

NORDISCH



# Lifestyle

AUSGABE 02/2025

Frühlings-  
Erwachen in  
Schleswig-  
Holstein

Wo Heimat auf Urlaub trifft

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

# HEJ.

TANK Urlaub  
jetzt auch in  
Dänemark –  
Camping &  
Angeln in  
Südjütland



Åbenråvej 95  
DK-6360 Tinglev  
uge-lystfiskeri.dk



UGE CAMPING  
& LYSTFISKERI

## 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: Unsere erste Ausgabe war die erfolgreichste seit Beginn von NORDISCH LIFESTYLE. Nach nur einem Monat waren alle Printausgaben vergriffen und die Klickzahlen haben sich fast verdoppelt. Durch unsere frischen Inhalte auf Social Media und unsere neue Website erreichen wir über alle Kanäle insgesamt fast **12 Millionen Fans täglich** in ganz Deutschland. Mit den neuen Kalendern für Schleswig-Holstein und Hamburg (siehe Seite 19 im Magazin) erwarten wir noch mehr Besucher und freuen uns, gemeinsam mit Dir zu wachsen. Für all das möchten wir „**DANKE!**“ sagen – denn ohne Dich wäre das alles nicht möglich.

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 Dir 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 Dich gestaltet – für all diejenigen, die den Norden lieben, die ihn erleben und spüren möchten. Und wir hoffen, dass Du Dich in diesen Seiten wiederfindest, dass sie Dich inspirieren und vielleicht ein kleines bisschen Heimweh oder Fernweh wecken. Lass uns wissen, was Du denkst! Lob, Kritik, Ideen – wir freuen uns auf Dein Feedback an [moin@nordischlifestyle.de](mailto:moin@nordischlifestyle.de). Und wenn Du noch näher dran sein willst, folge uns auf unseren Social-Media-Kanälen oder trage Dich in unseren neuen Newsletter ein.

Jetzt aber erst einmal: Viel Freude beim Erkunden der neuen NORDISCH LIFESTYLE!

Wir sehen uns online, auf dem nächsten Flohmarkt oder irgendwo zwischen den Meeren.

*Arno und Loan Hegne*

und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE

*Abonniere  
unseren Newsletter*



NORDISCHLIFESTYLE



MOIN@NORDISCHLIFESTYLE.DE

## Wir sind Tanzschule!

### Grundkurse Erwachsene

Sonntag	18. Mai	20.00 Uhr
Montag	19. Mai	18.00 Uhr
Donnerstag	22. Mai	21.00 Uhr
Samstag	24. Mai	15.30 Uhr
Donnerstag	05. Juni	12.30 Uhr

Kostenlose und unverbindliche

### Schnupperstunden für Paare:

Sonntag	11. Mai	20.00 – 20.45 Uhr
oder Montag	12. Mai	18.00 – 18.45 Uhr
oder Samstag	17. Mai	15.30 – 16.15 Uhr

und für **Singles:**

Donnerstag	15. Mai	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
---------	---------	-----------

### Hochzeitkurse / Fit für Party&Ball

Samstag	12. April	15.00 Uhr
Mittwoch	23. April	19.30 Uhr
Montag	26. Mai	21.00 Uhr

### Discofox-Kurse

Donnerstag	24. April	19.30 Uhr
Sonntag	11. Mai	14.00 Uhr
Donnerstag	29. Mai	19.30 Uhr

# tanzschule tessmann ADTV

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

[www.tanzschule-tessmann.de](http://www.tanzschule-tessmann.de)



2

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

3

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



# Inhalt

**DIE NÄCHSTE** Lifestyle  
ERSCHEINT ONLINE 30.05.2025  
REDAKTIONSSCHLUSS 30.04.2025  
AB KW23 | (PRINT)

## Wo Heimat auf Urlaub trifft

### ★ KÜSTENLEBEN

**06** KLAUS BOHRMANN  
Arno und Loan Heyne

**08** FREIHEIT SPÜREN,  
NATUR GENIEßEN  
Arno und Loan Heyne

**10** PEARCLESS  
Arno und Loan Heyne

**12** BEAUTY-TRENDS 2025  
Sascha Kugler

**14** EUER HOCHZEITSTANZ  
Inga Wilking  
ADTV Tanzschule Tessmann

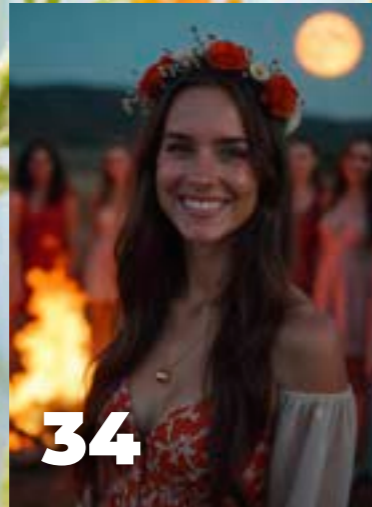
**16** FRÜHLINGSKUCHEN  
Andrea Wichelmann



**08**



**34**



**34**



**10**



**22**



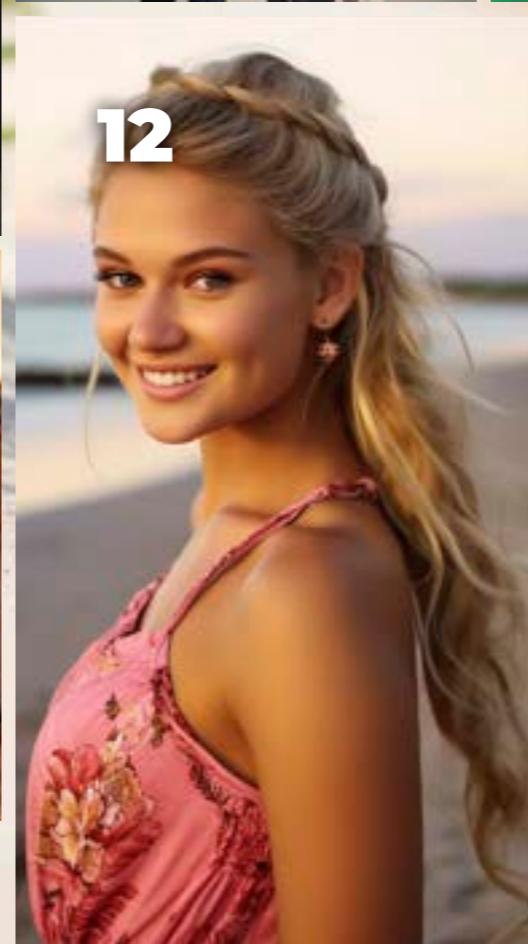
**16**



**06**



**26**



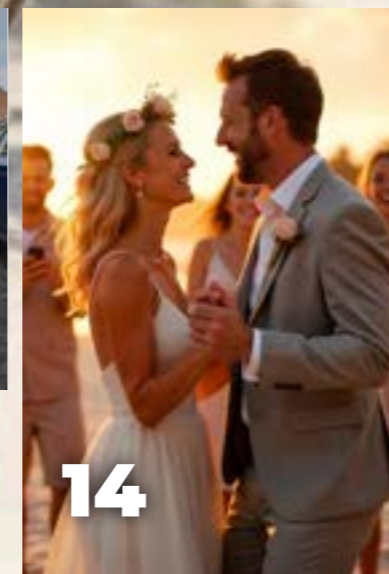
**12**



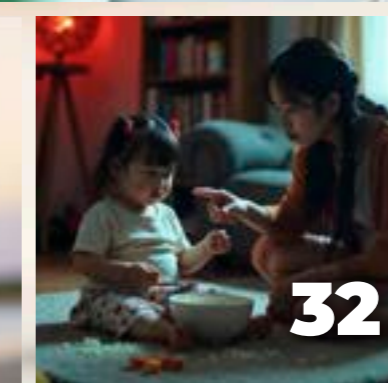
**20**



**28**



**14**



**32**

### ★ HEIMATHAFEN

**20** PUSTEBBLUMEN-  
DETEKTIVE  
Meike Onusseit  
Lütt & Plietsch

**22** EIN LEBEN ZWISCHEN  
SCHMERZ UND  
HOFFNUNG  
Arno Heyne

**26** ALLEINERZIEHEND  
Sascha Kugler

### ★ ANKERPUNKT

**28** KRAMPFANFÄLLE  
Marieke Fuhrmann

### ★ KLARSICHT

**30** BELTAINE  
Wini Britt Fuhrmann

**32** DIE MACHT DER GLAUBENSsätze  
Loan Heyne

**34** WAHRHEIT MACHT FREI  
Wini Britt Fuhrmann

**24** IMPRESSUM



# KLAUS BORRMANN

## EINE LEBENDE LEGENDE



### Mehr als nur Motoröl im Blut

Klaus Borrmann ist einer, den man nicht so schnell vergisst. Bekannt aus der DMAX TV-Sendung „Cash für Chrom“, Besitzer von Route 66 Borrmann Motors – doch hinter dem Mann mit den Tattoos, dem trockenen Humor und der unverkennbaren Liebe zu US-Cars steckt noch viel mehr. Wir hatten das Vergnügen, ihn an einem kalten Wintertag in seinem Laden in Hamburg zu treffen. Kein inszeniertes Treffen, keine PR-Show – einfach ein ehrliches Gespräch mit einem Mann, der das Herz am rechten Fleck hat.

Klar zeigt uns Klaus seinen Fuhrpark, lauter Schätze, bei denen allen Autoliebhabern und Petrol Heads das Sabbern anfängt – und seine zweite Leidenschaft: seine Sammlung an Motorrädern.

Was uns allerdings wirklich tief beeindruckt hat, war Klaus Borrmann als Mensch.

*„Der Fisch fängt am Kopf an zu stinken!“*

Wir fragten Klaus, wie er die aktuelle politische Lage sieht – gerade in Bezug auf den Import von US-Cars. Hat sich etwas verändert unter der Ampel-Regierung und mit dem erneuten politischen Comeback von Trump?

Seine Antwort war so direkt wie erwartet: „Ich habe mich nie besonders für Politik interessiert, aber bei dem „Gedriessel“, dass ja schon einem „Hauen und Stechen“ gleichkommt, fängt auch der Friedlichste an darüber nachzudenken, denn selbst im Tierreich würde nicht der „Vergesslichste“ das Rudel leiten dürfen, naja die Tiere regeln das halt pfißiger. Der Fisch fängt am Kopf an zu stinken!“

Es sind keine leeren Parolen, keine lauten Töne, sondern ehrliche, reflektierte Gedanken eines Mannes, der sein Leben lang gearbeitet hat. Klaus spricht das aus, was viele denken, sich aber nicht trauen zu sagen.

