

GRATIS ZUM MITNEHMEN

NORDISCH

AUSGABE 05/2024

Lifestyle

DENNIS LOBECK

**DER HERBST BRINGT
FETTE ERSPARNISSE!**

SASCHA KUGLER

**DER UNTERSCHÄTZTE
FRISEURBERUF**



AKTUELLE
ONLINE AUSGABE

REFUGIUM

**SCHLESWIG-HOLSTEINS
STILVOLLSTER SWINGERCLUB**

REISEMOBILE TANK

CAMPINGPARADIES IN DÄNEMARK

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

INHALT



OKTOBER / NOVEMBER 2024

3 VORWORT

MUSIK & NIGHTLIFE

- 6 Herbstmärkte in Hamburg und Schleswig-Holstein
- 7 Weihnachtsmärkte in Hamburg und Schleswig-Holstein
- 8 Ein Einblick in Schleswig-Holsteins stilvollsten Swingerclub Refugium Neumünster

AUTO & PS

- 11 Mit Tank Reisemobile zum neuen Campingparadies in Dänemark! Tank Reisemobile

SPORT & FREIZEIT

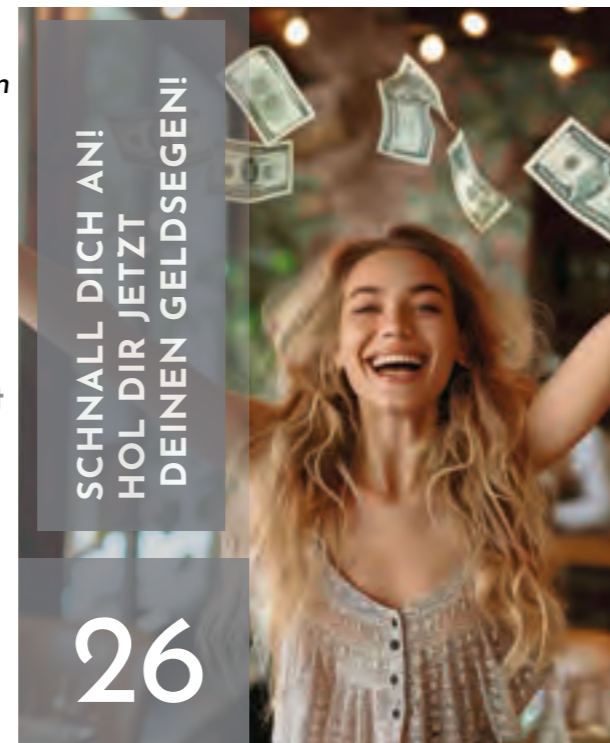
- 12 Ich werde Tanzlehrerin! Inga Wilking - ADTV Tanzschule Tessmann

KÖRPER & SEELE

- 14 Herbstzauber mit HNC LernWege Birte Sievers
- 17 Samhain- Das vergessene Ahnenfest und seine wahre Bedeutung Wini Britt Fuhrmann

FAMILIE & KINDER

- 21 Fingerspiel - Die fünf Herbst-Igel Lütt & Plietsch



CITY NEWS

- 23 METTENHOFFONDS Stadtteilbüro Mettenhof

FASHION & BEAUTY

- 24 Die perfekte Frisur für jede Gesichtsform Sascha Kugler

FINANZEN & ARBEIT

- 26 Schnell dich an! Der Herbst bringt fette Ersparnisse - hol dir jetzt deinen Geldsegen! UF-United Finance GmbH
- 28 Der unterschätzte Friseurberuf Sascha Kugler

MARIEKES WELT

- 31 Viele, viele Schals - wer näht etwas daraus? Marieke Fuhrmann

GENUSSFREUDEN

- 33 Dea's "Leckere Herbstküche" Andrea Wichelmann

HOROSKOP

- 34 Aufbruchstimmung! Wini Britt Fuhrmann

35 IMPRESSUM



Herbstmärkte

in Schleswig-Holstein und Hamburg

Aller Termine auch unter <https://nordischlifestyle.de/events/>

13.09.2024	- 06.10.2024	Bad Segeberg Möbel Kraft Oktoberfest
27.09.2024	- 06.10.2024	Kiel Herbstmarkt
03.10.2024	- 07.10.2024	Burg auf Fehmarn Herbstmarkt
03.10.2024	- 06.10.2024	Marne Herbstmarkt
03.10.2024	- 06.10.2024	Pinneberg Herbstmarkt
03.10.2024	- 07.10.2024	Wedel Herbstmarkt
03.10.2024	- 06.10.2024	Lohbrügge Lohbrügger-Markt
03.10.2024	- 06.10.2024	Kreativmarkt „Herbstzeit“ Fehmarn
04.10.2024	- 06.10.2024	Bauern- und Regionalmarkt in Kiel
11.10.2024	- 13.10.2024	Holsteiner Herbstmarkt auf Gut Emkendorf
11.10.2024	- 14.10.2024	Leck Herbstmarkt
11.10.2024	- 13.10.2024	Preetz Herbstmarkt
17.10.2024	21.10.2024	Wyk auf Föhr Jahrmarkt
18.10.2024	- 21.10.2024	Neumünster Herbstmarkt
18.10.2024	- 21.10.2024	Elmshorn Herbstmarkt
18.10.2024	- 20.10.2024	Hanerau-Hademarschen Jahrmarkt
18.10.2024	- 20.10.2024	Bramfeld Herbstmarkt
19.10.2024	- 20.10.2024	Husum Krabbentage
24.10.2024	- 29.10.2024	Heide Herbstmarkt
25.10.2024	- 28.10.2024	Geesthacht Herbstmarkt
25.10.2024	- 27.10.2024	Ratzeburg Herbstmarkt
25.10.2024	- 27.10.2024	Volksdorf Herbstmarkt
31.10.2024	- 03.11.2024	Happy Halloween Wochenende Pinneberg



EVENT KALENDER

Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte informiert Euch vorher beim Veranstalter über mögliche Änderungen.

Weihnachtsmärkte

in Schleswig-Holstein und Hamburg

08.11.2024	- 08.12.2024	Heiligengeistfeld - Winterdom
21.11.2024	- 23.12.2024	Kiel Weihnachtsmarkt
21.11.2024	- 23.12.2024	Pinneberg Weihnachtsdorf
23.11.2024	- 05.01.2024	Büsum Büsumer Winterzauber
25.11.2024	- 26.12.2024	Bad Schwartau Zwergenwald Weihnachtsmarkt
25.11.2024	- 01.01.2024	Eckernförde Weihnachtsmarkt
25.11.2024	- 24.12.2024	Elmshorn Lichtermarkt
25.11.2024	- 23.12.2024	Flensburg Weihnachtsmarkt
25.11.2024	- 05.01.2024	Heide Winterwelt
25.11.2024	- 29.12.2024	Husum Weihnachtsmarkt
25.11.2024	- 31.12.2024	Itzehoe Weihnachtsmarkt
25.11.2024	- 23.12.2024	Kaltenkirchen Weihnachtsrondell
25.11.2024	- 30.12.2024	Lübeck Weihnachtsmarkt
25.11.2024	- 31.12.2024	Lohbrügge Weihnachtsmarkt
25.11.2024	- 23.12.2024	Neumünster Adventsmarkt
25.11.2024	- 05.01.2024	Rendsburg die lütte Wiehnacht
25.11.2024	- 29.12.2024	Schleswig Weihnachtsmarkt
27.11.2024	- 31.12.2024	Bergedorf Weihnachtsmarkt
27.11.2024	- 23.12.2024	Bredstedter Weihnachtsmarkt
27.11.2024	- 31.12.2024	Lohbrügge Weihnachtsmarkt
28.11.2024	- 30.12.2024	Burg auf Fehmarn Weihnachtsmarkt
28.11.2024	- 23.12.2024	Eutin Weihnachtsmarkt
29.11.2024	- 01.12.2024	Barmstedt Weihnachtsmarkt
29.11.2024	- 23.12.2024	Mölln Weihnachtsmarkt
06.12.2024	- 06.12.2024	Pinneberg Nikolausumzug
06.12.2024	- 05.01.2024	Westerland auf Sylt Wintermarkt
13.12.2024	- 15.12.2024	Glückstadt Weihnachtsmarkt
14.12.2024	- 15.12.2024	Barmstedt Barmstedter Advendsmarkt



EVENT KALENDER

Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte informiert Euch vorher beim Veranstalter über mögliche Änderungen.

HINTER DEN VORHÄNGEN DES REFUGIUMS: EIN EINBLICK IN SCHLESWIG-HOLSTEINS STILVOLLSTEN SWINGERCLUB



Als die Anfrage für eine Berichterstattung über den Swingerclub „Refugium“ in Neumünster bei uns eintraf, waren wir überrascht. Ein Swingerclub? Passt das zu unserem Magazin NORDISCH LIFESTYLE? Doch je länger wir darüber nachdachten, desto klarer wurde: Ein gesunder Lifestyle schließt auch eine gesunde Einstellung zur Sexualität ein. Also, warum nicht?

Natürlich hatten auch wir die typischen Klischees im Kopf: roter Plüsch, schummriges Licht, eine Prise verruchter 80er-Jahre-Charme und irgendwo im Hintergrund eine Diskokugel, die ihren letzten Atemzug tut. Vielleicht sogar Massenorgien? In unserer Gesellschaft hat das Wort „Swingerclub“ oft einen gewissen „Muss-ich-das-wirklich-wissen?“-Beigeschmack. Aber wir wollten fair sein – wie könnten wir etwas beurteilen oder gar verurteilen, das wir nicht einmal selbst gesehen haben? Also beschlossen wir, den Vorhang zu lüften und einen ehrlichen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Unsere Devise lautete: „Jedem das Seine.“ Solange niemand verletzt wird und es keinem schadet – warum nicht? Jeder sollte die Freiheit haben, seine Sexualität so zu leben, wie er es möchte. So fanden wir uns schließlich vor dem Eingang des „Refugiums“ wieder – Deutschlands jüngstem Swingerclub.

Dann trafen wir Marco. Man könnte meinen, ein Clubbesitzer eines solchen Etablissements sei ein geheimnisvoller Typ. Andere Medien nannten ihn sogar einen „Sex-Unternehmer“. Doch Marco war herzlich, bodenständig und hatte ein Lächeln, das Vertrauen erweckte. Ein Zuhälter? Ganz sicher nicht. Eher der gute Freund, mit dem man gern ein Bier trinkt und der immer eine ehrliche Antwort parat hat. Marco führte uns mit Humor und Offenheit durch das Refugium, und was uns direkt auffiel, war die mo-

derne, saubere und einladende Gestaltung. Die Farben Grün und Anthrazit dominierten – weit entfernt von den Klischees, die in den Köpfen der Gesellschaft herumspukten.

