mit ein bisschen Warenkunde an. Jedes der nachfolgend genannten Produkte findet Ihr in einem gut sortierten Asialaden.

1. Spart nicht am Reis!

Mit einem guten Reis schmecken die Gerichte einfach besser! Die gekochten Reiskörner sollten leicht glänzen und der Reis sollte duften und nicht muffig riechen. Kauft den Reis im Asialaden, denn Ihr bekommt nicht nur mehr Quantität, sondern vor allem auch Qualität. Hier sind unsere Produktempfehlungen die wir nach Verfügbarkeit kaufen:



Premium Thai Hom Mali Rice Three Coconut Tree Jasmine Rice Royal Thai Jasmine Rice

Wer keinen Reiskocher hat, nimmt im Verhältnis 1:3 eine Tasse Reis mit 3 Tassen Wasser. Die Faustregel besagt, dass eine normale Kaffeetasse rohen Reis für eine Person reicht. Bitte wäscht den Reis vorher, um ihn von überflüssiger Stärke, Staub und Schmutz zu entfernen. Lasst den Reis gut abtropfen und gebt ihn in einen

beschichteten Topf. Füllt ihn mit entsprechender Wassermenge auf und lasst ihn aufkochen. Immer wieder umrühren. Sobald die Flüssigkeit bis auf einen Drittel verkocht ist, dreht Ihr die Temperatur auf die niedrigste Stufe und lasst den Reis zugedeckt für ca. 20-25 Minuten ruhen.

2. Austernsauce, Sojasauce oder Fischsauce?

Da entscheidet tatsächlich der Geschmack. Wir verwenden für gebratene Nudeln oder Gemüse meistens Austernsauce, da diese etwas weicher, nicht so intensiv und im Abgang nicht so säuerlich schmeckt wie die Sojasauce. Zu gebratenem Reis oder Gerichten mit Rind kommt bei uns die Sojasauce zum Einsatz. Die Königsklasse unter den Austernsauen ist sicherlich die von Lee Kum Kee (die mit dem Panda), der Erfinder der Austernsauce. Diese gibt es auch als vegane Variante. Die Austernsauce mag pur seltsam schmecken, ölig und wenig aromatisch, doch entfaltet sie ihren Geschmack beim Kochen.



Lee Kum Kee Austernsauce Lee Kum Kee vegane Austernsauce (Mushroom Sauce)

Bei den Sojasaucen gibt es die helle, dunkle und süsse Variante. Die Gängigste ist sicherlich die helle Sojasauce. Kikkoman ist sicherlich die berühmteste. Allerdings verwenden wir aufgrund des Eigengeschmacks lieber die von anderen Herstellern:



Healthy Boy Sojasauce Lee Kum Kee Sojasauce Kikkoman Sojasauce Tiparos Fischsauce

Die Fischsauce ein Muss in der vietnamesischen und thailändischen Küche. Sicherlich lässt sich über den Geruch und den Geschmack von Fischsauce streiten, aber wird diese als Würze beim Kochen eingesetzt, schmeckt es gar nicht mehr so fischig. In der vietnamesischen Küche ist eine gut angemachte Fischsauce mit Zucker, Zitrone und Knoblauch ausschlaggebend für das Gelingen eines Gerichtes. Für uns ist die beste Fischsauce, die des Herstellers Tiparos. Sie ist weich im Geschmack, nicht zu herb und auch nicht zu salzig.

4. Tapiokamehl zum Marinieren und Andicken

Wann immer wir in der asiatischen Küche Fleisch marinieren oder Saucen andicken, kommt das Tapiokamehl zum Einsatz. Es verleiht dem Fleisch eine gewisse Geschmeidigkeit und hat keinen Eigengeschmack wie Mais-, Speise- oder Kartoffelstärke.



Tapioka Mehl

5. Thai Curry Pasten

Wir werden immer wieder gefragt, worin der Unterschied zwischen der grünen, gelben und roten Currypaste liegt. Die Antwort ist ganz einfach: der Schärfegrad. Allerdings gehen wir hier nicht nach dem Ampelsystem. In diesem Falle ist die grüne Currypaste die Schärfste, gefolgt von der roten. Die gelbe Currypaste ist milder, aber nicht weniger geschmacksintensiv. Wir kaufen ausschließlich die Thai Curry Pasten des Herstellers Cock (Hahn).



