

GRATIS ZUM MITNEHMEN

NORDISCH

AUSGABE 01/2024

Lifestyle

HANSEATIC VALUE

DIGITALE IMMOBILIEN-
VERWALTUNG SPART GELD

REISEMOBILE TANK

DEIN TRAUM VON FREIHEIT

SASCHA KUGLER

"LIEBE KENNT KEIN ALTER"

UNIKADA NEUERÖFFNUNG

NACHHALTIGKEIT AUS
LEIDENSCHAFT

ERSCHEINT IN DEN REGIONEN KIEL | RENDSBURG-ECKERNFÖRDE | SCHLESWIG-FLENSBURG |
DITHMARSCHEN | NEUMÜNSTER | PLÖN | OSTHOLSTEIN



TUE DAS, WAS DU LIEBST - WIR KÜMMERN UNS UM DEINE IMMOBILIEN

Wir sind Dein neuer starker Partner für eine vertrauenswürdige Immobilienverwaltung mit persönlichem Ansprechpartner sowie digitalen Eigentümer- und Mieterportal.



WEG



Mietverwaltung



Sondereigentum



Gewerbe



Parkflächen



Ferienhäuser



LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

wir beginnen dieses Jahr mit einem Paukenschlag. Um klare Strukturen und eine besser Übersicht zu schaffen, haben wir uns entschieden die Geschäftsbereiche Verlag und Werbeagentur voneinander zu trennen.

Künftig erhaltet Ihr auf unserer neuen Webseite www.nordischlifestyle.de alle Informationen über unser Magazin. Da wir aber nicht nur ein Verlagshaus, sondern auch eine Werbeagentur betreiben, könnt Ihr alle Produkte und Dienstleistungen der Agentur auf der neuen Webseite www.loarnowerbung.de kennenlernen. Schaut einfach mal vorbei. Wir wünschen Euch viel Spaß beim entdecken!

Wir haben einige neue Rubriken geschaffen, wie zum Beispiel "Haus & Garten", darin findet Ihr in dieser Ausgabe einen tollen Bericht über das neu eröffnete Einrichtungsgeschäft unikada in Büdelsdorf. Hier werden hochwertige und nachhaltige Möbel aus Altholz und Backformen zu moderaten Preisen angeboten. Auf jeden Fall ein Besuch wert.

Eileen Thomke von Hanseatic Value Management erzählt Euch, als Vermieter, dass eine digitale Immobilienverwaltung nicht nur Zeit, sondern auch Geld spart.

Für die neue Rubrik "Urlaub & Reisen" haben wir in dieser Ausgabe Reisemobil Tank in Dänischenhagen besucht. Hier werden individuelle und hochwertige Reisemobile angeboten und René Tank konnte uns mit seiner direkten Art das moderne Camping näher bringen.

Dennis Lobeck unser neuer Redakteur für die Rubrik "Finanzen & Recht" erzählt Euch wie man mit einer professionellen Beratung

und einem sinnvollen Versicherungsvergleich gleich zum Jahresanfang viel Geld sparen kann.

Sascha Kugler hat nicht nur die 5 schönsten Looks vom Laufsteg, die Ihr ganz einfach nachschminken könnt, sondern schreibt in seinem Bericht über Beziehungen mit einem großen Altersunterschied. Wir aus der Redaktion sind uns alle einig: Liebe kennt kein Alter.

Wini Britt Fuhrmann erzählt Euch, warum es für unsere Selbstliebe wichtig ist, in regelmäßigen Abständen eine Aurenreinigung zu machen.

Dea hat wieder richtige Wohlfühluppen-Rezepte für Euch kreiert und Meike zeigt Euch wie Ihr ganz schnell Haferflocken-Puffer zaubert, die bei Klein und Groß super ankommen.

Die Hochzeitssaison steht vor der Tür und Inga Wilking von der ADTV Tanzschule Tessmann zeigt Euch, wie Ihr den Hochzeitstanz zu einem unvergesslichen Erlebnis machen könnt.

Zu guter Letzt finden wieder tolle Veranstaltungen bei den 10. Mettenhofer Kulturtagen und auf dem Hof Akkerboom statt. Da ist sicherlich für jeden etwas dabei.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Lesen!

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 auf: www.nordischlifestyle.de/archiv.

Mediadaten 2024
www.nordischlifestyle.de/mediadaten



FOLGT UND ABONNIERT UNS!



NORDISCHLIFESTYLE



FACEBOOK - GRUPPE
NORDISCHLIFESTYLE



NORDISCHLIFESTYLE



LOARNOWERBUNG



LOARNOWERBUNG



VESPA PRIMAVERA ELETTRICA
45KM/H - HERAUSNEHMBARER AKKU



Steekberg 5 • 24107 Kiel • Tel. 0431/3803320
www.facebook.de/kielerrollermarkt



PIAGGIO MP3 300CCM
FAHRBAR MIT DEM PKW FÜHRERSCHHEIN

INHALT

Februar/März 2024

3 VORWORT

KUNST & KULTUR

- 6 Hof Akkerboom
Programm Februar
- 8 10. Mettenhofer Literaturfrühling
Programm
- 11 Mettenhof begrüßt den Frühling wieder
mit einem Feuerzauber
Stadtteilbüro Mettenhof

URLAUB & REISEN

- 13 Dein Traum von Freiheit
bei Reisemobile Tank

HAUS & GARTEN

- 15 Nachhaltigkeit aus Leidenschaft
unikada
- 17 Digitale Immobilienverwaltung spart
nicht nur Zeit, sondern auch Geld
Eileen Thomke

FINANZEN & RECHT

- 18 Dein persönlicher Start ins Jahr
der Ersparnisse
Dennis Lobeck

FAMILIE & ZUHAUSE

- 19 Haferflocken – Puffer
Lütt & Plietsch
- 21 Liebe kennt kein Alter
Sascha Kugler



KÖRPER & SEELE

- 23 Aurareinigung
Wini Britt Fuhrmann

SPORT & FREIZEIT

- 25 Hochzeitstanz – wie macht ihr ihn zu
einem unvergesslichen Erlebnis?
ADTV Tanzschule Tessmann

FASHION & BEAUTY

- 26 5 Looks direkt vom Laufsteg, die Sie ganz
einfach nachschminken können
Sascha Kugler

MULTIKULTURELLES

- 28 Herzlich Willkommen im Jahre
des Holz-Drachens!

MARIEKES WELT

- 31 Meine Freundin Lena
Marieke Fuhrmann

GENUSSFREUDEN

- 33 Dea's "Wohlfühl-Suppen"
Andrea Wichelmann

HOROSKOP

- 34 Gut geerdet der inneren Stimme folgen
Wini Britt Fuhrmann

35 VERTEILERPUNKTE

35 IMPRESSUM



PROGRAMM FEBRUAR

0431 - 52 42 60

STOCKHOLMSTRASSE 159
24109 KIEL-METTENHOF

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

FR 02.02.2024 | 20:00 UHR

„IRISCHE NACHT“

Die Tenne wird zum Irish-Pub!
Einlass 19:15 Uhr

Eintritt: 5,00 Euro



SO 04.02.2024 | 16:00 UHR

„AKKERBOOM'S JAZZCAFÉ“

Das erste Konzert in diesem Jahr heißt: Unsere Geschichte des Jazz – Teil 3!

Eintritt: 10,00 Euro
ermäßigt 5,00 Euro



DI 06./13./20./27.02.2024

15:00 - 17:00 UHR

„WÄRMEZEIT“

Alles wird teurer – wir heizen euch ein! Aufwärmen von Körper und Seele.

Eintritt: frei

MI 07.02.2024 | 18:00 UHR

„WINTERLICHER KOCHABEND“

Anmeldung erforderlich. Gemeinsam wird ein winterliches 3-Gänge- Menü gezaubert.

Kosten: 25,00 Euro



SA 10.02.2024 | 19:00 UHR

KONZERT „OLAF SICKMANN“

Komponist, Gitarrist & Tin Whistle-Spieler.

Kosten: 10,00 Euro



SO 11.02.2024 | 16:00 UHR

INSTRUMENTEN-FLOHMARKT

Anmeldung für einen Stand unter hof-akkerboom@web.de oder 0431/524260. Standgebühr: 10 €.

Eintritt frei

MI 14.02.2024 | 15:00 UHR

„STRICK- UND HOBBYCAFÉ“

Herzlich willkommen zu diesem offenen, geselligen, kostenfreien und kreativen Nachmittag.

DO 15.02.2024 | 18:30-21:30 UHR

„WUNDERBAR“

Geselliger Tresenabend in der Tenne.

Eintritt frei

FR 16.02.2024 | 20:00 UHR

KONZERT „PADDY O'BRIEN“

Deutsch-Rock-Singer-Songwriter aus Alt-Mölln in Schleswig-Holstein..

Kosten: 10,00 Euro



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

SO 18.02.2024 | 16:00 UHR

REISEVORTRAG „CHINA“

Von Chongqing bis zum Drei-Schluchten-Staudamm

Eintritt: 5,00 Euro



SO 18.02.2024 | 10:00 - 15:00 UHR

EINLADUNG ZUM WORKSHOP BEIM MUSIKTHEATER METTENHOF

Hast Du Lust auf Singen, Tanzen und Schauspielen? Wolltest Du Dich schon immer auf der Bühne ausprobieren?.

Eintritt: frei



SA 24.02.2024 | 20:00 UHR

„ZU SCHADE FÜR DIE TONNE“

FKK Frauenkabarett Kronshagen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen der sechs Frauen und ihrem Mann am Klavier. Reservierung erforderlich.

Kosten: 10,00 Euro



SO 25.02.2024 | 16:00 UHR

EXKLUSIVES PREISTRÄGER-KONZERT

Gewinnerinnen des Kieler Instrumentalwettbewerbs. Das Ziel der „Initiative Kieler Instrumentalwettbewerb“ war von Anfang an die Motivation des musikalischen Nachwuchses Norddeutschlands, indem den Talenten der Region eine Plattform geboten wird, wo sie vor breitem Publikum auf künstlerisch hohem Niveau auftreten dürfen, wo ein Wettbewerb als Festival der Musik erlebbar ist und wo Musik und die Talente abgefeiert werden.

Eintritt: frei | Spende erbeten



VORSCHAU MÄRZ

SA 02.03.2024 | 20:00 Uhr | Konzert „FolkZeit“

SA 09.02.2024 | 20:00 Uhr | Hof Schwoof

Kartenvorverkauf hat begonnen | www.hof-akkerboom.de

SO 24.03.2024 | 13:00 17:00 Uhr | Frühlingserwachen Markt

Z. B. DEN PEUGEOT 308¹

AB 259,- € MTL. LEASEN²

- 6 AIRBAGS
- 2-ZONEN-KLIMAAUTOMATIK
- LEICHTMETALLFELGEN 16³



Abb. zeigt nicht angebotenes Beispielfahrzeug.



