

**NORDISCH**



# Lifestyle

**AUSGABE 01/2025**

Winter-  
zauber in  
Schleswig-  
Holstein

Wo Heimat auf Urlaub trifft

**WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE**

# LANDGASTHAUS HOPFENSTÜBCHEN



**KARAOKE**  
*meets Line Dance*  
*mit Jan*  
**22. FEBRUAR 2025**  
**20:00 UHR**

Landgasthaus Hopfenstübchen

Emkendorfer Str. 65A | 24802 Emkendorf | 0157 890 66 115

Editorial



*Moin, liebe Leserinnen und Leser,  
liebe Nordlichter und solche, die es im Herzen sind!*

Manchmal fühlt sich ein Neuanfang an wie eine frische Brise an der Küste – klar, belebend und voller Möglichkeiten. Genau so ein Moment ist jetzt: Mit dem Relaunch unserer Website und Social-Media-Kanälen folgt nun auch das neue NORDISCH LIFESTYLE Magazin – in neuem Design, mit noch mehr Herz für Schleswig-Holstein, mit noch mehr Platz für das, was uns ausmacht.

Unsere Heimat zwischen den Meeren ist einzigartig. Sie ist rau und sanft zugleich, ehrlich und herzlich, voller Geschichten, die erzählt werden wollen. Geschichten von Menschen, die hier leben, von Orten, die entdeckt werden möchten, von Momenten, die unvergesslich bleiben. Und genau das wollen wir mit Euch teilen – mehr Schleswig-Holstein, mehr echtes Leben, mehr von dem, was unser Herz höherschlagen lässt.

Wir haben diese Ausgabe mit viel Liebe und Leidenschaft für Euch gestaltet – für all diejenigen, die den Norden lieben, die ihn erleben und spüren möchten. Und wir hoffen, dass Ihr Euch in diesen Seiten wiederfindet, dass sie Euch inspirieren und vielleicht ein kleines bisschen Heimweh oder Fernweh wecken.

Lasst uns wissen, was Ihr denkt! Lob, Kritik, Ideen – wir freuen uns auf Euer Feedback an [moin@nordischlifestyle.de](mailto:moin@nordischlifestyle.de). Und wenn Ihr noch näher dran sein wollt, folgt uns auf unseren Social-Media-Kanälen oder tragt Euch in unseren neuen Newsletter ein.

Jetzt aber erst einmal: Viel Freude beim Entdecken Eurer neuen NORDISCH LIFESTYLE!

Wir sehen uns am Meer – oder auf den nächsten Seiten.

*Arno und Loan Hegne*

und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE

*Abonniere  
unseren Newsletter*



NORDISCHLIFESTYLE



MOIN@NORDISCHLIFESTYLE.DE

[www.nordischlifestyle.de](http://www.nordischlifestyle.de)

3



# Inhalt

**DIE NÄCHSTE** *Lifestyle*  
ERSCHEINT ONLINE 28.03.2025  
AB KW14 | (PRINT) REDAKTIONSSCHLUSS 28.02.2025

*Wo Heimat auf Urlaub trifft*

## ★ KÜSTENLEBEN

**06** HAARTRENDS 2025  
Sascha Kugler

**09** GRÜNKOHL UND MAGIE  
Arno und Loan Heyne

**10** WAS EIN TANZKURS  
IN JUGENDLICHEN  
AUSLÖSEN KANN  
Inga Wilking  
ADTV Tanzschule Tessmann

**12** WINTERGEMÜSE  
Andrea Wichelmann

## ★ HEIMATHAFEN

**16** EIN LETZTER REGENBOGEN  
Arno und Loan Heyne

**20** LÜTT & PLIETSCH AUF OKF MIT MICKY  
Meike Onusseit | Lütt & Plietsch

**22** ZWISCHEN GLANZ UND SCHATTEN  
Sascha Kugler



**34**



**16**



**20**



**30**



**30**

## ★ ANKERPUNKT

**25** ZIRKUSLUFT  
SCHNUPPERN  
Patenzzeit

**27** GESUNDHEITSBAZILLEN  
Marieke Fuhrmann

## ★ KLARSICHT

**28** FÜHLST DU DICH  
STÄNDIG UNTER STROM?  
LernWege Birte Sievers

**30** REINE ÄTHERISCHE ÖLE  
Wini Britt Fuhrmann



**10**



**27**



**12**



**06**



**32**

**32** FALSCHER MENSCHEN  
Loan Heyne

**34** DAS WIR GEWINNT!  
Wini Britt Fuhrmann

**18** IMPRESSUM



**09**



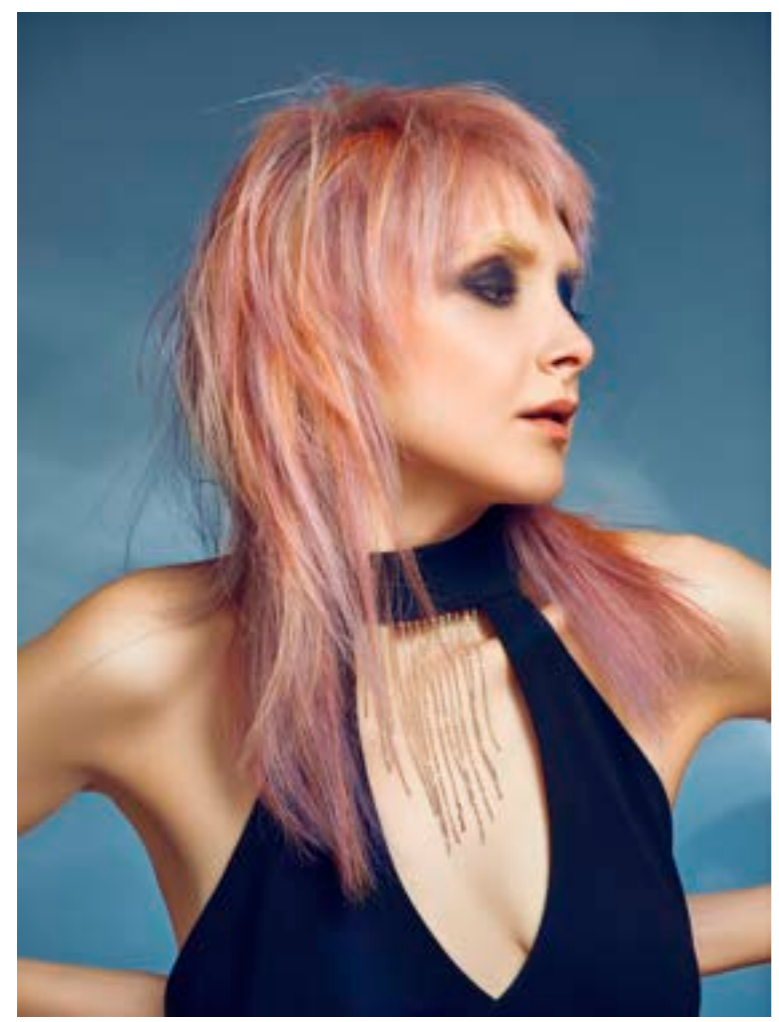
**28**

# DIE HAARTRENDS 2025

## AUSDRUCK VON INDIVIDUALITÄT UND STIL

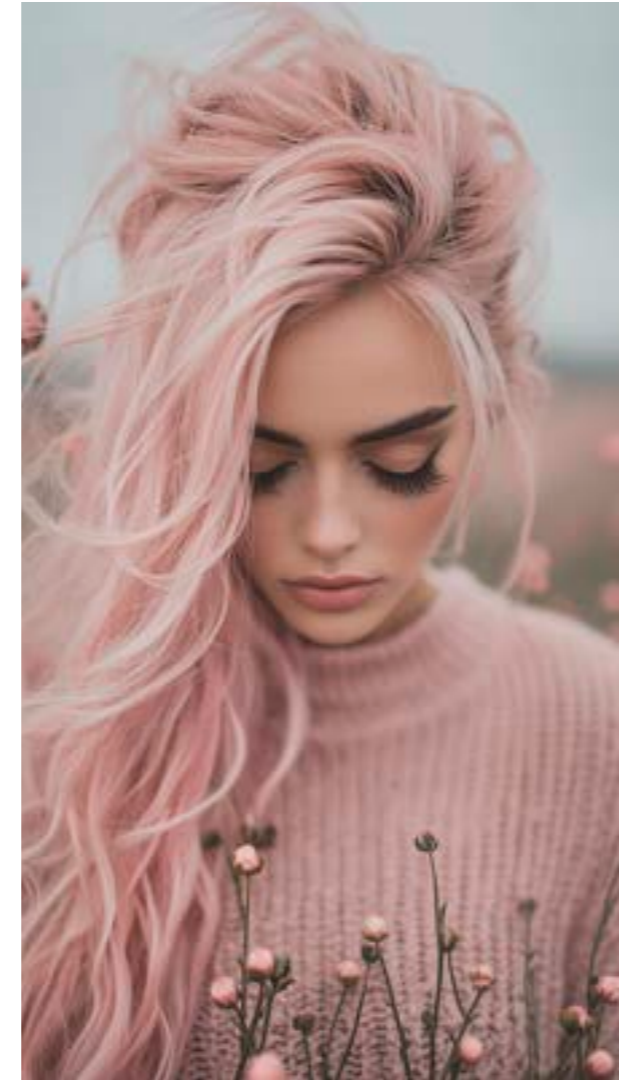


Das Jahr 2025 bringt eine Vielzahl aufregender Haartrends mit sich, die Individualität und Kreativität in den Vordergrund stellen. Von modernen Interpretationen klassischer Schnitte bis hin zu innovativen Farbtechniken – die Frisurenwelt zeigt sich so vielfältig wie nie zuvor.



### DER WOLFCUT EIN URBANES STATEMENT

In den Straßen Berlins ist der Wolfcut, eine moderne Variante des Vokuhilas, besonders bei Jugendlichen in Stadtteilen wie Kreuzberg und Neukölln beliebt. Dieser Haarschnitt, der vorne kurz und hinten lang getragen wird, hat durch Plattformen wie TikTok unter dem Hashtag #wolfcut an Popularität gewonnen. Prominente wie Miley Cyrus und Jenny Ortega wurden bereits mit ähnlichen Frisuren gesichtet. Allerdings bleibt dieser Trend größtenteils auf Berlin beschränkt und hat in anderen Modemetropolen wie Paris, Mailand oder Hamburg bisher wenig Anklang gefunden.



### DER BEEHIVE RETRO-CHIC KEHRT ZURÜCK

Der Beehive, bekannt für seine turmähnliche Struktur, erlebt 2025 ein Comeback. Diese voluminöse Hochsteckfrisur, die in den 1960er Jahren populär war, wird nun mit modernen Akzenten neu interpretiert und verleiht Trägerinnen einen Hauch von Vintage-Glamour.