6. Silken Tofu und Quick-Cook Nudeln

Tut uns einen Gefallen, probiert den Silken Tofu aus dem Asialaden und Ihr werdet feststellen, dass dieser ganz anders schmeckt, als der Tofu aus dem klassischen Supermarkt. Im Asialaden werdet Ihr auch gebratenen Tofu finden (TK oder Kühltheke) oder frittierte Tofuhaut (klingt etwas seltsam, aber ist nichts anderes als dünne Tofuscheiben frittiert und getrocknet), die perfekt zu gebratenen Nudeln oder zum Curry passen. Ihr könnt für gebratene Nudeln Quick Cooking Nudeln verwenden. Einfach 5 Minuten in heissem Wasser einlegen (nicht kochen), abgießen und gut abtropfen lassen. Aber um ehrlich zu sein, auf die Schnelle funktionieren auch Linguine, wenn kein Asiamarkt in der Nähe ist.



Silken Tofu gebratener Tofu Quick Nudeln

Wichtige Regeln beim asiatischen Kochen

1. Brauche ich zwingend einen Wok?

Natürlich haben wir einen Wok zu Hause, aber Diesen nutzen wir nicht zwingend für jedes asiatische Gericht. Nur bei großen Men-

gen wie zum Beispiel bei gebratenen Nudeln oder Reis, kochen wir mit einem Wok, weil es einfacher ist, die Menge an unterschiedlichen Zutaten gut miteinander zu vermengen. Ansonsten tut es auch eine Pfanne mit hohem Rand.

2. Die Reihenfolge ist das Wichtigste

Jedes schnelle Gericht in der asiatischen Küche steht und fällt mit der richtigen Reihenfolge des Kochvorgangs. Das Fleisch oder der Tofu wird immer zuerst angebraten, beiseite gestellt und erst am Schluss wieder dem Gericht hinzugefügt.

Hartes Gemüse wird vorher bissfest in gesalzenem Wasser blanchiert und mit kaltem Wasser abgeschreckt, damit es die Farbe behält (schließlich isst das Auge mit). Pak Choi und Chinakohl muss nicht vorher blanchiert werden. Das (blanchierte) Gemüse wird in Austern- oder Sojasauce kurz angebraten und das Fleisch kurz vor dem Anrichten zum Gemüse dazugegeben, kurz verengt und gleich serviert.

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Euch zwei schnelle Gerichte, die Ihr natürlich nach Belieben und Geschmack mit Sesamöl, Kochwein, Chili und sonstigem Chi Chi verfeinern könnt. Uns geht es hier in erster Linie um ein Grundrezept, welches schon unzählige Male erprobt und gelobt wurde. Wir wünschen Euch viel Spass beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Bericht: Loan und Arno Heyne

Kronen & Füllungen aus Keramik – in nur EINER Zahnarztsitzung!

Wir bieten hochmoderne Versorgung durch ein computergestütztes **Fertigungssystem für Zahnersatz aus Keramik**. Das Zahnersatzsystem fertigt Kronen, Brücken und Implantat-Zubehör **OHNE** unangenehme Abformung und trägt gleichzeitig zur substanzschonenden Zahnerhaltung bei!

Die Vorteile des Zahnersatz aus Keramik:

- Versorgung innerhalb eines Termins
- keine unangenehmen Abdruckmassen
- hohe Ästhetik und natürliches Aussehen
- optimale Passgenauigkeit
- Langzeitstabilität
- metallfrei, biokompatible Materialien
- keine Allergien oder Unverträglichkeiten
- Kostenreduktion
- Verzicht auf lästige Provisorien

ZAHN ARZT

Dr. Christian Schmidt & Jeannine Diener

Eckernförder Str. 403 | 24107 Kiel-Suchsdorf

Termine unter: 0431 - 31 33 82

www.zahnarzt-kiel-suchsdorf.de

Schnelle Rezepte für den Alltag!