Die Atmosphäre im Refugium war überraschend entspannt und gleichzeitig aufregend. Eine großzügige Tanzfläche mit einer Schaukel (!) dominierte den Raum, dazu eine stilvolle Bar, ein gemütliches Raucherzimmer im altenglischen Stil und zahlreiche einladende Sofalandschaften. Erst beim zweiten Blick entdeckten wir die beiden Spielwiesen – diskret, aber unverkennbar. Marco zeigte uns die Playrooms, thematisch gestaltete Räume, die jedem ermöglichen, seine Vorlieben auszuleben. Das Motto hier lautet: „Alles kann, nichts muss.“ Die Kordeln und Schilder, die signalisieren, wenn ein Raum tabu ist, geben den Gästen ein beruhigendes Gefühl. Ein Nein bedeutet hier tatsächlich Nein – und das wird strikt eingehalten. Wer sich nicht daran hält, dem droht ein sofortiges Hausverbot.

Was uns besonders beeindruckte, war Marcos herzliche Offenheit. Für ihn spielt es keine Rolle, welche Hautfarbe, Religion oder sexuelle Neigung jemand hat – im Refugium sind alle willkommen, solange sie sich respektvoll verhalten. Und Diskretion? Die wird hier großgeschrieben. Handys, Fotos und Filmen sind verboten, und was im Refugium passiert, bleibt auch dort. Da kann man schon mal schmunzeln – schließlich soll das ja kein „Poste-deinen-Abend-auf-Instagram“-Event sein.

Entscheidend ist: Das Refugium ist kein Bordell, kein Laufhaus – weit gefehlt! Es ist ein stilvoller, exklusiver Treffpunkt in Schleswig-Holstein, wo frivole Begegnungen im Vordergrund stehen.

Prostitution gibt es hier nicht, und es gibt keine angestellten Damen oder Herren, die Gäste zum Sexualverkehr animieren. Stattdessen legt Marco großen Wert auf respektvollen Umgang und einen strengen Dresscode. Männer tragen dunkle Hosen, Hemden und gute Schuhe, während Frauen sich stilvoll kleiden. Die Gäste werden handverlesen, um ein exklusives und geschütztes Ambiente zu wahren. Besonders erstaunlich fanden wir die Barrierefreiheit des Clubs. Marco betonte, dass hier jeder willkommen ist, unabhängig von körperlichen Einschränkungen. Fast alle Bereiche sind barrierefrei zugänglich, inklusive behindertengerechter Toiletten und Duschen. Hier soll sich wirklich jeder wohlfühlen und seine Sexualität frei und ohne Angst vor Verurteilung ausleben können.

Die Eintrittspreise beinhalten ein Buffet und exklusive Getränke. Der höhere Preis hilft, den Männerandrang zu regulieren und eine ausgewogene Atmosphäre zu schaffen. Paare verabreden sich hier zum Beispiel auf ein monatliches (Sex-)Date in einer außergewöhnlichen Umgebung, um sich neu zu entdecken oder ihre Vorlieben auszuleben. Dabei geht es nicht immer um Partnertausch – oft steht einfach nur das gemeinsame Erlebnis im Vordergrund. Und ja, es endet nicht immer alles im Bett. Man kann auch einfach eine tolle Party feiern oder einen schönen Abend in frivoler Umgebung verbringen.

Überall im Refugium wird Sauberkeit großgeschrieben. Handtücher, Desinfektionsmittel und Kondome stehen überall bereit. In den Toiletten gibt es sogar Mundwasser, Einwegzahnbürsten und andere Pflegeprodukte. Die unterschiedlichen Umkleiden sorgen dafür, dass sich niemand bedrängt fühlt.

Das Refugium in Neumünster hat uns gezeigt, dass Sexualität nichts ist, wofür man sich schämen muss. Es ist ein natürlicher Teil des Lebens, der gelebt werden darf – in einer Atmosphäre des Respekts, der Freiheit und der gegenseitigen Achtung. Hier kannst Du Du selbst sein, ohne verurteilt zu werden. Ob Du nun am Freitag- oder Samstagabend Deine Vorlieben bei einem Themenabend ausleben willst oder einfach nur neugierig bist – das Refugium bietet eine Umgebung, in der Du Dich sicher und respektiert fühlst. Marco und sein Team tun alles dafür, dass sich jeder Gast wohlfühlt. Sie begegnen Dir mit Herzlichkeit und Offenheit, stehen Dir zur Seite, wenn Du Fragen hast. Hier kannst Du sicher sein, dass Deine Grenzen respektiert werden. Es geht um Kommunikation, Verständnis und die Freiheit, Deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erkunden. Das Ziel des Teams im Refugium ist es, dass jeder Gast einen tollen und unvergesslichen Abend verbringt – ob mit oder ohne Sex.

Es geht uns in diesem Bericht nicht darum Werbung für das Refugium zu machen, sondern Dir eine Möglichkeit zu zeigen, Deine Sexualität in geschützter Umgebung zu leben. Als wir das Refugium verlassen, sind wir nachdenklich. Unser Bild von Swingerclubs hat sich verändert. Es ist kein Ort der Scham oder Verurteilung, sondern ein Raum für Freiheit und Selbsterkenntnis. Wir verlassen Neumünster mit einem neuen Verständnis und dem Gefühl, dass Sexualität in all ihren Facetten ein natürlicher Teil des Lebens ist – und genauso behandelt werden sollte.

Bericht: Arno und Loan Heyne

Refugium Swing & Dance | Krokamp 64, 24539 Neumünster
Tel.: 0175 5053473 | www.refugiumnms.de

ICH TANK URLAUB – Mit Tank Reisemobile zum neuen Campingparadies in Dänemark!



Dein Traum auf Rädern: Freiheit, die bei Tank Reisemobile beginnt



shop versorgt dich mit allem, was du brauchst – sogar täglich frisch gebackenes Brot und Brötchen auf Bestellung. Hier wird wirklich an alles gedacht, damit dein Aufenthalt so unkompliziert und entspannt wie möglich wird.

"Dein perfekter Start: Reisemobile von Tank"

Das Beste daran? Dein perfekter Urlaubsstart beginnt bei Tank Reisemobile in Dänischenhagen. Beim breiten Sortiment an Reisemobilen findest du garantiert dein Traumgefährt – ob Van, Familienmobil oder Luxusversion. Und wenn du noch unsicher bist, welches Modell zu dir passt, dann komm einfach vorbei und lass dich persönlich beraten! Mit der langjährigen Erfahrung und einem Sortiment, das keine Wünsche offenlässt, bringen dich René und sein Team deinem Traum von Freiheit ein Stück näher.

"Kauf, Miete oder Abenteuer: Alles beginnt bei Tank Reisemobile"

Ob du ein gebrauchtes Mobil suchst, ein Fahrzeug mieten willst oder mit einem neuen Reisemobil die Straßen Europas erkunden möchtest – bei Reisemobile Tank wirst du fündig. Und das Sahnehäubchen? Dein erster Stopp könnte Uge Lystfiskeri & Camping sein! Denn was gibt es Schöneres, als den frisch erstandenen Reisegefährten gleich auf einem der schönsten Campingplätze Dänemarks einzuweihen?

"Worauf wartest du? Dein Traumurlaub wartet!"

Also, worauf wartest du? „Tank dich frei“ – hol dir dein Traum-Reisemobil und erlebe unvergessliche Tage im neuen Campingparadies! Tank Reisemobile freut sich darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten – von der Fahrzeugauswahl bis zur ersten Nacht am See. Dein Traumurlaub wartet – und das Abenteuer beginnt bei Tank Reisemobile!

Bericht: Arno und Loan Heyne

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



Du kennst das Gefühl, wenn du den Schlüssel deines Reisemobils drehst und das Abenteuer vor dir liegt? Diese grenzenlose Freiheit, die nur ein Haus auf vier Rädern bieten kann? Bei Tank Reisemobile wissen sie genau, wie sich das anfühlt – und sie wollen dir noch mehr davon schenken! Seit über 25 Jahren stehen René und Tanja Tank für erstklassige Reisemobile, und jetzt haben sie sich einen Traum erfüllt: einen eigenen Campingplatz in Dänemark!

"Uge Lystfiskeri & Camping: Dein neues Paradies in Dänemark"

Stell dir vor: Du wachst auf, direkt an einem idyllischen See in Sønderjütland, inmitten herrlicher Natur. Uge Lystfiskeri & Camping ist der neue Lieblingsort für Tanja und René – und er könnte bald auch deiner sein! Nur einen Katzensprung hinter der deutsch-dänischen Grenze gelegen, bietet der Campingplatz alles, was das Camper-Herz begehrt: Angeln in einem 5 Hektar großen Forellensee, der wöchentlich mit frischem Fisch bestückt wird, gemütliche Hütten, weite Stellplätze und sogar einen Streichelzoo, der 2025 seine Pforten wieder öffnet.

"Abkühlung und Abenteuer: Das Beste für Groß und Klein"

Der Badesee mit Sandstrand ist die perfekte Abkühlung an heißen Tagen, und für die Abenteuerlustigen ist die Ostsee nur 12 Kilometer entfernt – ideal für einen spontanen Strandtag oder einen Ausflug ins nahe Aabenraa. Hier trifft pure Entspannung auf Abenteuer – sei es bei einer Runde Minigolf, auf dem Beachvolleyball- und Basketballfeld oder beim Fußballgolf. Für die Kleinen gibt es einen Spielplatz mit Hüpfkissen und Trampolinen, während du dich in der friedlichen Natur zurücklehnen kannst.

"Alles, was du brauchst – und mehr"

Du vergisst manchmal etwas? Kein Problem! Der Campingplatz-



(v.l.n.r) Inhaberin und lizenzierte ADTV Ausbilderin Inga Wilking, ADTV Tanzlehrerin in Ausbildung Melina Sentz mit ADTV Tanzlehrer Carsten Matheus.

Es ist der 1. September 2024 und ein neues Ausbildungsjahr beginnt. Dieses Mal auch für uns. Aber wer sind wir? In diesem Fall die ADTV Tanzschule Tessmann mit mir, Inga Wilking als lizenzierte Ausbilderin, Carsten Matheus, fertiger ADTV Tanzlehrer und vor allem Melina Sentz, die offiziell in ihr erstes Lehrjahr zur ADTV Tanzlehrerin gestartet ist. Unsere Reise mit Melina begann ganz klassisch, indem sie uns ihre Bewerbungsunterlagen für eine mögliche Ausbildung hat zukommen lassen. Auszubildende sind für uns etwas ganz Besonderes, denn aktuell gibt es deutschlandweit nicht so viele junge Menschen, die den Beruf Tanzlehrer*in erlernen wollen.