„Diese Politiker machen uns kaputt. Jede Branche, jedes Unternehmen – aber vor allem die Menschen. Wer noch nie auf Lohnsteuerkarte gearbeitet hat, sollte auch nicht entscheiden, wie wir zu leben haben!“ Er schüttelt den Kopf und ergänzt: „Wie kann es sein, dass Arbeit so bestraft wird? Wenn jemand mit Bürgergeld und ein bisschen Schwarzarbeit am Ende mehr hat als einer, der ehrlich schuftet – da läuft was gewaltig falsch.“

Dabei geht es ihm nicht um plumpe Schwarz-Weiß-Malerei. „Ich bin nicht fremdenfeindlich, ganz im Gegenteil! Ich habe selbst im Ausland gelebt. Ich beschäftige Mitarbeiter aus verschiedenen Kulturen. Aber jeder sollte Respekt haben – vor der Arbeit, vor den Menschen, die etwas leisten. Es kann nicht sein, dass Asylsuchende mehr Geld bekommen als jemand, der sein Leben malocht hat.“



### US-Car-Import in der Krise - Klaus bleibt eine Konstante

Der US-Car-Importmarkt ist nahezu zum Erliegen gekommen. Doch Klaus hat Gott sei Dank genügend inländische und ausländische Beziehungen, sodass er seinen Kunden weiterhin ihr Traumauto beschaffen kann. Während andere aufgeben, macht er einfach weiter – mit Leidenschaft, Erfahrung und dem unerschütterlichen Willen, seine Kunden glücklich zu machen.

### Ein Leben zwischen Ölkünstlern und Kindheitsträumen

Wer Klaus Borrmann nur aus dem Fernsehen kennt, weiß, dass er Autos liebt. Was viele nicht wissen: Seine Begeisterung begann schon als Kind – und das, obwohl seine Eltern mit Autos nix am Hut hatten. Während andere Kids mit Spielzeugautos spielten, klebte Klaus an der Straßenbahnscheibe und scannte jeden Schlitten, der vorbeifuhr. Er kannte schon als Lütter mehr Karossen als so mancher Autoverkäufer.

„Ich hab meine Matchbox-Autos mit dem silbernen und roten Nagellack meiner Mutter getunt. Und wenn ich sie dann auf den Boden gedrückt habe, hab ich gesagt: 'Guck mal, tiefergelegt!'“, lacht er.

Ein Traumauto hat er auch: den Ford GT40. „Da würde ich ihn jeden Morgen umarmen und einmal drüberlecken. Meins!“ Doch nicht alles, was glänzt, ist automatisch auch finanzierbar – und nur weil man im Fernsehen ist, heißt das nicht, dass man Millionär ist. „Die Leute denken immer, man schwimmt im Geld. Das ist Quatsch.“

### Route 66 - Ein neues Kapitel beginnt

Klaus verkauft Route 66 Borrmann Motors – eine Entscheidung, die in den Medien und in der Branche für einige Spekulationen gesorgt hat. Doch er stellt klar: „Ich bin nicht pleite. Ich habe noch so viele Projekte vor mir, die Zeit beanspruchen. Aber das Geschäft muss weiterlaufen, und dafür brauche ich einen würdigen Nachfolger.“

„Der Verkauf hat auch mit dem Alter zu tun. Mit 63 sollte man rechtzeitig anfangen, sich vorzubereiten – dann überrascht einen nichts.. Agieren, statt nur reagieren“, sagt er gelassen. „Ich habe das Unternehmen aufgebaut und will es in die richtigen Hände geben.“ Entscheidend ist Leidenschaft: „Ich verkaufe nicht an jemanden, der nur mit spitzem Bleistift rechnet. Der Spirit muss bleiben.“ Deshalb bleibt Klaus nach dem Verkauf noch drei bis vier Jahre beratend an Bord. Nebenbei sucht er für seine Standorte in



*Stars und Sternchen verglühn irgendwann. Legenden bleiben. Klaus Borrmann ist eine lebende Legende.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

Hamburg und Rendsburg weiterhin Mitarbeiter – Menschen, die Benzin im Blut haben und für Autos brennen. „Gute Leute zu finden ist heute schwerer denn je.“

### Leberwurst, Kinder Pinguin und ein Blick in die Zukunft

Klaus hat in den USA und in Venezuela gelebt. Was ihm in der Ferne am meisten gefehlt hat? Die Antwort kam wie aus der Pistole geschossen: „Leberwurst und Kinder Pinguin!“ Wir lachten alle, und genau das macht Klaus aus: Direkt, echt, voller Geschichten.

Seinen Lebensabend? Den möchte er irgendwann an der spanischen Küste auf einer Finca verbringen. Aber bis dahin gibt es noch viel zu tun.

*Ein Mann, den man nicht vergisst*

Wir verabschieden uns von Klaus mit einem tiefen Respekt für diesen bodenständigen, ehrlichen Mann, der sagt, was er denkt und sich selbst dabei treu bleibt.

Während seine Mitarbeiter bei Schweinske ihre Mittagspause genießen, sitzt Klaus an seinem Schreibtisch – vor ihm ein Teller mit belegten Brötchen, während er sich durch seine E-Mails klickt. Kein großes Tamtam, kein unnötiges Drama. **Einfach Klaus Borrmann.**



# FREIHEIT SPÜREN, NATUR GENIESSEN

## DEIN TRAUMURLAUB BEGINNT HIER!



Du musst Dir keine Sorgen machen, ob Du alles dabei hast – der Campingplatz-Shop versorgt dich mit allem, was du brauchst. Frische Brötchen am Morgen? Kein Problem! Du hast etwas vergessen? Hier findest du es! So kannst du deinen Urlaub in vollen Zügen genießen.

*Dein Traum-Reisemobil wartet bei Tank Reisemobile*

Damit dein Camping-Erlebnis perfekt wird, brauchst du das richtige Fahrzeug. Und hier kommt Tank Reisemobile ins Spiel! Ob du ein luxuriöses Reisemobil, einen kompakten Van oder einen individuell ausgebauten TRM-Van suchst – hier findest du genau das, was zu dir passt.

Noch unsicher? Dann teste doch einfach, ob das Campingleben zu Dir passt! Mit einem der Mietfahrzeuge von Tank Reisemobile kannst du das Abenteuer ganz entspannt ausprobieren. Und wenn du dich verliebst (was du garantiert wirst), kannst du dein Traumfahrzeug direkt kaufen.

*Jetzt buchen und sparen!*

Zum 28. Firmenjubiläum von Tank Reisemobile gibt es ein unschlagbares Angebot: Die ersten 500 Buchungen erhalten 28 % Rabatt auf die Übernachtung auf dem neuen Campingplatz!

Das bedeutet für Dich: Traumurlaub zum unschlagbaren Preis!

*Jetzt ist deine Zeit!*

Warum warten? Pack deine Sachen, sichere dir dein Traum-Reisemobil bei Tank Reisemobile und mach dich auf den Weg zu einem der schönsten Campingplätze Dänemarks. Egal ob für ein Wochenende oder einen ganzen Sommer – Uge Lystfiskeri & Camping wird dein neuer Lieblingsort!

**Tank Reisemobile GmbH & Co. KG**  
Teichkoppel 40 | 24229 Dänischenhagen  
Telefon: (04349) 919410  
Web: [www.tank-reisemobile.de](http://www.tank-reisemobile.de) | E-Mail: [info@tank-reisemobile.de](mailto:info@tank-reisemobile.de)

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag: 9-18 Uhr | Samstag: 10-13 Uhr  
Samstagnachmittag sowie sonn- und feiertags:  
Schahtag ab 10 Uhr

*Camping mit Komfort*

*Dein Abenteuer beginnt jetzt - worauf wartest du noch?*



*Mit Tank Reisemobile losfahren. Freiheit atmen und einen Ort finden, der sich nach Zuhause anfühlt.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



# PEARLCESS

## WO TRÄUME AUS PERLEN ERBLÜHEN



Lübeck, die stolze Hansestadt, trägt die Spuren vergangener Zeiten. Ihre roten Backsteine erzählen Geschichten von Kaufleuten und Seefahrern, ihre Gassen flüstern von alten Geheimnissen. Doch zwischen all den historischen Mauern verbirgt sich ein Juwel, das nicht nur die Augen, sondern auch das Herz zum Leuchten bringt: **Pearlcess**.

Als wir diesen zauberhaften Laden betraten, wussten wir sofort: Das ist kein gewöhnliches Schmuckgeschäft. Es ist eine kleine, funkelnde Oase voller Schönheit, Kreativität und Magie. Hier entstehen Schmuckstücke, die nicht nur den Körper schmücken, sondern auch die Seele berühren.

### Ein Ort voller Glanz und Liebe

Pearlcess ist das Herzensprojekt von Stephanie Dettmann, die unter dem Namen Kristallkontor mit Naturperlen zeitlos elegante und einzigartige Schmuckstücke kreiert. Schon beim ersten Gespräch spürt man ihre Leidenschaft. Sie kennt jede Perle, jede Facette, jede Geschichte hinter ihren Kreationen.

Es ist ein besonderes Gefühl, durch diesen Laden zu schlendern. Überall glitzern und schimmern Perlen in sanften Farben, wunderschön verarbeitet zu Ketten, Armbändern und Ringen. Man kann sich gar nicht sattsehen. Und dann geschieht etwas Wundervolles: Stephanie lädt dazu ein, selbst Teil des kreativen Prozesses zu werden.

### Schmuck nach deinen Wünschen - mit Liebe handgefertigt

Stellt euch vor, ihr habt eine Idee für ein Schmuckstück – vielleicht eine feine Kette, ein Armband mit einer bestimmten Perle oder ein elegantes Collier. Ihr setzt euch mit Stephanie an einen gemütlichen Tisch, eine Tasse Kaffee und – ganz wichtig – ein Stück Schokolade vor euch. Gemeinsam entwerft ihr euer Unikat.

Und dann passiert Magie: Ihr könnt direkt zuschauen, wie Stephanie mit ihren geschickten Händen Perlen anordnet, Farben kombiniert, mit Silber perfekt aufeinander abstimmt. Jede Bewegung zeigt ihre Leidenschaft, jede Kleinigkeit wird mit Liebe bedacht. Und am Ende haltet ihr ein Schmuckstück in den Händen, das es genau so nur einmal auf der Welt gibt – euer eigenes kleines Kunstwerk.

### Für den schönsten Tag im Leben

Stephanie fertigt auch Hochzeitsschmuck, der die Braut nicht nur schmückt, sondern ihre Einzigartigkeit unterstreicht. Ob filigran, klassisch oder prunkvoll – jedes Stück trägt die Handschrift der Liebe. Eine Perlenkette, die an den besonderen Tag erinnert, einen Ring, der im Kerzenschein der Feier funkelt, oder ein Armband, das die Geschichte der großen Liebe erzählt.

### Alte Liebe neu entdecken

Doch Pearlcess ist mehr als nur ein Ort für neue Schmuckträume. Ihr habt eine alte Perlenkette oder ein Armband, das euch nicht mehr gefällt oder aber an einen besonderen Menschen erinnert? Nehmt es mit zu Stephanie. Gemeinsam könnt ihr aus den Perlen ein vollkommen neues Schmuckstück entwerfen, das euch ein Leben lang begleiten wird. Stephanie verleiht alten Perlen neuen Glanz und kreiert ein Unikat, das eure Geschichte erzählt.

### Mehr als Schmuck - eine Herzensangelegenheit

Was Pearlcess so besonders macht? Es ist nicht nur ein Geschäft – es ist ein Ort, an dem man sich wohlfühlt. Stephanie ist nicht einfach eine Schmuckdesignerin, sie ist eine Künstlerin, eine Träumerin, eine Frau mit einem so warmen, herzlichen Wesen, dass man am liebsten ewig bleiben möchte.