### TAPER-FADE PRÄZISION UND STIL FÜR MÄNNER

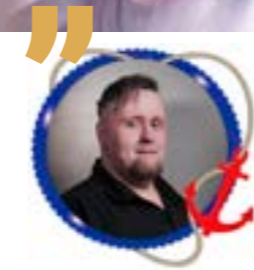
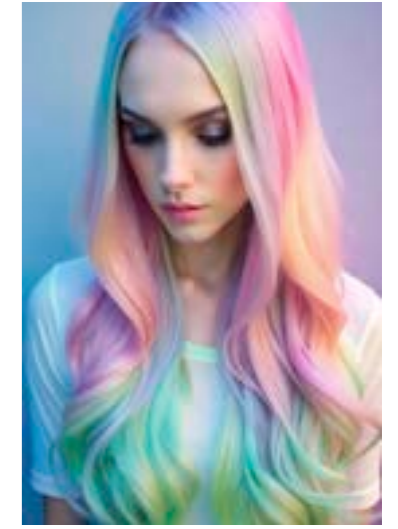
Bei den Herren sind Taper-Fades weiterhin im Trend. Diese Frisur zeichnet sich durch kurz rasierte Seiten und einen längeren oberen Bereich aus, was einen sauberen und dennoch modischen Look erzeugt. Besonders in der Fußballszene erfreut sich dieser Schnitt großer Beliebtheit.

### NATÜRLICHE TEXTUREN DIE SCHÖNHEIT DES UNGEZWUNGENEN

Ein weiterer Trend für 2025 ist die Betonung natürlicher Haarstrukturen. Locken, Wellen und natürliche Haarstrukturen werden zelebriert, wobei der Fokus auf Pflege und Definition liegt, um die individuelle Schönheit jedes Haartyps hervorzuheben.

### KREATIVE FARBTECHNIKEN MUT ZUR FARBE

Farblich setzt das Jahr 2025 auf Kreativität. Von Pastelltönen bis hin zu kräftigen Farben – individuelle Farbtechniken wie Balayage und Ombré werden genutzt, um persönliche Akzente zu setzen und den eigenen Stil zu unterstreichen.



*Dein Haar, dein Ausdruck - 2025 wird das Jahr, in dem Stil zur Stimme wird.*



BERICHT: SASCHA KUGLER

# GRÜNKOHL UND MAGIE

## EIN ABEND WIE KEIN ANDERER



Stell dir das vor: Du, ein Teller voller Grünkohl mit allem was dazu gehört und eine zauberhafte Show, die dich staunen lässt – klingt himmlisch, oder? Wir waren bei Jonny's magischem Grünkohl-abend dabei und können dir sagen: Es war absolut zauberhaft!

Falls du neugierig geworden bist, haben wir gute Nachrichten: Jeff de Fire tritt bald erneut bei Jonny's Vereinstreff auf – und zwar gleich bei zwei besonderen Veranstaltungen:

- **Kinderfasching mit Magie und Pizza satt**  
02.03.2025, 15:00–18:00 Uhr  
Für 24,90 Euro können die Kleinen Pizza und Getränke genießen, während Jeffs Show sie in magisches Staunen versetzt.
- **American Magic Dinner mit Spare Ribs satt**  
30.03.2025, ab 18:00 Uhr  
Spare Ribs satt, Smash Burger Live-Cooking und eine Portion Magie – alles für 39,99 Euro. Ein Erlebnis für alle Sinne!

*Grünkohl satt und eine Prise Zauberei*

An einer langen, einladenden Tafel sitzen, umgeben von netten Leuten, während der Duft von frisch zubereitetem Grünkohl in der Luft liegt – das allein war schon ein Highlight. Doch es kam noch besser: Nachdem wir genüsslich schmausten, begann Jeff de Fire, Norddeutschlands legendärer Zauberer, seine Show.

*Bowlingkugeln aus einem Block - und andere Wunder*

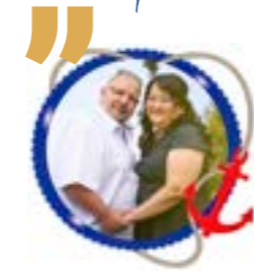
Obwohl Jeff Special Effects und Lasershows auf der großen Bühne liebt, zeigt er uns an diesem Abend pure Magiekunst. Ein Zauberer zum Anfassen. Plötzlich zauberte er auf einem Block eine Bowlingkugel herbei – ja, wir mussten zweimal hinsehen!

Der magische Höhepunkt? Jeffs Kartenkunststücke direkt am Tisch. Die Kinder (und ehrlich gesagt auch die Erwachsenen) staunten mit großen Augen, während selbst die skeptischsten Gäste sprachlos wurden.

*Ein Abend voller Lachen, Staunen und Genuss*

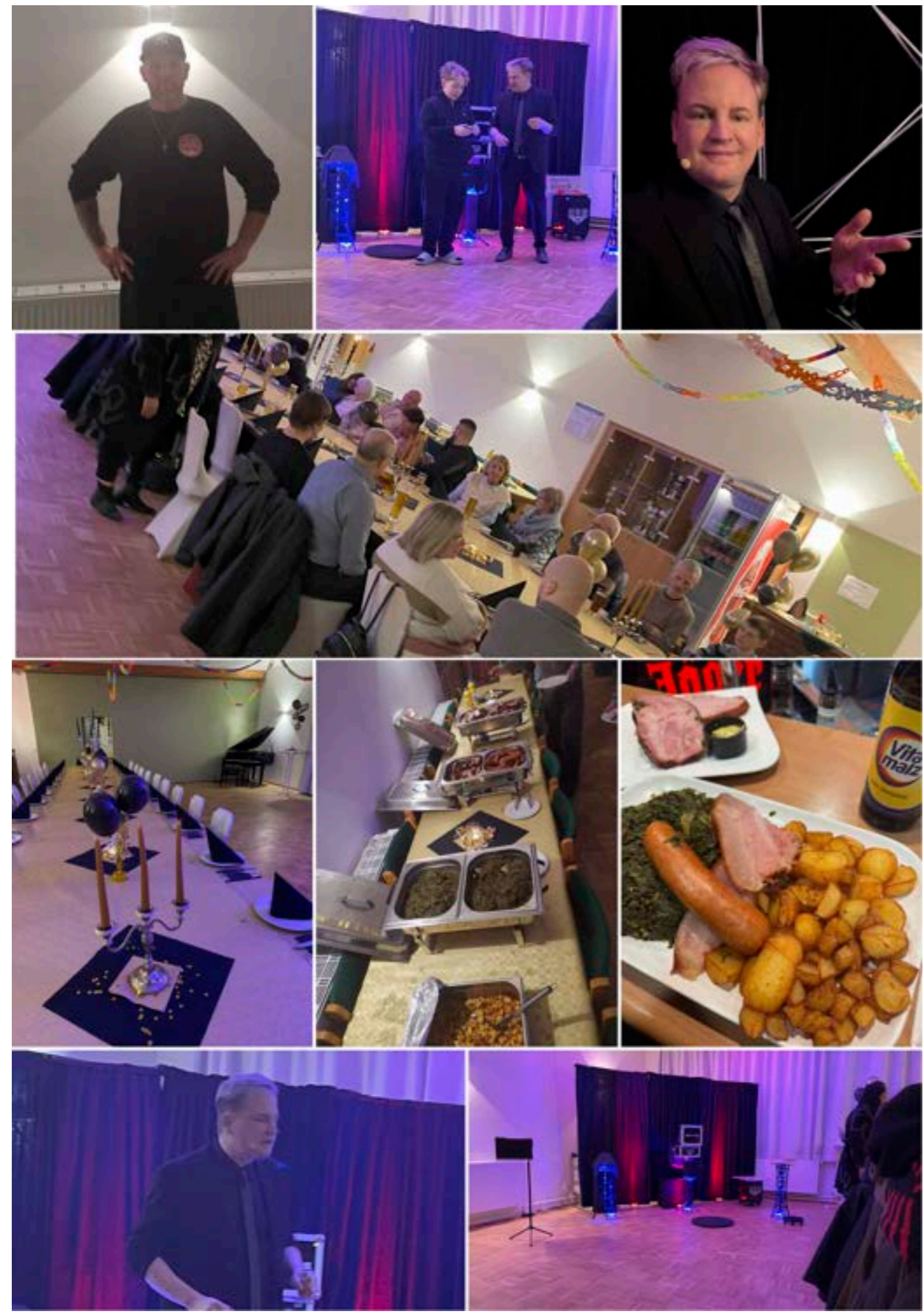
Es war ein perfekter Abend: köstliches Essen, herzhaftes Lachen und magische Momente, die uns alle begeistert haben. Und das Beste? Es gibt bald wieder die Chance, Teil solcher magischen Erlebnisse zu sein!

*Zwei neue Gelegenheiten für magische Momente*



*Zauberei, Grünkohl und jede Menge Staunen - hier wird Magie schmackhaft!*

BERICHT UND BILDER: ARNO UND LOAN HEYNE



# WAS EIN TANZKURS IN JUGENDLICHEN AUSLÖSEN KANN



Immer wieder, wenn neue Kunden zu mir kommen, erzählen sie mir, dass sie schon vor Jahren als Schüler\*in in der Tanzschule waren. Damals, für ein paar Kurse nach der Konfirmation. Ob das heute noch immer so ist? Sie hätten eine tolle Zeit gehabt, aber machen Jugendliche das heute überhaupt noch? Die Antwort ist ja.

Für viele Jugendliche gehört der Tanzkurs auf dem Weg zum Erwachsenwerden nach wie vor dazu – und das aus sehr gutem Grund! Die offensichtlichen Gründe sind schnell abgehandelt.

## Warum Tanzkurse für Jugendliche wichtig sind

Ein Tanzkurs gehört zum guten Ton und irgendwann steht der Schulabschluss an. Dort sollte man zumindest ein bisschen tanzen können. Davon abgesehen haben die Eltern es auch schon so gemacht. Der Tanzkurs ist eine tolle Möglichkeit, um neue Leute kennenzulernen – vielleicht auch deine neue/erste Freundin, deinen neuen/ersten Freund? Alles das sind Dinge, die ich (meistens von Eltern) bei der Anmeldung höre oder aufschnappe, und sicherlich spielen sie in der Entscheidung auch eine Rolle. Was sollten aber die wirklichen Gründe sein?

### Persönliche Erfahrungen: Mein erster Tanzkurs

Ich persönlich habe meinen ersten Paarkurs sehr jung gemacht. Zu jung, denn ich war ungefähr 12 und damit mindestens zwei Jahre jünger als die nächstjüngeren. Aber meine großen Geschwister hatten gerade ihren ersten Kurs gemacht und ich wollte auch. Nachdem ich meiner Mutter also für sieben lange Wochen ein Ohr abgekaut hatte, durfte ich endlich auch in die Tanzschule.

Der erste Schritt auf dem Weg zur Tanzlehrerin, aber das ist ein ganz anderes Thema.

### Was in der Tanzstunde wirklich passiert

Was damals in meiner ersten Tanzstunde passiert ist, spielt sich bis heute in allen Tanzschulen ab – natürlich teilweise mit anderen Worten und definitiv mit neuer Musik. Jugendliche aus unterschiedlichen Schulen und Klassen kommen zusammen. Der Tag war für sie entscheidend, die Uhrzeit passte. Im Idealfall sind ein paar Freunde dabei, vielleicht sogar die ganze Clique. Manche haben Freund oder Freundin dabei, manche haben sich im Voraus einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin besorgt – bei meiner Schwester war das damals der Grund, warum mein Bruder mitgehen musste. Wer hätte gedacht, dass es ihm Spaß machen würde...?