Da die Bewerbung sehr vielversprechend klang, haben wir Melina kurzerhand zu einem Kennenlernen eingeladen und es bestätigte sich ganz schnell: Melina könnte eine große Bereicherung für unsere Tanzschule sein und sie scheint perfekt in unser Team zu passen. Unser Beruf ist sehr außergewöhnlich. Deshalb war mir sehr wichtig, dass Melina ihn vorher in einem Berufspraktikum kennenlernt. Die Aufregung bei ihr war wahrscheinlich ähnlich groß wie die Hoffnung auf meiner Seite, dass wir bald einen neuen, tollen Menschen in unserem Team haben könnten. Umso trauriger war dann die Nachricht nach dem ersten Praktikumswochenende: „Ich glaube nicht, dass ich das schaffe. Ich finde es so toll bei euch, aber ich bin völlig kaputt und kann mich noch nicht einmal daran erinnern, was wir in den letzten Tagen für ein Wetter hatten. Ich glaube, dass ich die Ausbildung nicht machen werde und möchte von Anfang an ehrlich mit dir sein.“

Solche Worte so ehrlich und direkt herauszubringen, insbesondere wenn es um den Traumberuf geht, finde ich bemerkenswert und mutig. Trotzdem machte Melina keine Anstalten, ihr Praktikum abzubrechen und mein Bauchgefühl sagte mir schon nach wenigen Tagen, dass da noch etwas passieren könnte. Da ich heute hier sitze und diesen Artikel schreibe, ist es kein Geheimnis, wie diese Situation am Ende ausgegangen ist. Jetzt kann es endlich losgehen. Und gerade, weil die ADTV Tanzlehrerausbildung so besonders ist, habe ich mir ein paar Fragen überlegt, die Melina hier für euch beantwortet.

Wann hast du angefangen zu tanzen?

Schon mit 6 Jahren habe ich in einer Sporthalle Ballettstunden genommen. So richtig gepackt hat es mich dann, als ich in der Mittelstufe mit einigen Leuten aus meiner Klasse einen Tanzkurs für Gesellschaftstanz besucht habe. Ab diesem Zeitpunkt wollte ich nicht mehr aufhören und probierte mich durch verschiedenste Tanzarten.

Nachdem ich in der Tanzschule bis zum Tanzkreis, also der höchsten Kursstufe, getanzt habe, habe ich diverse Kurse in Modern Jazz Dance, Contemporary, Showdance und Modern Dance belegt. Dabei war phasenweise ein Augenmerk auf Floorwork und Hebungen. Ab und zu ging es dann noch in Zumba Classes.

Und was bedeutet Tanzen für dich?

Tanzen bedeutet für mich, bei mir selbst zu sein und meinen Kopf abschalten zu können. Jedes Mal, wenn ich den Tanzsaal betrete, vergesse ich meine Probleme drumherum. Ich kann während dieser Zeit loslassen und mich intensiv mit den Schritten und der Musik auseinandersetzen. Tanzen ist für mich eine Möglichkeit, den Alltag beiseite zu schieben, andere Menschen kennenzulernen und sich miteinander auszutauschen.



Wie ist dir die Idee gekommen, Tanzlehrerin werden zu wollen?

Die Idee kam mir schon nach meinem Abitur, als ich einen Modern Jazz Kurs besucht habe, bei dem ich die Tanzlehrerin sehr inspirierend fand. Ich habe den Unterricht sehr gemocht und fand es interessant, was eigentlich alles hinter einer Tanzstunde steckt. Es war super spannend, wie unterschiedlich man Tanzstunden gestalten kann, abhängig davon, wie man auf die individuellen Persönlichkeiten eingeht.

Wie war dein Weg dahin? Wie hat es sich für dich angefühlt, den Schritt in Richtung Ausbildung zu gehen?

Der Weg Richtung Ausbildung kam für mich plötzlich und überraschend. Ich habe bereits ein abgeschlossenes Studium in Wirtschaftsinformatik und habe überlegt, was ich damit anfangen möchte. Ziemlich schnell ist mir klar geworden, dass ich doch noch versuchen möchte, mein Hobby zum Beruf zu machen. Das war eine große und unerwartete Entscheidung. Eigentlich kam mir schon nach der Schule die Idee, eine Tanzlehrerausbildung zu machen und schon damals habe mich in verschiedene Richtungen informiert. Da ich zu dem Zeitpunkt aber leider nichts Passendes finden konnte, habe ich mich für das Studium entschieden, den Gedanken aber nie ganz beiseitegeschoben.

Warum ausgerechnet der ADTV (allgemeiner deutscher Tanzlehrerverband e.V.)? Es gibt ja auch andere Möglichkeiten, Tanz zu unterrichten.

Vor 2 Jahren habe ich erstmalig angefangen Lizenzen in Richtung Tanzlehrerin zu erwerben. Bei den Wochenendkursen habe ich gemerkt, dass mich das sehr interessiert und dass ich mehr davon möchte. Bei meinen Recherchen bin ich dann auf den ADTV gestoßen.

Worauf freust du dich in der Ausbildung besonders?

Ich freue mich, sowohl tänzerisch an mir selbst zu arbeiten als auch viele verschiedene Arten von Menschen im Saal stehen zu haben, denen ich das Tanzen beibringen darf. Ich bin gespannt, verschiedene Unterrichtsdynamiken kennenzulernen und auch den Unterricht an die unterschiedlichen Personengruppen anzupassen. Ich freue mich verschiedene Unterrichtsgestaltungen zu erlernen und ausprobieren zu können.

Wovor hast du aktuell Respekt? Was macht dich noch nervös?

Ich habe schon Erfahrungen als Trainerin im Kindertanz. Trotzdem habe ich in einigen Momenten Respekt davor, Erwachsenen das Tanzen beizubringen. Der Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen ist ja nun einmal doch sehr groß. Ich habe Spaß am Tanzen und am Unterrichten aber es wird eine ganz neue Erfahrung für mich und ich wünsche mir sehr, dass ich gut darin sein werde.

Ich wünsche mir sehr, dass ich gut darin sein werde.

Was würdest du anderen jungen Menschen empfehlen, die über die Ausbildung nachdenken?

Macht auf jeden Fall ein Praktikum! Durch ein Praktikum könnt ihr einen super Einblick in den Beruf bekommen. Ihr lernt den Alltag und die Menschen kennen und könnt so für euch selbst herausfinden, ob der Alltag zu euch passt! Ihr bekommt dadurch eine gewisse Idee davon, wie es in der Ausbildung aussehen könnte. Ich war während meines Praktikums auch einen Tag in der Schule. Der Tag hat mir sehr viel gebracht und hat mir nochmal gezeigt, dass auch die Theorie sehr spannend ist und mich interessiert. Ohne Praktikum hätte ich mich sicher auch auf die Ausbildung gefreut, hätte mir aber wahrscheinlich etwas Anderes darunter vorgestellt. So habe ich bereits ein paar Abläufe kennengelernt und kann mit mehr Vorwissen in die Ausbildung starten, was mir Sicherheit gibt. Diesen Einblick würde ich jedem empfehlen, der über die Ausbildung nachdenkt.

Was versprichst du dir von der Ausbildung? Wie erhoffst du dir, wie es läuft und auch wie es anschließend weitergehen könnte?

Ich erhoffe mir viele neue Herausforderungen, die mich über mich selbst hinauswachsen lassen. Natürlich verspreche ich mir auch, neue Tanzschritte und Techniken zu erlernen. Nach der Ausbildung möchte ich mein gewonnenes Wissen an die Tanzschüler*innen weitergeben und Teil eines Ortes sein, der für Andere eine Möglichkeit zum Abschalten ist. Ich möchte meinen Unterricht so gestalten können, dass ich verschiedene Menschen damit ansprechen kann und diese dann auch gerne zu mir in den Unterricht kommen.

Wir findet es deine Familie, dass du diesen Weg gehst? Was waren die Reaktionen bei Familie und Freunden?

Meine Familie und Freunde haben bereits in den letzten Jahren mitbekommen, wie ich das Tanzen priorisiere und wie glücklich mich das macht. Da war es nicht sonderlich schwer, meine Entscheidung zu verstehen und mich zu unterstützen. Von Einigen habe ich auch Worte der Bewunderung entgegengebracht bekommen. Sie finden es bemerkenswert, dass ich den Mut habe, nach meinem Studium noch einmal so einen Wechsel einzugehen.

Wir wünschen Melina einen tollen Start in ihre Ausbildung und hoffen, dass sich ihre Wünsche und Träume in Bezug auf unseren wundervollen Beruf erfüllen.

Bericht und Fotos: Inga Wilking, ADTV Tanzschule Tessmann

Herbstzauber mit HNC:

Stressfrei und gestärkt durch die kühle Jahreszeit – Finde mit sanften Methoden dein inneres Gleichgewicht



Die Herbstzeit ist für mich verbunden mit Blätterfall, Apfelduft, Frühnebel und der Einkehr für die Teesaison, ein Buch lämmelnd auf dem Sofa lesen – also der puren Gemütlichkeit.

Der Duft von frisch gebackenem Brot, der Geschmack eines warmen Getränkes oder das Knistern eines Kaminfeuers können das Gefühl der Gemütlichkeit verstärken.

Kühle Tage – Mehr als nur Gemütlichkeit?

Neben der anheimelnden Atmosphäre des Herbstes, bringen jedoch die veränderten Wetterbedingungen, durch kühlere Temperaturen und das wir uns mehr in den Innenräumen aufhalten, auch bestimmte Krankheiten immer wieder zum Vorschein. Von der Erkältung bis zur Bronchitis und dem Asthma, sowie Allergien ist fast alles dabei.

Die kürzeren Tage und das weniger verfügbare Sonnenlicht können bei einigen Menschen zu einer saisonalen seelischen Belastung führen, die durch Symptome wie Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und verminderte Energie gekennzeichnet ist.

Stress und Anspannung: Die versteckten Feinde des Wohlbefindens

Dies belastet unser Immunsystem sehr, es fehlt uns an Licht, frischer Luft und Bewegung.

Das verursacht häufig Anspannung und Stress: eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen oder Bedrohungen. Er kann durch eine Vielzahl von Faktoren ausgelöst werden, die sowohl physischer, als auch psychischer Natur sein können und dies beeinflusst auch die Immunabwehr.

Ein wichtige Unterscheidung ist, wie langanhaltend besteht die Anspannung / der Stress.

- kurzer Stress regt die Abwehr des Körpers an, wichtig, das der Körper danach wieder in die Entspannung, zur Ruhe kommt
- zu langer oder zu starker Stress schwächt den Körper und die Seele, die Erholung fehlt

Viele Untersuchungen zeigen: Wer unter Dauerstress steht, wird schneller krank und langsamer wieder gesund. Viren und andere Erreger können leichter im Körper Schaden anrichten und eine Erkältung / Entzündung hat ein leichtes Spiel.

Deine Gesundheit in Balance: Wie du aktiv gegen Stress vorgehst

Daher ist es wichtig, die Ursachen von chronischem Stress / Anspannung zu identifizieren und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit zu minimieren.

Wertvolle Tipps sind:

- ausgewogene Ernährung
- regelmäßige Bewegung an der frischen Luft
- Aufbau und die Pflege von sozialen Beziehungen
- Entspannungstechniken in den Alltag einbauen: morgendliche Dehnübungen / Mittagspause für einen kleinen Spaziergang nutzen / in Ruhe die Mahlzeiten einnehmen / eine Abendroutine entwickeln

Und was ist, wenn schon viel ausprobiert worden ist, aber das nicht so wirkt, wie erhofft?