Ihre Preise? Fair und für jeden erschwinglich. Denn für Stephanie zählt nicht der Profit, sondern die Freude in den Augen der Menschen, die ihren Schmuck tragen.

### Ein Besuch, den man nie vergisst

Wenn ihr in Lübeck seid, gönnt euch diesen besonderen Moment. Taucht ein in die Welt der Perlen, lasst euch verzaubern, findet euer persönliches Schmuckstück. Ihr werdet nicht nur mit einem wundervollen Accessoire nach Hause gehen – sondern mit einem Gefühl von Glück, Wärme und ganz viel Liebe.

**Ein kleines Detail, das den Unterschied macht:** Stephanie fädelt niemals auf billiges Gummiband, sondern stets auf Silber. Perfekt auf Dein Maß. Du bekommst eine entzückende Verpackung, in der Du deine Schmuckstücke aufbewahren kannst. Ein kleines Glasröhrchen, in dem das Armband schön geschützt aufbewahrt werden kann. Und dazu bekommst du auch einen Armbandanzieher, selbst von Stephanie gefertigt, damit du das Armband auch ohne fremde Hilfe anziehen kannst.

Ein Schmuckstück von Pearlcess ist mehr als nur ein Accessoire. Es ist ein Stück Liebe, ein Stück Freude, ein Stück Persönlichkeit. Es ist ein kleines Stück Magie, das jeden Tag ein bisschen schöner macht. Kommt vorbei und entdeckt die Welt der Perlen bei Pearlcess. Es lohnt sich.

Kristallkontor | Engelsgrube 72 | Lübeck | [www.pearlcess.com](http://www.pearlcess.com)  
[info@kristallkontor.de](mailto:info@kristallkontor.de)



Pearlcess schenkt dir nicht nur Schmuck, sondern ein Stück Liebe für die Ewigkeit.



BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



# BEAUTY-TRENDS 2025

FRISCHE FARBEN, LEICHTIGKEIT UND NATÜRLICHE STRAHLKRAFT



Mit dem Frühling und Sommer 2025 hält eine Welle von Frische, Farbenfreude und natürlicher Eleganz Einzug in die Beauty-Welt. Die Trends vereinen mühelose Pflege, sanfte Farben und moderne Texturen – perfekt, um das sonnige Lebensgefühl der warmen Jahreszeit zu unterstreichen. Lassen wir uns inspirieren!



## STRAHLENDE HAUT ALS LEINWAND

Die Grundlage jedes Looks bleibt eine gesunde, strahlende Haut. Skincare 2025 setzt auf „Skinimalism“ – weniger, aber gezielte Pflege. Feuchtigkeit ist der Schlüssel: Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Aloe Vera und Squalan sorgen für einen prallen, hydratisierten Teint. Innovativ sind neue Hybrid-Produkte, die Pflege und Make-up vereinen, etwa getönte Seren mit SPF, die Feuchtigkeit spenden, schützen und gleichzeitig einen natürlichen Glow verleihen. Auch das Thema „Skin Cycling“ – bei den unterschiedlichen Produkten in einem Rotations-system eingesetzt werden – bleibt im Trend. So wird die Haut nicht überfordert, sondern gezielt genährt und regeneriert.

**Top-Tipp:**  
Kühlende Gesichtssprays mit Gurke oder Rosenwasser erfrischen unterwegs und sorgen für einen wachen, taufrischen Look.

## FARBEN ZUM VERLIEBEN

Farben kehren zurück – und zwar auf sanfte, frische Art! Die Lidschattenpalette für 2025 zeigt sich in zarten Pastell- und Sorbet-Tönen: Pistazie, Flieder, Aprikose und Rosé zaubern einen Hauch von Farbe auf die Lider, ohne zu dominieren. Schimmernde Texturen, die das Licht reflektieren, sorgen für einen verspielten, fast ätherischen Look. Für die Lippen sind Glosse und Lip Tints das Must-have der Saison. Beerentöne, sanftes Coral und saftiges Pfirsichrosa wirken frisch und jugendlich. Matte Lippenstifte weichen leichteren, glänzenden Formeln mit Pflegefaktor. Die Augenbrauen bleiben natürlich und voll – leicht gebürstet und fixiert. Auch Wimpern dürfen soft sein: Braune Mascara statt klassischem Schwarz sorgt für einen sanften, offenen Blick.

**Trend-Extra:**  
Der Sun-Kissed-Look wird neu interpretiert – leichte Bronzer und Highlighter in Gold- und Pfirsichtönen sorgen für eine natürliche, sonnengeküsste Ausstrahlung.



## DUFT: SOMMER ZUM AUFSPRÜHEN

Die Düfte 2025 sind leicht, blumig und strahlen Unbeschwertheit aus. Frische Zitrusnoten treffen auf weiße Blüten wie Jasmin und Orangenblüte. Auch fruchtige Akzente – Pfirsich, Birne oder grüne Apfelnoten – beleben die Parfumwelt. Wer es eleganter mag, setzt auf dezente Gourmand-Düfte mit Vanille und Mandel, kombiniert mit Moschus und Zedernholz für eine sanfte, aber langanhaltende Wärme.

**Geheim-Tipp**  
Körper- und Haardüfte in Sprayform sorgen den ganzen Tag über für eine zarte, frische Aura.



## UNGEZWUNGENE ELEGANZ

Lässigkeit dominiert auch bei den Frisuren. Beach Waves bleiben, aber die 2025-Variante ist softer und weniger definiert – als hätte der Sommerwind die Wellen sanft geformt. Lockere, tiefe Zöpfe, Half-Up-Frisuren und Messy Buns bleiben ebenfalls angesagt.

Bei den Haarfarben dominieren warme Töne: Honigblond, Kupfer, sanftes Karamell und Schokoladenbraun mit goldenen Reflexen strahlen Wärme und Natürlichkeit aus. Besonders im Trend: „Expensive Brunette“ – satte, tiefbraune Töne mit multidimensionalem Glanz.

**Extra-Tipp**  
Haarschmuck ist zurück! Ob zarte Perlen-Haarspangen, bunte Scrunchies oder Seidentücher – Accessoires setzen verspielte Akzente.

## FARBEN ZUM VERLIEBEN

Frühling und Sommer 2025 lassen die Nägel wortwörtlich glänzen. Neben Klassikern wie Koralle, Pastellblau und Lavendel sind Chrome-Finishes und schimmernde Perlmutter-Töne en vogue. Nail Art bleibt filigran und verspielt: florale Designs, dezente Muster und zarte Linien geben den Nägeln das gewisse Etwas.

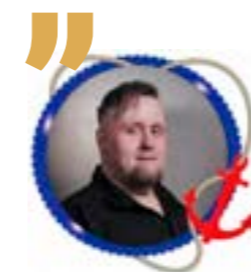
Ein besonderer Hingucker: Die „Aura Nails“. Dabei werden Farbübergänge in sanften, nebelartigen Verläufen auf die Nägel gezaubert – inspiriert von den leuchtenden Farben einer Aura.

**Top-Farbe**  
Zitronengelb – frisch, frech und ein echter Blickfang!



## LEBENDIG, LEICHT UND STRAHLEND

Der Frühling und Sommer 2025 versprechen eine aufregende Mischung aus Natürlichkeit und Farbenfreude. Die Beauty-Trends sind frisch, unkompliziert und strahlen pure Lebensfreude aus – perfekt, um die warmen Monate mit einem strahlenden Lächeln und mühelosem Glow zu genießen. Egal ob in der Stadt, am Strand oder bei einem Sommerabend unter Freunden: Mit diesen Looks bist du ready für die sonnige Saison!

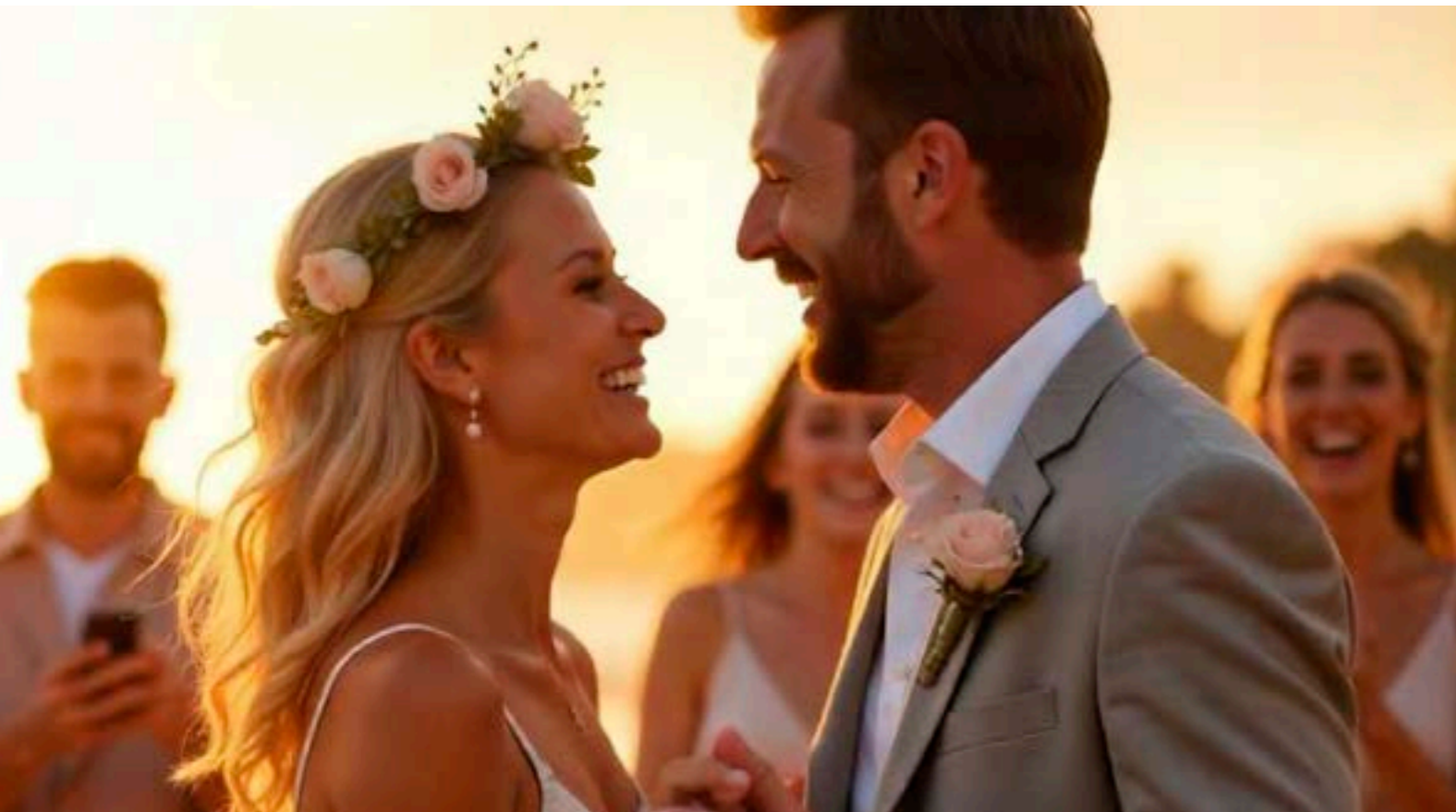


Schönheit beginnt dort, wo Leichtigkeit und Selbstbewusstsein aufeinandertreffen - also genau jetzt.