Selbstverständlich soll es im Kurs um das Tanzen gehen. Dafür sind alle hier – naja, fast alle. Worum es aber eben auch geht, sind ganz banale Dinge, über die man gar nicht so viel nachdenkt.

### Mehr als Tanzen: Umgangsformen und soziale Kompetenzen

Für die meisten Schüler ist der Tanzkurs ein erster wirklicher Kontakt mit dem anderen Geschlecht, der über das Sprechen hinausgeht. Tanzen ist keine Partnervermittlung und darauf soll es nicht hinauslaufen, aber: Beim Paartanz muss man sich anfassen. Und dafür gibt es sehr klar definierte Regeln und Grenzen. Ganz egal ob es Geschwister, Cousins und Cousinen, Freunde, Partner oder Fremde sind. Wer nur wegen des Anfassens kommt, der ist hier fehl am Platz.



Die Schüler lernen also, wie man sich gegenseitig zum Tanzen auffordert. Wie spreche ich mein Gegenüber an, warum sollte ich mich vorstellen, wie fasse ich einen Tanzpartnerin respektvoll an, ohne dabei eine Grenze zu überschreiten und: Was mache ich verdammt noch mal die nächsten drei Minuten, während der Tanz läuft? Unterhalten muss man sich dann nämlich auch noch, wenn es nicht unangenehm werden soll. Wie verhalte ich mich, wenn der Tanz vorbei ist und wie gestalte ich vielleicht einen Partnerwechsel?

Dieser ganze Absatz lässt sich eigentlich mit einer kurzen Aussage zusammenfassen: Die Jugendlichen lernen bei uns nach wie vor Umgangsformen – auf eine Art und Weise, die alles andere als eingestaubt, sondern mit Spaß verbunden ist, ohne den Zeigefinger zu erheben und ohne es sie wirklich wissen zu lassen.

### Die gesundheitlichen Vorteile des Tanzens

Viele andere Gründe für einen Tanzkurs bei Teenagern habe ich bereits in einem anderen Artikel genannt. Tanzen ist und bleibt gesund. Es ist gut für die Körperhaltung, die Koordination und auch für die Psyche. Es baut das Selbstbewusstsein auf, ebenso wie das Selbstvertrauen, und sorgt häufig für eine bessere Toleranz und Akzeptanz untereinander. Je nachdem, was in der Tanzschule in den höheren Kursen und auch von den Unterrichtenden vorgelebt wird, macht das Tanzen auch offener: Ein Junge oder Mann, der tanzt, ist nicht direkt schwul. Im Gegenteil, Männer die tanzen können, sind häufig gleich um ein Vielfaches attraktiver. Vor allem, wenn sie dann auch noch geradeaus mit einer jungen Frau sprechen können, ohne schleimig oder wie ein riesiger Macho zu wirken. Gleichzeitig ist aber auch nichts dabei, wenn zwei Kumpels, die zufällig gerade beide männlich sind, miteinander tanzen, weil ihnen gerade danach ist. Schließlich ist es das Normalste auf der Welt, wenn zwei Mädchen oder Frauen miteinander tanzen. Die beiden Mädels könnten zwar auch queer sein, aber auch



Tanzen verbindet nicht nur Schritte, sondern auch Menschen - und hinterlässt Spuren, die ein Leben lang bleiben.

BERICHT: INGA WILKING | ADTV TANZSCHULE TESSMANN

das macht keinen Unterschied. Es geht um die gemeinsame Bewegung zur Musik und vor allem um den Spaß.

### Tanzkurse als soziale Brückenbauer

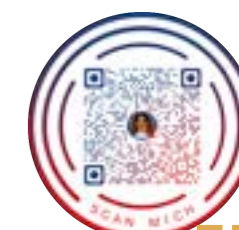
Vielen jungen Erwachsenen merkt man es an, dass sie in der Tanzschule waren. Sie sind aufrechter und meist auf eine natürliche Art und Weise selbstsicher, was gerade bei Bewerbungsgesprächen oder in neuen Situationen Gold wert sein kann. Häufig können sie gesellschaftliche Situationen locker und gut manövrieren, denn es ist sehr wahrscheinlich, dass sie bereits in einer solchen Situation gewesen sind. Der festliche Abschlussball gehört zum Beispiel nach wie vor zur „Tanzschullaufbahn“ dazu.

Und dann kommt zuletzt noch ein Punkt hinzu, der nicht zu unterschätzen ist: Die sozialen Gefüge, die im normalen Umfeld der Schüler fest sind, werden in der Tanzschule, gerade in den ersten Kursen aufgebrochen. Schon alleine, weil Jugendliche aus unterschiedlichen Schulen in den gleichen Kurs kommen. Wer in der Schule vielleicht nicht den richtigen Anschluss gefunden hat, bekommt hier oft ganz andere Möglichkeiten, mehr oder minder einen Neubeginn. Beim Tanzen hilft es nicht immer, „cool“ zu sein. Denn wenn „Cool“ mir andauernd auf den Füßen steht, mich nie beim Tanzen anschaut, sich häufig vertut oder null Körperspannung hat, dann macht mir tanzen mit „Cool“ keinen Spaß.

Und der „Außenseiter“ oder die „Außenseiterin“ hat vielleicht ein tolles Körpergefühl, harmoniert tänzerisch gut mit mir oder führt einfach „überraschenderweise“ interessante und gute Unterhaltungen. Dann ist eine „Außenseiterin“ auf einmal beliebt und hat für sich einen Ort gefunden, an dem sie oder er dazu gehört, vielleicht sogar ein bisschen zu einem Vorbild wird, weil sie oder er gegebenenfalls häufiger aushilft, manchmal mit dem/der Tanzlehrer\*in im Unterricht demonstrieren darf, oder sogar Teil des Tanzschul-Teams wird.

### Ein Fazit: Warum Tanzkurse zeitlos sind

Sollten Jugendliche also in die Tanzschule gehen und lohnt es sich, in der heutigen Zeit überhaupt noch einen Tanzkurs zu besuchen? Meine Antwort ist ja und wird es vermutlich auch mein Leben lang bleiben. Denn auch wenn man sich nicht für den Berufszweig Tanzlehrer\*in entscheidet, so ist es fast immer eine Zeit im Leben eines Teenagers, auf die sie oder er gerne zurückblicken wird und die einem häufig sehr viel gebracht hat.



# KOCHEN MIT DEA WINTERGEMÜSE



Wintergemüse kennen wir eher in Verbindung mit deftigen Gerichten. Ich möchte euch hier ein paar Anregungen geben für leckere und leichte Gerichte, mit einer kleinen Prise Exotik. Grünkohl muss nicht immer fettig und deftig schmecken. Rosenkohl darf auch Mal die Hauptrolle spielen und Steckrübe, in Verbindung mit knusprigen Berglinsen, ist alles andere, als langweilig.

## GRÜNKOHLPFANNE

### ZUTATEN:

- 800 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 1 kg Grünkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Feta
- 300 g Naturjoghurt (1,5 %)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- 100 g gewürfelter Schinkenspeck
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Zucker

### ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln waschen und in wenig Wasser ca. 20 Minuten kochen.
2. Inzwischen Grünkohl gründlich waschen und die Blätter von den dicken Blattrippen zupfen. Blattrippen fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.
3. Feta in den Joghurt bröseln, die Hälfte des gehackten Knoblauchs zugeben und vermengen. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
4. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Falls nötig, schälen, dann halbieren.
5. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln einige Minuten rundherum goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln aus der Pfanne nehmen.
6. Restlichen Knoblauch und den Schinkenspeck zugeben. In heißem Bratfett kurz braten. Die gehackten Grünkohl-Blattrippen hinzufügen und einige Minuten mitdünsten. Nach und nach die Grünkohlblätter in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen.
7. Gemüsebrühe hinzufügen und die Grünkohlpfanne ca. 15 Minuten abgedeckt leicht köcheln lassen.
8. Die Kartoffeln untermischen und warm werden lassen.
9. Die Grünkohlpfanne mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und zusammen mit dem Feta-Joghurt anrichten.



## PASTINAKEN-SENF-SUPPE MIT KRESSE UND GRANATAPFEL

### ZUTATEN:

- 500 g Pastinaken
- 2 kleine Schalotten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Senf
- Salz
- 1 Prise Zimt
- 1 EL gehackte Kresse
- Etwas Muskat
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### FÜR DAS TOPPING:

- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 2 EL Granatapfelkerne
- 3 EL Crème fraîche
- Etwas Kresse

### ZUBEREITUNG:

1. Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. Schalotten abziehen und grob hacken.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten glasig andünsten, dann die Pastinaken hinzufügen und kurz mit andünsten.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20–30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Gewürze, Sahne und Senf hinzugeben, alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Suppe in Schälchen füllen, Crème fraîche cremig rühren und darüber geben.
6. Mit Granatapfelkernen, Haselnüssen und Kresse bestreuen.



## STECKRÜBENMUS MIT KNUSPRIGEM LINSEN-GRÜNKOHL-TOPPING

### ZUTATEN:

- 600 g Steckrübe
- 600 g Kartoffeln
- 500 g Karotten
- Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer

### FÜR DAS TOPPING:

- 80 g Berglinsen
- 4–5 Stängel Grünkohl
- 3 EL Röstzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz

### ZUBEREITUNG:

1. Steckrübe, Kartoffeln und Karotten schälen und in grobe Würfel schneiden. In einen Topf geben und mit Gemüsebrühe bedecken. Ca. 20 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
2. In der Zwischenzeit Berglinsen in Gemüsebrühe ebenfalls ca. 20 Minuten kochen.
3. Grünkohl in mundgerechte Stücke zupfen und gut waschen.
4. Das Gemüse abgießen, Brühe auffangen, alles stampfen und nach Bedarf etwas Brühe hinzufügen, bis das Mus sämig ist. Senf und Butter unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.
5. Linsen abgießen, mit 1 EL Öl und etwas Salz marinieren. Bei 160 °C in der Heißluftfritteuse 10 Minuten garen.
6. Grünkohl mit restlichem Öl, Salz und Zitronensaft marinieren, zu den Linsen geben und 3 Minuten garen.
7. Steckrübenmus auf Tellern verteilen, Linsen und Grünkohl hinzufügen. Mit Röstzwiebeln garnieren.



## GEBACKENER ROSENKOHL MIT SESAM

### ZUTATEN:

- 700 g Rosenkohl
- 1 TL Salz

### FÜR DIE MARINADE:

- 3 EL Olivenöl
- 1 geriebene Knoblauchzehe
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Oregano
- Salz

### FÜR DIE GLASUR:

- 60 ml Ahornsirup
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Sesam
- 2 EL geschmolzene Butter
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft

### FÜR DAS TOPPING:

- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Sesam

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rosenkohl mit Salz vermengen, 5 Minuten ziehen lassen.
2. Wasser zum Kochen bringen, Rosenkohl 5 Minuten kochen. Danach in Eiswasser abschrecken, 1 Minute ziehen lassen.
3. Rosenkohl halbieren und mit Marinade vermischen. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen.
4. Im Ofen 20–25 Minuten backen, bis sie unten Röstaroma angenommen haben.
5. Zutaten für die Glasur vermengen, gebackenen Rosenkohl darin schwenken.
6. Mit Sesam und Granatapfelkernen toppen und genießen.