GEBRATENE NUDELN



Zutaten für 4 Personen	
500g Quick Nudeln oder Linguine	3 Karotten oder 1 Pckg. Karottenstifte
500g Fleisch/gebratener Tofu	Austernsauce
1 Chinakohl	1 TL Tapiokamehl
1 Bund Frühlingszwiebeln	Salz und Pfeffer
	Bei Bedarf frischen Koriander

1. Quick Nudeln in heissem Wasser für 5 Minuten zugedeckt einweichen bis sich die Nester leicht lösen oder Linguine al dente kochen. Die Nudeln in beiden Fällen mit kaltem Wasser abschrecken und die Nudelstärke abwaschen. Gut abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. Fleisch (Hähnchen, Schwein, oder Rind) in dünne Scheiben schneiden oder gebratenen Tofu in Streifen schneiden. Auch Scampis können verwendet werden. Fleisch oder Tofu oder Scampis mit Salz, Pfeffer, Tapiokamehl und Austernsauce marinieren, in einer Pfanne scharf anbraten und beiseite Stellen.
3. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und dabei die weißen Enden von den grünen Stücken getrennt voneinander beiseite stellen. Koriander fein hacken.
4. Chinakohl und Karotten in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne bissfest anbraten und beiseite stellen.
5. Öl in die Pfanne geben und die weißen Frühlingszwiebelringe kurz andünsten. Die Nudeln dazugeben und mit ca. 4-5 EL Austernsauce in der Pfanne lockern und solange anbraten bis die Nudeln locker sind. Das Gemüse druntermischen. Fleisch hinzugeben, vermengen, abschmecken und mit den grünen Frühlingszwiebeln und Koriander garniert servieren.

THAI CURRY



Zutaten	(frisch oder TK)
500g Fleisch/Scampis/gebratener Tofu	500ml Kokosnussmilch oder Vollmilch
Salz, Pfeffer, Tapiokamehl	grüne, rote oder gelbe Thai Currypaste
Fischsauce	1 Limette
1 Limette	frischen Koriander oder Thai Basilikum
500g Prinzessbohnen	

1. Fleisch (Hähnchen, Schwein oder Scampis) in mundgerechte Stücke oder Tofu in Scheiben geschnitten, mit Salz, Pfeffer, Fischsauce, 1TL Tapiokamehl und etwas Öl marinieren.
2. In einem Topf wahlweise grüne, rote und gelbe Thai Currypaste und mit einem halben TL Zucker kurz anrösten bis sich die Paste auflöst. Fleisch dazugeben und anbraten. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
3. Die Prinzessbohnen kurz im gleichen Topf anbraten und anschließend mit Kokosnuss- oder Vollmilch ablöschen.
4. Die Temperatur auf niedrigste Stufe schalten und NICHT MEHR KOCHEN!
5. Jetzt das Fleisch oder den Tofu in das Curry geben und solange kochen lassen, bis das Gemüse bissfest und das Fleisch weich ist. Mit Fischsauce abschmecken. Bei Bedarf mit Currypaste nachschärfen.
6. Limette vierteln.
7. Das Curry nach belieben mit Koriander und Thai Basilikum garnieren und servieren.
8. Dazu passt am besten duftender Jasminreis.
9. Kurz vor dem Essen das Curry mit etwas Limettensaft beträufeln und genießen.

Treffen Sie Ihre Traumküche bei uns!
04340 780 980 0



Klein Nordsee

Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.
Auguste Escoffier

KüchenTreff Klein Nordsee ■ Schmiedekoppel 1 ■ 24242 Felde
Telefon 04340 780 980 0 ■ www.kuechentreff-klein-nordsee.de

WIR SUCHEN EUCH!

HALLO SCHREIBERLINGE, WORTKÜNSTLER UND TRENDSETTER!



schlecht Du angehörst. Für uns ist Deine Botschaft und Du als Mensch wichtig. Für alles andere haben wir eine ganz liebe Lektorin. Wir brauchen keine Sensationspresse. Wir möchten ein Magazin für Euch – ein Stück heile Welt. Unser Magazin hat Herz und Seele.