„Gibt es Wege, die noch unbekannt sind?“

Ja, ich möchte die Behandlungsmethode HNC hier vorstellen.

Seit 2 Jahren biete ich eine Behandlungsmethode an, die sanft ist und sehr effektiv:



HNC: Der Weg zu innerer Balance und Stressfreiheit

HNC ist die Abkürzung für Human (Mensch) Neuro (Nervensystem) Cybrainetic (Gehirn- und Regelkreisläufe). Eine herausragende Methode mit viel Dynamik, die helfen kann, wo andere Behandlungswege zu Ende sind.

Die Grundlagen des HNC sind eine sanfte Kombination aus folgenden Techniken:

- Akupressur
- Cranio-Sacrale Behandlung
- Osteopathie
- Kinesiologie
- Chiropraktik
- Anteile der Traditionellen chinesischen Medizin

Sanfte Methode, große Wirkung

Mittels Muskeltest werden gestörte Regelkreisläufe ermittelt und anschließend mit sanften Techniken, aus oben beschriebenen Bereichen, verändert. Dadurch wird dem Nervensystem über Muskeln, Knochen, diverse Reflexzonen, Akupunkturpunkten eine effektive, störungsfreie Reizverarbeitung ermöglicht. Mit einem erneuten Muskeltest lässt sich kontrollieren, ob der Körper die Korrektur angenommen hat. Das macht die Behandlung nachvollziehbar, für die KundIn und BehandlerIn.

Die Behandlungen finden im Liegen statt, die KundIn trägt bequeme Kleidung und ich, als BehandlerIn, führe mit sanften Berührungen durch die Einheit.

Selbsteilungskräfte aktivieren: Dein Körper kann mehr, als du denkst

Die seelischen, emotionalen und körperlichen Muster und Ursachen brechen auf. Der Körper kann nun wieder auf seine natürlichen Selbstheilungskräfte zurückgreifen. Der Körper und damit auch die Seele werden entstresset.

Blockaden auflösen und frei durchatmen

Mit HNC entspannt sich die Muskulatur, Blockaden lösen sich, es sorgt für beweglichere Gelenke und über entsprechende Reflexpunkte ergeben sich kleinere Korrekturen. Im Fokus steht unser

Nervensystem, das sich bereits vor tausenden von Jahren entwickelte und alle Vorgänge sowie Abläufe in unserem Körper regelt.

Unser Gehirn ist ein feinfühler Speicher. Alle Erfahrungen wie Stürze, schwere Operationen, Belastungen und die zahlreichen kleinen Unfälle speichert unser Körper. Diese bewussten und unbewussten Erlebnisse können zu Blockaden führen. Auch verschiedene Situationen, denen wir uns anpassen und entsprechend reagieren müssen, wie falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, Dauerstress am Arbeitsplatz oder in der Schule, bringen unser feines Regulationswerk durcheinander.

Daraus entwickeln sich Blockaden in der Muskulatur, in den Nerven und Organen, die sich langfristig körperlich oder psychisch bemerkbar machen. Mittels HNC können diese Blockaden optimal gelöst werden.

Für wen ist HNC geeignet?

Für alle Menschen, die bereit sind neue Wege in ihrer Gesundheit beschreiten wollen. Ich behandel Kinder und Erwachsene. Es erfolgt ein telefonisches Vorabgespräch, wo ich die Vorgehensweise erkläre und Erwartungen abspreche, was ist realistisch zu erreichen.

Wie zeigt sich der Erfolg einer HNC-Behandlung?

Es ist wieder genügend Energie zum Ausheilen von Verletzungen, Krankheiten vorhanden. Auch im mental-emotionalen Bereich zeigt sich die Wirkung: Der Mensch ist wieder belastbarer, reagiert gelassener und ruhiger, kann wieder etwas wegstecken und ist mehr in seiner Mitte.

Welche Behandlungsgebiete gibt es?

Ein paar Beispiele:

- Schmerzen
- Rückenbeschwerden
- Allergien
- autoimmune Probleme
- Verdauungsstörungen
- chronische Müdigkeit, Schlafstörungen
- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- Impffolgeschäden
- Thema Sucht: Rauchen / Trinken / zu viel „süßes“, „würziges“ etc.

Auch prophylaktisch kann HNC unterstützend sein, bei Sportlern oder Berufsmusikern oder –tänzern, um Über- und Fehlbelastung der Gelenke vorzubeugen, Verletzungen zu vermeiden und um Bewegungsabläufe durch Koordination der Muskulatur zu optimieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Für Fragen und Termine bin ich erreichbar:

<https://lernwege-birtesievers.de>
info@lernwege-birte-sievers.de



Bericht: Birte Sievers von LernWege Birte Sievers

SAMHAIN

DAS VERGESSENE AHNENFEST UND SEINE WAHRE BEDEUTUNG



Die wahre Energie von Samhain – Mehr als nur Halloween

Samhain ist das alte, keltische Ahnenfest, das am Schwarzmund im Skorpion energetisch dazu einlädt, in Kontakt und Aussöhnung mit unseren Ahn*innen zu gehen. Leider wird dieses wichtige Fest seit der Christianisierung zumeist nur noch als Allerheiligen gefeiert. Zunehmend wird es auch als Halloween missbraucht und kommerzialisiert. Und das jedes Jahr am gleichen Tag, nämlich in der Nacht zum, bzw. am 1. November. Das ist zwar zur Kalenderplanung einfacher, büßt aber dafür zuviel von der ursprünglichen Energie dieser wesentlichen Herbstzeremonie ein, die früher einmal das erste Fest im keltischen Jahreskreis war.

Die Verdrängung der weiblichen Kraft

Im Zuge der Unterdrückung und Beschneidung der Kraft und Macht der Frauen wurde so den weiblichen, den Mondfesten, die energetische Unterstützung durch die ursprünglich bewusst genutzte Zeitqualität der Mondphasen entzogen. Auch das im Jahreskreis gegenüber liegende Fest Beltaine hat seine Bedeutung und Energie aus dem Vollmond im Stier durch die Festlegung auf die Nacht zum 1. Mai verloren. In Filmen flackert eine Erinnerung daran auf, wenn bei JEDEM Beltaine-Fest eigenartigerweise Vollmond ist. Schau spaßeshalber mal in den Kalendern der letzten Jahre nach! Wie oft ist am 30. April oder 1. Mai wirklich Vollmond gewesen?



Sonnen- und Mondfeste – Die Balance der Energien

Wer auch heutzutage die Jahreskreisfeste mit ganzem Herzen feiert, wird die Sonnenfeste an der Sonne und die Mondfeste am Mond ausrichten. So werden männliche und weibliche Energien gleichermaßen geehrt. Es lohnt sich, darauf zu achten, wenn man sich für eine Teilnahme an Jahreskreisfesten interessiert!

Warum feiern wir Samhain?

Samhain macht uns bewusst, dass Leben und Tod die zwei Seiten derselben Medaille sind. Deshalb nutzen wir diesen speziel-

len Neumond im Jahr, um unserer Ahnen zu gedenken, für ihren Beistand zu danken und sie ggfs. um Rat zu bitten. Auch den Totengöttinnen und -göttern, unter deren Schutz die Seelen im Jenseits stehen, wird mit diesem Fest gedankt.

Feier Samhain im Einklang mit deinen Wurzeln

An Samhain sind die Grenzen zur Anderswelt besonders durchlässig, und wir können leichter als sonst zu unseren Wurzeln gelangen, wenn wir dazu bereit sind. Am besten feiert man Samhain in Gemeinschaft. Jede*r bereitet sich darauf vor, indem er oder sie sich innerlich mit einer bestimmten Person aus der Ahnenreihe beschäftigt und vielleicht auch eine Frage an sie formuliert. Zum Fest bringen alle einen Beitrag fürs Essen oder Holz fürs Feuer sowie einen Gegenstand und / oder ein Foto vom verstorbenen Vorfahren mit. Auch ein Lieblingsduft oder -naschen der Ahnin ist hilfreich.

Samhain ist nicht nur ein Fest – es ist eine Rückkehr zu deinen Wurzeln

In der Zeremonie wird nacheinander in eine innere Zwiesprache mit den Ahnen*innen gegangen, während die Gruppe den energietischen Raum hält. Abschließend wird gemeinsam gegessen und gefeiert. Nähere Informationen gern auf Nachfrage!

Eine Übersicht aller acht keltischen Jahreskreisfeste gibt es auf www.estrella-loba.de. Auch die Termine der Jahreskreisfeste werden dort jedes Jahr in der Rubrik Aktuelles veröffentlicht.

Bericht: Wini Britt Fuhrmann



JETZT HNC IM CITTI PARK KIEL UND NEUMÜNSTER!



FÜHL DICH ENDLICH WIEDER FREI!

- HNC • HYPNOSE • ONLINE YOGA
- PMR • COACHING

LERNWEGE BIRTE SIEVERS | TELEFON 04310 499 06 15
INFO@LERNWEGE-BIRTESIEVERS.DE | WWW.LERNWEGE-BIRTESIEVERS.DE

TSV BORDESHOLM | MÖHLENKAMP 26 | 24582 BORDESHOLM
JONNYSVEREINSTREFF@GMAIL.COM



WHISKY EINSTEIGER TASTING

08
NOV.
2024

19
UHR

6 SORTEN
SCHOTTISCHE WHISKEY
SCHINKENBROT ZUR
HALBZEITPAUSE

35,00 €
PRO
PERSON

KARTEN ERHÄLTICH BEI JONNY'S VEREINSTREFF
NUR MIT VORANMELDUNG UND VORKASSE

NORDDEUTSCHLANDS GRÖSSTER UND MODERNSTER SWINGER CLUB
MIT ANGRENZENDEM EROTIKKINO SÉPARÉE



REFUGIUM SWING & DANCE



REFUGIUM SWING & DANCE · KROKAMP 64 · 24539 NEUMÜNSTER
WWW.REFUGIUMNMS.DE · INFO@MMUNITED.DE · 0175 5053473



UNITEDFINANCE

WIR LADEN DICH
AUF EINE
ANTWORT EIN!



KOSTENLOS UND
UNVERBINDLICH

AUF DIE FRAGEN WIE:

WAS IST, WENN ICH IM KOMA LIEGE?

WILL ICH LEBENSVERLÄNGERENDE MASSNAHMEN?

WER SOLL SICH UM MICH KÜMMERN BEI DEMENZ?

WÄRE ES WICHTIG EINE FESTGESCHriebENE ANTWORT ZU HABEN ODER?

TELEFON: 040 74123080
(AUCH WHATSAPP)
BERATUNG@UNITEDFIN.DE



FINGERSPIEL - DIE FÜNF HERBST-IGEL



FÜNF IGLEIN sind grad' aufgewacht, die Sonne sinkt, es naht die Nacht.

(**ALLE FINGER WACKELN**)

DER ERSTE macht sich schnell bereit und schüttelt aus das Stachelkleid.