*Exotik trifft Wintergemüse - neu entdecken und genießen!*

BERICHT: ANDREA WICHELMANN



## TANZEN IN KIEL - Dein Verein!

### » WIR BEWEGEN EUCH...

- > ...im Alter von 3 bis über 90 Jahren
- > ...an 7 Wochentagen in 6 Sälen
- > ...in über 130 Gruppen

Gigantische Vielfalt mit über 20 unterschiedlichen Tanzsportarten!

[www.tanzen-in-kiel.de](http://www.tanzen-in-kiel.de)

Tel. 0431 / 88 88 35 88 - [verwaltung@tanzen-in-kiel.de](mailto:verwaltung@tanzen-in-kiel.de)



Demnächst bei uns neu:  
- Commercial Dance  
- Lyrical Dance  
mit Hanna Michael

Tanzen in Kiel e.V.  
Buckshug 1  
24107 Kiel



# HOPFENSTÜBCHEN HOLLY'S

# VALENTINSTAG KANN MICH MAL!

FEIERN, TANZEN  
KARAOKE

*Party*

SCHNITZEL & POMMES  
15,50 €  
BITTE VORBESTELLEN!

FREITAG 14. FEBRUAR 2025  
AB 21:00 UHR

WARMER KÜCHE BIS 20 UHR | FREIE PARKPLÄTZE | EINTRITT FREI

LANDGASTHAUS HOPFENSTÜBCHEN  
EMKENDORFER STR. 65A | 24802 EMKENDORF | 0157 890 66 115  
RESTAURANT AB 17:00 UHR GEÖFFNET





# EIN LETZTER REGENBOGEN FÜR DEIN SEELENTIER



Vor einigen Monaten wurden wir auf ein Herzensprojekt aufmerksam, das uns tief berührte. Es geht um Karina und Timo Herzog aus Rendsburg, die sich selbst „Regenbogenfotografen“ nennen. Was das bedeutet und warum wir unbedingt darüber berichten möchten? Das wirst Du gleich erfahren.

## Ein letzter Funke Hoffnung in schwerer Zeit

Stell Dir vor, Dein geliebtes Seelentier ist krank. Der Tierarzt hat Dir ins Herz gesprochen: Die Zeit ist knapp, und der Abschied unausweichlich. Dieser Gedanke fühlt sich an wie ein Dolch, der sich durch jeden Deiner Gedanken und Erinnerungen bohrt. Karina und Timo wissen, wie sich dieser Schmerz anfühlt. Sie bieten sogenannte Regenbogenshootings an – ein letztes Foto von Deinem treuen Begleiter, voller Liebe und Würde, bevor er über die Regenbogenbrücke geht. Das Besondere daran? **Diese Shootings sind kostenlos.** Weil es Karina und Timo eine Herzensangelegenheit ist. Weil sie verstehen. Weil sie helfen möchten.

## Abschied von Charly - ein tiefer Riss im Herzen

Arno und ich erinnern uns noch genau an den Tag, als unser geliebter Seelenkater Charly von uns ging. Er hat eine Lücke in unser Herz gerissen, die auch heute noch schmerzt. Elvis, unser majestätischer Kater und Charlys einziger Nachkomme, ist uns ein großer Trost. Auch unsere später dazugekommenen Familienmitglieder – Mimi, Toffee und Hei Hei – schenken uns Freude und Liebe. Aber nichts und niemand kann Charly ersetzen. Noch immer weinen wir manchmal in stillen Momenten. Hätten wir damals Karina und Timo gekannt, hätten wir ein besonderes Foto von Charly. Natürlich haben wir viele Bilder von ihm, aber dieses eine Bild, das Trost spendet und die wunderbare Zeit mit ihm symbolisiert, hätte uns unendlich viel bedeutet. Ein Bild, das nicht nur Erinnerungen bewahrt, sondern auch den Raum zwischen Trauer und Dankbarkeit überbrückt.



## Wenn Katzen auf Bulldoggen treffen: Ein tierisches Chaos

Dann war da dieser Tag, als Karina und Timo uns mit ihrer zauberhaften französischen Bulldoggendame Erna besuchten. Unsere Katzen hatten noch nie einen Hund gesehen. Erna, voller Lebensfreude und Energie, stürmte ins Wohnzimmer, ihr kleiner Popo wie ein wirbelnder Propeller. Sie liebte Katzen – und wollte unbedingt mit ihnen spielen.

Elvis, der königliche Beobachter, saß hoch oben auf seinem Kratzbaum. Mit einem leicht skeptischen Blick musterte er Erna, fast als wollte er sagen: „Was bist Du denn für ein Wesen?“ Mimi und Hei Hei? Sie hatten sich taktisch zurückgezogen – hinterm Sofa oder unter dem Schrank. Toffee hingegen, die kleinste und mutigste von allen, stellte sich direkt vor Erna, Brust geschwollen, Augen weit aufgerissen, Schwanz peitschend, als wollte sie sagen: „Nicht einen Schritt weiter!“ - bereit ihre Familie zu verteidigen.

Erna, die freundliche Frenchie, interpretierte Toffees Verteidigung als Einladung. Mit einem fröhlichen Bellen hopste sie vor Toffee auf und ab – ein eindeutiger Aufruf zum Spielen. Toffee? Sie fauchte, sprang einen halben Meter in die Luft und verschwand blitzschnell unter den Kratzbaum. Es war ein Schauspiel aus Mut, Neugier und Missverständnissen. Dieser Moment, chaotisch und doch so herzerwärmend, brachte uns alle zum Lachen.

Solche Erinnerungen fangen Karina und Timo ein.

## Erinnerungen, die bleiben

Die Fotos, die Karina und Timo machen, sind keine künstlich gestellten Bilder. Sie fangen die Seele des Augenblicks ein. Jedes Foto ist ein kleiner Schatz, der die besondere Bindung zwischen Mensch und Tier in einer einzigartigen Momentaufnahme einfriert. Man spürt in jedem Bild die Liebe, die in diesem einen Moment geflossen ist. Ihr Zauberort ist ein Platz, an dem Tiere aufblühen können. Diese Erinnerungen bleiben und geben Kraft, wenn die gemeinsamen Tage gezählt sind. Momente des Glücks, die für immer im Herzen weiterleben, wenn das gemeinsame Leben zu Ende geht.

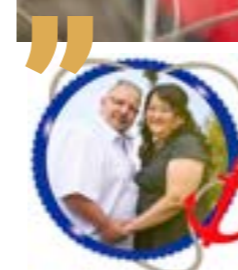
## Warum Du nicht zögern solltest

Die beiden erzählten uns, dass viele Menschen zögern, sie zu kontaktieren. Zu groß ist die Angst, den Schmerz auszusprechen. Doch wir können aus tiefstem Herzen sagen: Karina und Timo sind Seelen, die verstehen. Ihr Einfühlungsvermögen und ihre Liebe zu Tieren fühlen sich wie eine warme Umarmung an, wenn man mit ihnen spricht. Sie schenken Dir und Deinem Tier einen Moment, der alles andere für einen Augenblick vergessen lässt – einen Moment, der bleibt.

## Ein Regenbogen voller Hoffnung

Wenn Dein Herz schwer ist, zögere nicht. Karina und Timo sind da, um Dir einen Funken Trost zu schenken – ein Stück Hoffnung. Ein Regenbogen inmitten dunkler Wolken. **Rufe sie an. Es lohnt sich.**

K&T Herz.fotografie | Telefon 0172 7954356  
www.kt-herzfotografie.de | Email: ktherzfotografie@gmail.com



Haare kann man wegfeegen. Pfotenabdrücke kann man wegwischen. Aber deine Spuren in meinem Herzen sind für die Ewigkeit.



BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



# Impressum

**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.

**GASTAUTOREN UND REDAKTEURE**

Andrea Wichelmann

Inga Wilking -  
ADTV Tanzschule Tessmann

Marieke Fuhrmann

**DIE NÄCHSTE** Lifestyle  
ERSCHEINT ONLINE 28.03.2025  
AB KW14 | (PRINT)  
REDAKTIONSSCHLUSS 28.02.2025

Meike Onusseit  
Lütt & Plietsch

Sascha Kugler  
Sascha Kugler Beauty Lounge

Wini Britt Fuhrmann  
Estrella Loba

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

Die Inhalte dieses Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung, die über die gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechts hinausgeht, bedarf der vorherigen Zustimmung vom NORDISCH LIFESTYLE Verlag und ist andernfalls unzulässig und strafbar.

Wir übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit oder Aktualität der in diesem Magazin aufgeführten Kontaktdaten, Termine, Preise und Öffnungszeiten.



**BAHRENFELDER TURNVEREIN E.V. VON 1898**



# KARAOKE



**dj** Party  
DJ DANIEL



**SAMSTAG 15. FEBRUAR 2025**  
**20:00 UHR BIS OPEN END**

**FREIER EINTRITT // KOSTENLOSE PARKPLÄTZE**  
**BAHRENFELDER CHAUSSEE 166A | 22761 HAMBURG**

## Wir sind Tanzschule!

### Grundkurse Erwachsene

Sonntag	09. März	14.00 Uhr
Montag	10. März	21.00 Uhr
Donnerstag	13. März	18.00 Uhr
Samstag	15. März	11.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche

### Schnupperstunden für Paare:

Sonntag	02. März	14.15 – 15.00 Uhr
oder Donnerstag	06. März	18.00 – 18.45 Uhr
oder Samstag	08. März	11.15 – 12.00 Uhr

und für **Singles:**

Montag	03. März	21.15 – 22.00 Uhr
--------	----------	-------------------

### Grundkurse für Teens

Donnerstag	08. Mai	16.30 Uhr
Freitag	09. Mai	17.50 Uhr
Dienstag	13. Mai	16.30 Uhr

### Grundkurs „Girls only“

Freitag	09. Mai	16.30 Uhr
---------	---------	-----------

### Hochzeitskurse / Fit für Party&Ball

Mittwoch	19. Februar	21.00 Uhr
Samstag	08. März	14.00 Uhr
Freitag	21. März	18.00 Uhr

### Discofox-Kurse

Mittwoch	05. März	19.30 Uhr
Sonntag	09. März	10.00 Uhr

**tanzschule tessmann** ADTV

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

www.tanzschule-tessmann.de





# LÜTT & PLIETSCH AUF OKF MIT MICKY, DEM KATER-KOMMANDANT



Das Jahr 2025 steht frisch in den Startlöchern, und damit starten auch unsere neuen Abenteuer-Reisen bei Lütt & Plietsch. Und was soll ich sagen, das Jahr ging schon aufregend los: fünf Kinder, meine pädagogische Hilfskraft und ich, gingen auf große Tour durch Osdorf. Micky unser „Sicherheitschef“ ließ es sich nicht nehmen unser kleines Trüppchen auf unserer ersten OKF zu flankieren. Seine Schwester Masha hatte sich mal wieder aus dem Staub gemacht – wahrscheinlich auf einer geheimen Katzenspionagemission, von der wir wohl nie erfahren werden. Micky hingegen liebt es, uns zu begleiten – schließlich braucht jede gute Tagesmutter auch eine Tageskatze.