PEUGEOT 308
DAS NEUE GESICHT VON PEUGEOT

¹PEUGEOT 308 Active Pack PureTech 130, 96/5500 kW bei U/min (131/5500 PS bei U/min): Kraftstoffverbrauch in l/100 km: innerorts 6,7-6,6³, Stadtrand 6³, Landstraße 5³, Autobahn 6³, kombiniert 5,6-5,5³; CO₂-Emissionen (kombiniert) in g/km: 127-125³.

²€ 259,- mtl. Leasingrate für einen 308 Active Pack PureTech 130. Ein Kilometerleasingangebot der Stellantis Bank SA Niederlassung Deutschland, Siemensstraße 10, 63263 Neu-Isenburg, für einen 308 Active Pack PureTech 130; Leasingsonderzahlung: 0,- €; Laufzeit: 24 Monate; 24 mtl. Leasingraten à 259,- €. Alle Preisangaben inkl. MwSt. und Überführungskosten; Laufleistung: 10.000 km/Jahr. Angebot gültig bis zum 31.03.2024. Mehr- und Minderkilometer (Freigrenze 2.500 km) sowie eventuell vorhandene Schäden werden nach Vertragsende gesondert abgerechnet. Über alle Detailbedingungen informieren wir Sie gerne.

³Für alle Benzin- und Dieselsonversionen stehen keine offiziellen NEFZ-Werte zur Verfügung, da diese entsprechend der europäischen Verordnungen ausschließlich nach WLTP homologiert worden sind. Das realitätsnähere Prüfverfahren WLTP (Worldwide harmonized Light vehicles Test Procedure) hat das Prüfverfahren unter Bezugnahme auf den NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) ersetzt und wird auch zur Ermittlung der KFZ-Steuer herangezogen. Der Kraftstoffverbrauch und die CO₂-Emissionen eines Fahrzeugs hängen nicht nur von der effizienten Ausnutzung des Kraftstoffs durch das Fahrzeug ab, sondern werden auch vom Fahrverhalten und anderen nicht-technischen Faktoren beeinflusst.

Autohaus Ernst GmbH & Co.KG
Bahnhofstraße 25, 24143 Kiel, 0431-705090, www.peugeot-ernst.de
Autohaus Ernst GmbH & Co.KG
Eckernförderstraße 360, 24107 Kiel, 0431-305200, www.peugeot-ernst.de

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!



Ab sofort immer am
Freitagnachmittag
und vieles mehr!

www.tanzen-in-kiel.de

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



10. METTENHOFER

DO 14.03.2024 | 19:30 UHR

LESUNG/VORTRAG

„JÜDISCHE KINDHEITEN“

Ein Beitrag gegen den wachsenden Antisemitismus. Die Lebenswirklichkeiten jüdischer Kinder und Jugendlicher in Ostgalizien um 1900 in ihrem sozialen Umfeld werden beschrieben und Auszüge aus Autobiografien und autobiografischen Romanen zu Gehör gebracht. Der Abend wird von Elke und Dietrich Schunck gestaltet.

Ort: Hof Akkerboom, Stockholmstr. 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: 3,00 €

FR 15.03.2024 | 16.00 UHR

„ALLES LIEBE?“

aus der Reihe Fundstücke. Geschichten und Gedichte so unterhaltsam wie heiter als auch nachdenklich. NordBuch e.V. stellt mit Autorinnen und Autoren die neue Anthologie vor.

Ort: Bürgerhaus, Vaasastraße 43 a
Veranstalter: Verein für zeitgenössische Literatur NordBuch e.V.

Eintritt: Hutspende

FR 15.03.2024 | 20.00 UHR

„LET'S SING TOGETHER“

Erhard Ohlhoff und seine Musiker:innen laden herzlich ein.

Ort: Hof Akkerboom, Stockholmstr. 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: 8,00 €

SA 16.03.2024 | 10.30 – 13.00 UHR

KREATIVE SCHREIBWERKSTATT

Kreatives Schreiben in der Schreibwerkstatt Mettenhof. Wir laden zum 10. Literaturfrühling Interessierte sowie jugendliche Mettenhofer*innen und aus anderen Stadtteilen Kiels und Umgebung ein, an der kreativen Schreibwerkstatt teilzunehmen.

Eine Anmeldung ist erforderlich: 0431 524166 oder kontakt@nord-buch.info

Ort: Bürgerhaus, Vaasastraße 43a
Veranstalter: Verein für zeitgenössische Literatur NordBuch e.V.

Eintritt: frei



SA 16.03.2024 | 19:00 UHR

POETRY SLAM DER 11.!

Freuen Sie sich auf selbst geschriebene, selbst vorgetragene Texte. Moderation: Björn Katzur.

Ort: palette 6, ggü. Bergenring 30
Veranstalter: assemble.art

Eintritt: 7,00 €, erm. 5,00 €



SA 16.03.2024 | 20:00 UHR

„LESUNG HEINRICH UND MICHA“

Während Heinrich skurrile und überraschende Kurzgeschichten schreibt, beackert Micha den Bereich feinsten Comedy und Satire.

Ort: Hof Akkerboom, Stockholmstr. 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: 8,00 €



Literaturfrühling 2024

SO 17.03.2024 | 11:00 – 13.00 UHR

„WILLKOMMEN IN IRLAND – WELCOME TO IRELAND“

St. Patricks Day in der palette 6. Gestaltet wird der Vormittag vom Kieler Literaturinterpreten Barney Hallmann. Zum literarisch-musikalischen Frühshoppen

Ort: palette 6, ggü. Bergenring 30
Veranstalter: palette 6

Eintritt: Hutspende



SO 17.03.2024 | 15.00 UHR

„WENN JEMAND EINE REISE TUT, SO KANN ER WAS ERZÄHLEN“

Das bekannte Zitat steht am Anfang von Matthias Claudius' Gedicht „Urians Reise um die Welt“ aus dem Jahr 1786, und es gilt heute genauso wie schon vor über 200 Jahren..

Ort: Stadtteilcafé Mettenhof, Vaasastr. 2
Veranstalter: NordBuch e.V.

Eintritt: Hutspende

SO 17.03.2024 | 16.00 UHR

LESUNG „FARBENFROHE DUNKELHEIT“

eine Lesung der besonderen Art. Petra Bohn ist seit 2018 aktives Mitglied des literarischen Arbeitskreises sehbehinderter und blinder Autorinnen und Autoren.

Ort: Hof Akkerboom, Stockholmstr. 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: 3,00 €

DI 19.03.2024 | 15.00 UHR

WÄRMEZEIT

Bücher-Tausch-Schrank im Kuhstall. Tauscht, bringt, nehmt mit!

Ort: Hof Akkerboom, Stockholmstr. 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: frei

DO 21.03.2024 | 09:30 UHR

KURZWEILIGE GESCHICHTEN

gelesen von Balu Evers, das Team des Bürgercafés versorgt Sie gerne mit Kaffee, Tee, belegten Brötchen.

Ort: Bürgerhaus Mettenhof, Vaasastr. 43a
Veranstalter: GSHN

Eintritt: frei



DO 21.03.2024 | 18.00 UHR

„TATORT TIEFGARAGE“

Die Mitglieder des MAfK lesen kriminell-humorvolle Kurzgeschichten, begleitet von einem kleinen Imbiss zum Selbstkostenpreis. Einlass 17:30 Uhr.

Ort: palette 6, ggü. Bergenring 30
Veranstalter: MAfK

Eintritt: Hutspenden sind legal - kommen der Vereinsarbeit zugute

SO 24.03.2024 | 13:00 – 17.00 UHR

„FRÜHLINGSERWACHEN!“

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

Ort: Hof Akkerboom, Stockholmstr. 159
Veranstalter: Hof Akkerboom e.V.

Eintritt: frei

SO 24.03.2024 | 17.00 UHR

„FRÜHLINGSLICHTER AUF DEM WEG“

Theaterrezitation. „Lyrik aus dem Hut“. ACHTUNG vorläufiger Termin. Bitte auf www.mettenhof.de prüfen.

Ort: Stadtteilcafé Mettenhof, Vaasastr. 2
Veranstalter: NordBuch e.V.

Eintritt: Hutspende

Treffen Sie Ihre Traumküche bei uns!
04340 780 980 0



Die Küche ist der Ort,
wo Wunsch und Erfüllung sich treffen. Claus Hutter

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

Hilfe im Trauerfall



WICHMANN
BESTATTUNGEN

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

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

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

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 / 59 33 10 | www.flenker-bestattungen.de

WIR HABEN NEUE WEBSEITEN



ALLE INFOS ZU UNSERER WERBEAGENTUR
LOARNO WERBUNG
WWW.LOARNOWERBUNG.DE

ALLE INFOS ZU UNSEREN MAGAZINEN
NORDISCH LIFESTYLE VERLAG
WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE

Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Sonntag	03. März	14.00 Uhr
Montag	04. März	21.00 Uhr
Dienstag	05. März	18.00 Uhr
Mittwoch	06. März	21.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche

Schnupperstunden für Paare:

Sonntag	25. Februar	14.00 – 14.45 Uhr
oder Montag	26. Februar	21.00 – 21.45 Uhr
oder Dienstag	27. Februar	18.00 – 18.45 Uhr

und für Singles:

Samstag	24. Februar	15.45 – 16.30 Uhr
---------	-------------	-------------------

Grundkurse Schüler / Jugendliche

Freitag	26. April	19.10 Uhr
Dienstag	30. April	16.30 Uhr

Hochzeitskurse / Fit für Party&Ball

Donnerstag	04. April	19.30 Uhr
Montag	08. April	18.00 Uhr
Donnerstag	18. April	19.15 Uhr
Samstag	27. April	20.10 Uhr

Discofox-Kurse

Samstag	24. Februar	10.00 Uhr
Dienstag	02. April	19.30 Uhr
Donnerstag	11. April	18.00 Uhr
Dienstag	16. April	21.00 Uhr

tanzschule tessmann ADTV

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

www.tanzschule-tessmann.de

METTENHOF BEGRÜSST DEN FRÜHLING WIEDER MIT EINEM FEUERZAUBER

Fotos: Lisbeth B. Hadel und das Stadtteilbüro Mettenhof



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. Zahlreiche Feuerkörbe, Musik, ein kleines Unterhaltungsprogramm, 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 22.03.2024 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.

Ein Ausfall der Veranstaltung aufgrund widriger Witterungsverhältnisse wird auf dem Stadtteilportal www.mettenhof.de bis spätestens Freitag, 22. 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 verzauberten Abend ein.