Wenn Ihr Lust habt, schreibt uns einfach eine kurze Nachricht über das Kontaktformular oder eine Email an hallo@loarno.de.

Nähere Informationen findet Ihr unter: <https://loarno.de>

Unser jetziges Team findet Ihr unter: <https://loarno.de/wir-als-team/>

Wir freuen uns von Euch zu hören und vielleicht seid Ihr bald ein Teil unserer LOARNO LIFESTYLE Familie.

P.S. Es handelt sich hierbei um KEINE sozialversicherungspflichtige Anstellung, sondern es erfolgt lediglich bei Bedarf eine kleine Aufwandsentschädigung.

Hast Du Lust unsere neue NORDISCH LIFESTYLE mitzugestalten!

Habt Ihr Lust dieses Magazin mitzugestalten? Interessiert Ihr Euch für Eure Region oder bestimmte Themen und habt Lust für uns zu schreiben?

Wir suchen in den Regionen im Radius von Kiel, über Eckernförde, bis Rendsburg und auch Neumünster bis nach Plön für folgende Rubriken:

- City News (Was ist los in?)
- Fashion & Beauty (alles rund um das Thema Mode und Schönheit)
- Sport & Freizeit (Sportarten, Freizeitaktivitäten, Hobbys jeglicher Art)
- Haus & Garten (DIY, Tipps für Haus und Garten)
- Umwelt & Bio
- Interkulturelles (unterschiedliche Kulturen, Traditionen)
- Reisen & Ausflüge (Ausflugstipps, Reiseberichte)
- Arbeit & Recht (aussergewöhnliche Berufe)
- Unsichtbare Helden (gemeinnützige Organisationen und Projekte)

Keine Sorge ihr müsst keine Profis sein, Eure Beiträge sollen frisch aus dem Leben sein und kein Bilderbuchtext. Es ist auch egal wie alt Du bist, welche Schulbildung Du hast, ob du arm oder reich bist, welcher Nationalität oder Ge-



Praxis für Ernährungsberatung in Kronshagen

- Wie möchte ich essen?**
- Wie erreiche ich mein Wohlfühlgewicht?**
- Wie esse ich mich fit und leistungsstark?**
- Wie esse ich ohne Magen-Darmbeschwerden?**

Anmeldung und weitere Informationen:
 Franziska Rethorn- Mißfeldt
 Diätassistentin
 Tel.: 0176 64076133
www.ernaehrungsberatung-imnorden.de

IMPRESSUM



NORDISCH LIFESTYLE ist eine Publikation aus dem Hause

LOARNO Werbung & Verlag
 Immenhof 1D
 24787 Fockbek

0 4331 1 345 87 0
hallo@loarno.de
www.loarno.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

HERAUSGEBER
 Arno Heyne | Loan Heyne

ANZEIGEN & BERATUNG
 Arno Heyne
 0152 23 34 02 34
arnoheyne@loarno.de

SATZ & LAYOUT
 Loan Heyne
 0 4331 1 345 87 0
loanheyne@loarno.de

LEKTORAT
 Meike Onusseit

REDAKTION
 Loan Heyne
 0 4331 1 345 87 0
loanheyne@loarno.de

Arno Heyne
 0152 23 34 02 34
arnoheyne@loarno.de

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE

Andrea Wichelmann

Andrea Brüggmann

Andreas Schmalz

Inga Wilking -
 Tanzschule Tessmann

Hetty Lee

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE (Fortsetzung)

Meike Onusseit
 Lütt & Plietsch

Sascha Kugler

Stephie Schön

Philip Moll
 LOVELY MIND

Thomas Bauermeister
 Astro Kiel

Tülay Demir

HINWEISE
 Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, nicht unbedingt die der Redaktion.

Alle im Magazin enthaltenen Abbildungen, Beiträge und vom Herausgeber gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt.

Abdrucke, auch nur auszugsweise, sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Veranstaltungshinweise ohne Gewähr. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen.

Über unverlangt eingesandte Berichte und Fotos freuen wir uns, es wird aber keine Haftung übernommen oder Veröffentlichung garantiert.