(**DAUMEN WACKELT**)

DER ZWEITE trippelt durch das Gras und quietscht dabei vor lauter Spaß.

(**ZEIGEFINGER WACKELT**)

DER DRITTE knackt ein Schneckenhaus und freut sich auf den leck' ren Schmaus.

(**MITTELFINGER WACKELT**)

DER VIERTE baut sich sein Versteck aus Blättern grad im Garteneck'.

(**RINGFINGER WACKELT**)

DER FÜNFTTE trifft den Nachbarshund und rollt sich flink ganz kugelrund.

(**KLEINE FINGER WACKELT**)

FÜNF IGLEIN kehren nun zurück und schlummern bald schon voller Glück.

(**ALLE FINGER EINZIEHEN**)



**MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH
DEINE TAGESMUTTER IN OSDORF**

SAVE THE DATE!



PREMIERE



KARAOKE

Party am Samstag

SAMSTAG, 19.10.2024

AB 21:00 UHR

HIGH5BAR KIEL | BERGSTRASSE 17A | 24103 KIEL

FOLGE UNS! | HIGH5BAR_KIEL | VERPASSE KEIN EVENT!

Treffen Sie Ihre Traumküche bei uns!
04340 780 980 0

KüchenTreff Klein Nordsee
Klein Nordsee

Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.

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

Der METTENHOFFONDS geht in die elfte Runde

Erneute Sonderausschüttung

Projektanträge können eingereicht werden

Das Projekt „METTENHOFFONDS“ verfolgt das Ziel, die weitere Stabilisierung und Aufwertung des Stadtteils Mettenhof zu unterstützen. Es soll insbesondere zu einer Verbesserung der Lebensbedingungen, zur Schaffung stabiler Sozialstrukturen, zur Verbesserung der Lebens- und Teilhabechancen für die Bewohner*innen und zu einer Imageaufwertung des Stadtteils beitragen.

Mit Hilfe des Fonds werden im Rahmen des I. Förderschwerpunkts bereits bestehende, regelmäßig stattfindende Aktionen und Veranstaltungen, wie z.B. Stadtteilstefen oder auch das Stadtteilportal mettenhof.de, nachhaltig finanziert.

Im Rahmen des II. Förderschwerpunkts werden auf Antragsbasis weitere neue Kleinstprojekte innerhalb des Stadtteils gefördert, die zum Ausbau der sozialen, kulturellen sowie freizeit- und bildungsbezogenen Angebotsstruktur im Stadtteil beitragen und/oder ein positives Image des Stadtteils fördern.

ACHTUNG:

Der „METTENHOFFONDS“ wird im Rahmen einer erneuten Sonderausschüttung auch im XI. Förderzeitraum (01.03.2025 – 28.02.2026) Projekte mit bis zu 2.000 € pro Projekt unterstützen.

Für den Förderzeitraum stehen in diesem Jahr somit erneut insgesamt 10.000 € zur Förderung von Kleinstprojekten zur Verfügung.

Alle gemeinnützigen Institutionen, Vereine, Verbände, Schulen, die Kirche und soziale Einrichtungen der Landeshauptstadt Kiel haben wieder die Möglichkeit, im Rahmen des zweiten Förderschwerpunkts bis zum 15.11.2024 Projektanträge einzureichen.

Die genauen Förderkriterien sind den „Verbindlichen Grundsätzen für die Vergabe von Mitteln aus dem METTENHOFFONDS“ zu entnehmen. Die Förderkriterien sind ebenso wie das Antragsformular im Stadtteilbüro Mettenhof erhältlich oder können von der Stadtteilhomepage www.mettenhof.de heruntergeladen werden.

Beratung gibt es im:
Stadtteilbüro Mettenhof

Claudia Fröhlich
Bergenring 30 | 24109 Kiel
Tel.: 53 08 157 | E-Mail: sbmettenhof@web.de

Die Anträge sind schriftlich, unterschrieben im Original (nicht per Mail), unter Verwendung des Antragsformulars und ggf. eines Kurzkonzepts (max. 3 Seiten), beim Stadtteilbüro Mettenhof bis zum 15.11.2024 einzureichen.

Wir freuen uns wie immer auf viele kreative Anträge.

Claudia Fröhlich
Landeshauptstadt Kiel / Stadtteilbüro Mettenhof

METTENHOFFONDS

Ein Kooperationsprojekt im Stadtteil Kiel-Mettenhof

PROJEKTTRÄGER:

Christlicher Verein zur Förderung sozialer Initiativen in Kiel e.V.

PROJEKTENTWICKLUNG UND GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Landeshauptstadt Kiel, Amt für Wohnen und Grundsicherung, Stadtteilbüro Mettenhof

MITENTWICKLUNG UND BEGLEITUNG:

Mettenhofer Arbeitskreis für Kriminalitätsverhütung (MAfK) / Landeshauptstadt Kiel, Sozialzentrum Mettenhof

Für eine langfristige erfolgreiche Umsetzung des Projekts sind wir auf weitere Spenden angewiesen:

SPENDENKONTO:

Christlicher Verein Kiel e.V.
Förde Sparkasse
IBAN: DE77 2105 0170 0092 0312 10
BIC: NOLADE21KIE
Verwendungszweck: METTENHOFFONDS

Danke für Ihre Unterstützung!

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!
→ Kieker-Str. 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

Die perfekte Frisur für jede Gesichtsförmung: Tipps für Ihren Stil



Jede Gesichtsförmung hat ihre eigenen Besonderheiten und erfordert eine Frisur, die diese optimal zur Geltung bringt. Mit der richtigen Frisur können Sie Ihre besten Eigenschaften betonen und etwaige Unausgewogenheiten harmonisch ausgleichen. Hier erfahren Sie, welche Frisuren zu den verschiedenen Gesichtstypen passen.

Rundes Gesicht

Runde Gesichter zeichnen sich durch weiche Konturen und ähnliche Längen- und Breitenverhältnisse aus. Um das Gesicht optisch zu verlängern und schmaler erscheinen zu lassen, eignen sich Frisuren, die Volumen am Oberkopf schaffen und das Gesicht strecken.

Empfohlene Frisuren:

- Lange, gestufte Schnitte: Diese verleihen dem Gesicht Länge und Kontur.
- Seitenscheitel: Ein tiefer Seitenscheitel bricht die Rundheit auf.
- Hochsteckfrisuren mit Volumen: Hochgesteckte Haare, die das Volumen oben konzentrieren, verlängern das Gesicht optisch.

Vermeiden:

- Voluminöse Locken und symmetrische Schnitte, die das Gesicht breiter erscheinen lassen.

Ovales Gesicht

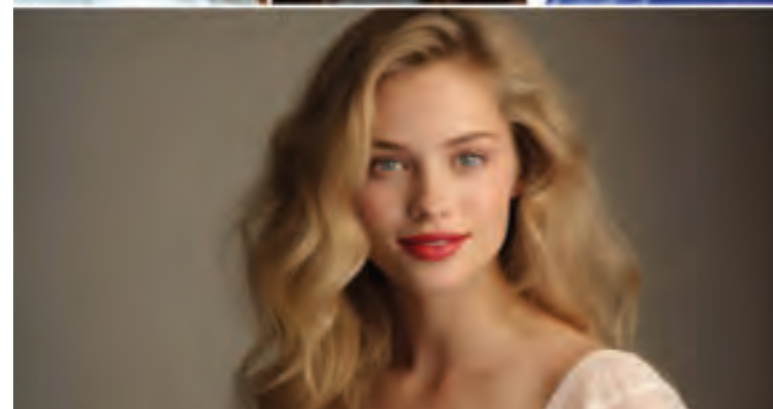
Das ovale Gesicht gilt als die ideale Gesichtsförmung, da es ausgewogen und symmetrisch ist. Diese Form erlaubt eine große Vielfalt an Frisuren.

Empfohlene Frisuren:

- Bob in jeder Länge: Ein klassischer Bob passt hervorragend zu dieser Gesichtsförmung.
- Mittelscheitel: Besonders bei langen Haaren betont ein Mittelscheitel die Symmetrie.
- Wellen und Locken: Leichte Wellen oder definierte Locken geben dem Gesicht Struktur und Weichheit.

Vermeiden:

Zu lange, glatte Haare, die das Gesicht nach unten ziehen könnten.



Herzförmiges Gesicht

Herzförmige Gesichter haben eine breite Stirn und ein schmal zulaufendes Kinn. Ziel ist es, die Stirnpartie zschlanker zu machen und das Kinn zu betonen.

Empfohlene Frisuren:

- Kinnlanger Bob: Ein Bob, der auf Höhe des Kinns endet, betont das schmale Ende des Gesichts.
- Seitlich fallender Pony: Dieser lenkt den Fokus von der breiten Stirn weg.
- Wellen und Locken: Diese sorgen für Fülle im unteren Bereich des Gesichts.

Vermeiden:

Zu kurze Ponys und extreme Volumenfrisuren am Oberkopf.



Langes Gesicht

Lange Gesichter profitieren von Frisuren, die das Gesicht optisch verkürzen und breiter erscheinen lassen.

Empfohlene Frisuren:

- Voluminöse Locken: Locken und Wellen schaffen seitliches Volumen, das das Gesicht breiter erscheinen lässt.
- Fransen und Pony: Ein Pony verkürzt das Gesicht optisch.
- Schulterlange Haare: Diese Länge ist ideal, um dem Gesicht Proportionen zu verleihen.

Vermeiden:

Zu lange, glatte Haare ohne Volumen, die das Gesicht noch länger wirken lassen.

Fazit

Die Wahl der richtigen Frisur kann maßgeblich dazu beitragen, die natürlichen Vorzüge jeder Gesichtsförmung zu unterstreichen. Es lohnt sich, mit verschiedenen Stilen zu experimentieren und sich gegebenenfalls professionell beraten zu lassen, um die perfekte Frisur für den eigenen Gesichtstyp zu finden.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

Liebe Grüße

Euer Sascha



Ab geht's zum Shoppen

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

Eckiges Gesicht

Eckige Gesichter haben markante Kieferlinien und ein kantiges Profil. Weiche, fließende Frisuren helfen, die harten Linien zu mildern und dem Gesicht Sanftheit zu verleihen.

Empfohlene Frisuren:

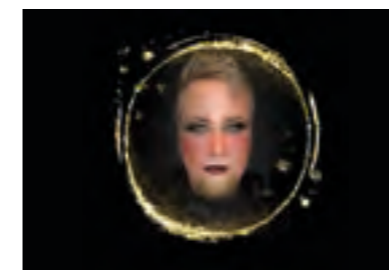
- Weiche Wellen: Wellen und lockere Locken brechen die Strenge des eckigen Gesichts auf.
- Stufige Schnitte: Stufen sorgen für Bewegung und nehmen die Kantigkeit.
- Lange Ponyfrisuren: Ein seitlicher, langer Pony kann die Stirnpartie weicher wirken lassen.

Vermeiden:

Frisuren mit Mittelscheitel und streng nach hinten gekämmte Haare, die die Ecken noch betonen.