BERICHT: SASCHA KUGLER



# EUER HOCHZEITSTANZ EIN MOMENT FÜR DIE EWIGKEIT



Der Frühling hat angefangen und damit geht es auch in großen Schritten auf die Hochzeitssaison zu. Die meisten Paare planen ihren großen Tag schon sehr früh. Schließlich soll alles perfekt laufen und der Tag zu einem Erlebnis werden, an das man sich immer gerne zurückerinnert.

Checklisten für die Planung gibt es en masse. Und einer der großen Punkte ist gleichzeitig eine der Sorgen vieler Verlobten: Der Hochzeitstanz.

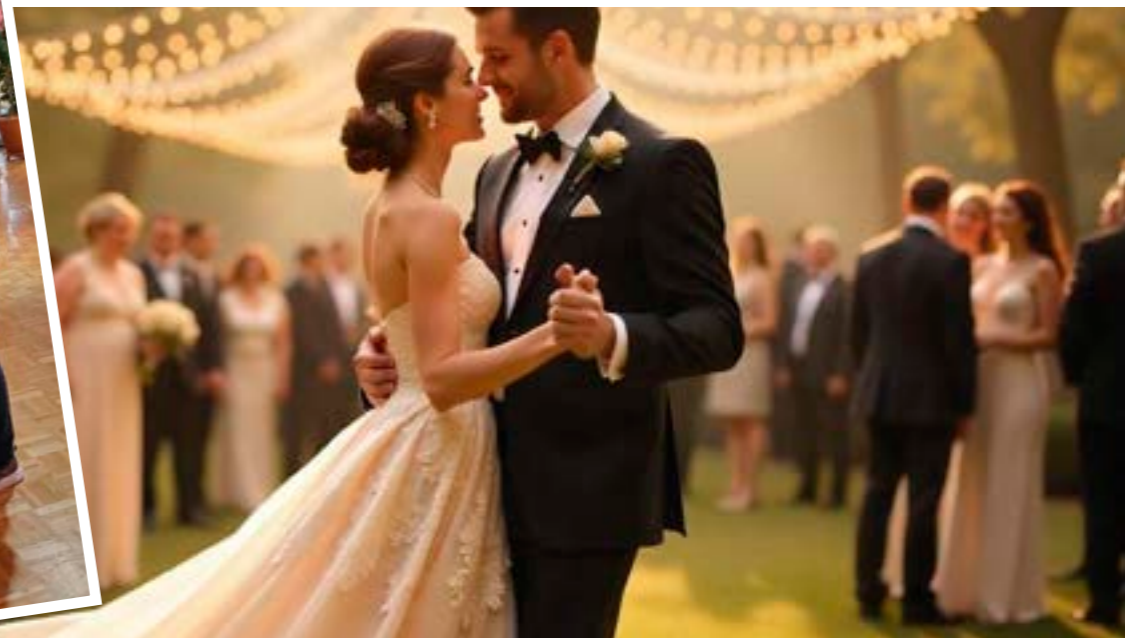
## Ein Tanz mit Tradition und Bedeutung

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

## Wann und wie sollte man mit dem Tanzen beginnen?

Grundsätzlich gilt: Wer einen entspannten ersten Tanz haben möchte, sollte möglichst frühzeitig mit dem Tanzen anfangen. Hierbei lohnen sich klassische Kurse im Gesellschaftstanz, denn dort lernt man mehrere Tänze kennen und stellt schnell fest, welcher der Richtige für den Anlass sein könnte. Zusätzlich bieten diese Kurse meist das beste Preis-Leistungs-Verhältnis und die Möglichkeit, am meisten angeleitete Übungszeit und Tanzpraxis zu bekommen.

Wer schon ein bisschen später dran ist, entscheidet sich meistens für sogenannte Hochzeitskurse oder Hochzeits-Crash-Kurse. Hier wird im Regelfall im Kurzformat das Wichtigste in den Tänzen gelernt, die am häufigsten für die Hochzeit gebraucht werden. Normalerweise sind das Tänze wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Discofox. Diese Kurse lohnen sich vor allem, wenn man noch kein festes Lied hat oder schon genau weiß, dass es einer dieser Tänze werden soll. Wer darauf dann noch weiter aufbauen möchte, entscheidet sich oft für eine oder zwei Privatstunden, um ganz spezifisch und individuell zu lernen.



## Der perfekte Tanz - mehr als nur Walzer

Walzer, egal ob Langsamer oder Wiener Walzer, stehen noch immer hoch im Kurs, aber immer mehr Hochzeitspaare entscheiden sich für andere Tänze – und das aus den verschiedensten Gründen. Ich persönlich gebe „meinen“ Paaren immer den Ratschlag, dass es sich bei ihrem Hochzeitstanz am besten um ein Lied handeln sollte, das beide verbindet und eine persönliche Bedeutung für sie hat.

„Perfect“ von Ed Sheeran oder „You Are the Reason“ von Calum Scott und Leona Lewis sind zwar Klassiker für den Eröffnungstanz, aber wenn sie davon abgesehen keine Bedeutung für das Paar haben, dann ist man mit etwas „Eigenem“ am Ende doch immer glücklicher.

Letztendlich geht es nicht darum, was die anderen denken. Es ist ein ganz besonderer und persönlicher Moment, der in erster Linie für das Hochzeitspaar bestimmt ist und der sie für immer miteinander und dem ausgewählten Musikstück verbindet. Euer Tag, eure Entscheidung

Es soll eine Metalballade sein, aber ihr habt Sorge, was die Oma oder Tanten und Onkel denken könnten? Es ist euer Tag. Und wenn es eure Musik ist, dann sollte es von all euren Gästen verstanden und akzeptiert sein. Gleiches gilt für Schlager, Ballermann oder anderes. Diesen Moment bekommt ihr nie wieder zurück, also sollte er das Richtige für euch sein, nicht für eure Gäste.

## Der richtige Weg zu eurem Hochzeitstanz

Habt ihr schon „Euer“ Lied ausgewählt und wollt speziell dafür etwas lernen, empfehle ich immer den Weg der Privatstunde. Google ist leider nicht immer euer Freund und die vielen YouTube-Videos für Hochzeitstänze wecken häufig falsche Erwartungen, die zu Frust führen können.

Sucht euch eine Tanzschule aus, die euch anspricht und kommt mit euren Ideen und Vorstellungen zum Profi. Wir hören euch zu und schauen gemeinsam mit euch, wie wir das für euch Perfekte erschaffen. Ohne Druck und nur für euch, sodass ihr gut vorbereitet in euren Hochzeitstag starten könnt.

## Entspannt in den großen Tag starten

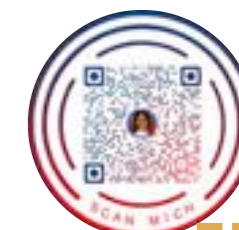
Plant auch bei Privatstunden immer gerne ein bisschen Zeit als Puffer ein, damit sich das Gelernte auch gut setzen kann und ihr kurz vor eurem großen Tag nicht doch noch in Stress geratet. So könnt ihr dafür sorgen, dass eure Hochzeit ein Erlebnis wird, an das ihr euch immer gerne zurückerinnern werdet – den Hochzeitstanz eingeschlossen.

Denn im besten Fall ist es ein Tag, den ihr nur ein einziges Mal in eurem Leben haben werdet.



Ein Hochzeitstanz ist mehr als nur Schritte zur Musik - er ist ein Versprechen in Bewegung.

BERICHT: INGA WILKING | ADTV TANZSCHULE TESSMANN





# KOCHEN MIT DEA FRÜHLINGSKUCHEN



Diesen Frühling genießen wir leckere Kuchen, die schnell gemacht sind und leicht gelingen.

Ob zu Ostern, zum Muttertag oder einfach mal zum Kaffee mit Freunden – diese Kuchen sind ein Genuss!

## MINI-MAULWURFSKUCHEN IM FRÜHLINGSLOOK

### ZUTATEN FÜR 6 TÖRTCHEN:

- 3 Eier
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- zum Kochen
- 2 TL Backpulver
- 100 g saure Sahne
- ½ TL Natron
- Lebensmittelfarbe (grün)

### FÜR DIE FÜLLUNG:

- 300 g Mandarinen (Dose)
- 200 ml Sahne
- 1 Päckchen Sahnesteif
- 1 Päckchen Vanillezucker

### ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Eier mit dem Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Anschließend die weiche Butter untermixen.
3. Mehl, Puddingpulver, Backpulver und Natron vermengen und nach und nach zur Eiermasse hinzufügen. Die saure Sahne untermischen und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
4. Lebensmittelfarbe hinzufügen, bis der gewünschte Grünton erreicht ist.
5. Den Teig in eine 28-cm-Springform füllen und ca. 30 Minuten backen.
6. Aus dem fertig gebackenen und abgekühlten Kuchen mit einer Tasse oder einem Dessertteller 6 Kreise ausschneiden. Die Kuchenreste in einer Schüssel sammeln und zerkrümeln.
7. Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen.
8. Die abgetropften Mandarinen auf die kleinen Kuchenböden legen.
9. Die Sahne kuppelartig verteilen.
10. Die Sahnertörtchen mit den restlichen Kuchenkrümeln bedecken und mit einem frischen Gänseblümchen dekorieren.



## KAROTTENKUCHEN IM GLAS

### ZUTATEN:

- 200 g Mehl
- 200 g brauner Zucker
- 150 g weiche Butter
- 1,5 TL Backpulver
- 3 Eier
- 5 EL Milch
- 70 g geschälte und geraspelte Möhren
- 60 g gehackte Walnüsse
- 1 Prise Salz

### FÜR DIE CREME:

- 200 g Quark
- 200 g Mascarpone
- 250 ml Sahne
- 60 g Zucker
- 2 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Kastenform einfetten.
2. Die Butter und den Zucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier hinzufügen.
3. Mehl, Salz und Backpulver mischen und vorsichtig zum Teig geben. Die geraspelten Möhren, gehackten Walnüsse und Milch unterheben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Den Teig in die gefettete Kastenform füllen und ca. 30–40 Minuten backen.
5. Den fertigen Kuchen komplett abkühlen lassen.
6. Für die Creme die Sahne steif schlagen. In einer separaten Schüssel Quark, Mascarpone, Zucker und Zitronensaft verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.
7. In jedes Glas zuerst eine Schicht grob zerbröselten Kuchen füllen, dann eine Schicht Creme daraufgeben und diesen Vorgang wiederholen.
8. Mit Deko-Möhren und gehackten Pistazien dekorieren.



## EIERLIKÖR-GUGELHUPF

### ZUTATEN:

- 6250 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier
- 125 g Mehl
- 125 g Stärkemehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 250 ml Eierlikör

### ZUM VERZIEREN

- Puderzucker

### ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren.
3. Die Eier nach und nach untermischen.
4. Mehl, Stärkemehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit dem Eierlikör unter den Teig rühren.
5. Den Teig in eine Gugelhupf-Form füllen und ca. 45–55 Minuten backen.
6. Den fertigen Kuchen komplett abkühlen lassen, aus der Form stürzen und mit Puderzucker bestäuben.