## Hunde am Horizont - keine Herausforderung für Micky

Plötzlich tauchte hinter uns ein Hund auf. Micky, unser Profi, blieb ganz cool und lief direkt neben dem Grundstück des Hundes her. Die Besitzerin blieb stehen, warf uns einen amüsierten Blick zu und meinte: „Na, dann lassen wir den Chef mal zuerst über die Straße.“ Micky reagierte natürlich prompt, kam sogleich angelaufen, als ich ihn rief, und tat so, als sei das alles Teil seines Plans gewesen.

## Zwei Hunde und ein Kater in Action

Kaum hatten wir diese Situation gemeistert, kam von vorn der nächste Gegner: ein weiterer Hund. Jetzt wurde es brenzlich. Micky blieb wie angewurzelt stehen, blickte zwischen den beiden Hunden hin und her und dachte offenbar: „Zwei gegen einen? Das ist ja unfair! Aber keine Sorge, Kinder, ich regle das.“

## Ein sonniger Morgen und ein fleißiger Feldweibel

Es war ein herrlicher, jedoch kühler Morgen mit Sonnenschein, die Kinder waren bester Laune, und Micky marschierte wie ein kleiner Feldweibel vor uns her, immer wieder nach vorne und dann zurück, um sicherzustellen, dass wir keine Gefahren übersehen. Straßenkontrolle? Check. Buschverdacht? Check. Alles in bester Ordnung, bis...



## Ein Kampfkater und ein entschlossener Rückzug

Sein Plan? Er entschied sich für den kleineren Hund, buckelte sich auf wie ein Kampfkater und marschierte in seine Richtung. Es war, als würde er sagen: „Du bist der Schwächere, du gehst als Erster!“ Ich konnte nicht anders, als laut dazwischenzurufen: „Micky, sofort herkommen! Du bist doch keine Kampfkatze!“

Micky hielt inne, überlegte kurz (wahrscheinlich hörte er in seinem Kopf eine epische Filmmusik), spitzte die Ohren – und kam dann aber tatsächlich zu mir zurückgetrabt. Die Hunde zogen vorbei, und Micky? Der tat so, als wäre er der eigentliche Gewinner dieses Scharmützels.

## Ein chilliger Held am Spielplatz

Am Spielplatz angekommen, schaltete unser Held dann endlich in den Chill-Modus. Während die Kinder im Sandkasten spielten, sicherte er den Sandkastenrand. Nachdem klar war, das den Lütten hier keine größere Gefahr bestand hielt er vor und in dem Krippenwagen Wache. Sein Blick? Unbezahllbar. Er schien zu denken: „So, hier kann mir keiner was. Ich habe die Lage im Griff.“ Auch als wandelnder Heizkörper nahm er seinen Job sehr ernst und sorgte so dafür, dass ich nicht allzu sehr frieren musste.

## Ein Baum, ein Gegner und ein mutiger Rückzug

Auf dem Rückweg entdeckte er einen Baum, und – Überraschung! – natürlich musste er rauf. Ein echter Aussichtspunkt für einen Kater wie Micky. Von dort oben hielt er die Lage im Blick, bis plötzlich etwas Unerwartetes geschah: Ein kleiner Kater, der so harmlos aus-



Warum ein Hund sein, wenn du als Kater die Welt regieren kannst?

MICKY, SICHERSCHEF

BERICHT UND BILDER: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH



sah wie ein Plüschtiger, kroch unter einem Zaun hervor.

Micky, unser großer mutiger Wächter, erschrak so heftig, dass er fast vom Baum gefallen wäre, was mir ein amüsiertes Lachen entlockte! Was nun folgte, war ein episches Katzenduell – mit Worten. Ein ohrenbetäubendes Gezeter brach aus, während der kleine Kater unten völlig ruhig saß und Micky wohl fragte: „Alles okay da oben? Du siehst ein bisschen gestresst aus.“

## Der epische Abschluss eines Abenteuers

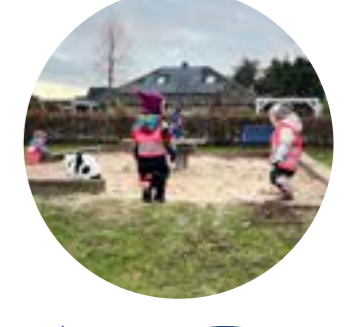
Nach einer Weile beruhigte sich unser Held, stieg elegant (naja, so halbwegs) vom Baum und setzte sich neben den kleinen Kater. Wahrscheinlich tauschten sie sich über Hunde und andere nervige Wesen aus. Vielleicht haben sie aber auch einfach nur über uns Menschen gälästert, wer weiß.

Ich schnappte die Kinder und ging schon mal Richtung Heimat, denn unser Mittagessen stand nun an, während Micky noch ein paar Minuten fachsimpelte. Schließlich kam er irgendwann hinterhergetrottet, wieder ganz der Alte. Ob er etwas gelernt hat? Natürlich..... nicht. In Mickys Augen lief schließlich alles perfekt. „Zwei Hunde? Kein Problem. Ein Baum? Easy. Diese Welt braucht mehr von mir, dem Sicherheitschef von Lütt & Plietsch.“

## Ein Kater mit Mission

Ein Tag mit Micky ist immer wie in einem Actionfilm mit einer Prise Komödie – und wir sind mittendrin. Wer braucht schon einen Hund, wenn man so einen Kater hat?

Keine Sorge, die Abenteuer der Lütten und Micky sind noch lange nicht alle erzählt, seid gespannt auf die nächste Adventure-Reise, bis dahin folgt uns auf Instagram unter tagesmutter\_luettundplietsch.



# ZWISCHEN GLANZ UND SCHATTEN

## KINDER UND JUGENDLICHE IM NETZ



**Die heutige Generation wächst in einer Welt auf, die es so noch nie zuvor gegeben hat:** Eine Welt voller digitaler Möglichkeiten, in der Informationen im Bruchteil einer Sekunde abgerufen, Freundschaften über tausende Kilometer hinweg gepflegt und Träume mit einem einzigen Klick geteilt werden können.

Das Internet bietet Kindern und Jugendlichen einen unendlichen Raum, um zu lernen, sich zu entfalten und miteinander zu kommunizieren. Doch wo Licht ist, da ist auch Schatten.

### Faszination: Die digitale Bühne

Für viele Eltern erscheint es oft unverständlich, wie selbstverständlich ihre Kinder mit Smartphones, Tablets und Computern umgehen. Schon die Jüngsten gleiten mit ihren kleinen Fingern über den Bildschirm und wissen oft besser, wie man eine App bedient, als ihre Eltern.

Für sie ist das Internet kein „neues Medium“, sondern ein fester Bestandteil ihrer Lebenswelt – ein Ort, an dem sie Abenteuer erleben, kreativ sein und dazugehören können.

In sozialen Netzwerken wie Instagram, TikTok oder Snapchat geht es nicht nur darum, Bilder und Videos zu teilen, sondern vor allem darum, sich selbst darzustellen und Anerkennung zu finden. Ein „Like“ wird schnell zu einer Bestätigung, ein neuer Follower zu einem kleinen Erfolg. Die digitale Welt wird zu einer Bühne, auf der jeder seinen Platz sucht. Doch was, wenn der Applaus ausbleibt?

Was, wenn das Selbstwertgefühl plötzlich davon abhängt, wie viele Herzen unter einem Bild erscheinen?

### Die dunklen Seiten der digitalen Welt - unterschätzte Gefahren

Die schillernde Oberfläche des Internets hat auch ihre dunklen Seiten. Cybermobbing ist eines der größten Probleme, mit dem viele junge Menschen konfrontiert sind. Worte, die anonym über einen Bildschirm gesendet werden, können Wunden hinterlassen, die tiefer gehen, als manch einer glaubt.

Die Hemmschwelle, jemanden online zu beleidigen oder auszugrenzen, ist deutlich geringer als im realen Leben. Für betroffene Kinder und Jugendliche bedeutet das oft Einsamkeit, Angst und das Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein.

Doch nicht nur Cybermobbing ist eine Gefahr. Auch der Umgang mit persönlichen Daten stellt ein großes Risiko dar. Viele Jugendliche wissen nicht, welche Informationen sie besser für sich behalten sollten. Fremde Menschen können leicht Zugang zu sensiblen Daten erhalten, sei es durch unschuldige Beiträge oder Nachlässigkeit beim Schutz der Privatsphäre.

Hinzu kommen Plattformen, die unkontrolliert Inhalte verbreiten – manche davon sind schädlich oder gar verstörend.



### Ein Schatz voller Chancen für Bildung und Entwicklung

Trotz aller Gefahren sollte das Internet nicht verteufelt werden. Es ist eine Schatztruhe voller Wissen, die es Jugendlichen ermöglicht, ihre Interessen zu entdecken und ihre Fähigkeiten zu erweitern.

Online-Lernplattformen, kreative Foren und internationale Communities bieten die Möglichkeit, Neues zu lernen, sich auszutauschen und einen Blick über den Tellerrand zu werfen.

Kinder und Jugendliche haben heute Zugang zu einer Vielfalt an Informationen, die früher undenkbar war. Sie können ihre Hobbys vertiefen, sich über aktuelle Themen informieren und Gleichgesinnte finden – all das stärkt ihre Persönlichkeit und fördert ihre Entwicklung.

Aber wie bei jeder Schatztruhe bedarf es eines weisen Umgangs, um die wirklich wertvollen Dinge zu finden und sich nicht von glänzenden, aber wertlosen Ablenkungen blenden zu lassen.

### Die Verantwortung und Rolle der Erwachsenen

Doch wie sollen Kinder lernen, sicher mit den digitalen Möglichkeiten umzugehen, wenn ihnen niemand den Weg weist? Hier sind vor allem Eltern, Lehrkräfte und andere Bezugspersonen gefragt.

Es geht nicht darum, das Internet zu verbieten oder die Nutzung streng zu überwachen, sondern vielmehr darum, gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen einen verantwortungsvollen Umgang zu entwickeln.

Eltern sollten offen mit ihren Kindern über das Internet sprechen – über die Chancen, aber auch über die Risiken. Nur durch Vertrau-



*Kinder wachsen, wenn wir ihnen Wurzeln schenken - und Flügel. Für eine sichere Zukunft, online wie offline.*

BERICHT: SASCHA KUGLER

en und Kommunikation kann ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass nicht alles, was online glänzt, Gold ist.

Zudem können Eltern Vorbilder sein, indem sie selbst einen bewussten Umgang mit digitalen Medien vorleben.



### Die digitale Zukunft gemeinsam gestalten

Das Internet ist aus dem Leben der jungen Generation nicht mehr wegzudenken – und das ist auch gut so. Es eröffnet unzählige Möglichkeiten, die Welt zu entdecken, zu lernen und kreativ zu sein. Doch die digitale Welt birgt ebenso Gefahren, die nicht unterschätzt werden dürfen.