Neugierig, was unser Sascha noch so alles macht?

<https://t.link/gux&di01>



SCHNALL DICH AN!

DER HERBST BRINGT FETTE ERSPARNISSE - HOL DIR JETZT DEINEN GELDSEGEN!



Der Herbst ist da – die Blätter fallen, die Tage werden kürzer. Es ist die perfekte Zeit, um innezuhalten und deine Finanzen zu ordnen. Gleichzeitig rücken Black Friday und die Weihnachtszeit näher, zwei der größten Konsumhöhepunkte des Jahres. Doch wie behältst du in dieser intensiven Zeit nicht nur deine Finanzen im Griff, sondern holst auch das Beste für dich heraus? Mit einem klaren Plan kannst du das Jahresende nutzen, um deine finanziellen Ziele zu erreichen und gleichzeitig klug durch die Konsumfallen zu navigieren.

Versicherungen auf den Prüfstand stellen

Ein wichtiger Schritt beim Finanz-Herbstputz ist der Check deiner Versicherungen. Bist du optimal abgesichert, oder gibt es Potenzial für Einsparungen oder Verbesserungen? Gerade zum Jahresende lohnt es sich, deine Policen zu überprüfen – ob Haftpflicht, Hausrat oder Berufsunfähigkeit. Vielleicht entdeckst du Möglichkeiten, die Absicherung zu verbessern oder überflüssige Policen zu kündigen, die dein Budget unnötig belasten.

Falls du dir unsicher bist, ob deine Versicherungen auf dem neuesten Stand sind oder ob du Optimierungspotenzial ungenutzt lässt, kann ein kurzes Beratungsgespräch helfen, Klarheit zu schaffen. Manchmal reicht ein kleiner Hinweis, um dich auf den richtigen Weg zu bringen und sicherzustellen, dass du gut vor-

bereitet ins neue Jahr startest.

KFZ-Versicherung: Jetzt wechseln und sparen

Die Zeit für den KFZ-Versicherungswechsel läuft – bis Ende November kannst du dir bessere Konditionen sichern. Oft ergeben sich durch einen Wechsel Einsparungen im dreistelligen Bereich. Wir haben für unsere Kunden sogar Sonderkonditionen ausgehandelt, womit man meist von noch besseren Konditionen profitiert.

Kundenerlebnis:

Lisa, 37, Single, hat sich die Zeit genommen, ihre KFZ-Versicherung zu überprüfen. Mit einem kurzen Tarifvergleich konnte sie 240 Euro pro Jahr einsparen – und das bei besseren Leistungen. „Ich hätte nie gedacht, dass der Wechsel so einfach ist. Jetzt bleibt mehr für meinen nächsten Urlaub übrig!“, sagt Lisa.

Mach es wie Lisa! Prüfe, ob deine KFZ-Versicherung noch die beste Wahl ist. Ein Vergleich dauert nur wenige Minuten und kann dir Hunderte Euro einsparen.

Stromanbieter wechseln und von Bonusangeboten profitieren
Die Energiepreise steigen, und ein Stromanbieterwechsel ist oft der einfachste Weg, um sofort Geld zu sparen – oft mit attraktiven Wechselboni.



Kundenerlebnis:

Stefan, 45, Familienvater, entschied sich im Herbst für einen Stromanbieterwechsel. Das Ergebnis? Eine jährliche Ersparnis von 280 Euro und zusätzlich ein 150-Euro-Wechselbonus. „Es lohnt sich, den Markt zu vergleichen. Gerade jetzt, wo alles teurer wird, machen kleine Veränderungen einen großen Unterschied“, sagt Stefan.

Überprüfe deinen Stromtarif noch heute! Ein Wechsel kann nicht nur deine Stromkosten senken, sondern auch von attraktiven Neukundenboni profitieren. Lass uns gemeinsam herausfinden, welcher Tarif am besten zu dir passt.

Gasanbieter: Preisvergleich lohnt sich

Gerade in den kalten Monaten ist es wichtig, nicht unnötig viel für Gas zu bezahlen. Ein Anbieterwechsel kann dir helfen, spürbare Einsparungen zu erzielen.

Kundenerlebnis:

Julia, 29, lebt in einer Altbauwohnung und heizt mit Gas. Sie entschloss sich, im Oktober ihren Gasanbieter zu wechseln, und spart jetzt monatlich 35 Euro, was sich aufs Jahr gerechnet auf 420 Euro summiert. „Das war überraschend unkompliziert, und jetzt bin ich für den Winter bestens aufgestellt“, erzählt Julia.

Auch du kannst durch einen Gasanbieterwechsel bares Geld sparen. Schau dir deine letzten Abrechnungen an und lass uns gemeinsam prüfen, ob ein Wechsel sinnvoll ist.

Finanzielles Ziel erreicht? Jetzt nochmal nachjustieren

Der Herbst ist die beste Zeit, um Bilanz zu ziehen: Hast du deine finanziellen Ziele für dieses Jahr erreicht? Ob es dein Sparplan, deine Altersvorsorge oder deine Investitionen betrifft – jetzt ist der ideale Zeitpunkt, um zu überprüfen, wie gut du auf Kurs bist. Vielleicht hast du dir ein Sparziel gesetzt oder möchtest dein Portfolio weiter ausbauen. Der Herbst bietet dir die Chance, dein Jahresziel noch zu erreichen oder eventuelle Anpassungen vorzunehmen, bevor das Jahr zu Ende geht.

Wenn du unsicher bist, ob deine Pläne zu deinen langfristigen Zielen passen, oder noch Fragen offen sind, stehe ich gerne für ein unverbindliches Gespräch zur Verfügung. Gemeinsam können wir die richtige Strategie finden, um deinen Kurs zu justieren und das Beste aus dem verbleibenden Jahr herauszuholen.

Bewusst konsumieren in der Vorweihnachtszeit

Black Friday und die Weihnachtszeit sind für viele die verführerischsten Konsumhöhepunkte des Jahres. Rabatte und Sonderangebote locken an jeder Ecke, und oft ist die Versuchung groß, mehr auszugeben, als man eigentlich geplant hat. Doch mit einer klaren Strategie kannst du die konsumstarke Zeit genießen, ohne deine Finanzen aus den Augen zu verlieren.

Ein guter Anfang ist, dir ein festes Budget für Geschenke und Ausgaben zu setzen – und dich daran zu halten. Überlege dir im Voraus, was du wirklich brauchst, und mache eine Liste. So vermeidest du Impulskäufe, die dein Konto unnötig belasten. Solltest du merken, dass es schwierig ist, den Überblick zu behalten, oder du unsicher bist, wie du dein Budget am besten aufteilst, können wir gemeinsam einen realistischen Plan erstellen, der dir hilft, entspannt durch die Feiertage zu kommen.

Nachhaltig schenken: Weniger ist mehr

Weihnachten muss nicht immer auf Konsum hinauslaufen. Überlege, ob es nachhaltigere und bewusstere Alternativen gibt, wie selbstgemachte Geschenke oder gemeinsame Erlebnisse, die oft mehr Freude bereiten als teure Dinge. Du wirst überrascht sein, wie viel Freude kleine, durchdachte Geschenke bereiten können – und dein Budget wird es dir ebenfalls danken.

Am Ende des Jahres geht es darum, dir selbst einen Überblick zu verschaffen und deine Finanzen zu ordnen. Wenn du noch Fragen hast oder dir eine zweite Meinung einholen möchtest, stehe ich dir gerne zur Seite. Gemeinsam können wir sicherstellen, dass du optimal abgesichert und gut aufgestellt ins neue Jahr startest – und dabei auch die konsumintensivste Zeit des Jahres mit einem klaren Kopf meisterst..

Bericht: Dennis Lobeck - UF-United Finance GmbH

DENNIS LOBECK | 0 40 74123 080
BERATUNG@UNITEDFIN.DE



UF - UNITED FINANCE GMBH
RAHLSTEDTER BAHNHOFSTR. 39 | 22143 HAMBURG

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



DER UNTERSCHÄTZTE FRISEURBERUF: WARUM EIN WICHTIGES HANDWERK MEHR ANERKENNUNG VERDIENT

Der Beruf des Friseurs ist in Deutschland oft von Vorurteilen und einem schlechten Image geprägt. In der öffentlichen Wahrnehmung wird der Beruf häufig als wenig prestigeträchtig angesehen, obwohl er eine entscheidende Rolle in der Gesellschaft spielt. Dieser Artikel beleuchtet die verschiedenen Gründe, warum der Beruf des Friseurs in Deutschland einen schlechten Stand hat und welche Auswirkungen dieses auf die Branche hat.

Niedrige Löhne und harte Arbeitsbedingungen

Einer der Hauptgründe für den schlechten Ruf des Friseurberufs ist das geringe Einkommen. Laut Statistiken verdienen Friseure in Deutschland oft nur knapp über dem Mindestlohn, was zu einer prekären finanziellen Situation führen kann. Dies ist besonders problematisch, da die Lebenshaltungskosten in vielen deutschen Städten hoch sind. Die niedrigen Löhne stehen in starkem Kontrast zu der körperlich anstrengenden und oft auch emotional fordernden Arbeit, die Friseure täglich leisten.

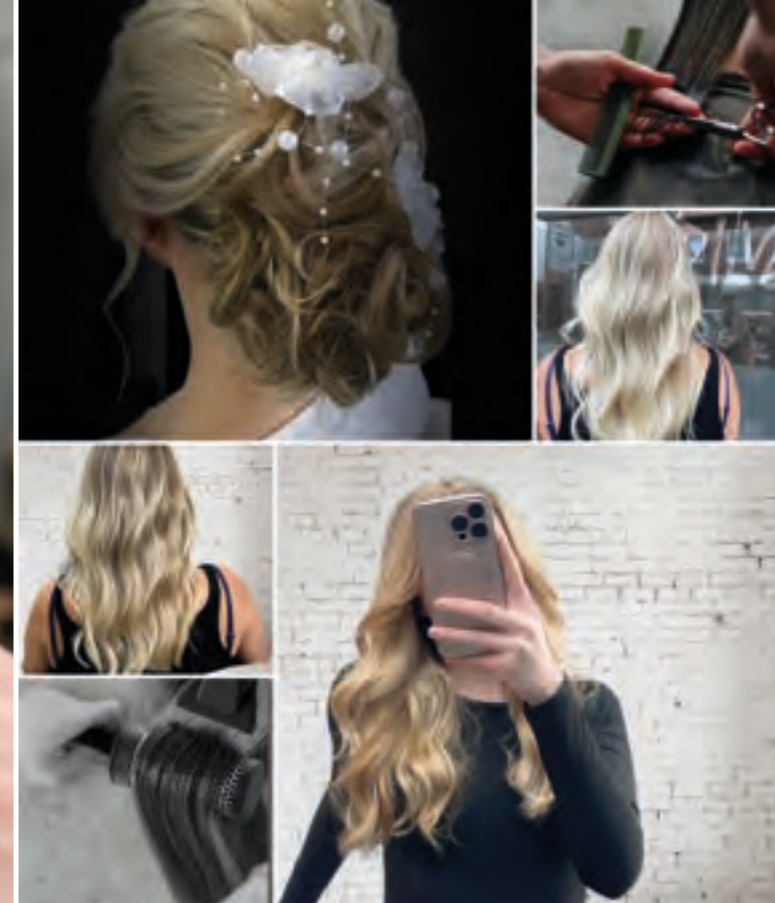
Die harten Arbeitsbedingungen verschärfen das Problem. Lange Arbeitszeiten, Wochenendarbeit und ein hoher physischer Anspruch, verbunden mit dem ständigen Umgang mit Kunden, führen

oft zu einem frühen Verschleiß und gesundheitlichen Problemen. Diese Faktoren tragen dazu bei, dass der Beruf als wenig attraktiv wahrgenommen wird.