## ZITRONEN-BLONDIES

### ZUTATEN:

- 300 g Mehl
- 250 g Butter
- 200 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 3 Eier
- ½ TL Backpulver
- 80 ml Zitronensaft
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 100 g weiße Schokolade
- 1 Prise Salz

### FÜR DEN GUSS:

- 160 g Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Milch

### ZUBEREITUNG:

1. Eine 18 cm x 28 cm Backform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
2. Butter und Schokolade zusammen in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen.
3. Eier, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Die geschmolzene Schoko-Butter-Masse, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz hinzufügen. Mehl und Backpulver mischen und unterheben, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Den Teig in die Backform geben, glatt streichen und ca. 20–25 Minuten backen. Bei der Stäbchenprobe sollte der Teig zwar nicht mehr roh, aber noch leicht feucht sein.
5. Blondies aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
6. Puderzucker, Zitronensaft und Milch zu einem glatten Guss verrühren. Er sollte so dünn sein, dass er sich leicht auf dem Kuchen verteilen lässt. Den Guss auf dem noch lauwarmen Kuchen verstreichen, sodass er sich gut verteilt.



*Backen ist aus Teig geformte Liebe.*

BERICHT: ANDREA WICHELMANN



Vespa GTS 125ccm / 310ccm



Steekberg 5, 24107 Kiel  
Telefon 0431/38 03 320  
www.kielerrollermarkt.net

Öffnungszeiten:  
Mo.–Fr. 9–12:30 Uhr, 13–17:30 Uhr, Sa. 9–13 Uhr



Piaggio MP3 310ccm  
Fahrbar mit dem PKW-Führerschein



# UNSERE NORDISCH LIFESTYLE KALENDER

## FÜR SCHLESWIG-HOLSTEIN UND HAMBURG

### WEIHNACHTS- MARKT



### KARAOKE



### EVENTS



### JAHRMARKT



### FLOHMARKT



# PUSTEBLUMEN-DETEKTIVE AUF SCHATZSUCHE MIT LÜTT & PLIETSCH



Endlich kommt der Frühling, und die Blumen fangen an zu blühen. Ab jetzt können wir wieder ganz besondere Tage in der Kindertagespflege Lütt & Plietsch erleben!

## Auf zur Pusteb Blumen-Safari

Wir begeben uns nun wieder regelmäßig auf aufregende Pusteb Blumen-Safaris, die uns nicht nur viel Spaß, sondern auch jede Menge neue Erfahrungen bescheren. Denn bei Lütt & Plietsch verbringen wir jeden Tag draußen in der Natur – und was gibt es Schöneres, als an einem sonnigen Tag gemeinsam durch die Wiesen zu toben, die frische Luft zu genießen und dabei die wunderbare Welt der Pusteb Blumen zu entdecken?

Ich nehme euch in den nächsten Zeilen mit auf einen dieser tollen Tage:

## Ein Schatz aus weißen Schirmchen

Dieser Tag begann mit strahlendem Sonnenschein, und die Wiesen

rund um uns herum im Bürgerpark waren übersät mit flauschigen, weißen Pusteb Blumen. „Schaut mal! Da vorne! Pusteb Blumen!“ rief ich begeistert, und sofort rannten die Kinder los, als wären sie auf einer Schatzsuche. Die Pusteb Blumen, die in der Sonne glänzten, schienen wie kleine, flauschige Sonnenbälle. Und die Kinder? Sie waren schon ganz aufgeregt, die Schirmchen zu entdecken. „Was glaubt ihr, was passiert, wenn wir pusten?“, fragte ich. Die Antworten waren so bunt und unterschiedlich wie die Blumen selbst.

## Warum fliegen Pusteb Blumen eigentlich?

Die Begeisterung war riesig, und so begannen wir unsere kleine Expedition – jeder suchte sich eine Pusteb Blume, um sie vorsichtig zu pflücken. Doch bevor wir die Samen in die Luft schickten, machten wir eine kleine Ideensammlungs-Tour. Wie funktioniert das mit den fliegenden Samen eigentlich? Warum fliegen die Pusteb Blumen so weit und so leicht? Ich erklärte den Kindern, dass die Samen der Blumen wie kleine „Segelflugzeuge“ sind – die weit fliegen, um neue Plätze zum Wachsen zu finden. Es war wie eine kleine Naturwissenschaftsstunde mitten im Spiel!



## Der große Moment: Pusten und Staunen

Dann kam der große Moment: Pusten! Jeder nahm seine Pusteb Blume in die Hand und versuchte, die Schirmchen mit einem kräftigen Atemzug in die Luft zu schicken. „Schaut mal, wie die Samen fliegen!“ rief ich den Kindern zu, während die Pusteb Blumen-Samen wie kleine, weiße Vögel durch die Luft tanzten. Einige flogen hoch, andere flatterten ganz nah am Boden entlang – es war wie ein kleines, flauschiges Windballett! Und wer konnte die meisten Samen in einer Sekunde wegpusten? Natürlich wurde auch ein kleiner Wettkampf daraus à la „Ich kann mehr Samen wegpusten als du!“ – der Wettstreit endete immer mit viel Gelächter und windzerzausten Haaren.

## Der Wind - unser unsichtbarer Helfer

Aber nicht nur der Wettkampf machte Spaß – wir entdeckten auch, wie wichtig der Wind für die Pusteb Blumen ist. Der Wind ist dabei ein wichtiger Begleiter, der den Samen hilft, ganz neue Orte zu erreichen. Ganz nebenbei haben wir also auch gelernt, wie Natur und



*Kinder sind wie Pusteb Blumensamen -  
sie brauchen nur ein wenig Wind und Liebe,  
um die Welt zu entdecken.*

BERICHT UND BILDER: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH



Wetter zusammenarbeiten und wie wir den Wind nutzen können, um die Samen so weit wie möglich fliegen zu lassen. Spielerisches Lernen mit kleinen Händen

Natürlich kam bei all dem wunderbaren Pusteb Spiel auch die Feinmotorik nicht zu kurz: Die Kinder mussten die Blumen ja schließlich vorsichtig pflücken und in die Hand nehmen, ohne sie zu zerdrücken. Dabei üben sie ganz spielerisch ihre Fingerfertigkeit bezüglich des Pinzettengriffs – ein perfektes Training für die kleinen Hände!

## Ein magischer Moment

Der schönste Moment des Tages war, als ein Kind die Pusteb Blume ganz nah an sein Gesicht hielt und mit einem kräftigen Pust die Samen wie ein kleines „Wolkenmeer“ in die Luft schickte. Es war fast magisch! Die Freude und das Staunen waren groß, als die flauschigen Schirmchen in alle Richtungen flogen, manchmal sogar ins eigene Gesicht.

## Ein Tag voller Naturwunder

Am Ende des Vormittags, als der Rasen voller verstreuter Schirmchen war und wir alle mit roten Wangen und glücklichen Gesichtern zurück zu unserem Krippenwagen kamen, war klar: Pusteb Blumen sammeln und pusten ist nicht nur ein riesiger Spaß, sondern auch eine wertvolle Erfahrung für die Lütten. Wir haben nicht nur mehr über Selbstwirksamkeit, die Natur, den Wind und die Verbreitung von Samen gelernt, sondern auch wieder festgestellt, wie wunderbar es ist, jeden Tag draußen an der frischen Luft zu verbringen und die Welt zu entdecken.

## Unsere Abenteuer gehen weiter!

Was für eine tolle Mischung aus Bewegung, Naturerfahrung und jeder Menge Lachen! Ein wunderschöner Morgen, der uns einmal mehr gezeigt hat, wie spannend und lehrreich unsere gemeinsame Zeit in der Natur hier bei Lütt & Plietsch ist – und vor allem, wie viel Spaß es macht, gemeinsam als „Pusteb Blumen-Detektive“ auf Entdeckungsreise zu gehen.

Wenn du mehr von unseren wilden Entdeckungsreisen und kleinen Naturwundern sehen möchtest, folge uns auf Instagram – @tagesmutter\_luettundplietsch - da gibt's jede Menge Spaß und Geschichten aus Lütt & Plietsch.

Ansonsten freue ich mich auf Euch in der nächsten NORDISCH LIFESTYLE.



# MEIN LEBEN ZWISCHEN SCHMERZ UND HOFFNUNG

## EINE REISE DURCH DIE SCHATTEN DER KINDHEIT



Die Welt kam auf mich zu, ein kalter Dezembertag in Rosenheim, 1970. Alles war neu, alles war ungewohnt. In der Geburtsstation, umgeben von anderen Neugeborenen, spürte ich bereits den ersten Hauch von „anders sein“. Pflegefachlich und medizinisch bestens versorgt, wie es damals üblich war. Doch mein Leben sollte sich bald in eine Richtung entwickeln, die weit von der Norm entfernt war, und zwar auf eine Weise, die ich mir als Kleinkind nicht vorstellen konnte.

### Die ersten Schritte in eine Welt des Schmerzes

Mit zwei Jahren begann meine Odyssee durch Krankenhäuser und Kureinrichtungen. Pseudokrapp und Bronchialasthma, meine neuen Begleiter. Die Empfehlung meines Kinderarztes: Eine Kur an der Nordsee. Amrum, ein Ort ohne meine Eltern. Sechs Wochen an der Küste, die Luft salzig, der Wind rau. Die Kälte kroch durch meine kleinen Knochen, während ich nach meinen Eltern suchte, nach ihrer Wärme, nach ihrem vertrauten Geruch. Als sie mich endlich abholten, erkannte ich sie nicht wieder. Ein Schrei, ein Gefühl der Verwirrung, der Angst. Ein Jahr später, dieselbe Prozedur. Wieder Amrum, wieder ohne meine Eltern. Die Sehnsucht nach ihnen war ein ständiger Schmerz, der sich in meine kleine Seele fraß.

### Ein neues Zuhause, doch keine Ruhe

1973, ein Jahr später, zog unsere Familie nach Schleswig-Holstein. Der Grund: Die Kuren an der Nordsee, die mich von meinen Atemwegserkrankungen erlösen sollten. Doch das Schicksal hielt noch weitere Prüfungen für mich bereit, eine unaufhaltsame Reihe von Prüfungen, die mich bis ins Erwachsenenalter begleiten sollten.

### Die erste große Operation - Allein unter Erwachsenen

Mit fünf Jahren, die nächste Herausforderung: Eine akute Blinddarmentzündung. Die Uniklinik in Kiel, ein Ort der Angst, der Ungewissheit. Wieder ohne meine Eltern, nur kurze Besuche. Zehn Tage in einem Vier-Bett-Zimmer mit drei Erwachsenen. Keine Kinderchirurgie, keine kindgerechte Umgebung. Die Welt der Erwachsenen umgab mich. Ich war ein kleines Schiff, das auf einem stürmischen Meer treibt, allein und verloren.