Claudia Fröhlich
 Landeshauptstadt Kiel | Stadtteilbüro Mettenhof

NORDISCH LIFESTYLE 01/2024



Legen Sie Ihre Zukunft heute an.

Und Ihre finanziellen Sorgen dafür ab.

Zukunft ist, was Sie daraus machen. Mit der richtigen Anlagestrategie in Wertpapieren finden Sie Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Ob Vermögen aufbauen, sparen oder vorsorgen: Gemeinsam finden wir die perfekte Lösung für Sie. Sprechen Sie jetzt mit uns. foerde-sparkasse.de

Professionelle Beratung inklusive:



Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse

DEIN TRAUM VON FREIHEIT BEI REISEMOBILE TANK



Viele von uns haben den Traum irgendwann mal mit einem Reisemobil die Welt zu erkunden, um so die Freiheit und Unabhängigkeit zu zelebrieren. Zugegebenermaßen beim Thema "Camping" streiten sich die Geister. Die Vorstellung sich in einem miefigen Wohnwagen mit bunten Polstern im 80-iger Jahre Flair und engen kleinen Stockbetten, auf einen überfüllten Campingplatz zu stellen, schreckt viele von uns ab. Natürlich ist uns bewusst, dass sich die Zeiten auch hier geändert haben, aber für uns waren Reisemobile immer mit einer kargen und kalten Einrichtung im Einheitsbrei ausgestattet.

Wir treffen René Tank, Geschäftsführer von Tank Reisemobile in Dänischenhagen und merken im Gespräch wie klischeebehaftet doch viele von uns dem Thema Camping gegenüberstehen.

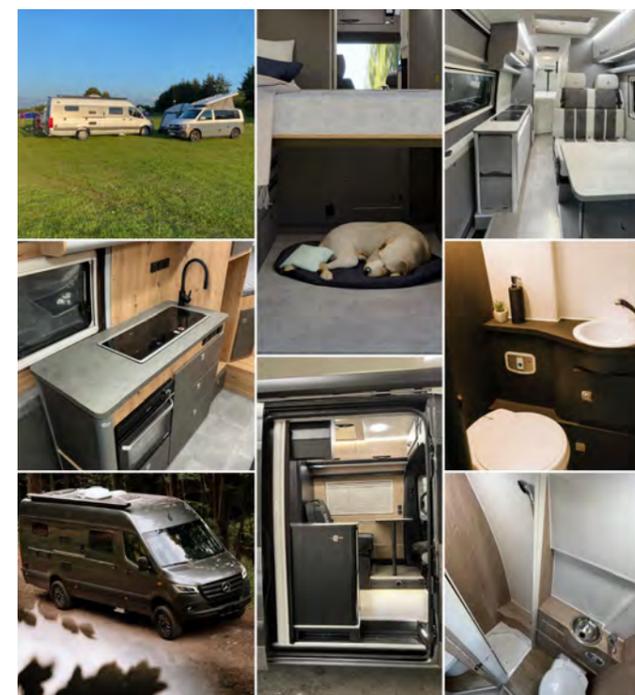
Tank Reisemobile bietet seit über 25 Jahren Reisemobile der Marken Frankia Pilote Westfalia, Chausson und die Eigenmarke TRM-VAN an. Vom klassischen Van bis hin zum luxuriösen Reisemobil kann Tank Reisemobile alle Bedürfnisse der Kunden komplett abdecken.

Bei Tank Reisemobile gibt es keine Massenprodukte. Hier gleicht kein Reisemobil dem anderen. Jedes ist individuell ausgestattet und nach jahrelangen Erfahrungswerten zusammengestellt. Mit der Eigenmarke TRM-VAN kann sich der Kunde ein Reisemobil nach seinem Design und Ausstattung anfertigen lassen. Zudem übernimmt die hauseigene Werkstatt den kompletten Service oder baut im Nachhinein hochwertige Ausstattungen ein, wenn man feststellt, dass einem doch etwas fehlt.

Auf die Frage, wie wir uns die Unterbringung in einem Urlaub wünschen, was unserer Meinung nach in einem Reisemobil nicht möglich ist, fällt uns gleich spontan ein:

- Eigenes modernes Bad mit Dusche und Toilette
- großes bequemes Bett
- bequeme Sitzmöglichkeiten
- Moderne Küche mit Kühlschrank

René Tank schnappt sich den großen Schlüsselbund und zeigt uns diverse Reisemobile in unterschiedlichsten Preiskategorien und Ausstattung. Ehrlich gesagt, blieb uns vor Erstaunen der Mund offen stehen. Es gab von den vielen Reisemobilen nicht ein einziges bei dem wir uns nicht vorstellen konnten unseren Urlaub darin zu verbringen.



René mit dem alle Kunden per "Du" sind, räumt in null Komma nichts mit den üblichen Vorurteilen auf und zeigt uns die Vorteile des Reisens auf vier Rädern.

Wer sich den Massencampers nicht anschließen möchte, dem stehen heutzutage individuelle Campingführer zur Verfügung. Da kann man sich auf alternativen und privaten Stellplätzen aufhalten und seine Ruhe genießen ohne dabei auf die gewünschte Infrastruktur verzichten zu müssen. Wichtig ist für viele auch, dass sie ihre Haustiere in den Urlaub mitnehmen können ohne dafür gleich ein Vermögen an Extrazuschlägen auszugeben. Wenn das Reisemobil erst einmal in der Garage steht, überlegt man sich doch schneller, einfach mal spontan Kurzurlaub zu machen, ohne die Übernachtungsmöglichkeiten vorher zeitaufwändig organisieren zu müssen. Im Reisemobil kennt man die Räumlichkeiten. Die Unterkünfte und deren Ausstattung an bis dato fremden Orten eher nicht. Man ist unabhängig und nicht an Check-in, Check-out und Essenszeiten der Hotels und Pensionen gebunden.

Was Tank Reisemobile jedoch wirklich ausmacht, ist der enorme Erfahrungsschatz. Für manche mag der Umgangston etwas rau sein, doch wir schätzen diese schonungslos ehrliche, direkte und hochprofessionelle Beratung ohne chi chi. Hier ist man immer für seine Kunden da und steht mit Rat und Tat zur Seite. Ob wir uns tatsächlich fürs Campen begeistern, können wir Euch heute nicht sagen, aber wenn wir uns ein Reisemobil anschaffen würden, wäre Tank Reisemobile unsere erste und einzige Adresse.

Wer Lust hat, kann sich am 23. und 24.03.2024 bei der Hausmesse von Tank Reisemobile, so ein tolles Reisemobil anschauen und sich beraten lassen.

Tank Reisemobile | Teichkoppel 40 | 24229 Dänischenhagen
Telefon: 04349 919410 | E-Mail: info@tank-reisemobile.de

Bericht: Arno und Loan Heyne

Nachhaltigkeit aus Leidenschaft

Immer auf der Suche nach außergewöhnlichen Unternehmen und Geschäften aus der Region möchten wir Euch heute das Einrichtungshaus "unikada" vorstellen.

Etwas versteckt hinter dem Hotel Heidehof in Büdelsdorf beziehen Geschäftsleiter Tim Wösthoff und sein Team gerade die neuen lichtdurchfluteten Räumlichkeiten. Die Vorbereitungen für das Pre-Opening am 01.02.2024 laufen auf Hochtouren. Zu Beginn gründete Tims Vater Kai Wösthoff das Familienunternehmen mit den beiden ebenfalls in Büdelsdorf ansässigen Unternehmen Teppich-Sensation und Inside-Living. Damals startete unikada auf gerade mal 20qm in den Räumlichkeiten von Inside-Living.

Mit dem Umzug in die neuen Räumlichkeiten der Hollerstraße 132 erfüllt und lebt Tim Wösthoff nun seinen Traum vom "Green Lifestyle". Für Tim und sein Team sind Möbel Begleiter fürs Leben. Seine Möbelstücke haben alle eine Seele und erzählen beim genauen Hinschauen eine ganz eigene Geschichte. So werden aus alten Segelbooten Regale gefertigt oder aus altem Holz und Backformen wunderschöne Kommoden gebaut.

Das Unternehmen arbeitet eng mit ebenfalls familiengeführten Werkstätten zusammen. Gemeinsam entstehen so Möbelstücke und Accessoires aus Recycling oder Upcycling Materialien. So wird aus einer ausgedienten Vespa mal kurz eine kleine Hausbar. Inspiration und Ideen findet Tim auf seinen Reisen nach Indonesien und Indien, wo er bereits ein solides Netzwerk aufgebaut hat.

Was uns allerdings tief beeindruckt, ist die Liebe, das Herzblut und die Leidenschaft, die wir in Tims Gesicht und in den Erzählungen sehen, als er uns zu jedem einzelnen Möbelstück eine kleine Anekdote und die Entstehungsgeschichte erzählt. Wer bei unikada shoppt, erlebt ein richtiges Einkaufserlebnis. Auch wenn sich vereinzelt Möbelstücke sehr ähnlich sind, unterscheiden sie sich doch in der Holzmaserung, der Verarbeitung und Farbgebung. **Jedes Stück ist ein Unikat.**

Die hauseigene Werkstatt fertigt nach Kundenwunsch außergewöhnliche und einzigartige Möbelstücke. Auch Esstische können hier individuell zusammengestellt werden. Dazu stehen dem Kunden unterschiedliche Tischgestelle und unzählige Plattenformen aus diversen Hölzern zur Verfügung. Was uns wirklich überrascht und überzeugt, ist die absolut faire Preisgestaltung. Das Preis-Leistungs-Verhältnis ist aufgrund der Wertigkeit und der zeitaufwändigen Fertigung absolut gerechtfertigt. Im Gegensatz zu manchen Designer-Geschäften sind die Möbelstücke bei unikada absolut erschwinglich.

Wenn unser Bericht erscheint, hat das unikada bereits Tags zuvor eröffnet. Also schaut schnell vorbei. Wir sind uns sicher, dass Ihr fündig werdet. Wer auf Individualität und Nachhaltigkeit steht, für den wird unikada garantiert zum Lieblingsgeschäft werden. Die offizielle Eröffnungsfeier findet im März diesen Jahres statt.

unikada | Hollerstraße 132 | 24782 Büdelsdorf | www.unikada.de
(links hinter dem Hotel Heidehof)

Bericht und Fotos: Arno und Loan Heyne

NORDISCH LIFESTYLE 01/2024



Tim Wösthoff Geschäftsleiter von unikada



WARUM DICH DIE DIGITALE IMMOBILIENVERWALTUNG NICHT NUR ZEIT, SONDERN AUCH GELD SPART

Eine professionelle Immobilienverwaltung geht über die üblichen Standards hinaus und bietet Eigentümern nicht nur Zeitersparnis, sondern auch potenziell mehr Geld. Hier sind einige Schlüsselfaktoren, die verdeutlichen, wie wir als Hausverwaltung einen Mehrwert schaffen:

Eine Kooperationsmöglichkeit mit einem renommierten Immobilienmakler ermöglicht es unseren Kunden, exklusive Objekte zu erwerben und zu verkaufen. Doch nicht nur die professionelle Unterstützung beim Kauf und Verkauf, sondern auch ein nahtloser Mieterübergang wird durch eine gute Betreuung vom Fachpersonal sichergestellt.