Deshalb liegt es an uns, den Erwachsenen, die Kinder und Jugendlichen auf dieser digitalen Gratwanderung zu begleiten. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit offenen Herzen und Ohren. Wir müssen ihnen beibringen, selbstbewusst und kritisch zu sein, ihnen aber gleichzeitig den Raum geben, ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Nur so können sie die Chancen des Internets nutzen, ohne in seinen Gefahren verloren zu gehen.

Denn am Ende ist es wie im echten Leben: Ein sicherer und liebevoller Rahmen gibt jungen Menschen die Freiheit, sich zu entfalten – online wie offline.



**JONNY'S VEREINSTREFF**

**TSV BORDESHOLM 1906**

**JEFF DE FIRE**  
SINCE 1985

**SO 02.03.2025**  
**15.00 UHR – 18:00 UHR**

**KINDER FASCHINGSPARTY**

**MIT SPECIAL GUEST: JEFF DE FIRE ZAUBERSHOW**

**KREATIVE LUFTBALLONS**

**PIZZAPARTY MIT ESSEN UND GETRÄNKEN**

**SOWIE BETREUUNG FÜR KINDER**

**24,90 €**

JONNY'S VEREINSTREFF | TSV BORDESHOLM E.V. 1906  
MÖHLENKAMP 26 | 24582 BORDESHOLM |  
0151 2088 8820 | NUR MIT RESERVIERUNG

LOARNO MEDIA AGENTUR

# ZIRKUSLUFT SCHNUPPERN MIT DEM PROJEKT „PATENZEIT“

MITMACHZIRKUS BEGEISTERT KINDER, PATEN UND FAMILIEN



Mitte November wurde die Tingleffhalle in Westerrönfeld zur bunten Manege, in der Lachen und Begeisterung den Ton angaben. Das Patenprojekt „PATENZEIT“ lud Kinder, Familien und ehrenamtliche Patinnen und Paten zu einem unvergesslichen Aktionstag ein: einem Mitmachzirkus mit der „Meer Manege“ aus Kiel.

und Paten schenken diesen Kindern Zeit für unbeschwerter Erlebnisse – eine wertvolle Unterstützung für die Entwicklung der Kinder und eine Entlastung für die Familien. Das Angebot ist für die Familien kostenlos.

*Eine Manege voller Magie und Freude*

*Gemeinsam Gutes ermöglichen*

Von Jonglage über Akrobatik bis hin zur Balancekunst – hier war für jede Altersgruppe etwas dabei. Kinder, Eltern und Paten im Alter von 2 bis 78 Jahren konnten ihre verborgenen Talente entdecken. Unter der Anleitung der erfahrenen Zirkuspädagoginnen der „Meer Manege“ wagten die Teilnehmenden Großes. Stolz präsentierten die Kinder ihre erlernten Kunststücke – ob Tellerdrehen, menschliche Pyramiden oder das Balancieren auf einem großen Ball. Der Applaus der Eltern und Paten war ihnen sicher.

Der Zirkusnachmittag wurde durch großzügige Spenden der Kulturstiftung Rendsburg-Eckernförde, des Rotary Clubs und der Förde Sparkasse realisiert. Aktionen wie diese schaffen besondere Momente, die Kinderaugen zum Leuchten bringen.

*Helfende Hände gesucht!*

Aktuell stehen viele Kinder auf der Warteliste. Das Projekt sucht dringend engagierte Ehrenamtliche, die bereit sind, als Patinnen und Paten Zeit zu schenken. Interessierte können sich bei **Franziska Petersdorff** (Tel.: 0172 1051802) oder **Bianca Hansen** (Tel.: 0172 1043509) melden.

Nach der eindrucksvollen Aufführung kamen alle bei Getränken und Kuchen zusammen, um den Nachmittag entspannt ausklingen zu lassen. Es wurde viel gelacht, geredet und Kontakte geknüpft. Die Vorfreude auf zukünftige gemeinsame Aktivitäten lag spürbar in der Luft.

Auch Spenden helfen dabei, weitere unvergessliche Aktionen wie diesen Zirkusnachmittag zu ermöglichen.

*Zeit schenken - ein unbezahlbares Geschenk*

Spendenkonto:  
Kinder- und Jugendhilfe Verbund KJSH Stiftung  
Verwendungszweck: Patenzeit  
IBAN: DE 60 2145 0000 0105 0883 97  
BIC: NOLAD21RDB

Das Projekt „PATENZEIT“, gefördert durch Aktion Mensch, richtet sich an Kinder und Jugendliche aus psychisch belasteten Familien im Kreis Rendsburg-Eckernförde. Ehrenamtliche Patinnen

Mit deiner Unterstützung können Kinder Momente voller Freude, Stolz und Leichtigkeit erleben.



# GESUNDHEITSBAZILLEN



*Liebe Leserinnen und Leser.*

Wie ihr wisst, gibt es viele böse Bazillen in der Welt. Deshalb hatte ich mir als Kind irgendwann mal überlegt, ob es nicht auch eine Möglichkeit geben könnte, für GUTE Bazillen zu sorgen. Und da kam mir dann eine Idee.

Ich hatte schon, bevor ich überhaupt stricken konnte, das eine oder andere Wollknäuel gehabt. Weil ich zu diesem Zeitpunkt aber noch keinen Handarbeitsunterricht hatte, habe ich die Wolle deshalb auch nicht genutzt. Bis zu dem Tag, an dem Mama mit Fieber im Bett gelegen hat.

Da hatte ich plötzlich einen Geistesblitz: Wenn ich Wollfäden in Schlaufen lege und sie dann mit einem zweiten Faden umwickle, kann ich mit ganz viel Liebe gute Energie hineingeben. Dafür rolle ich die fertige „Bazille“ zwischen meinen Händen. Fertig war die erste Gesundheitsbazille!

Die habe ich dann meiner Mama gegeben. Als sie mich fragte, was ich ihr denn da gemacht hätte, und ich ihr daraufhin erzählt habe, dass dies eine Bazille sei, sagte sie mir, dass sie davon schon mehr als genug in ihrem Körper hätte. Dann erklärte ich ihr aber, dass es eine extra gesund machende Bazille ist. Sie sollte sie unter ihr Kopfkissen legen.

Und was soll ich euch sagen: Am nächsten Tag war sie wieder gesund! Seitdem schwört Mama auf meine Gesundheitsbazillen und hat sie schon oft weiterempfohlen.

Hunderte solcher Gesundmacher habe ich jetzt schon hergestellt. Inzwischen mache ich aber nicht nur Gesundheitsbazillen, sondern auch welche für Glück, Erfolg oder auch zur Grundsteinlegung eines Hauses. Es hat sogar schon jemand aus Versehen eine Bazille im Klo runtergespült, und seither ist es nie mehr verstopft. Sachen gibt's...

Herzlichst,

*Eure Marieke*



SCHLAUFE GELEGT



SCHLAUFE UMWICKELN



FAST FERTIG



ENERGIE REINGEBEN



NOCHMALS ROLLEN



FERTIGE BAZILLE



*Manchmal sind es die kleinsten Dinge, die die größte Wirkung haben - wie eine gute Bazille voller Liebe.*

BERICHT: MARIEKE FUHRMANN



# FÜHLST DU DICH STÄNDIG UNTER STROM? BURN ON / BURN OUT ENTGEGENTRETEN



Du rennst von einem Termin zum nächsten, der Beruf fordert Dich, das Privatleben bleibt auf der Strecke, und selbst Deine Freizeit fühlt sich oft wie eine weitere To-do-Liste an. Der Erfolgsdruck wächst und wächst, und Du fühlst Dich ständig unter Strom. Du gibst Dein Bestes, doch irgendwie scheint es nie genug zu sein. Diese permanente Anspannung kann auf Dauer dazu führen, dass Du Dich immer müder und ausgelaugter fühlst. Deine Nacken- und Rückenschmerzen, oft begleitet von Kopfschmerzen, sind ständige Begleiter.

Irgendwann verlierst Du das Gefühl für echte Entspannung. „Nichtstun“ wird zu einem Luxus, den Du Dir kaum noch erlauben kannst. Aber tief in Dir spürst Du: Du sehnst Dich nach Ruhe. Doch wie soll das funktionieren, wenn der Druck so hoch ist?

*Der unsichtbare Kampf mit sich selbst*

Vielleicht hast Du schon von Burn-out und Burn-on gehört, aber was ist der Unterschied wirklich?

- **Burn-out** ist der plötzliche Zusammenbruch. Du kannst ir-

gendwann einfach nicht mehr weitermachen, weil Deine Energie völlig erschöpft ist. Der Körper und Geist fordern eine Auszeit, und Du wirst gezwungen, alles hinzulegen. Es ist der Moment, in dem nichts mehr geht.

- **Burn-on** hingegen ist die schleichende Erschöpfung. Du funktionierst weiter, gehst Deinen Aufgaben nach und versuchst, alles im Griff zu behalten – aber innerlich bist Du schon lange am Ende. Es kommt nicht zu einem plötzlichen Zusammenbruch, aber Du steckst fest in einem Kreislauf von ständiger Überforderung. Du denkst, Du schaffst das noch, aber Deine Energie ist längst aufgebraucht.

*Warum es so wichtig ist, rechtzeitig einzugreifen*

Beide Zustände sind ernst zu nehmen, weil sie Deine körperliche und psychische Gesundheit langfristig stark belasten. Der Unterschied ist, dass Burn-out oft akut wahrgenommen wird, während Burn-on häufig unerkannt bleibt, weil Du weiterhin funktionierst – und zwar auf einem „Überlebensmodus“, der nichts mit echtem Leben zu tun hat.



Doch wie befreist Du Dich aus diesem Kreislauf?

*Ein neuer Weg zu mehr Energie und Lebensfreude*

Hier kommt **Human Neuro Cybrainetics (HNC)** ins Spiel. Wir wissen, dass dieser Name erstmal kompliziert klingt. Aber in der Anwendung ist HNC überraschend einfach und unglaublich effektiv. Mit sanften Impulsen wird das Nervensystem angesprochen, um die natürlichen Regelkreisläufe in Deinem Körper wiederherzustellen. Schon nach der ersten Behandlung wirst Du spüren, wie sich Deine Anspannung verändert. Es ist, als ob eine Last von Deinen Schultern fällt und Du endlich wieder Raum zum Atmen hast. Die Methode arbeitet sanft, aber tiefgehend, um nicht nur körperliche Blockaden zu lösen, sondern auch emotionalen Stress abzubauen.

HNC arbeitet direkt mit Deinem Nervensystem und löst „Problemschicht für Problemschicht“ – sowohl körperlich als auch emotional. Die Methode zielt darauf ab, nicht nur Symptome zu lindern, sondern tiefgehende Veränderungen in Dir zu bewirken. Nach jeder Behandlung wirst Du mehr Energie und Lebensfreude zurückgewinnen. Du wirst lernen, Dich selbst wieder wahrzunehmen und Deine eigenen Bedürfnisse nicht mehr zu ignorieren.