AUFLAGE
 200.000 p. a.

TITELFOTOS:
 NORDISCH LIFESTYLE
 mallivan von freepik

EIN KLEINER AUSZUG UNSERER AUSLAGEPUNKTE NORDISCH LIFESTYLE

Unsere Magazine gibt es auch online unter www.loarno.de/archiv

Unsere Verteilerpunkte:

Kiel

- EDEKA Johannsen, Altenholz
- Famila, Altenholz
- Famila, Dietrichsdorf
- Rewe, Dietrichsdorf
- Famila, Elmschenhagen
- Rewe, Elmschenhagen
- EDEKA Hauschildt, Flintbek
- EDEKA Andersen, Gaarden
- Rewe, Gaarden
- EDEKA Ristow, Heikendorf
- Rewe, Holtenu
- Famila, Mettenhof
- Kaufland, Mettenhof
- Rewe, Mitte
- Rewe Center, Mitte
- Famila, Neumeimersdorf
- Rewe, Projensdorf
- Famila, Russee
- nah & frisch, Suchsdorf
- Rewe, Suchsdorf
- Rewe, Wellingdorf

Neumünster

- Famila, Neumünster
- EDEKA Meyer's Freesen Center, Neumünster
- EDEKA Meyer's, Neumünster
- McArthurGlen Designer Outlet, Neumünster
- Rewe, Neumünster
- E neukauf Huchthausen, Neumünster
- E aktiv markt, Neumünster

Rendsburg-Büdelisdorf

- Edeka Buttкус, Büdelisdorf
- Rewe Rondo, Büdelisdorf
- Edeka Allissat, Rendsburg
- Edeka Hausschildt, Rendsburg
- Famila Eiderpark, Rendsburg
- Kaufland, Rendsburg
- Rewe, Westerrönfeld

Heide

- E-Center Frauen, Heide
- Kaufland, Heide
- Marktkauf Lorenzen, Heide

Gettorf

- EDEKA Johannsen, Gettorf
- Rewe, Gettorf
- PENNY, Gettorf

Eckernförde

- Famila, Eckernförde
- EDEKA Baasch, Eckernförde
- Rewe, Eckernförde

Plön-Eutin-Malente-Raisdorf-Preetz

- Famila, Eutin
- Rewe, Eutin
- Rewe, Malente
- EDEKA Markt Ley, Plön
- Rewe, Plön
- EDEKA Schröder, Preetz
- Rewe, Preetz
- Rewe, Preetz
- real, Raisdorf-Schwentinal
- Rewe, Raisdorf-Schwentinal
- EDEKA Scheich, Schellhorn

Husum

- E Center Jessen, Husum
- EDEKA Müller, Husum
- EDEKA Clausen, Husum
- Rewe, Husum
- Famila, Husum

Schleswig

- E Center Hetzel, Fahrdorf
- EDEKA Jensen, Schleswig
- Famila, Schleswig
- Marktkauf, Schleswig
- Rewe, Schleswig

Flensburg

- Kaufland, Flensburg
- Famila, Flensburg
- EDEKA Blask, Flensburg
- EDEKA Friedrichsen, Flensburg
- EDEKA Berger, Flensburg
- EDEKA Hösel, Flensburg
- EDEKA Matthiessen, Harrislee
- Rewe, Flensburg

Alle Auslagepunkte findet Ihr unter: www.loarno.de

Vor und zurück

Am 07.03. haben wir einen kraftvollen Vollmond in der Jungfrau. So wie wir uns nach jedem Traum wieder sammeln müssen, kann die Jungfrau uns helfen, uns innerlich zu sortieren. Der Mars kann uns unterstützen, dass wir mit Mitgefühl handeln.

UNSER ASTROLOGE



Unser Kieler Astrologe Thomas Bauermeister beobachtet für uns alle zwei Monate die Sterne und erstellt das NORDISCH LIFESTYLE Horoskop.

Kennen Sie schon meinen neuen Podcast?

Für ausführliche Informationen, welche Wege uns die Sterne noch weisen, hören Sie gerne hinein.