Die Verwaltung von Finanzen erfordert Präzision und Transparenz. Die Buchhaltung, Erstellung eines Budgets und Überwachung aller Zahlungen, um die finanzielle Stabilität der Immobilien zu gewährleisten, nimmt bei den Eigentümern die meiste Zeit ein. Die Einführung einer digitalen Hausverwaltung mit Eigentümer/Mieter-App revolutioniert die Immobilienbranche. Die App ermöglicht Echtzeitkommunikation, transparente Finanzverwaltung und effiziente Dokumentenverwaltung. Bewohner können Reparaturen einfach melden, was die Werterhaltung fördert. Die App steigert die Lebensqualität durch bequeme Interaktion und spart Zeit für alle Beteiligten. Eine moderne Lösung für zeitgemäße und effiziente Verwaltung. Anders als viele Verwalter, die

nur zu festen Zeiten erreichbar sind, ermöglichen moderne digitale Systeme eine 24-stündige Erreichbarkeit.

Eine Immobilienverwaltung sollte nicht nur für die Instandhaltung sorgen, sondern auch als Vermittler bei Konflikten agieren. Eine schnelle Reaktion auf Reparaturanfragen und die effektive Koordination von Handwerkern tragen dazu bei, den Wert der Immobilie zu erhalten. Gleichzeitig fördert unser Engagement für positive Mieterbeziehungen langfristige Bindungen.

Durch eine professionelle Verwaltung entwickeln wir nicht nur kurzfristige Lösungen, sondern auch langfristige Strategien. Renovierungen, gezielte Marketingmaßnahmen und die Anpassung an Markttrends sind Teil unserer Bemühungen, den langfristigen Wert der Immobilien zu steigern.

In Anbetracht all dieser Faktoren kann man fast sagen, dass unsere Immobilienverwaltung den Eigentümer nichts kostet. Durch die richtigen Mietpreise, effiziente Instandhaltung und kluges Haushalten mit finanziellen Ressourcen schaffen wir nicht nur eine nahezu kostenfreie Verwaltung, sondern auch eine nachhaltige Wertsteigerung der Immobilien – ein bedeutender Beitrag zur langfristigen Werterhaltung und -steigerung.

Bericht: Eileen Thomke | Hanseatic Value Management GmbH



Serviceleistungen

Neben einem Rundum-Service führe ich Quartalsbesichtigungen in den Verwaltungsobjekten durch, um mit geschultem Auge die Anlagen zu inspizieren. Diese sorgfältigen Überprüfungen ermöglichen nicht nur einen ständigen Überblick über den Zustand der Immobilie, sondern auch die Entwicklung effektiver Pläne zur Werterhaltung.

„Wir verwalten Zukunft“

Unser Slogan: „Wir verwalten Zukunft“ ist mehr als nur eine Floskel – sie ist die Schlüsselressource, um unseren analogen Markt zu revolutionieren. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Zukunft der Verwaltung in der Digitalität liegt, und ich freue mich, dir diesen Weg vorstellen zu können.

Mit modernsten digitalen Lösungen ermöglichen wir nicht nur eine effiziente Verwaltung von Dokumenten, Abrechnungen und Kommunikation, sondern schaffen auch für dich als Eigentümer einen finanziellen und zeitlichen Mehrwert.

Melden dich sich gerne, um zu erfahren wie viel Zeit und Ärger du dir sparen kannst.



Hanseatic Value Management GmbH
Rahlstedter Bahnhofstr. 39 | 22143 Hamburg
0176 63 42 85 35 | info@hanseaticvalue.de
www.hanseaticvalue.de

Moin,

mein Name ist Eileen Thomke, und ich freue mich, dir meine Dienste als IHK-zertifizierte Immobilienverwalterin vorzustellen zu dürfen. Durch den Einsatz digitaler und professioneller Methoden sowie unseres benutzerfreundlichen Kundenportals sparst du Zeit und Nerven.

Wieso eine IHK-zertifizierte Verwaltung?

Bereits seit 2018 gilt für Immobilienverwalter eine Weiterbildungspflicht innerhalb 3 Jahre von 20 Stunden. Da dies keiner hochwertigen Ausbildung gleichkam, ergab sich eine zukünftige Zertifizierungspflicht. Gemäß der 2020 reformierten Wohnungseigentumsgesetzgebung (WEG) haben Wohnungseigentümer seit dem 1. Dezember 2023 das Recht, die Bestellung eines zertifizierten Verwalters im Rahmen der ordnungsgemäßen Verwaltung zu verlangen (§ 19 Abs. 2 Nr. 6 WEG). Die Bezeichnung "Zertifizierter Verwalter (IHK)" wird durch das Bestehen einer Prüfung bei der Industrie- und Handelskammer (IHK) mit dem Fokus auf rechtliches, kaufmännisches und technisches Wissen nach (§ 26a Abs. 1 WEG) verliehen. Somit ist die IHK-Zertifizierung unter den Verwaltern ein Qualitätsmerkmal.

WARUM DU JETZT HANDELN SOLLTEST: DEIN PERSÖNLICHER START INS JAHR DER ERSPARNISSE



In einer Zeit, in der die Preise unaufhaltsam steigen, gewinnt jeder gesparte Cent im Geldbeutel zunehmend an Bedeutung. Warum also nicht gleich zu Beginn des Jahres einen klaren Überblick über deine Versicherungen behalten und damit für mehr finanziellen Spielraum sorgen?

Neue Pläne, frische Chancen und unentdeckte Perspektiven erwarten dich. Warum nicht auch einen neuen Blick auf deine Versicherungen und deine finanzielle Ausrichtung werfen? Gerade inmitten der guten Vorsätze bietet sich jetzt die ideale Gelegenheit, überflüssige Ausgaben zu erkennen und deinen Versicherungsschutz zu optimieren.

Es mag überraschend sein, aber viele Versicherungsunternehmen passen zu Jahresbeginn ihre Tarife an, was eine mögliche Erhöhung deiner Beiträge bedeutet – eine Tatsache, die oft übersehen wird. Doch jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, genauer hinzuschauen und aktiv zu werden. Ein einfacher Versicherungsvergleich könnte dir helfen, tatsächlich bares Geld zu sparen.

Vielleicht denkst du, dass du bereits optimal versichert bist. Aber die Realität sieht oft anders aus. Viele Menschen sind unbewusst zu teuer versichert. Gerade zum Jahresanfang werden zahlreiche neue Tarife und Sonderangebote eingeführt. Ein Versicherungsvergleich kann nicht nur deine Augen öffnen, sondern auch deinen Geldbeutel schonen, ohne dass du auf wichtige Leistungen verzichten musst.

Lebensveränderungen sind normal – sei es durch einen Umzug, Familienzuwachs oder berufliche Entwicklungen. Doch passt deine aktuelle Versicherung

noch zu deiner gegenwärtigen Lebenssituation? Ein Versicherungsvergleich ermöglicht es dir, maßgeschneiderten Schutz zu finden und unnötige Kosten zu vermeiden.

Der Gedanke an einen Versicherungsvergleich mag zunächst zeitaufwendig erscheinen, aber moderne Vergleichsportale machen es so einfach wie nie zuvor. Innerhalb weniger Minuten kannst du zahlreiche Angebote miteinander vergleichen. Der potenzielle finanzielle Gewinn durch günstigere Beiträge könnte dabei erheblich sein.

Fazit: Dieses Jahr könnte dein Jahr der Ersparnisse werden. Ein Versicherungsvergleich zu Beginn des Jahres ist nicht nur ratsam, sondern könnte einen entscheidenden Unterschied für deine finanzielle Situation machen.

Nutze die Chance, nicht nur günstig, sondern auch optimal versichert zu sein. Warum also noch warten? Starte jetzt in ein Jahr voller finanzieller Freiheit!

Falls Du Hilfe benötigst, wende Dich an den Berater Deines Vertrauens oder kontaktiere uns für eine unverbindliche und kostenfreie Beratung.

Dennis Lobeck | 0 171 62 007 40 | info@unitedfin.de

United Finance GmbH
Rahlstedter Bahnhofstr. 39 | 22143 Hamburg



Scan me LÜTT & PLIETSCH

LÜTT & PLIETSCH'S HAFERFLOCKEN – PUFFER



Keine Zeit zum Kochen mehr? Das Kind quengelt nach Essen oder es muss einfach nur schnell gehen? Dann sind unsere Haferflocken-Puffer deine Rettung! Eine wunderbar schnelle und einfache Mahlzeit für die Kleinsten (aber auch für Große). Die Haferflockenpuffer sind für und auch von Kinder(n)-leicht gemacht.

Was du brauchst:

- Eier so viele du magst oder zur Verfügung hast (hier 6 Stk)
- feine Haferflocken (hier eine Müslischale voll)
- eine Pfanne
- ausreichend Öl
- wenn gewünscht Puderzucker
- Topping in Form von Erdbeeren bzw Obst, das du da hast

Und so geht's:

1. schlage die Eier in eine Schüssel, füge die Haferflocken dazu
1. vermische die Haferflocken mit den Eiern zu einem fluffigen Brei (Achtung! Die Masse darf nicht zu fest sein. Lieber fluffiger als zu fest.)
2. für die älteren Kids darf nun eine kleine Menge Zucker dazu, für U3 Kids hier ohne Zucker
3. Pfanne mit ausreichend Öl bestücken und Öl erhitzen. (Das Öl darf nicht zu heiß sein, bei uns ist die Einstellung 6-7 optimal)
4. nun die Haferflockenmasse in der Pfanne mit einem Esslöffel zu kleinen Talern formen (Achtung! Nicht zu dick, aber auch nicht zu dünn. Die Übung macht's ;))
5. leicht anbraten, dann wenden (der Taler darf nicht zu dunkel sein, sonst wird er recht trocken in der Konsistenz)
6. die Taler auf einem Teller mit Küchenrollen-Papier auskühlen lassen
7. abschließend auf dem Teller herrichten (hier war Puderzucker super-wichtig)

Dazu schmeckt super-lecker Obst in jeglicher Form, geht aber auch ohne extrem gut. Wir wünschen guten Appetit und viel Erfolg bei ersten Koch-Erfahrungen der Kleinsten!