Für wen dieser Weg besonders hilfreich ist:

**HNC ist für alle**, die das Gefühl haben, in einem Teufelskreis aus Stress und Überforderung festzustecken. Wenn Du das Gefühl hast, immer nur zu funktionieren, aber nie wirklich aufzutanken, dann ist HNC genau das Richtige für Dich. Doch nicht nur das –



*Es ist nie zu spät, aus dem Stress auszustiegen - und es ist nie zu früh, damit anzufangen.*

BERICHT: BIRTE SIEVERS | LERNWEGE BIRTE SIEVERS



HNC hilft auch allen, die ihre Leistung auf gesunde Weise optimieren wollen:

- **Für Sportler, Tänzer oder Musiker:** HNC hilft, Überbelastungen zu vermeiden, Deine Bewegungsabläufe zu optimieren und Deine Leistung zu steigern. So bleibst Du leistungsfähig und kannst Dich voll und ganz auf Deine Passion konzentrieren.
- **Für alle, die vorbeugen möchten:** Wenn Du das Gefühl hast, dass der Stress überhandnimmt, hilft Dir HNC, in Balance zu bleiben, bevor der Körper und Geist die Reißleine ziehen müssen.

*Jetzt ist der richtige Moment, den ersten Schritt zu machen*

Es ist nie zu spät, wieder einen Schritt zurückzugehen und Deine innere Balance zu finden. Mit HNC bieten wir Dir einen sanften, aber sehr effektiven Weg, um Deine Energie zurückzuerlangen und Deine Lebensfreude zu steigern. Es ist der erste Schritt, Dich selbst wieder ernst zu nehmen und aus diesem ständigen Kreislauf auszubrechen.

Ruf uns an, und lass uns gemeinsam den Weg zu mehr Lebensqualität gehen. Wir freuen uns darauf, Dich zu unterstützen und Dir zu helfen, mehr Balance und Freude in Dein Leben zu bringen.

Telefon: 04340 - 4990615  
Website: [lernwege-birtesievers.de](http://lernwege-birtesievers.de)  
E-Mail: [info@lernwege-birtesievers.de](mailto:info@lernwege-birtesievers.de)



# REINE ÄTHERISCHE ÖLE

EIN SEGEN FÜR UNSER WOHLBEFINDEN!



Die Natur ist voller Wunder und fasziniert mich immer wieder mit ihrer Vielseitigkeit und ihren raffinierten Tricks. Ein Phänomen, das mich schon als Kind begeistert hat, ist die magische Welt der Düfte im Reich der Pflanzen. Als ausgeprägter Nasenmensch nehme ich Gerüche besonders intensiv wahr.

## Was sind eigentlich ätherische Öle?

Pflanzen können bei Gefahr nicht fliehen. Sie sind darauf angewiesen, sich an die Gegebenheiten anzupassen. Das gelingt ihnen mittels der von ihnen produzierten ätherischen Öle. Natürlich dienen diese nicht nur der Abwehr von Schädlingen, dem Schutz vor Giften und aggressiver Strahlung, sondern auch als Lockstoff für Insekten in der Blütezeit.

Entsprechend unterschiedlich ist die Funktion der ätherischen Öle in den verschiedenen Pflanzenteilen. Während sie in der Blüte Bestäuber anlocken, dienen sie in Blättern, Holz und Wurzeln vorrangig dem Schutz vor Fressfeinden und der Informationsüber-

tragung – teilweise auch als UV-Schutz. In den Samen schützen sie vor Oxidation und speichern Energie.

## Qualität ist entscheidend!

Der größte Teil der ätherischen Öle auf dem Weltmarkt ist gar nicht echt, sondern naturidentisch, also synthetisch. Manche sind zwar natürlichen Ursprungs, werden jedoch gestreckt, oft mit geruchsneutralen Pflanzenölen, um die Gewinnspanne zu erhöhen. Nur wenige haben therapeutische Qualität. Ich kenne tatsächlich nur eine Firma, deren Öle höchste Standards erfüllen, sodass sie sogar innerlich angewendet werden können.

In einer Zeit, in der natürliche Medikamente von den Krankenkassen oft nicht mehr bezahlt werden, ist Eigenverantwortung gefragt. Vorbeugen ist schon immer besser gewesen, als (be)handeln zu müssen! Für mich spielt die nahezu grenzenlose Bandbreite der segensreichen Nutzung ätherischer Öle in der Prävention eine wesentliche Rolle.

## Anwendungsmöglichkeiten

Einige Öle heben meine Stimmung, indem ich sie in einem Diffusor im Raum verneble. Besonders Zitrus- und Holzöle verwende ich hierfür gerne. Abends hilft mir Lavendelöl, besser einzuschlafen und meine Schlafqualität zu verbessern – äußerlich angewendet, leistete es sogar bei einer Schnittwunde magische Dienste.

Für Massageöle kombiniere ich oft mehrere Düfte oder greife auf fertige Mischungen zurück, etwa zur Lockerung von Verspannungen. In der Küche sind diverse Öle ebenfalls unverzichtbar geworden: Pink Pepper für herzhaftere Gerichte, Vanille für Süßspeisen. Für einen Konzentrationsschub am Nachmittag nutze ich Pfefferminzöl – der „Hallo-wach“-Effekt ist sofort spürbar!

## Antioxidative und andere Wirkungen

In der Natur schützen ätherische Öle die Pflanzen vor Angreifern. Wir Menschen nutzen ihr großes Wirkspektrum bewusst: Ob gegen Parasiten, Pilze oder Keime – die Öle helfen uns, solche Herausforderungen abzuwehren oder schneller zu überwinden.

## Entdecke die Welt der ätherischen Öle

Wer tiefer in die Welt der naturreinen ätherischen Öle eintauchen möchte, ist herzlich zu einem Zoom-Informationsabend oder einem Themenabend eingeladen, bei dem beispielsweise die Anwendung in der Massage gezeigt wird. Ich teile gerne meine Sammlung von Rezepten und Erfahrungsberichten – Begeisterung steckt ja bekanntlich an!



Falls du stöbern möchtest, findest du unter OilsForFuture spannende Informationen und Einblicke in die Philosophie von doTERRA, die ihre ätherischen Öle mit Liebe und Respekt extrahieren.

## Rezepte

### Salatdressing:

- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamessig
- 1 TL Honig
- 2–3 Tropfen ätherisches Zitronenöl
- Pfeffer und Salz nach Geschmack

Passt perfekt zu Feldsalat oder Rucola!

### Raumspray für gute Stimmung:

- 1 leere Sprühflasche
- Ätherische Öle aus Orange, Zitrone, Mandarine, Bergamotte und Vanille
- Reines Wasser
- Geruchslosen Alkohol (z. B. Wodka)

### Und so geht's:

- Sprühflasche zu etwa einem Drittel mit Wasser füllen.
- Je 2–3 Tropfen ätherisches Öl pro 10 ml Flüssigkeit hinzufügen.
- Mit Alkohol auffüllen, zuschrauben, schütteln, beschriften – fertig!



Die Natur schenkt uns ihre Düfte - ein kleiner Tropfen kann unser Wohlbefinden verändern und die Seele berühren.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN







# FALSCHER MENSCHEN IN DEINEM LEBEN. ES IST ZEIT, SIE HINTER DIR ZU LASSEN!



Manchmal begegnen wir falschen Menschen in unserem Leben. Sie tragen Masken, lächeln freundlich und spielen uns vor, dass sie es gut mit uns meinen. Doch hinter dieser Fassade verbirgt sich oft etwas anderes: Manipulation, Egoismus und Berechnung. Diese Menschen können uns tief verletzen, unser Vertrauen missbrauchen und uns das Gefühl geben, nicht genug zu sein. Sie begegnen uns überall – unter Kollegen, im Freundeskreis oder in romantischen Beziehungen. Aber manchmal ist die Wahrheit noch schmerzhafter: Solche Menschen finden wir sogar in der eigenen Familie.

Es ist ein unbeschreiblicher Schmerz, wenn die Menschen, die uns eigentlich lieben, schützen und stützen sollten, uns schaden. Sie können uns kleinhalten, unsere Gefühle ignorieren oder uns manipulieren, um ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Doch egal, ob es sich um falsche Freunde, toxische Partner oder ein verletzendes Familienmitglied handelt – du musst dich nicht damit abfinden. Du hast nur dieses eine Leben, und du hast das Recht, es mit Menschen zu verbringen, die dich schätzen und respektieren.

*Erkenne die innere Leere dieser Menschen*

Manchmal hilft es, zu verstehen, dass solche falschen Menschen oft selbst tief verletzt sind. Hinter ihrer Fassade verbirgt sich oft eine einsame und verletzte Seele, die durch Kindheitstraumata oder andere tiefgreifende Verletzungen geprägt wurde. Diese Menschen kämpfen ihr Leben lang um Anerkennung und Zuneigung, doch sie suchen an den falschen Orten. Sie geben etwas vor, das sie niemals wirklich sind, weil in ihrem Inneren Einsamkeit und Bitterkeit herrschen. Sie sind unersättlich in ihrem Verlangen nach Bestätigung und leben in einer Scheinwelt aus Lügen und Manipulation, die allein ihrem Vorteil dient. Doch tief in ihrem Inneren sind sie einsam und isoliert.

Diese Menschen glauben, immer im Recht zu sein, weil sie sich selbst nicht reflektieren können. Sie gestehen keine Fehler ein, denn das Eingeständnis von Schwäche würde ihr fragiles Kartenhaus zum Einsturz bringen. Ihr Leben ist ein ständiger Kampf, eine rastlose Jagd nach etwas, das sie niemals erreichen können. Das ist nicht ein Leben, das du dir wünschen solltest.

*Befreie dich und lebe authentisch*

Du verdienst ein anderes Leben – eines, in dem du ehrlich und frei sein kannst. Ein Leben, in dem du dich mit Menschen umgibst, die dich so lieben, wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen.



Du möchtest nicht in ständiger Vorsicht leben, nicht darauf achten müssen, wem du was erzählst. Du möchtest nicht Teil eines Netzes aus Lügen und Manipulation sein. Stattdessen willst du befreit leben, dich von altem, widerwärtigem Ballast lösen und neu anfangen. Du hast es verdient, frei und authentisch zu sein. Du bist großartig, genauso wie du bist. Deine Narben erzählen deine Geschichte und machen dich einzigartig.

Umgib dich mit Menschen, die diese Geschichte wertschätzen und deine Verletzlichkeit als Stärke erkennen. Lerne, dich selbst zu lieben, auch in deinen schwächsten Momenten, denn auch dann strahlst du. Dein Licht erlischt nicht, weil du ehrlich bist – es wird nur heller.

### Schritt-für-Schritt-Anleitung: Wie du dich von falschen Menschen lösen kannst

- 1. Erkenne das Problem:** Sei ehrlich mit dir selbst. Fühle ich mich unterstützt oder verletzt?
- 2. Höre auf dein Bauchgefühl:** Spüre, wenn etwas nicht stimmt.
- 3. Setze klare Grenzen:** Grenzen sind ein Akt der Selbstliebe.
- 4. Reduziere den Kontakt:** Ein Rückzug ist oft der beste Weg.
- 5. Suche Unterstützung:** Vertraue dich Menschen an, die dir helfen.
- 6. Verabschiede dich bewusst:** Ein klarer Schnitt kann befreiend sein.
- 7. Vergib dir selbst:** Lass den Groll los und finde Frieden.