Möchten Sie ein auf Ihre Geburtsdaten erstelltes persönliches Horoskop?

Alle Angebote finden Sie auf www.astro-kiel.de



Zeitgleich wechselt am 07.03. der Saturn in die Fische und wird dort für knapp zweieinhalb Jahre bleiben. Das kann langfristig unser Verhältnis zu Autoritäten und Machtstrukturen ändern.

Aber wir können auch lernen und bewusster mit unserer Sensibilität umgehen. Es wird auch deutlicher erkennbar, wo wir Verbundenheit und wo wir Trennung erleben.

Am 20.03. wechselt die Sonne in den Widder. Es ist die Tag-und-Nacht-Gleiche und Frühlingsbeginn! Sonne, Mond, Merkur und Jupiter sind im Widder. Es ist Aufbruchstimmung. So wie die Natur wieder aufblüht, dürfen auch wir uns wieder zeigen und sichtbarer werden.

Ende März erleben wir einen markanten Zeichenwechsel. Pluto wechselt am 23.03. erstmalig in den Wassermann und bleibt dort für knapp drei Monate. Hier können wir einen ersten Eindruck davon bekommen, wie tiefgreifend der Wandel in den nächsten Jahren noch sein wird.

Es kann zu Verwirrung und Aufruhr kommen, aber auch zu der Chance, sich neu zu orientieren. So manche bittere Erkenntnis muss geschluckt werden. Es sind die Schatten der Vergangenheit, die jetzt gelichtet werden und den Blick frei machen können.



©iStock-Photo

Wollen Sie Zeit schenken?

PATENZEIT ist ein präventives Angebot für Kinder und Jugendliche (4-18 Jahre) aus psychisch belasteten Familien im Kreis Rendsburg-Eckernförde.

Wir suchen: Familien, die eine solche Unterstützung wünschen.



Wir suchen: ehrenamtliche Patinnen und Paten

Interessierte Familien, ehrenamtliche Patinnen und Paten, die Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben, können sich gerne beim Projekt **PATENZEIT** melden.

PATENZEIT Kinder- und Jugendhilfe-Verbund Rendsburg
www.kjhv-rendsborg.de
 Ansprechpartnerinnen:
 Franziska Petersdorff
 Telefon: 0172 1051802 · Mail: f.petersdorff@kjhv-rendsborg.de
 Bianca Hansen
 Telefon: 0172 1043509 · Mail: b.hansen@kjhv-rendsborg.de



SUPERMARKT AM RUNGHOLTPLATZ



EGAL OB POST, LIEFERUNG ODER IM LADEN

nah&frisch

WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!



ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG BIS FREITAG 07:00 UHR – 19:00 UHR | SAMSTAG 07:00 UHR – 16:00 UHR
 IHRE EINKÄUFE BESTELLEN SIE BEQUEM PER E-MAIL AN HANS-HELMUT-LASSEN@WEB.DE ODER UNTER DER RUFNUMMER 0431 - 888 238 79

Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Samstag	04. März	15.30 Uhr
Sonntag	05. März	14.00 Uhr
Montag	06. März	21.00 Uhr
Dienstag	07. März	18.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche

Schnupperstunden für Paare:

Samstag	18. Februar	20.15 – 21.00 Uhr
oder Sonntag	26. Februar	14.15 – 15.00 Uhr
oder Dienstag	28. Februar	18.15 – 19.00 Uhr

und für **Singles:**

Montag	27. Februar	21.00 – 21.45 Uhr
--------	-------------	-------------------

Grundkurse Schüler / Jugendliche

Start nach den Osterferien

Discofox-Kurse

Sonntag	26. Februar	10.00 Uhr
Mittwoch	12. April	18.00 Uhr

Hochzeitskurse / Fit für Party&Ball

Donnerstag	06. April	19.15 Uhr
Mittwoch	12. April	19.15 Uhr

DANCE it Yourself! - Tanzfitness

Donnerstag	09. März	11.00 Uhr
------------	----------	-----------

tanzschule tessmann ADTV

Kirchhofallee 25, 24103 Kiel | Telefon 0431 / 67 67 67

www.tanzschule-tessmann.de