Meike von LÜTT & PLIETSCH



Liebe kennt kein Alter

“Eine persönliche Betrachtung über Altersunterschiede und die Gesellschaft”



Als ich mich in einer Beziehung in einen Partner verliebte, der einige Jahre älter oder jünger war als ich, war ich mir bewusst, dass Altersunterschiede in der Liebe oft auf Unverständnis oder sogar auf Vorurteile stoßen können.

Unsere Beziehung hat mich jedoch gelehrt, dass die Liebe keine Zahl kennt und dass die Gesellschaft möglicherweise mehr lernen muss, das zu akzeptieren.



Die eigenen Unsicherheiten überwinden

Einer der ersten Herausforderungen in einer Beziehung mit Altersunterschied ist oft der Umgang mit eigenen Unsicherheiten. Fragen wie "Werden wir uns in verschiedenen Lebensphasen auseinanderentwickeln?" oder "Wie reagiert die Gesellschaft darauf?" können in den Gedanken herumschwirren. Die Schlüssel sind Kommunikation und das Bewusstsein, dass Liebe auf Respekt und Verständnis basiert.

Gesellschaftliche Erwartungen infrage stellen

In einer Welt, in der oft bestimmte Normen und Erwartungen bezüglich des perfekten Beziehungspartners bestehen, kann ein Paar mit Altersunterschied auf Unverständnis stoßen. Es erfordert Mut, die gesellschaftlichen Konventionen zu hinterfragen und sich nicht von Vorurteilen beeinflussen zu lassen. Die Liebe sollte nicht an Jahren gemessen werden, sondern an der gegenseitigen Unterstützung und dem emotionalen Wachstum, das sie ermöglicht.

Gemeinsame Werte und Ziele betonen

Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Beziehung mit Altersunterschied liegt oft darin, gemeinsame Werte und Ziele zu betonen. Wenn Partner unabhängig vom Altersunterschied ähnliche Lebensvorstellungen und Zukunftsansichten haben, können sie gemeinsam wachsen und ihre Beziehung stärken.

Offene Kommunikation mit der Gesellschaft

Es ist unvermeidlich, dass die Gesellschaft manchmal Fragen stellt oder Unsicherheiten äußert. In solchen Momenten ist es wichtig, offen und respektvoll über die Beziehung zu kommunizieren. Das Teilen von persönlichen Geschichten und Erfahrungen kann dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und Verständnis zu fördern.



Fazit: Liebe überwindet Vorurteile

Meine eigene Erfahrung hat mich gelehrt, dass Liebe stark genug ist, um Vorurteile und gesellschaftliche Erwartungen zu überwinden.

Altersunterschiede in der Liebe können eine Bereicherung sein, da sie die Chance bieten, von unterschiedlichen Lebenserfahrungen zu profitieren. Es ist an der Zeit, dass die Gesellschaft ihre Sicht auf Beziehungen erweitert und erkennt, dass die Liebe keine Grenzen kennt – auch nicht die des Alters.

Bericht: Sascha Kugler

Dagmar Wessels-Waschkowski Rechtsanwältin & Fachanwältin für Familienrecht & Mediatorin

Melanie Wagner 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

Aurareinigung



Wir haben nicht nur einen physischen, grobstofflichen Körper der dreckig werden kann. Wir haben auch einen feinstofflichen Körper (die Aura), der ebenfalls „verschmutzen“ kann. Mit dem Rauch verschiedener Pflanzen lässt sich diese „Verschmutzung“ binden. Und mit einer Feder, zum Beispiel von einem Adler oder einem Schwan, wieder aus der Aura entfernen.

Feinstoffliche Reinigung ist unerlässlich, um an Körper, Geist und Seele gesund zu bleiben bzw. gesund zu werden. Auch energetischer Selbstschutz, wie das Verschließen der Aura, bevor wir uns in voraussichtlich auslaugende Situationen begeben (müssen), ist Teil schamanischer Arbeit. Da wir es kaum vermeiden können, uns immer wieder „Dreck“ einzuhandeln (besonders am Arbeitsplatz und in der Familie, wo wir unsere Aura ja gar nicht ununterbrochen verschlossen halten wollen), ist es sehr hilfreich, sich auch feinstofflich regelmäßig zu „waschen“.

Am besten geht es zu zweit! Natürlich kann jeder Mensch seine Aura auch allein reinigen. Zumindest am Anfang ist es aber sinnvoll, sich erstmal gegenseitig energetische Blockaden zu lösen und Löcher in der Aura zu schließen.



Es gibt verschiedenes Räucherwerk zum Reinigen der Aura. Besonders eignen sich einheimischer Wacholder und Salbei, aber auch Exoten wie Copal und Weihrauch. Es gibt natürlich VIELE Pflanzen, die sich zum Räuchern für energetische Zwecke eignen.

Auf meiner Homepage estrella-loba.de sind einige davon aufgelistet. Am besten helfen einem in der Regel tatsächlich die Pflanzen, die in der direkten Umgebung wachsen, oder in Krisenzeiten auch jene, die dort wachsen, wo man geboren wurde.

Nähere Informationen und Termine zum (Kennen-) Lernen der Aurareinigung gibt es gerne auf Nachfrage.

Bericht: Wini Britt Fuhrmann



NORDISCH LIFESTYLE 01/2024

Estrella-Loba | Wini Britt Fuhrmann

MOBIL +49 (0)178 80 69 000

WWW.ESTRELLA-LOBA.DE | INFO@ESTRELLA-LOBA.DE

KRUSENROTTER WEG 92 | 24113 KIEL



Hochzeitstanz - wie macht ihr ihn zu einem unvergesslichen Erlebnis?



Ein neues Jahr hat angefangen und damit geht es auch in großen Schritten auf die Hochzeitssaison zu. Die meisten Paare planen ihren großen Tag schon sehr früh. Schließlich soll alles perfekt laufen und der Tag zu einem Erlebnis werden, an das man sich immer gerne zurückerinnert. Checklisten für die Planung gibt es en masse. Und einer der großen Punkte ist gleichzeitig eine der Sorgen vieler Verlobten: Der Hochzeitstanz.

Er gehört für die meisten Paare einfach dazu und eröffnet häufig den Partyteil des Abends. Und während einige schon Vorkenntnisse haben, aktiv tanzen und ganz genau wissen, was ihr Hochzeitstanz werden soll, haben die meisten Paare wenig bis gar keine Tanzerfahrung.



Walzer, egal ob Langsamer oder Wiener Walzer, stehen noch immer hoch im Kurs, aber immer mehr Hochzeitspaare entscheiden sich für andere Tänze – und das aus den verschiedensten Gründen. Ich persönlich gebe „meinen“ Paaren immer den Ratschlag, dass es sich bei ihrem Hochzeitstanz am besten um ein Lied handeln sollte, das beide verbindet und eine persönliche Bedeutung für sie hat. „Perfect“ von Ed Sheeran, oder „You are the reason“ von Calum Scott und Leona Lewis sind zwar Klassiker für den Eröffnungstanz, aber wenn sie davon abgesehen keine Bedeutung für das Paar haben, dann ist man mit etwas „Eigenem“ am Ende doch immer glücklicher. Letztendlich geht es nicht darum, was die anderen denken. Es ist ein ganz besonderer und persönlicher Moment, der in erster Linie für das Hochzeitspaar bestimmt ist und der sie für immer miteinander und dem ausgewählten Musikstück verbindet. Es soll eine Metalballade sein, aber ihr habt Sorge, was die Oma oder Tanten und Onkel denken könnten? Es ist euer Tag. Und wenn es eure Musik ist, dann sollte es von all euren Gästen verstanden und akzeptiert sein. Gleiches gilt für Schlager, Ballermann oder anderes. Diesen Moment bekommt ihr nie wieder zurück, also sollte er das Richtige für euch sein, nicht für eure Gäste.

Habt ihr schon „Euer“ Lied ausgewählt und wollt speziell dafür etwas lernen, empfehle ich immer den Weg der Privatstunde. Google ist leider nicht immer euer Freund und die vielen YouTube Videos für Hochzeitstänze wecken häufig falsche Erwartungen, die zu Frust führen können. Sucht euch eine Tanzschule aus, die euch anspricht und kommt mit euren Ideen und Vorstellungen zum Profi. Wir hören euch zu und schauen gemeinsam mit euch, wie wir das für euch Perfekte erschaffen. Ohne Druck und nur für euch, so dass ihr gut vorbereitet in euren Hochzeitstag starten könnt. Plant auch bei Privatstunden immer gerne ein bisschen Zeit als Puffer ein, damit sich das Gelernte auch gut setzen kann und ihr kurz vor eurem großen Tag nicht doch noch in Stress geratet. So könnt ihr dafür sorgen, dass eure Hochzeit ein Erlebnis wird, an das ihr euch immer gerne zurückerinnern werdet. Den Hochzeitstanz eingeschlossen. Denn im besten Fall ist es ein Tag, den ihr nur ein einziges Mal in eurem Leben haben werdet.

Bericht und Fotos: Inga Wilking, ADTV Tanzschule Tessmann

Grundsätzlich gilt: Wer einen entspannten ersten Tanz haben möchte, sollte möglichst frühzeitig mit dem Tanzen anfangen. Hierbei lohnen sich klassische Kurse im Gesellschaftstanz, denn dort lernt man mehrere Tänze kennen und stellt schnell fest, welcher der Richtige für den Anlass sein könnte. Zusätzlich bieten diese Kurse meist das beste Preis-Leistungs-Verhältnis und die Möglichkeit, am meisten angeleitete Übungszeit und Tanzpraxis zu bekommen. Wer schon ein bisschen später dran ist, entscheidet sich meistens für so genannte Hochzeitskurse, oder Hochzeits-Crash-Kurse. Hier wird im Regelfall im Kurzformat das Wichtigste in den Tänzen gelernt, die am häufigsten für die Hochzeit gebraucht werden. Normalerweise sind das Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Discofox. Diese Kurse lohnen sich vor allem, wenn man noch kein festes Lied hat oder schon genau weiß, dass es einer dieser Tänze werden soll. Wer darauf dann noch weiter aufbauen möchte, entscheidet sich oft für eine oder zwei Privatstunden, um ganz spezifisch und individuell zu lernen.