Mangelnde Anerkennung und Prestige

In der deutschen Gesellschaft wird der Beruf des Friseurs oft als weniger wertvoll angesehen im Vergleich zu akademischen Berufen. Dies spiegelt sich auch in der allgemeinen Anerkennung wider, die Friseuren entgegengebracht wird. Während Handwerksberufe wie Schreiner oder Elektriker eine gewisse Wertschätzung genießen, wird der Friseurberuf oft als einfach und wenig anspruchsvoll betrachtet. Diese Wahrnehmung wird durch den geringen gesellschaftlichen Status, der mit dem Beruf verbunden ist, weiter verstärkt.

Viele Menschen sehen in der Arbeit eines Friseurs lediglich das Schneiden von Haaren, ohne die dahinterstehende Kunstfertigkeit und das handwerkliche Geschick zu erkennen. Friseure sind jedoch nicht nur Handwerker, sondern auch Berater in Sachen Stil und Schönheit. Diese Fähigkeiten werden jedoch häufig unterschätzt und nicht ausreichend gewürdigt.



Geringe Aufstiegsmöglichkeiten

Ein weiterer Faktor, der zum schlechten Ruf des Friseurberufs beiträgt, ist das Fehlen von klaren Aufstiegsmöglichkeiten. Während in anderen Berufen Karriereleitern klar definiert sind, gibt es im Friseurhandwerk nur begrenzte Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln. Der Schritt vom Gesellen zum Meister ist eine Möglichkeit, die jedoch mit erheblichen Kosten und einem hohen Maß an Verantwortung verbunden ist. Viele Friseure sehen in dieser Hürde ein großes Hindernis, was dazu führt, dass sie in ihrer beruflichen Entwicklung stagnieren.

Die geringe Perspektive auf beruflichen Aufstieg macht den Beruf für viele junge Menschen weniger attraktiv. Dies wirkt sich auch auf den Nachwuchs in der Branche aus, da sich immer weniger junge Menschen für eine Ausbildung zum Friseur entscheiden.

Auswirkungen auf die Branche

Die schlechte gesellschaftliche Stellung des Friseurberufs hat weitreichende Auswirkungen auf die gesamte Branche. Die hohe Fluktuation in Friseursalons ist ein Indikator für die Unzufrieden-

heit vieler Friseure mit ihren Arbeitsbedingungen. Viele verlassen den Beruf nach wenigen Jahren, was zu einem ständigen Mangel an erfahrenen Fachkräften führt. Dies wirkt sich negativ auf die Qualität der Dienstleistungen aus und verstärkt das schlechte Image der Branche.

Zudem hat die geringe Wertschätzung des Berufs Einfluss auf die Ausbildungszahlen. Immer weniger junge Menschen entscheiden sich für eine Ausbildung zum Friseur, was in Zukunft zu einem noch größeren Fachkräftemangel führen könnte. Die Branche steht vor der Herausforderung, das Image des Berufs zu verbessern, um weiterhin qualifizierte Nachwuchskräfte gewinnen zu können.

Möglichkeiten zur Verbesserung des Ansehens

Um das Ansehen des Friseurberufs zu verbessern, sind mehrere Maßnahmen erforderlich. Eine bessere Bezahlung ist ein erster Schritt, um den Beruf attraktiver zu machen und die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Darüber hinaus könnten gezielte Imagekampagnen dazu beitragen, das Bewusstsein für die handwerklichen Fähigkeiten und die Bedeutung des Berufs zu schärfen.

Eine weitere Möglichkeit wäre die Schaffung von klareren Karrierewegen innerhalb des Berufs. Dies könnte durch die Einführung von Spezialisierungen oder Fortbildungen geschehen, die Friseuren neue Perspektiven und Aufstiegsmöglichkeiten bieten. Zudem wäre eine stärkere Anerkennung der künstlerischen und handwerklichen Aspekte des Berufs in der Gesellschaft wünschenswert.

Fazit

Der Beruf des Friseurs hat in Deutschland einen schlechten Stand, der auf niedrige Löhne, harte Arbeitsbedingungen, mangelnde Anerkennung und begrenzte Aufstiegsmöglichkeiten zurückzuführen ist. Diese Faktoren tragen dazu bei, dass der Beruf als wenig attraktiv wahrgenommen wird, was sich negativ auf die gesamte Branche auswirkt. Um das Image des Berufs zu verbessern, sind umfassende Maßnahmen erforderlich, die sowohl die Arbeitsbedingungen als auch die gesellschaftliche Wahrnehmung des Berufs nachhaltig verändern. Nur so kann der Friseurberuf langfristig aufgewertet und als wichtige und wertvolle Tätigkeit in der Gesellschaft anerkannt werden.

Bericht: Sascha Kugler

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wie viele von euch schon wissen, habe ich eine spastisch gelähmte Hand und kann damit nicht so gut zupacken wie mit der Anderen. Das hält mich jedoch nicht davon ab, kleine Wunder im Alltag zu vollbringen. Im Handwerkerhof fecit stelle ich mit ihrer Hilfe kleine Perlen her und meistere mein tägliches Leben – immer mit einem Lächeln und einem Funken Stolz.

Die wahre Überraschung für meine Familie und Freunde war jedoch, als ich trotz dieser Einschränkung etwas Unvorstellbares geschafft habe: Ich habe stricken gelernt! Wie kam es dazu? Meine liebe Handarbeitslehrerin, Frau A., hat mich in der Schule liebevoll unterstützt und mir gezeigt, dass mit genug Geduld und Ausdauer fast alles möglich ist. Ihr möchte ich an dieser Stelle noch einmal meinen herzlichen Dank aussprechen!

Ich war hartnäckig – schließlich bin ich im Sternzeichen Stier geboren – und habe es nach vielen, vielen Stunden Übung tatsächlich geschafft, Maschen aufzunehmen und rechte Maschen zu stricken. Der Lohn? Eine unglaubliche Freude am Stricken, die mich seitdem begleitet.

Gemeinsam etwas Großes schaffen – Was meint ihr?

Im Laufe der Jahre sind unzählige Schals entstanden. Einmal habe ich sogar einer FSJlerin im fecit einen Schal geschenkt. Ihre Reaktion? Sie wollte mir nicht glauben, dass ich den Schal selbst gestrickt habe! Sie meinte, ich müsse ihn doch gekauft haben – ein Moment, der mich sowohl amüsiert als auch stolz gemacht hat. Mittlerweile habe ich fast allen in meiner Familie und meinem Freundeskreis einen handgestrickten Schal geschenkt, so dass keiner im Winter frieren muss.

Da ich nur mit wenigen Maschen stricken kann, sind über die Jahre viele, viele lange, schmale Streifen entstanden. Und nun habe ich eine Idee: Vielleicht hat jemand von euch Lust, aus diesen Streifen eine wunderschöne, große Decke zu nähen? Wie wäre es, wenn wir diese Decke dann für einen guten Zweck versteigern?

Ich finde, es ist eine tolle Vorstellung, dass wir gemeinsam aus diesen Streifen etwas noch Größeres erschaffen können. Vielleicht habt ihr ja Zeit und Lust, mitzumachen? Ich bin gespannt auf eure Gedanken und Vorschläge!

Herzliche Grüße von

**EURER
MARIEKE**

NORDISCH LIFESTYLE 05/2024



**VIELE, VIELE SCHALS –
WER NÄHT ETWAS DARAUS?**

Dea's

„Leckere Herbstküche“



Der Herbst ist da und die Tage werden wieder kühler. Jetzt ist Zeit für leckere Gerichte, die uns von innen wärmen. Ob herzhaft oder süß...es ist für jeden etwas dabei.

ZWETSCHGEN-CRUMBLE

Zutaten:
Für die Streusel
 110 g Butter weich
 70 g brauner Zucker
 40 g Zucker weißer
 150 g Weizenmehl
 40 g Haferflocken kernige
 20 g gehackte Mandeln oder Nüsse
 ¼ TL Salz nach Geschmack
 1 TL Zimt
Für die Obstschicht
 700 g Zwetschgen mit Kern gewogen
 2 EL Zucker je nach Obstsüße
 1 TL Zimt
 5 Tropfen Bittermandelaroma optional

- Für die Streusel die weiche Butter mit den beiden Zuckersorten cremig schlagen. Die restlichen Zutaten mischen, dazugeben und alles erst mit den Knethaken, dann nochmal kurz mit den Händen, zu Streuseln verarbeiten. Kurz kühlstellen (am besten im TK-Fach), während die Zwetschgen vorbereitet werden.
- Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwetschgen waschen, entkernen und je nach Größe halbieren oder vierteln bzw. achteln. Mit Zucker, Zimt und Bittermandelaroma mischen. Eine große ofenfeste Form (ca. 26–28 cm Durchmesser) leicht einfetten. Alternativ kann eine Springform verwendet werden, die gut schließen sollte.
- Den Zwetschgen-Mix in der Form verteilen. Die vorbereiteten Streusel darüber geben. Den Crumble etwa 25–35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Anmerkung: Am besten schmeckt es noch warm serviert, mit Vanillesoße oder einer Kugel Eis.