*Freunde können Familie werden*

Blut mag dicker sein als Wasser, aber wahre Familie besteht aus Menschen, die dich lieben, unterstützen und respektieren – unabhängig von biologischen Verbindungen. Freunde können diese Rolle übernehmen. Sie sind die Familie, die du dir selbst aussuchen kannst. Umgib dich mit Menschen, die dein Licht sehen

und dich ermutigen, zu wachsen. Diese Beziehungen sind ein Geschenk, und sie zeigen, dass du auch ohne toxische Verbindungen glücklich und erfüllt leben kannst.

*Dein Leben ist begrenzt - verschwende es nicht*

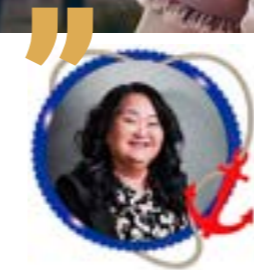
Zeit ist das kostbarste Gut, das wir haben. Warum sie mit Menschen verbringen, die dir schaden, dich manipulieren oder dir das Gefühl geben, nicht genug zu sein? Du hast das Recht, dein Leben mit Menschen zu teilen, die dich wertschätzen und inspirieren. Lerne, loszulassen – nicht aus Hass, sondern aus Selbstliebe. Jeder Schritt weg von toxischen Beziehungen ist ein Schritt hin zu einem erfüllteren Leben.

*Vergebung als Befreiung*

Vergebung ist ein kraftvoller Akt, der dir hilft, dich von der Last der Vergangenheit zu befreien. Es bedeutet nicht, das Verhalten anderer zu entschuldigen oder zu vergessen, sondern dich selbst von Groll und Schmerz zu lösen. Vergebung gibt dir die Freiheit, nach vorn zu schauen und Platz für neue, heilsame Beziehungen zu schaffen.

*Wähle deine Familie, wähle dein Glück*

Man kann sich nicht aussuchen, in welche Familie man geboren wird, aber man kann wählen, mit wem man sein Leben verbringt. Umgib dich mit Menschen, die dein Herz zum Leuchten bringen. Du hast nur dieses eine Leben – nutze es, um glücklich zu sein.



*Du hast nur dieses eine Leben - nutze es, um glücklich zu sein.*



BERICHT: LOAN HEYNE



# DAS WIR GEWINNT!

## KOSMISCHE EINFLÜSSE FÜR FEBRUAR/MÄRZ



Geht es Dir auch so, dass Du in letzter Zeit ein verstärktes Bedürfnis nach Ruhe hast? Und wenn Du die Nähe zu Menschen suchst, dann lieber zu den Gleichgesinnten mit ähnlichen, friedlichen Visionen wie Deine eigenen als zu lautstarken Populisten und Angsttreibern? Wenn ja, dann hast Du ein feines Gespür für die Zeichen der Zeit.

### Astrologische Einflüsse: Mars, Pluto und Jupiter

Seit November schon hängt mit der insgesamt dreimal wiederkehrenden Mars-Pluto-Opportioin eine aggressive Spannung in der Luft, während Glücksplanet Jupiter im Rückwärtsgang unterwegs ist. Zweieinhalb Monate erlahmten dann zu allem Überfluss noch die konstruktiven Willens- und Tatkräfte, weil auch Mars rückläufig wurde.

### Neue Hoffnung ab Februar

Ab 5. Februar ist Jupiter nun wieder direktläufig und gibt Hoffnung auf eine glücklichere Hand im Umgang mit Konflikten und weitreichenden Entscheidungen. Wenn dann ab 25. Februar auch Mars wieder Schwung holt und vorwärtsläuft, kann Liegengebliebenes endlich mit neuem Elan aufgearbeitet werden.

### Innere Einkehr im März

Im März werden erst die Venus und knapp zwei Wochen später der Merkur bis in den April hinein rückläufig. Das gibt uns Gelegenheit, in uns hineinzuhorchen, was wir wirklich brauchen und wo weniger vielleicht letztlich mehr wäre. Wie sieht es aus mit Frühlingsspaß zum Entschlacken und Energie tanken? Meditationen und ausgedehnte Spaziergänge am Strand oder im Wald machen Körper, Geist und Seele wieder frei für frische Ideen und mutige Pläne.

### Neptun und der Beginn eines neuen Zyklus



*Nur wer den Mut hat,  
in sich hineinzuhorchen,  
kann die Welt im Außen verändern.*

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN



Und dann geschieht gerade noch etwas ganz Besonderes: Für mehr als ein Jahr wird sich Neptun, der Planet der Intuition und Nächstenliebe, im Bereich der kosmischen Spalte aufhalten.

Das ist der Punkt, an dem der Tierkreis auf 30 Grad Fische endet und zugleich ein neuer auf 0 Grad Widder beginnt. Ein Zyklus wird also abgeschlossen, der vor ungefähr 165 Jahren begonnen hatte.

### Rückblick und Ausblick

Damals wurden u. a. das Telefon und der Staubsauger erfunden, das Rote Kreuz wurde gegründet, die erste Ölquelle in den USA gebohrt, und Alfred Nobel stellte erfolgreich Dynamit her. Welche Neuerungen uns wohl zu Beginn des neuen Zyklus erwarten?

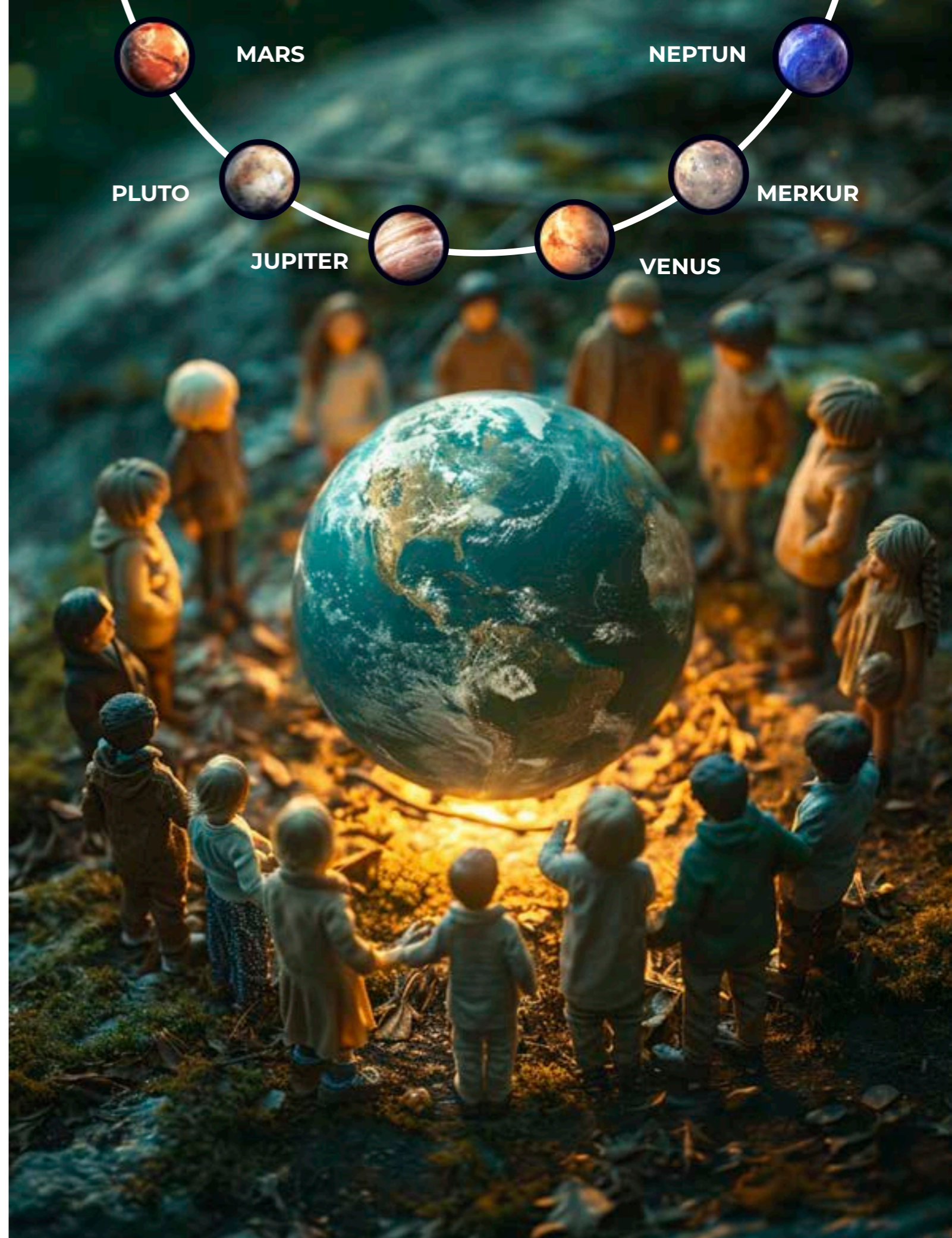
### Die Bestimmung der Menschheit

Das Besondere dieses Mal ist, dass Neptun zeitgleich auch noch auf den Mondknoten trifft und damit die Bestimmung der Menschheit in den Fokus rückt. Werden wir weise genug sein, auf Dinge zu verzichten, die machbar wären, weil wir erkennen, dass wir sie nicht brauchen, sie aber unsere Existenz gefährden würden?

### Die Zeitqualität als Weckruf

Die Zeitqualität fordert jeden einzelnen Menschen dazu auf, sich mit aller Kraft dafür einzusetzen, unsere Mutter Erde zu dem Paradies zu machen, als das sie gedacht ist.

Selbstermächtigung und Authentizität im eigenen Leben, innerer Frieden, der sich im Außen widerspiegelt, wahre Demokratie statt Herrschaft des Geldes durch Vetternwirtschaft und undurchsichtige Machenschaften – oder wie beim letzten Mal, als Pluto in das Zeichen Wassermann eintrat: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit (heute würden wir eher Menschlichkeit sagen) sind die Aufforderung des Kosmos an uns, jetzt aktiv zu werden, um uns als Krone der Schöpfung würdig zu erweisen.





**MAGIE**  
AUF DER BÜHNE  
UND AM TISCH

# AMERICAN MAGIC DINNER

**SMASH  
BURGER  
LIVE COOKING**

**SONNTAG  
30.03.2025  
START 17 UHR**

**ALL YOU CAN EAT  
BARBECUE SPARE RIPS  
WEDGES UND DIPS**

**39,99 €**  
NUR AUF VORBESTELLUNG

JONNY'S VEREINSTREFF | TSV BORDESHOLM E.V. 1906  
MÖHLENKAMP 26 | 24582 BORDESHOLM | 0151 2088 8820  
NUR MIT RESERVIERUNG | KARTENVORVERKAUF IM VEREINSTREFF