10. Februar 2024 | Tanzparty für Erwachsene

ADTV Tanzschule Tessmann
20:15 - 22:45 Uhr | 6,00€ pro Person

17. Februar 2024 | Discofox Party

(mit Überraschungsunterricht)
ADTV Tanzschule Tessmann
20:15 - 22:45 Uhr | 6,00€ pro Person

02. März 2024 | Tanzparty für Erwachsene

ADTV Tanzschule Tessmann
20:15 - 22:45 Uhr | 6,00€ pro Person

23. März 2024 | Premierenball mit Live-Band

Gemeindezentrum Altenholz
19:00 - 24:00 Uhr | Einlass ab 18:30 Uhr | 20,00€ pro Person
Karten nur im Vorverkauf in der Tanzschule erhältlich
Start des Vorverkauf am 23.02.2024

5 Looks direkt vom Laufsteg, die Sie ganz einfach nachschminken können

Sie wollen wissen, welche Make-up-Looks im nächsten Jahr angesagt sind? Dann sind Sie hier richtig! Das sind die 5 schönsten Schmink-Trends 2024.

Make-up-Trends 2024: Diese Looks sind jetzt für Lidschatten, Lippen und Wimpern angesagt

Vorhang auf für die angesagtesten Make-up-Looks im neuen Jahr: Künftig trifft Intensität auf Natürlichkeit! Konkret heißt das: Wir tragen schwarzen Lidschatten oder tiefrote Lippen zu beinahe ungeschminkter Haut. Wie wunderbar solche Stilbrüche beim Make-up funktionieren, sehen Sie selbst!

Was sind die größten Make-up-Trends 2024?

Das neue Make-up-Credo ist ganz klar: Weniger ist mehr. Fokussieren Sie sich auf wenige, ausgewählte Produkte. Foundation sollte so aussehen, als würden Sie keine tragen. Statt Contouring ist leuchtendes Rouge angesagt. Auf den Augen dominieren dunkle Töne. Außerdem sehr angesagt: glänzende Lippen in Beerentönen. Im Folgenden erklären wir Ihnen, wie Sie die angesagtesten Make-up-Looks auch ohne ausgefeilte Schmink-Künste ganz leicht nachschminken.

1 Glossy glänzende Lippen in Beerentönen

Ob auf dem roten Teppich, an Celebrities wie Hailey Bieber oder Bella Hadid, auf Social Media oder den Laufstegen von Gucci, Versace und Fendi – es gibt einen Make-up-Trend, den wir gerade überall sehen: glossy glänzende Lippen in deckenden Beerentönen. Für ein sattes Farbergebnis und Spiegelglanz machen Sie es wie Guccis Global Color and Make-up Artist Thomas de Kluver bei der Frühjahrschau des Labels und grundieren Sie die Lippen zunächst mit einem beerenfarbenen Lippenstift. Abschließend mit einem glänzenden Lipgloss toppen. Fertig ist ein Lippen-Make-up wie vom Runway. Was Sie sich sonst noch vom Laufsteg abgucken können? Das Colour-Match zwischen Lippenstift und Kleidung. Thomas de Kluver stimmte das Lippen-Make-up der Models genau auf die Lederteile der Kollektion von Sabato De Sarno, dem neuen Kreativdirektor der italienischen Luxusmarke, ab.

2 Beim Eyeliner können Sie 2024 halbe Sache machen...

...und ihn nur im äußeren Augenwinkel ziehen. Der Mini-Eyeliner läuft auch unter dem Namen "Baby Cat Eyes" – quasi die kleine Schwester der klassischen Cat Eyes. Der Effekt ist ähnlich: Der Lidstrich verleiht den Augen Intensität und zieht sie optisch leicht nach oben, wodurch der katzenartige Blick entsteht, dem der Make-up-Look seinen Namen verdankt. Angesagt ist der Look gerade bei Promis wie Selena Gomez, Jennifer Lopez oder Neomi Campell auf dem Red Carpet. Aber auch Victoria Beckham schickte ihre Models mit Mini-Eyeliner über den Laufsteg. So geht's: Benutzen Sie statt Liquid-Liner einen Kajalstift. Starten Sie 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. Die Augen dabei offenhalten, damit Sie sehen, wo der Wing endet.



3 Dramatische Smokey Eyes in Schwarz und Braun

Smokey Eyes feiern 2024 ihr großes Comeback. Der ultimative Eyeshadow-Klassiker war auf zahlreichen Runways bei den Schauen fürs Frühjahr 2024 zu sehen. Darunter Tom Ford, Iceberg und Versace. So geht's: Für den Look vom Laufsteg können Sie Lidschatten von Braun bis hin zu Schwarz verwenden, um die gewünschte Intensität zu schaffen. Beginnen Sie mit der dunkleren Nuance entlang des Wimpernkranzes. Dann kommt die hellere Nuance auf das bewegliche Lid. Beginnen Sie unten und tragen Sie die Farbe mit dem Pinsel nach und nach immer weiter oben auf. Ja, da braucht es ein bisschen Geduld, aber die lohnt sich. Denn so entsteht der rauchige Effekt, dem das Augen-Make-up seinen Namen zu verdanken hat. Zum Nachmachen sind Lidschattenpaletten ideal. Weil die Farben darin aufeinander abgestimmt sind und nahtlos ineinander übergehen. Besonders gut zur Geltung kommt das dramatische Make-up in Kombination mit tief-schwarz getuschten Wimpern. Auf den Lippen reicht etwas transparenter Balm. Zu viel Farbe würde vom Augen-Make-up ablenken.

4 Zarte Apfelbäckchen

Legen Sie Ihre Contouring-Palette zur Seite. 2024 heben Sie Ihre Vorzüge mit Rouge hervor. So geht's: Platzieren Sie das Blush großzügig auf den Apfelbäckchen. Wenn Sie nicht wissen, 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. Sieht zauberhaft frisch aus.

5 Fliegenbeine sind der Mascara-Trend 2024

Diesen Trend werden Sie entweder lieben oder hassen: Verklebte Wimpern, umgangssprachlich auch als Fliegenbeine bekannt, sind jetzt Trend. Inspiriert von Mangas und Cartoons, verleihen Fliegenbeine den Augen besonders viel Ausdruck. Zum Nachmachen empfiehlt es sich, eine cremige Mascara zu verwenden. Diese immer wieder zu schichten. Scheuen Sie sich nicht, ordentlich Produkt aufzulegen, es soll so aussehen, als hätten Sie zu viel Mascara genutzt. On top können Sie die Wimpern mit einer Pinzette bündeln. Besonders gut zur Geltung kommen die dramatischen Wimpern in Kombi mit weichen Pastelltönen auf den Lidern – so wie Make-up-Artistin Hiromi Ueda es für Giorgio Armanis Frühlingsshow geschminkt hat.

Und, welcher Make-up-Trend 2024 ist Ihr Favorit?

Liebe Grüße

Euer Sascha

Ab geht's zum Shoppen



<https://www.youuniqueproducts.com/SaschaKugler>



AM 10. FEBRUAR 2024 HEISST ES: FROHES CHINESISCHES NEUJAHR! HERZLICH WILLKOMMEN IM JAHRE DES HOLZ DRACHENS!



In diesem Jahr begrüßen wir den Drachen – das fünfte Tierkreiszeichen von insgesamt zwölf. Begleitet wird jedes Tierkreiszeichen von jeweils einem Element. Für 2024 steht das Element Holz Seite an Seite zum Drachen. Chinesische Astrologen sagen uns ein glückliches Jahr voraus, in dem wir uns auf Wachstum und Entwicklung, Zusammenhalt, Wohlstand und Glück freuen können. Ein ereignisreiches Jahr, in dem man die Früchte seiner harten Arbeit ernten kann und reich belohnt wird. Wir hoffen für uns alle das Beste.

Der Tierkreis und der Dache

Einem Mythos zufolge sagte der Jadekaiser, dass die Reihenfolge des Tierkreises durch die Reihenfolge bestimmt würde, in denen die Tiere zu seinem Fest kamen. Jeder erwartete, dass der mächtige Drache als Erster eintreffen würde. Jedoch traf er als Fünfter beim Fest ein. Auf die Frage, warum er so spät sei, sagte der Drache, dass er auf dem Weg ein Dorf gesehen habe, das unter Dürre litt. Er musste für Regen sorgen. Der Jadedrache war gerührt, als er von dieser edlen Tat hörte und verlieh ihm die fünfte Position.

Der chinesische Jahreszyklus besteht aus 12 Tierkreiszeichen in folgender Reihenfolge: Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund und Schwein. Begleitet werden diese jährlich durch die eines von fünf Elementen: Feuer, Wasser, Erde, Holz und Metall.

Drachen sind die am meisten verehrten Tiere in der chinesischen Kultur. Die Menschen dieses Tierkreises nennen sich die Nachkommen der Drachen. In der Vergangenheit wurden Kaiser als die Reinkarnation von Drachen und Kaiserinnen von Phönixen angesehen.

Als das vornehme Symbol des chinesischen Kaiserpalastes, sind Drachen geborene Führer und Meister. Deshalb wünschen sich chinesische Eltern immer ein Kind, das im Zeichen des Drachen geboren wurde. In China herrscht im Jahre des Drachens ein wahrer Baby-Boom.

Das Neujahrsfest wird auf Chinesisch 春节 (chūnjié) – Frühlingsfest – genannt und ist eines der bedeutendsten Feste im Reich der Mitte. Aber nicht nur in China wird Neujahr gefeiert, sondern auch in Vietnam, Indonesien, Korea und in anderen Ländern – das ergibt ungefähr 20% der gesamten Weltbevölkerung. Das traditionelle Fest beginnt am ersten Tag des chinesischen Kalenders und endet mit dem legendären Laternenfest am 15. Tag.

Chinesisch Neujahr - warum erst so spät?

Obwohl sich die Chinesen seit 1912 nach dem Gregorianischen Kalender richten, spielt der traditionelle Kalender, der sich nach dem Mond und deren Phasen richtet, nach wie vor eine sehr wichtige Rolle. Gerade zu Hochzeiten und Geschäftseröffnungen hat der Mondkalender eine sehr tragende Rolle in der chinesischen Tradition.

Das chinesische Neujahr fällt demnach immer auf ein anderes Datum. Es beginnt am zweiten (und selten am dritten) Neumond nach der Wintersonnenwende, endet zum darauffolgenden Vollmond mit dem Laternenfest und wird zwischen dem 21. Januar und dem 20. Februar erwartet.



Ein Fest der Familie

Es ist das Fest der Familie bei dem erwachsene Kinder, die in der Stadt oder in einem anderen Land arbeiten, wieder zurück zu ihren Eltern aufs Land reisen, um mit ihnen die Neujahrsfeiertage zu verbringen. Für Viele ist das meistens die einzige Gelegenheit im Jahr, ihre Familien zu sehen. Unter vorgehaltener Hand spricht man hier von der größten Völkerwanderung der Welt innerhalb weniger Tage – immerhin sind es rund 750 Mio. Chinesen weltweit, die "nach Hause" wollen.