### Der Tag, der alles veränderte

1981, ein schicksalhafter Septembertag. Ein Unfall, ein Kleinlaster, ein ohrenbetäubender Knall. Zehn Tage im Koma, eine Rückenmarkspunktion, ein „Oberschenkeltrümmerbruch“. Die Welt war dunkel, die mich fragten, ob ich mich an etwas erinnern könnte. Natürlich nicht – alles war ein einziger Schmerz. Mein Körper war zerbrochen, meine Seele war zerrissen.



### Gefangen in einem Käfig aus Schmerz

Der Streckverband – ein Folterinstrument. Ein Metallstift durch den Knochen, ein Gewicht am Drahtseil. Jede Bewegung, jeder Schmerz. Die Ärzte versprachen meinen Eltern, ich wäre in sechs Wochen wieder zu Hause. Ein trügerischer Trost. Die Hoffnung schwand mit jedem Tag, mit jedem Schmerz, der mich durchdrang.

### Eine Operation als letzte Hoffnung?

Die Operation, eine Hoffnung. Eine Platte aus medizinischem Stahl, Schrauben, ein Liegegips vom Fuß bis zum Bauchnabel. Vier Monate statt sechs Wochen. Immer umgeben von Erwachsenen, keine kindgerechte Umgebung. Zivis, Schwestern, Pfleger, Ärzte, Reinigungskräfte. Die Welt der Erwachsenen umgab mich. Ich war gefangen in einem Käfig aus Schmerz und Einsamkeit. Ein Rollstuhl, meine neue Freiheit. Doch warum ein Rollstuhl nach einem Beinbruch? Eine psychische Blockade, die erst Jahre später erkannt und geheilt wurde. Die Angst, die Unsicherheit, sie saßen tief in mir.

### Der Kampf um Heilung - Ein endloser Kreislauf

Kaum zehn Tage zu Hause – die Schmerzen kehrten zurück. Eine Knochenmarksentzündung, ein loses Knochenstück. Die Süd Chirurgische Kinderklinik in Lübeck, eine neue Hoffnung. Eine OP in der Med. Hochschule zu Lübeck, ein Taxi, eine Krankenschwester. Die Platte und die Schrauben entfernt, das Knochenstück weg. Die Narbe, ein ständiger Reminder. Eine Antibiose-Kette, Medikamente direkt ins Gewebe. Eine gute medizinische Versorgung, aber keine kindgerechte Umgebung. Selten Besuch von meinen Eltern,

keine Eltern-Kind-Zimmer. Nach 40 Wochen, die Entlassung. Geheilt? Weit gefehlt! Die Hoffnung war wie ein zerbrechliches Glas, das bei jedem Rückschlag weiter riss.

### Ein langer Weg zurück ins Leben

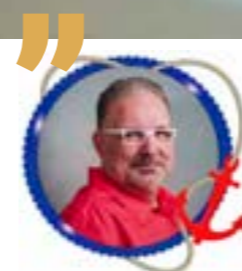
Fünf Wochen später, alles wieder von vorne. Medikamentöse Behandlung, eine weitere OP. Das Knochenmark abgesaugt, Schwammgewebe aus dem Beckenknochen. Diese Behandlung verlief erfolgreich. Doch laufen konnte ich noch immer nicht. Die Enttäuschung war wie ein schwerer Stein, der auf meiner Brust lag.

Sechs Jahre mit kurzen Unterbrechungen, verschiedene Kliniken, 17 Operationen. Meine Reise zum Aufrecht-Gehenden. Eine Reise voller Schmerzen, voller Angst, voller Einsamkeit. Eine Reise, die mich geprägt hat. Ich war ein Überlebender, ein Kämpfer, ein Kind, das gelernt hatte, mit Schmerz und Angst zu leben.

### Heute - Ein Blick zurück mit Dankbarkeit und Narben

Die Welt von 1970, eine Welt der Erwachsenen. Keine kindgerechten Umgebungen, keine Eltern-Kind-Zimmer, keine kindgerechte medizinische Versorgung. Heute, eine andere Welt. Kinderkliniken mit bunten Wänden, Spielzimmern, Eltern-Kind-Zimmern. Eine Welt, die die Bedürfnisse von Kindern berücksichtigt. Eine Welt, die versucht, die Angst und den Schmerz zu lindern.

Meine Reise durch die Welt der Krankenhäuser und Kuren hat mich geprägt. Sie hat mich stärker gemacht, aber auch verletzt. Sie hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, für sich selbst einzustehen, wie wichtig es ist, Hilfe anzunehmen. Und sie hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, dass Kinder in einer Welt leben, die ihre Bedürfnisse versteht.



Narben sind die Tinte, mit der das Leben seine Geschichten schreibt.

BERICHT: ARNO 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**  
Loan Heyne

**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 REDAKTIONSSCHLUSS  
**30.05.2025** **30.04.2025**  
AB KW23 | (PRINT)

Meike Onusseit  
Lütt & Plietsch

Sascha Kugler  
Sascha Kugler Beauty Lounge

Wini Britt Fuhrmann  
Estrella Loba

weitere Gastautoren/Redakteure:  
www.nordischlifestyle.de/unsere-crew

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.



# Kinderfest

## Eröffnung Biergarten

# 1. Mai 2025

### ab 14:00 Uhr

**Dosenwerfen, Hüpfburgen, Kinderschminken**  
**Pommes, Slush Eis, Crêpes**  
**Bratwurst und Steak vom Grill**

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

**KENNST DU SCHON  
UNSERE FACEBOOK COMMUNITY?  
WERDE JETZT MITGLIED!**



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/NORDISCHLIFESTYLE](https://www.facebook.com/groups/nordischlifestyle)



## Fairlässlich

**Fair sein bedeutet:** verlässlichen Service bieten für kleine und große Anliegen. Ob Geldanlage, Vorsorge oder Fragen zum Girokonto: Wir sind für Sie da. Einfach Termin vereinbaren oder spontan in einer unserer Filialen vorbeikommen.

**Jetzt mehr erfahren:**  
[foerde-sparkasse.de/fair](https://foerde-sparkasse.de/fair)

Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse



# ALLEINERZIEHEND

## EIN LEBEN ZWISCHEN LIEBE, STÄRKE UND GRENZEN



### Ein Kraftakt voller Liebe und Verantwortung

Das Leben als alleinerziehende Mutter oder Vater ist ein Weg, der oft von außergewöhnlichen Herausforderungen, tiefen Emotionen und enormer Kraft geprägt ist. Es ist ein Weg, den viele Eltern nie bewusst gewählt haben, den sie aber dennoch mit bewundernswerter Tapferkeit und Hingabe meistern.

Sie sind Helden des Alltags, die ihr Leben zwischen Kindererziehung, Beruf und persönlichen Bedürfnissen balancieren müssen. Doch trotz der Schwierigkeiten ist es auch ein Leben voller kleiner und großer Wunder – Momente, die das Herz erfüllen und den unermüdlichen Einsatz lohnenswert machen.

### Die Verantwortung - Ein ständiger Begleiter

Alleinerziehende Eltern tragen eine immense Verantwortung. Sie sind nicht nur Erzieher, sondern auch Seelenröster, Spielkamerad, Lehrer und Vorbild in einer Person. Alles liegt in ihren Händen: Entscheidungen über Bildung, Freizeitgestaltung, Erziehungsmethoden und oft auch finanzielle Angelegenheiten.

Es gibt keine zweite Person, die man um Rat fragen kann, wenn Unsicherheit aufkommt. Diese Verantwortung kann schwer auf den Schultern lasten, vor allem wenn sich das Gefühl einschleicht, nie genug für das eigene Kind tun zu können. Doch genau in dieser Verantwortung liegt auch eine besondere Verbindung zwischen Elternteil und Kind.

Sie wachsen gemeinsam an den Herausforderungen und entwickeln eine einzigartige, tiefe Beziehung. Jeder Erfolg, sei er noch so klein, wird zu einem gemeinsamen Sieg, und jedes Hindernis, das überwunden wird, stärkt das Band zwischen ihnen.

### Der Balanceakt zwischen Beruf und Familie

Eine der größten Herausforderungen für alleinerziehende Eltern ist der Balanceakt zwischen Beruf und Familie. Während andere Eltern sich die Aufgaben teilen können, bleibt bei Alleinerziehenden alles an einer Person hängen.

Der Job ist nicht nur notwendig, um die Familie finanziell abzusichern, sondern oft auch ein Stück Eigenständigkeit und Selbstverwirklichung. Doch die ständige Doppelbelastung führt nicht selten zu Erschöpfung und dem Gefühl, weder der Arbeit noch den Kindern vollends gerecht werden zu können.

Hinzu kommt die Herausforderung, Betreuungslösungen zu finden. Kindergärten und Schulen sind nicht immer flexibel, und das Netz an Unterstützung, sei es durch Großeltern oder Freunde, fehlt oft. Viele alleinerziehende Eltern fühlen sich isoliert und alleingelassen. Trotzdem stehen sie jeden Morgen auf, bereiten das Frühstück vor, bringen die Kinder zur Schule und gehen zur Arbeit – stets angetrieben von der Liebe zu ihren Kindern.

### Einsamkeit - Die leise Herausforderung

Alleinerziehend zu sein bedeutet auch, viele emotionale Hürden zu überwinden. Da ist die Einsamkeit, die an manchen Abenden besonders schmerzlich spürbar wird. Während andere Familien gemeinsam den Tag ausklingen lassen, sitzen viele alleinerziehende Eltern allein auf dem Sofa und fragen sich, ob sie alles richtig machen.

Oft fehlt auch der emotionale Austausch mit einem Partner, jemand, der versteht, wie anstrengend der Tag war, oder der Trost spendet, wenn alles zu viel wird. Stattdessen müssen sie ihre Ängste und Sorgen allein bewältigen. Dennoch entwickeln sie mit der Zeit eine innere Stärke, die bewundernswert ist. Sie lernen, ihre Gefühle zu ordnen und aus eigener Kraft wieder aufzustehen – selbst wenn das Leben sie niederdrückt.

### Die kleinen Glücksmomente, die alles wert sind

Doch trotz aller Herausforderungen gibt es auch viele wundervolle Momente, die das Leben als alleinerziehender Elternteil einzigartig machen.



Manchmal sind es die kleinsten Füße, die die größten Spuren in unserem Herzen hinterlassen.

BERICHT: SASCHA KUGLER



Es sind die kleinen Dinge, die das Herz erwärmen: ein ehrliches Kinderlachen, ein gemaltes Bild, ein liebevoller Gute-Nacht-Kuss. Diese Momente geben Kraft und zeigen, dass all die Mühe nicht umsonst ist.

Viele Alleinerziehende berichten, dass sie durch ihre Kinder unglaublich viel gelernt haben – über das Leben, über Geduld und vor allem über die bedingungslose Liebe. Sie entwickeln eine Resilienz, die sie befähigt, auch in schwierigen Zeiten Hoffnung zu bewahren. Ihre Kinder sind für sie nicht nur eine Herausforderung, sondern auch der größte Schatz ihres Lebens.

### Ein Leben voller Herausforderungen - und Liebe

Das Leben als alleinerziehende Mutter oder Vater ist zweifellos eines der anspruchsvollsten, das man sich vorstellen kann. Es erfordert immense Kraft, Durchhaltevermögen und unerschütterliche Liebe.