KNÖDELGRATIN MIT SPITZKOHL



Zutaten
 4 Brezel vom Vortag (300 g)
 350 ml Milch
 60 g Butter
 2 Eier
 1 Zwiebel
 0,5 Spitzkohl (ca. 400 g)
 400 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Champignons),
 Kräuterseitlinge)
 2 Knoblauchzehen
 300 g Schlagsahne
 150 g geriebener Käse (z. B. milder Bergkäse)
 Salz, Pfeffer
 Butter für die Form
 Schnittlauch zum Garnieren

- Schneide die Brezeln in kleine Würfel. Erwärme die Milch, verquirl sie mit Salz und Pfeffer und gieße sie über die Brezelwürfel. Lass die Masse 30 Minuten ruhen.
- Schäle und würfle die Zwiebel. Dünste sie in 60 g Butter glasig und mische sie unter die Brezelmasse. Knete die Eier unter.
- Knete die Brezelmasse erneut durch. Rolle sie in ein großes, nasses Küchentuch zu einer Rolle (Durchmesser 8–10 cm) und binde die Enden mit Küchengarn fest. Lasse den Serviettenknödel in siedendem Salzwasser ca. 35 Minuten bei mittlerer Hitze gar ziehen.
- Putze den Spitzkohl, schneide ihn in Quadrate und blanchiere ihn 2 Minuten in kochendem Salzwasser. Schrecke ihn ab und lasse ihn abtropfen.
- Putze die Pilze, halbiere oder viertel sie. Hacke den Knoblauch. Brate die Pilze in 2 EL Butter 3–5 Minuten an, würze mit Salz und Pfeffer, und gib den Knoblauch hinzu.
- Verquirl die Sahne mit 2 Eiern, salze und pfeffere sie. Fette eine Auflaufform.
- Stelle den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) ein.
- Schneide den Serviettenknödel in Scheiben. Schichte den Kohl, die Pilze und die Knödelscheiben abwechselnd dachziegelartig in die Form. Gieße die Eiersahne darüber und streue den Käse darauf.
- Backe den Auflauf 30 Minuten im Ofen, bis er goldbraun ist. Lass ihn 10 Minuten ruhen.
- Bestreue das Gratin mit Schnittlauch und serviere es warm.

Dieses Gericht passt besonders gut zu einem frischen Feldsalat.

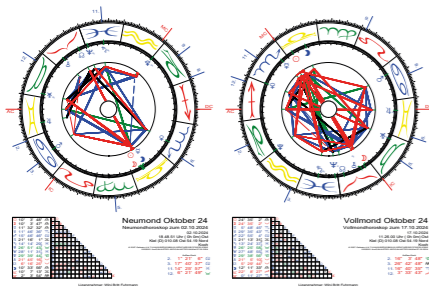
OMAS ZWIEBELKUCHEN



Zutaten
 360 g Mehl
 150 g Magerquark
 1 Pck. Backpulver
 5 EL Milch
 6 EL Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
 ¼ TL Salz
 1,2 kg Zwiebeln
 200 g Schinkenspeck (gewürfelt)
 150 g Gouda (gerieben)
 1 EL Butter
 4 Eier
 300 g Schmand oder Crème fraîche
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 Frischer Schnittlauch

- Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden.
- Den gewürfelten Schinkenspeck in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Öl braten, bis er knusprig braun ist.
- Butter in derselben Pfanne zerlassen, die Zwiebelringe hinzufügen und bei mittlerer Hitze einige Minuten schmoren, bis sie weich sind. Dabei regelmäßig umrühren und darauf achten, dass sie nicht anbrennen. Optional: Mit einem Deckel für 5–10 Minuten abgedeckt schmoren lassen, um die Zwiebeln besonders weich zu machen.
- In einer Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Magerquark, Milch, Öl und Salz hinzufügen. Zuerst grob mit einem Teigschaber verrühren, dann entweder mit einer Küchenmaschine oder per Hand zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, etwas größer als das Backblech oder die Springform. Das ausgerollte Teigstück auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder Springform legen und den Rand leicht hochdrücken, sodass ein kleiner Teigrahmen entsteht.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Schmand (oder Crème fraîche) und den geriebenen Gouda unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Anschließend das Zwiebel-Speck-Gemisch unter die Eier-Schmand-Mischung heben.
- Die vorbereitete Füllung gleichmäßig auf dem ausgerollten Teigboden verteilen.
- Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) für 30–40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- Den fertigen Zwiebelkuchen in Stücke schneiden und mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Aufbruchstimmung!



Der Herbst könnte heiß werden! Alle überpersönlichen Planeten bewegen sich nun schon seit Monaten auf den letzten Grad eines Tierkreiszeichens und bereiten gemeinsam einen tiefen Wandel auf der Erde vor. Pluto ist gerade ein letztes Mal kurz in den Steinbock zurückgekehrt, bevor er dann am 20. November endgültig für die nächsten circa 20 Jahre im Wassermann für gesellschaftliche Umwälzungen sorgen wird.

Uranus, der Herrscher im Zeichen Wassermann, macht sich allmählich bereit, in den nächsten Jahren das solide Urprinzip Stier zu verlassen, um dann in den quirligen Zwillingen die Saat für innovative Kommunikationsmöglichkeiten und rasanten technischen Fortschritt zu setzen. Spürbar ist dieser bevorstehende Umbruch jetzt schon.

Neptun geht sogar über die kosmische Spalte, das heißt, er schließt einen vollständigen Zyklus durch alle 12 Tierkreiszeichen ab und beginnt mit dem Wechsel in den Widder Anfang nächsten Jahres einen neuen.

Die Vorboten zeigen sich immer stärker in einer globalen Unruhe und Anspannung. Das Wichtigste in dieser Zeit ist es, sich auf das Wesentliche zu besinnen und mit sich selbst im Reinen zu sein. Derjenige der weiß, was der Sinn seines oder ihres Lebens ist, wird auch im stärksten Sturm in sich ruhen und ein unerschütterlicher Leitstern für andere sein, die vielleicht im Laufe ihres Lebens die innere Orientierung verloren hatten.

Da unser Glücksplanet Jupiter ab 10. Oktober bis in den Februar 2025 hinein rückläufig sein wird, ist die Menschheit aufgefordert, die Ärmel hochzukrempeln und

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 Krafftier-Karten! Nähere Informationen gibt es telefonisch unter 0178 80 69 000 oder auf der Homepage

www.estrella-loba.de



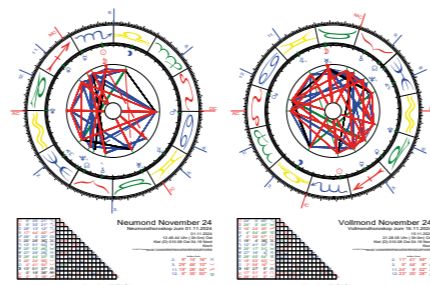
selbst für ihr Glück zu sorgen. Es wird Zeit, die Komfortzone endlich wieder mal zu verlassen und die menschliche Entwicklung voranzubringen! Dafür können wir die Mondphasen in diesen herausfordernden Monaten besonders intensiv mit Leben füllen.

Der Neumond am 2. Oktober ist luftbetont. Wie wäre es da mit einem abendlichen Treffen im Freundeskreis, um gemeinsam Vorhaben zu planen, die zu einer liebevolleren gesellschaftlichen Entwicklung beitragen? Es sind die vielen kleinen Schritte, die jetzt zählen.

Zu Vollmond am 17. Oktober könnten dann erste Erfolge sichtbar, sowie Gelegenheiten der Kurskorrektur ergriffen werden.

Der Neumond am 01. November ist extrem spannungsgeladen. Drei Drachenfiguren zeigen sich im Horoskop, und Kriegsgott Mars ist an allen beteiligt. Da der Neumond im Skorpion jedes Jahr auch der Tag des Samhain-Festes ist, sollten wir dieses Mal mutig in die Aussöhnung mit unseren Ahnen gehen, um dem Aggressionspotential in der Welt entgegenzuwirken. Besonders die Vereinigten Staaten von Amerika können zur Präsidentschaftswahl Energien des Friedens und der Gelassenheit brauchen, da die Pluto-Wiederkehr im Gründungshoroskop die Machtverhältnisse im Land hinterfragt.

Wenn Saturn ab 16.11. wieder direktläufig wird, kann er mit seinen Strukturen und seinem Verantwortungsbewusstsein den Wechsel von Pluto in den Wassermann am 20.11. segensreich unterstützen. Auf diese Aufbruchstimmung hat Mutter Erde sehr lange geduldig gewartet! Nun ist es an uns, zum höchsten Wohl der Schöpfung unseren Beitrag zu leisten.



IMPRESSUM

NÄCHSTE AUSGABE
ONLINE
29.11.2024
PRINT
AB KW 49

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
loanheyne@loarno.de

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

VERTEILERSTANDORTE
www.nordischlifestyle.de/verteiler

ALLE AUSGABEN
www.nordischlifestyle.de/archiv

AUFLAGE
300.000 p. a.

TITELFOTO:
ADDICTIVE_STOCK
(Envato)

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE

Andrea Wichelmann

Dennis Lobeck
UF-United Finance GmbH

Inga Wilking -
ADTV Tanzschule Tessmann

Marieke Fuhrmann

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

Sascha Kugler
Sascha Kugler Beauty Lounge

Wini Britt Fuhrmann
Estrella Loba

weitere Gastautoren/Redakteure:
www.nordischlifestyle.de/ueber-uns

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.



WELTWEIT ZU HAUSE IM NORDEN
WICHTIGE ANKÜNDIGUNG!
2025 WIRD EPISCH!

Der größte Neustart in der Geschichte von NORDISCH LIFESTYLE – Sei hautnah dabei!

Wir stehen kurz vor einem riesigen Meilenstein: Ab Januar 2025 startet NORDISCH LIFESTYLE in eine neue Ära! Unser Magazin und unsere Website erwachen bald zu neuem Leben – noch eindrucksvoller, noch strahlender und mit einer unerschütterlichen Leidenschaft für alles, was den Norden so einzigartig macht. Sei bereit für etwas Großes, das dein Herz höher schlagen lässt! Es wird EPISCH! Du wirst es lieben!

Unsere Social Media Kanäle werden ebenfalls komplett überarbeitet, und die ersten neuen Designs kannst du jetzt schon entdecken! Freue dich auf eine frische, moderne Welt von NORDISCH LIFESTYLE – und du kannst von Anfang an Teil davon sein.

Wichtig: Zum Ende des Jahres schließen wir alle bisherigen Facebook Gruppen! Es gibt ab dann nur noch eine zentrale Facebook-Gruppe – die neue NORDISCH LIFESTYLE Community. Damit du auch in Zukunft keine spannenden Neuigkeiten, exklusiven Beiträge und großartige Aktionen verpasst, tritt jetzt schon unserer neuen Gruppe bei:

Hier geht's zur unserer neuen Community:
www.facebook.com/groups/nordischlifestyle

Verpasse nichts und unterstütze uns auf allen Kanälen:

Facebook: www.facebook.com/nordischlifestyle
Instagram: www.instagram.com/nordischlifestyle
TikTok: www.tiktok.com/@nordischlifestyle
Pinterest: www.pinterest.de/nordischlifestyle

Und als besonderes Highlight: Pünktlich zu Weihnachten starten wir ein gigantisches Follower-Gewinnspiel, bei dem unter allen Followern aus allen Kanälen gelost wird – mit großartigen Preisen! Mach mit, und sichere dir die Chance auf exklusive Gewinne.

Sei dabei, abonniere, like und folge uns jetzt und erlebe NORDISCH LIFESTYLE in seiner schönsten Form!

Der erste und einzige
KARAOKE EVENT KALENDER
für Hamburg und Schleswig-Holstein

ÜBER 99 LOCATIONS



WWW.KARAOKEKALENDER.DE



FEHLT EUER KARAOKE EVENT IN UNSEREM KALENDER? SCHREIBT
UNS GERNE AN KARAOKE@NORDISCHLIFESTYLE.DE