Die Sage um Neujahr - ein Land wird rot

In alten Zeiten gab es ein böses Monster mit scharfen Zähnen und Hörnern, das Nian genannt wurde. Zum Ende des Mondjahres erwachte Nian aus dem Tiefschlaf, um auf die Menschen und deren Vieh Jagd zu machen. Die Nacht zum Neujahr wird deswegen auch „Guo Nian“, wörtlich „den Nian bezwingen“ genannt.

Als ein alter Mann ein Dorf besuchte, berichtete er, dass Nian sehr leicht zu ängstigen sei, besonders die Farbe Rot mag es nicht und es fürchtet sich. Besonders vor lauten Geräuschen und seltsamen Kreaturen. In dieser Nacht sollte das Dorf in Rot gehüllt werden. Die Dorfbewohner hingen großen roten Schmuck an ihre Türen und gaben ihren Kindern Masken und rote Laternen. Das ganze Dorf machte mit Trommeln, lauter Musik und Feuerwerk ordentlich Lärm. Seit jenem Tag wurde Nian nie wiedergesehen.

Die Vorbereitungen für das wichtigste Fest im Jahr beginnen bereits Wochen vor dem eigentlichen Neujahrstag. Alles wird geputzt und gereinigt, um das Schlechte und negative Energien aus dem Haus zu vertreiben. Man besucht "im alten Jahr" noch den Friseur, macht sich hübsch, kauft neue Kleidung (vorwiegend in Rot) für das Familienessen. Um die Vertreibung des Monsters zu feiern, streichen Chinesen an Neujahr seit tausenden von Jahren ihre Häuser rot und dekorieren sie golden. Da Nian keine Menschen oder Tiere mehr verschlingen konnte, gilt seit der Zeit die Farbe rot als Symbol für Glück, Freude und Wohlstand.



Wie wird das chinesische Neujahr gefeiert?

Kein anderes Fest ist so voll geladen mit Symbolen, Bräuchen und Vorstellungen des Volksglaubens. Nach chinesischer Auffassung bestimmt die Zeit des Neujahrsfestes den Verlauf des gesamten kommenden Jahres, weswegen positiven als auch negativen Omen eine enorme Wichtigkeit zukommt.

Traditionell versammelt sich die Familie spätestens am letzten Abend des alten Jahres zuhause und es wird ein großes Essen veranstaltet. Alle tragen vornehmlich rot. Kinder und unverheiratete Familienmitglieder und manchmal auch alleinstehende Freunde erhalten die „Hongbao“ Umschläge. Das sind rote Umschläge mit Geldgeschenken, die am ersten Tag des neuen Jahres geöffnet werden dürfen.



Gegen 23 Uhr wird dann das Haus verlassen, um die Spuren des alten Jahres mit hinaus zu nehmen. Traditionell bleiben die Fenster der Häuser dabei geöffnet, um das Glück hineinzulassen. Von 23 Uhr bis in die frühen Morgenstunden findet dann ein grosses Feuerwerk und mit Trommeln begleitete Löwentänze statt, um traditionell „Nian“ zu vertreiben.

Essen und Bräuche zum Neujahrstag

Die Symbolik des Essens spielt am chinesischen Neujahr eine besondere Rolle: Ein Fisch auf dem Tisch verspricht Glück im neuen Jahr, da die chinesische Aussprache "Yu" genau so klingt wie das Wort für "Überfluss". Zumal schwimmt der Fisch bekanntlich im Wasser und Wasser bedeutet auch Geld. Da beim Fisch die Gräten übrig bleiben, bleibt folglich auch das ganze Jahr immer Geld übrig. Erdnüssen, Pistazien, aber auch Kürbiskerne sind beliebt. Da bleibt zum einen auch etwas übrig und zum anderen braucht man ja auch lange um eine Schale Kerne zu vertilgen. So glauben Chinesen, dass man das ganze Jahr über soviel Geld hat, das man dieses gar nicht schafft aufzubrauchen. Sehr beliebt sind auch Scampis oder Geflügel. Scampis bedeutet etwas anders ausgesprochen auch Lachen. Geflügel, soll das ganze Jahr beflügeln. Ein Muss sind auch Süßigkeiten, dann bleibt, das Jahr auch süß zu einem. Zusätzlich sind Kuchen oder auch Mandarinen, so läuft das Jahr auch rund.



Tabus gibt es natürlich auch. Am Neujahrstag sollte man keine Haare schneiden. Denn so schneidet man anders ausgesprochen, bedeutet im Chinesischen "aufstrebender Wohlstand". Auch Schuhe oder Bücher sollte man nicht unbedingt an den Neujahrstagen kaufen. Anders ausgesprochen bedeuten Schuhe "schlecht" und Bücher "Verlust".

Wir hoffen, wir konnten euch einen kleinen Einblick in die chinesische Kultur ermöglichen. Nach einem ausgiebigen Schlemmerabend, verbringen einige der Chinesen den ersten Tag im neuen Jahr übrigens rein vergan, weil sie das neue Jahr ohne Opfer beginnen möchten, aber auch das ist alles freiwillig. Denn eine buddhistische Lebensweisheit besagt: "Nur weil Du Fischer, Fleischer oder Schlachter bist, macht Dich dies nicht zu einem schlechteren Menschen. Dies schmälert weder Deinen Glauben, noch Deinen Wert. Wer vermag dies zu beurteilen oder zu verurteilen, wenn Du dies für die Gemeinschaft tust." In diesem Sinne wünschen wir euch alles Liebe und Gute zum Chinesischen Neujahr – auf die Familie, auf Freunde und auf die Liebe. Oder in einfachen Worten auf Chinesisch

Xīnnián kuàilè! (新年快乐)

Bericht: Loan und Arno Heyne



Mariekes Welt

Meine Freundin Lena

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

heute möchte ich Euch erzählen, wie ich meine beste Freundin Lena kennengelernt habe:

Ich wurde 1993 an der Rudolf-Steiner-Schule in Kiel eingeschult. Die 1., 2. und 3. Klasse befinden sich da im selben Gebäudetrakt und teilen sich einen Flur.

Jede Klasse hat eine lange Bank mit Garderobenhaken darüber. Unsere Schulranzen haben wir manchmal auf die Bank und manchmal auf den Fußboden gestellt.

Eines Tages standen zwei gleiche Ranzen nebeneinander auf dem Flur. Ich nahm den mit, von dem ich meinte, es sei meiner. Am nächsten Tag sprach mich Lena aus der 3. Klasse an, ob es sein könnte, dass wir unsere Schultaschen vertauscht haben. Ihr war zuhause aufgefallen, dass sie plötzlich Sticker am Ranzen hatte, die da vorher nicht gewesen waren. Auch der Inhalt kam ihr fremd vor.

Lustigerweise war mir selbst das noch gar nicht aufgefallen, weil ich meine Schulsachen nach dem Unterricht nicht mehr gebraucht hatte. Wir mussten beide lachen und stellten fest, dass wir noch mehr gemeinsam hatten, als nur die gleichen Schulranzen.

So begann unsere Freundschaft, die nun schon 30 Jahre hält. Wir lieben beide Musik (Lena hat mit ihrer Band sogar schon eine CD herausgebracht!), legen großen Wert auf Gerechtigkeit in der Welt und setzen uns für andere Menschen ein.

Außerdem philosophieren wir gerne über Gott und die Welt. Auch in schwierigen Situationen halten wir zusammen und helfen uns gegenseitig. Gute Freunde sind unbezahlbar.

Ich wünsche Euch allen, dass Ihr auch zumindest einen Herzensfreund oder eine Herzensfreundin habt!

Liebe Grüße von

**EURER
MARIEKE**

PS. Freunde freuen sich übrigens immer über nette Post!

<http://mariekes-geschichten.de/>

NORDISCH LIFESTYLE 01/2024



Dea's

„Wohlfühl-Suppen“

HERZHAFTE UND LECKERE SUPPEN FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Winter dauert an und draußen ist es nass und kalt. Mit unseren leckeren Suppen möchten wir euch ein wenig Wärme in die Küche und auf den Tisch kochen.

Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Man kann die Suppen gut vorbereiten und sollte mal etwas übrig bleiben, schmecken sie am nächsten Tag nochmal so gut.

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

LINSENTOPF MIT SÜSSKARTOFFELN UND SPINAT



Zutaten	1 TL Kurkuma
600 g Süßkartoffeln	1 TL Kreuzkümmel
200 g Linsen z.B. Puy-Linsen	½ TL Chiliflocken
2 Zwiebeln	2 Dosen Stück. Tomaten 400 g
3 Knoblauchzehen	800 ml Gemüsebrühe
2 Stück Ingwer ca. 2 cm lang	200 g Babyspinat frisch
2 El Kokosöl	Salz, Pfeffer
2 TL Currypulver	saure Sahne zum servieren

1. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in ein Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen. Die Zwiebeln und Ingwer schälen und fein hacken, Knoblauch ebenfalls schälen und die ganzen Zehen mit der flachen Seite eines großen Messers andrücken.
2. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer unter Rühren für 3 bis 4 Minuten anschwitzen. Linsen, Süßkartoffeln und Gewürze (Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chiliflocken) dazugeben und für 1 Minute mit anschwitzen.
3. Die Tomaten aus der Dose und ca. 250 ml von der Gemüsebrühe angießen. Alles bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze 25 -30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und sollten die Linsen noch mehr Flüssigkeit brauchen, etwas Brühe nachgießen.
4. Den Blattspinat waschen und trocken schleudern. Sobald die Linsen gar sind, den Blattspinat nur noch kurz unterrühren, bis er in sich zusammengefallen ist. Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

HÄHNCHEN -CURRY-LAUCH-SUPPE



Zutaten	300 g Schmelzkäse
500 g Hähnchenbrust	2 El Mehl
1 Stange Lauch	Salz, Pfeffer
300 g Champignons	2 El Currypulver
1 rote Paprika	2 TL rote Currypaste
2 Zwiebeln	50 ml Teriyakisauce
500 ml Gemüsebrühe	1 Bund Petersilie
250 ml Sahne	Öl zum anbraten

1. Das Hähnchen und das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und im Öl anbraten.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten kochen lassen. Die Sahne und den Schmelzkäse einrühren. Mit dem Mehl binden. Mit Salz, Pfeffer und Curry (Pulver und Paste) abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Teriyakisauce nach Geschmack hinzufügen.
3. Zum Schluss die Petersilie fein hacken und unterrühren. Heiß servieren.