Doch gleichzeitig ist es ein Leben voller wertvoller Erfahrungen, tiefer Bindungen und unzähliger kleiner Glücksmomente. Alleinerziehende Eltern sind stille Helden unserer Gesellschaft. Sie verdienen nicht nur Respekt und Anerkennung, sondern auch mehr Unterstützung – sei es durch flexiblere Arbeitszeiten, bessere Betreuungsmöglichkeiten oder einfach durch mehr Verständnis im Alltag.

Jeder Tag ist ein neuer Kampf, aber auch eine neue Chance, gemeinsam mit ihren Kindern zu wachsen, zu lernen und das Leben in all seinen Facetten zu erfahren. Und am Ende des Tages, wenn sie ihre Kinder schlafen sehen, wissen sie: **Es lohnt sich..**

**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**

Tel. 0431 / 80 80 35 66 - verwaltung@tanzen-in-kiel.de

Ab dem 5. Mai neu: Jugendtanzkurs Alter 13 - 18 Jahre



# KRAMPFANFÄLLE

TROTZ ALLEM – DAS LEBEN IST SCHÖN!



*Liebe Leserinnen und Leser,*

wie ihr ja bereits wisst, habe ich eine spastisch gelähmte Hand. Wenn die Hand steif wird – das passiert bei Kälte sehr schnell – kann ich sie noch schlechter bewegen, als es ohnehin schon der Fall ist. Und das kann am Ende sogar dazu führen, dass ich einen Krampfanfall bekomme.

Krampfanfälle können den ganzen Körper betreffen oder nur einige Teile, und sie fangen deshalb auch sehr unterschiedlich an. Bei mir ist „nur“ die linke Seite betroffen. Erst fängt das linke Auge an zu zucken, dann der linke Mundwinkel und schließlich die linke Hand bis in den Arm hinein. Wenn ich richtig Pech habe, krampft sogar mein linkes Bein.

Solch einen Anfall hatte ich im Dezember 2023 – und zwar ausgerechnet am Nikolaustag. Das war richtig schlimm! Das Notfallmedikament hat wieder mal nicht geholfen, und Mama musste den Notarzt rufen. Der hat leider nicht auf uns gehört und mir ein anderes Medikament gespritzt als das, was sonst immer sofort geholfen hat. Dadurch ist der Krampf noch schlimmer geworden und sogar in mein linkes Bein übergegangen, was sonst nie der Fall ist.

Ich musste dann mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus, weil der Anfall nicht mehr in den Griff zu bekommen war. Dort bekam ich noch mehr Medikamente, bis ich irgendwann ein wenig schlafen konnte. Am nächsten Morgen durfte ich wieder nach Hause, aber die Krampferei ging noch am gleichen Tag erneut los.

Letztlich musste ich stationär in der Uni-Klinik aufgenommen werden. Eine ganze Woche war ich dort, ohne dass es wirklich besser wurde. Ich bekam viele Medikamente, aber im Grunde waren die Ärzte ratlos. Die Anfälle waren zwar nur noch kurz und betrafen nur noch die linke Hand, aber sie kamen fast zehnmal (!) innerhalb einer Stunde.

Mama hat mich dann nach Hause geholt, weil ich nicht auch noch Weihnachten und Silvester im Krankenhaus sein wollte. In der ruhigen, vertrauten Umgebung wurde es dann ganz allmählich besser. Mit dem Laufen habe ich seitdem allerdings reichlich Probleme. Deshalb habe ich inzwischen einen Rollstuhl, damit wir auch mal wieder Ausflüge und Spaziergänge machen können. Außerdem muss ich jetzt dauerhaft Tabletten einnehmen.



Im Rolli unterwegs

Meine Lebensfreude lass ich mir davon aber nicht nehmen. Und ihr seid hoffentlich froh, wenn ihr gesund seid und problemlos laufen könnt! Es gibt immer mindestens einen Grund, dankbar zu sein.  
Herzensgrüße von

*Eurer Marieke*



*Glück ist keine Frage der Umstände,  
sondern der eigenen Haltung.*

BERICHT: MARIEKE FUHRMANN



Da ging noch nicht viel...



EEG als es mir schon wieder besser ging



Mit Rollstuhl endlich wieder mobil!

# BELTAINÉ

EIN FEST DER LEBENSKRAFT UND FRUCHTBARKEIT



*Ein Mondfest  
mit tiefer Bedeutung*

Beltaine (auch Beltane geschrieben) ist eines der vier Mondfeste im keltischen Jahreskreis und deshalb nicht an einen festen Tag im Sonnenkalender gebunden. Wie in vielen Filmen über jene Zeit auch heute noch zu sehen ist, geht es nicht um den Tanz in den Mai, sondern um die Kraft des Vollmondes im Tierkreiszeichen Stier. Und nicht nur die Kelten wussten um die besondere Macht dieses Tages und feierten ihn.

*Vollmondzeremonie im Stier für  
die Fruchtbarkeit der Pflanzen,  
Tiere und Menschen*

In anderen Teilen Europas gab es zeitgleich Vollmondzeremonien für den Stier, und auch die Hexen haben höchstwahrscheinlich ihre weibliche Weisheit wesentlich aus den Mondzyklen bezogen und entsprechend ihre Feste daran ausgerichtet. Die Festlegung auf die Nacht zum ersten Mai hat viel dazu beigetragen, Frauen daran zu hindern, in ihre Kraft zu kommen und sich ihrer Macht bewusst zu bleiben oder wieder zu werden. Ich kann nur empfehlen, bei den Mondfesten wirklich auf die entsprechenden Mondstände zu achten. Probiere es einfach mal aus und spüre den Unterschied!

*Die Bedeutung von Beltaine*

Es steht mit seinen Themen von Fruchtbarkeit und Sinnesfreude dem Herbstfest Samhain gegenüber, wo es um Vergänglichkeit und Rückzug geht. Ursprünglich wurden an Beltaine die Viehherden und Schafe auf die Sommerweiden getrieben. Um die Tiere zu schützen und ihre Fruchtbarkeit zu segnen, begleiteten die Menschen sie mit verschiedenen Ritualen. Da die Bedeutung der Viehwirtschaft groß war und ertragreiche Ernten das Überleben im Winter sicherten, wurde den Fruchtbarkeitszeremonien eine wichtige Bedeutung beigemessen.

*Vorbereitungen für das Fest*

Wie bei allen Jahreskreisfesten spielt Feuer auch hier eine wichtige Rolle. Es symbolisiert die segensreiche Kraft der Sonne, die in Verbindung mit der Erde in dieser Jahreszeit das Leben schenkt. Mit dem Schmücken von Haustüren und Fenstern mit Frühlingsblüten von Haselnuss, Weißdorn oder anderen Schutz verheißenden Frühlingsblühern beginnen die Vorbereitungen zum Fest. Auch die Hoftiere und Gerätschaften wurden früher geschmückt, um sie zu schützen und zu stärken und die Fruchtbarkeit zu fördern. Zweige

von Weißdorn, Haselnuss oder Eberesche können mit selbst gebasteltem Schmuck aus Blumen, Schleifen und bunt gefärbter Wolle farben- und lebensfroh herausgeputzt werden. Bunte Kleidung, fröhliche Musik und ein Kräuterbrot in Form eines Salomonsknotens mit frischer Kräuterbutter runden die Vorbereitungen ab.

*Lebenskraft und Fruchtbarkeit  
feiern*

Das Tierkreiszeichen Stier ist gut geerdet und sich seiner Lebenskraft und Fruchtbarkeit sehr bewusst. Diese Energie können wir für uns aufgreifen und mit ihr schwingen. Reinigende Räucherwaren helfen dabei, sich von Anhaftungen und anderem Schmutz in der Aura zu befreien. Wir reinigen auch die Umgebung bzw. unsere Wohnräume von destruktiven Energien. Näheres dazu findest du unter <https://estrella-loba.de/schamanismus/aurareinigung/>. So gereinigt werden segensreiche Energien durch Singen und Tanzen um den geschmückten Busch (daraus wurde der Maibaum) und später auch um das Feuer eingeladen. Beltaine ist ein sehr ausgelassenes, lebensfrohes Fest.

*Ein kleines Ritual für Dich*

Setze dich draußen auf den Boden und lege deine Hände mit der Handfläche nach unten auf die Erde. Verbinde dich tief mit der Energie von Mutter Erde. Lass ihre Lebenskraft durch deinen Körper fließen und nimm das Leben mit allen Sinnen wahr. Was hörst Du? Was riechst Du? Was fühlst Du? Erfreue Dich an der Fülle der Natur und genieße das Sein im Hier und Jetzt!

Mehr über die keltischen Jahreskreisfeste findest du hier: <https://estrella-loba.de/schamanismus/zeremonien/jahreskreisfeste/die-acht-keltischen-jahreskreisfeste/>



*Wer im Einklang mit der Natur lebt, erfährt  
die wahre Magie des Lebens.*



BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN



# DIE MACHT DER GLAUBENSSÄTZE

## „DU MUSST ETWAS TUN, DAMIT ICH DICH LIEBE.“



Ich erinnere mich an diese kalten Nächte, in denen ich im Dunkeln lag und mich fragte, warum ich nicht genug war. Warum ich nicht einfach geliebt werden konnte, ohne Bedingungen, ohne Forderungen, ohne ein ständiges „Wenn du... dann liebe ich dich“.

Meine Mutter war eine wunderschöne Frau. Schlank und zierlich. Doch ihre Liebe war niemals bedingungslos. Sie war an Bedingungen geknüpft, an Leistung, an Erwartungen. Ihre Sätze hallen bis heute in mir nach:

**„ISS AUF, UND ICH LIEBE DICH MEHR.“, „RÄUM DEIN ZIMMER AUF, DANN BIST DU EINE GUTE TOCHTER.“, „WENN DU BRAV BIST, DANN HABE ICH DICH LIEB.“**

Doch der schlimmste Satz, der mich für Jahrzehnte prägte, lautete: **„DU MUSST ETWAS TUN, DAMIT ICH DICH LIEBE.“**

Ich war in meinem Leben nie schlank. Ich war immer dick. Ich war nie die Tochter, die sich meine Mutter wünschte. Nie hübsch genug, nie schlank genug, nie gut genug.

Ich wuchs mit dem tief verwurzelten Glauben auf, dass Liebe nicht einfach existierte – sie musste verdient werden. Ein Leben lang kämpfte ich darum, gut genug zu sein. Ich war das Kind, das im-

mer funktionierte, das sich anstrengte, das versuchte, alles richtig zu machen. Doch egal, wie sehr ich mich bemühte, die Liebe meiner Mutter war nie bedingungslos. Sie war ein Handel – und ich zahlte mit meiner Seele.

### Zwischen zwei Welten gefangen

Mein Vater hingegen war das genaue Gegenteil. Er liebte mich so, wie ich war. Er wollte, dass ich stark, unabhängig und klug werde. „Du musst studieren, mein Mädchen“, sagte er oft. **„GLAUBE NICHT, DASS DU JEMANDEN BRAUCHST, DER DICH VERSORGT. SEI FREI. SEI DU SELBST.“**

Seine Worte waren wie ein Licht in der Dunkelheit, aber die Schatten meiner Mutter waren stärker. Ihre Manipulation war allgegenwärtig, ihre Urteile wie unsichtbare Fesseln. Sie tat alles dafür, mein Studium zu torpedieren und mich zum Scheitern zu bringen. Ihre Worte waren: **„DU BIST SCHON HÄSSLICH UND FETT UND WENN DU JETZT AUCH NOCH ZU KLUG WIRST, DANN WILL DICH KEIN MANN HEIRATEN!“**

Doch ich habe entgegen ihrem Willen tatsächlich studiert und mein Studium mit Auszeichnung abgeschlossen. Sehr zur Freude meines Vaters.



man sich erkämpfen muss. Sie ist da oder sie ist es nicht. Heute bin ich kein Opfer meiner Vergangenheit mehr. Ich trage die Wunden, ja, aber sie definieren mich nicht. Ich bin die Frau, die trotz allem weitergemacht hat, die sich selbst aus dem Dunkel gezogen hat und die gelernt hat, dass sie immer schon genug war – einfach, weil sie ist.

Habe ich meiner Mutter verziehen? Ich arbeite daran, denn Vergebung bedeutet für mich nicht, dass es in Ordnung war, was sie mir antat. Es bedeutet für mich, meine Seele zu befreien, um Platz für schöne Dinge, Erinnerungen und Erlebnisse im Leben zu schaffen.

**UND VIELLEICHT IST DAS DIE GRÖSSTE BEFREIUNG ÜBERHAUPT.**

### Der tiefste Schmerz

Dann kam der Tag, an dem mir alles wie ein Kartenhaus zusammenbrach. Die Erkenntnis traf mich wie ein Faustschlag: Ich würde nie genug sein – nicht für sie, nicht für irgendwen, solange ich selbst nicht glaubte, dass ich es wert war.

Ich brach zusammen, fiel in ein Loch, aus dem ich keinen Ausweg sah. All die Jahre des Kämpfens, des Versuchs, Liebe zu verdienen, hatten mich ausgelaugt. Und schlimmer noch: Die Angst, wie meine Mutter zu werden, hatte mich mein eigenes Leben lang blockiert.

Ich hatte mich so sehr davor gefürchtet, ihre Kälte weiterzugeben, dass ich mir das Muttersein selbst verwehrte. Ich liebte und vergötterte Kinder, aber die Angst, nicht genug zu sein, war größer. Und als ich endlich den Mann fand, mit dem ich mir ein Leben vorstellen konnte, war es zu spät. **Zu spät für das Kind, das ich mir gewünscht hatte.**

Bereue ich es? Ja. Ich würde lügen, wenn ich Nein sagen würde. Aber mein Vater hatte mir einen der wertvollsten Glaubenssätze mitgegeben:

**„ÄRGERE DICH NICHT ÜBER DINGE, DIE DU NICHT ÄNDERN KANNST.“**

### Der Weg zurück zu mir selbst

Lange habe ich gehadert, gekämpft, mich gefragt, was hätte sein können. Ich habe mir Vorwürfe gemacht, mich selbst gequält mit „Was-wäre-wenn“-Gedanken. Doch eines Tages stand ich vor dem Spiegel, blickte mir tief in die Augen und verstand:

Ich kann mich weiterhin an dem festklammern, was nicht mehr ist, oder ich kann beginnen, mich endlich selbst anzunehmen.

Ich habe gelernt, dass mein Wert nicht von der Liebe anderer abhängt. Dass ich mich nicht mehr beweisen muss, um gesehen zu werden. Dass Liebe – wahre Liebe – nichts ist, das

### Wie du Glaubenssätze auflöst

Glaubenssätze sind unsichtbare Ketten, die uns gefangen halten. Sie bestimmen, wie wir über uns denken, wie wir handeln, wie wir lieben. Doch es gibt einen Weg, sie zu brechen:

- **Erkenne deine Glaubenssätze** – Welche Sätze haben sich in dein Inneres eingebrannt? Welche Überzeugungen hast du aus deiner Kindheit übernommen?
- **Hinterfrage sie** – Sind sie wirklich wahr? Oder sind sie nur die Worte von Menschen, die selbst gebrochen waren?
- **Ersetze sie durch neue Wahrheiten** – Statt „Ich bin nicht genug“ sage dir: „Ich bin wertvoll, so wie ich bin.“
- **Hole dir Unterstützung** – Niemand muss diesen Weg allein gehen. Sprich mit Freunden, Therapeuten oder Selbsthilfegruppen.
- **Sei geduldig mit dir selbst** – Glaubenssätze, die Jahrzehnte lang gewachsen sind, verschwinden nicht über Nacht. Aber jeder kleine Schritt ist ein Schritt in die Freiheit.

### Du bist nicht allein

Wenn du dich in meiner Geschichte wiederfindest, wenn du das Gefühl hast, nie genug zu sein, dann bitte ich dich: Suche Hilfe. Niemand sollte diesen Schmerz allein tragen. In Schleswig-Holstein gibt es zahlreiche kostenlose Beratungsstellen, die dir helfen können:

- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** – Bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die psychische oder körperliche Gewalt erlebt haben. Anonym, kostenlos und rund um die Uhr erreichbar unter **116 016** oder unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de).
- **Telefonseelsorge** – Rund um die Uhr anonym und kostenlos unter **0800-1110111** oder **0800-1110222**.
- **Weißer Ring** – Hilfe für Opfer von Gewalt und Missbrauch. Erreichbar unter **116 006** oder unter [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de).



*Du bist nicht das, was dir angetan wurde.  
Du bist das, was du daraus machst.*

BERICHT: LOAN HEYNE





# WAHRHEIT MACHT FREI

## BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN IN ZEITEN DES WANDELS



*Vollmond am 13. April -  
Erdung und Selbstfürsorge*

Der Vollmond am 13. April ist ideal, um dem Körper etwas Gutes zu tun und sich bewusst zu erden. Gartenarbeit, Spaziergänge (am besten barfuß!), die Auseinandersetzung mit materiellen und ideellen Werten sowie die Reflexion der eigenen Haltung zum Leben können dabei helfen. Auch gelungene Entwicklungsschritte im Innen und Außen dürfen gefeiert werden.

*Merkur bringt Tempo - Achtung  
vor unüberlegten Entscheidungen*

Durch das Tempo, das Merkur im April und Mai vorgibt, kann es passieren, dass viele Menschen zu Gedankensprüngen neigen, vorschnell Käufe tätigen oder Verträge abschließen. Auch in der zwischenmenschlichen Kommunikation kann manches in der Eile aneinander vorbeigehen.

*Der kritische 27. April -  
Zeit für Selbstreflexion*

Ein besonderer Tag ist der 27. April: Zu diesem Neumond stehen sich Mars und Pluto ein letztes Mal genau gegenüber und provozieren zum Kampf, während Sonne und Mond im Spannungsquadrat dazu stehen. Die Lilith-Energie bringt Abgründe ans Licht. Eine extreme Spannung liegt in der Luft – und wie wir damit umgehen, hängt davon ab, wie gut wir unsere Schatten integriert haben und bereit sind, Verantwortung für uns selbst und die Welt zu übernehmen.

Wer kann, sollte diesen Sonntag intensiv nutzen, um sich von Selbstbeschränkungen zu lösen. Eine schöne Idee ist es, auf ein besonderes Blatt Papier aufzuschreiben, welche Glaubenssätze von nun an gelten sollen und wo wir mutig für unsere Überzeugungen einstehen wollen.

*Die Wahrheit hinter  
der Informationsflut erkennen*

Wir werden täglich mit Fehlinformationen, Widersprüchen und offenkundigen Lügen konfrontiert. Deshalb braucht es eine stabile Instanz in uns selbst, die die Wahrheit hinter der Flut an Aussagen erkennt. Jetzt ist die Zeit, diese Instanz zu wecken oder zu stärken, um bewusste Entscheidungen zu treffen.

*Der Mai bringt Klarheit und  
neue Impulse*

Wenn Pluto Anfang Mai wieder rückläufig wird, könnten sich Machtspiele beruhigen und Raum für ein Resümee entstehen. Am 12. Mai feiern wir das keltische Jahreskreisfest Beltaine bei Vollmond im Stier. Das Horoskop dazu ist wenig romantisch, aber sehr fruchtbar, wenn wir uns darauf einlassen, ehrlich mit uns selbst zu sein und zu unseren tiefsten – vielleicht bisher verdrängten – Gefühlen zu stehen.

Ein wundervoller Tag, um mit engen Freunden die Natur und all das zu feiern, was uns verbindet. Das Ego darf bröckeln und Platz für das ursprüngliche Selbst machen. Egoistische „Liebe“, die man fühlt, transformiert sich in bedingungslose Liebe, die man ist.

*Machtvolle Entscheidungen  
zum Monatsende*

Am 25. Mai wechselt Saturn über die kosmische Spalte aus den Fischen in den Widder. Bis dahin sollten wir unsere Überzeugungen überprüft und Entscheidungen getroffen haben, welche neuen Impulse verantwortungsbewusst in die Welt getragen werden sollen.

Zu Neumond am 27. Mai können wir dann machtvolle Beschlüsse fassen und mit Verhandlungsgeschick und gegenseitigem Verständnis revolutionäre Ideen entwickeln und auf den Weg in die Realität bringen. **Los geht's!**

*Unsichere Zeiten  
erfordern Klarheit*

Wir leben in unsicheren Zeiten und können nicht darauf vertrauen, durch welche Medien auch immer, neutral informiert zu werden. Das Aufeinandertreffen von Neptun, Saturn und Mondknoten im Einfluss der kosmischen Spalte lässt uns spüren, dass sich zwingend etwas ändern muss. Der April wird wahrscheinlich der herausforderndste Monat des Jahres 2025 werden. Die Menschheit steht am Scheideweg und muss sich entscheiden.

*Die Herausforderung der wider-  
sprüchlichen Informationen*

Aber wie soll das gehen, wenn Informationen widersprüchlich sind und die Massen in einer permanenten Anspannung zwischen Angst und Ablenkung gehalten werden? „Brot und Spiele fürs Volk“ sowie „herrsche und teile“ funktioniert heute noch so perfekt wie vor Jahrtausenden.

*Kosmische Chancen  
auf Veränderung*

Nun die gute Nachricht: Die aktuelle Zeitqualität ist voller Chancen auf Veränderungen! Wenn Merkur am 8. und Venus am 14. April wieder direktläufig werden, sind für zwei Wochen alle Planeten im Vorwärtsgang unterwegs und bescheren uns energetischen Rückenwind.



*Wer die Wahrheit sucht, muss den Mut  
haben, alte Gewissheiten loszulassen.*



BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN



Holly's

# Hopfenstübchen

Komm als Gast und geh als Freund.

JETZT SCHON  
PLÄTZE  
SICHERN!

SCHNITZEL "SATT"

21,50 €

NUR AUF VORBESTELLUNG  
17:00-20:00 UHR

# KARAOKE

*Party*

## SAMSTAG

## 26. APRIL 2025

## AB 20:00 UHR



DJ DANIEL



Holly's Hopfenstübchen

Emkendorfer Str. 65A | 24802 Emkendorf | 0174 468 11 31

LOARNO