PIZZASUPPE



Zutaten	700 ml passierte Tomaten
400 g Rinderhack	1 Dose Mais
1 Zwiebel	200 g Cherrytomaten
2 Paprika rot und gelb	250 ml Sahne
150 g Champignons	100 g Kräuterfrischkäse
2 EL Öl	2 El Oregano
2 EL Ajvar	Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsebrühe	etwas geriebener Käse

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Paprika in Würfel schneiden und die Pilze in Scheiben schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Hackfleisch darin knusprig braten. Zwiebel, Pilze und Ajvar hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Mit Brühe und passierten Tomaten ablöschen. Paprika, Mais und Tomaten hinzufügen und etwas einkochen lassen. Sahne, Frischkäse und Oregano hinzufügen
4. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Mit ein wenig geriebenem Käse servieren.

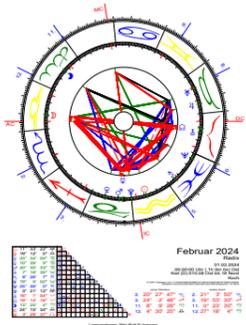
HERZHAFTE GULASCHSUPPE



Zutaten	2 El Tomatenmark
500 g gemischtes Gulasch	1 Dose geschälte Tomaten
2 Zwiebeln	500 ml Gemüsebrühe
2 Knoblauchzehen	1 Glas junge Pariser Möhren (720 ml)
2 rote Paprika	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepeffer
500 g Kartoffeln festkochend	
2 El Öl	

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch zerdrücken. Paprika waschen und die Kerne entfernen.
2. Kartoffeln schälen und waschen. Zusammen mit der Paprika und den Zwiebeln in Würfel schneiden.
3. Gulasch trocken tupfen und die Stücke kleiner schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten.
5. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und ebenfalls anbraten. Kartoffeln und Paprika dazugeben und andünsten.
6. Tomatenmark und geschälte Tomaten sowie die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 90 Minuten auf mittlerer Hitze garen.
7. Möhren abtropfen lassen und zum Gulasch geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepeffer kräftig würzen. Dazu passt ein knuspriges Baguettes.

Gut geerdet der inneren Stimme folgen



Den ganzen Februar und März über bewegen sich sämtliche Planeten in unserem Sonnensystem direktläufig. Ihre Energie steht uns also mit ungebremstem Schwung zur Verfügung! Der Februar startet dabei sehr bodenständig – alle persönlichen Planeten befinden sich in den Erdzeichen Steinbock oder Stier. Nutzen wir diese Gelegenheit, um uns gut zu erden und einen realistischen Blick auf die eigene Situation und das Geschehen um uns herum zu wagen. Dies ist keine Zeit für Luftschlösser und Traumtänzer, sondern für mutige Pioniere und verantwortungsbewusste, tatkräftige Menschen, die sich für ideelle Werte und die Gemeinschaft einsetzen wollen. Es gilt Nächstenliebe zu leben, statt nur davon zu reden.

Schon am 6. Februar verlässt Merkur nämlich den Steinbock zu einem Schnelldurchlauf durch den Wassermann. Und auch Mars und Venus folgen ihm gut eine Woche später und treffen dort sofort auf Pluto, der ja bereits seit Ende Januar die Weltbühne wieder aufmischt. Dann wird die sichere Erdung gebraucht, um offen zu sein für die Inspirationen, die plötzlich auftauchen und ergriffen werden wollen. Wer sich gut darauf vorbereitet hat, hat nun Ohren zu hören und Augen zu sehen, was als nächstes zu tun ist.

Der Neumond am 9. Februar lädt förmlich dazu ein, sich intensiv mit der Zeitqualität zu verbinden und auf Entwicklungen und Veränderungen einzulassen. Es kann einige Überraschungen geben, aber am schönsten wird es, wenn wir uns selbst überraschen mit mutigen Entscheidungen und dem längst überfälligen Verlassen unserer Komfortzone. Nur so können wir die Welt entdecken und das Realität werden lassen, was zuvor unmöglich schien.

UNSERE ASTROLOGIN



Wini Britt Fuhrmann beschäftigt sich seit Mitte der Achtzigerjahre mit Astrologie und gelangte Anfang der Neunziger auf abenteuerlichen Wegen zum Schamanismus. Die Kombination der astrologischen

Möglichkeiten mit verschiedenen schamanischen Methoden hat sich durch die Jahrzehnte als besonders segensreich für immer mehr Menschen erwiesen. Astrologische Beratungen sind telefonisch, via Zoom oder im persönlichen Kontakt möglich.



EIN PERSÖNLICHES GESCHENK - der ganz besonderen Art: Verschenken Sie Gutscheine für eine astrologische Beratung oder das individuelle Legen von Krafttier-Karten! Nähere Informationen gibt es telefonisch unter 0178 80 69 000 oder auf der Homepage

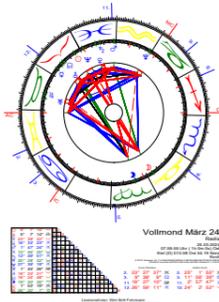
www.estrella-loba.de



Zum Vollmond am 24. Februar sollte sichtbar geworden sein, was wir gesät und auf den Weg gebracht haben. Wichtig bei all unseren Vorhaben in dieser Zeit ist eine gute Verbindung mit Mutter Erde. Aufenthalte in der Natur, alltagstaugliche Rituale und gelebtes soziales Engagement sind nur einige der guten Möglichkeiten, sich stabil zu erden.

Auch die Auseinandersetzung mit den 12 Urprinzipien und wie individuell sie in uns verteilt sind und wirken, hilft dabei, sich selbst besser zu verstehen und seinen Platz in der Welt mit mehr Freude und Effektivität auszufüllen. Am 10. März steht der Neumond in den Fischen im Zeichen des Mitgefühls und der Sehnsucht nach innerem und äußerem Frieden. Was brauchen wir WIRKLICH um glücklich zu leben? Die Betonung der Wassermann- und Fische-Energie macht kreativ und bringt neue Impulse ins kollektive Feld. Ideen, deren Zeit gekommen ist, lassen sich nun nicht mehr so leicht unterdrücken und erhalten endlich mehr Entfaltungsmöglichkeiten.

Besonders Pluto begünstigt die Freiheit des Geistes und fördert aus den Untiefen manch Lüge und Intrige zu Tage. Die Wahrheit muss ans Licht, damit man sich ihr stellen kann. Dadurch kann sich manches Blatt zum Guten wenden, oder ungeahnte Optionen tauchen wie aus dem Nichts unmittelbar auf. Neben persönlichen Offenbarungen und Selbsterkenntnissen mag es entsprechend auch gesellschaftlich und politisch die eine oder andere plötzliche Einsicht geben. Kurz nach dem Frühlingsanfang bringt der Vollmond am 25. März die Aufbruchstimmung zum Ärmel hochkrepeln und sich für das engagieren, was die innere Stimme einem sagt. Es gibt viel zu tun. Packen wir es an!



IMPRESSUM

NÄCHSTE AUSGABE
ONLINE
28.03.2024
PRINT
AB KW 14

NORDISCH LIFESTYLE VERLAG
Dorfstraße 22
24800 Elsdorf-Westermühlen

0 4332 212 95 90
hallo@nordischlifestyle.de
www.nordischlifestyle.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

HERAUSGEBER
Arno Heyne | Loan Heyne

ANZEIGEN & BERATUNG
Arno Heyne
0152 23 34 02 34
arno@nordischlifestyle.de

SATZ & LAYOUT
Loan Heyne
0 4332 212 95 90
loan@nordischlifestyle.de

LEKTORAT
Meike Onusseit

REDAKTION
Loan Heyne
0 4332 212 95 90
loan@nordischlifestyle.de

Arno Heyne
0152 23 34 02 34
arno@nordischlifestyle.de

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE

Andrea Wichelmann

Andrea Brüggemann

Dennis Lobeck
unitedfinance

Eileen Thomke
Hanseatic Value Management

Inga Wilking -
ADTV Tanzschule Tessmann

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE (Fortsetzung)

Marieke Fuhrmann

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

Sascha Kugler
Sascha Kugler Beauty Lounge

Philip Moll
LOVELY MIND

Tülay Demir

Wini Britt Fuhrmann
Estrella Loba

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
300.000 p. a.

TITELFOTO:
NORDISCH LIFESTYLE
freepik

EIN KLEINER AUSZUG UNSERER AUSLAGEPUNKTE NORDISCH LIFESTYLE

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

Unsere Verteilerpunkte:

Kiel

- Familia
- Kaufland
- nah & frisch, Suchsdorf
- Rewe

Gettorf

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

Eckernförde

- Familia
- EDEKA Baasch
- Rewe

Plön-Eutin-Malente-Raisdorf-Preetz

- Familia, Eutin
- Rewe, Malente
- Rewe, Plön
- EDEKA Schröder, Preetz
- real, Raisdorf- Schwentin.

Neumünster

- Familia

- Freesen Center
- McArthurGlen Designer Outlet, Neumünster

Rendsburg-Büdelndorf

- Rewe Rondo
- Edeka Allissat
- Edeka Hausschildt
- Familia Eiderpark, Kaufland

Heide

- Kaufland
- Marktkauf Lorenzen

Husum

- E Center | Rewe | Familia

Schleswig

- EDEKA Jensen, Schleswig
- Familia, Schleswig
- Marktkauf, Schleswig
- Rewe, Schleswig

Flensburg

- Kaufland, Flensburg
- Familia, Flensburg
- Rewe, Flensburg

Alle Auslagepunkte findet Ihr unter:

www.nordischlifestyle.de



FRAU & BERUF

Hier wirst du gut beraten

individuell
ganzheitlich
vertraulich
unabhängig
kostenfrei

Berufliche Entwicklung von Frauen

- Berufliche Neuorientierung und Wiedereinstieg
- Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf
- Tätigkeit im Mini- und Midi-Job
- Ausbildung in Teilzeit
- Persönliche Stärken erkennen
- Weiterbildung

Regionale Termine finden Sie unter: 

Tel.: 04331/ 943 9105
E-Mail: fub@diakonie-altholstein.de





Wir sind umgezogen!

Neueröffnung

Pre-Opening am 01.02.2024

Wir freuen uns auf euren Besuch.

Hollerstraße 132
24782 Büdelsdorf
(links hinter dem Hotel Heidehof)

Telefon 04331 3 99 93 | info@unikada.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 09:30 - 18:30 Uhr
Samstag 09:30 - 16:00 Uhr

www.unikada.de



FRANKIA

YU^{SON}
BY FRANKIA

PILOTE

WESTFALIA

CHAUSSON

ILUSION

CRM
Dan



TOP
Vermietung

Viele tolle
Angebote zum
Saisonstart

E-Bike
Testfahrten



Verkauf | Vermietung | Werkstatt | Zubehör

Teichkoppel 40 in Dänischenhagen
www.tank-reisemobile.de

Wir freuen
uns auf Sie!

HAUS- MESSE

23. & 24. März
jeweils 10 - 17 Uhr