

NORDISCH



# Lifestyle



Leise Stunden,  
starke Leben -  
Der Norden  
im Spätherbst.

Wo Heimat auf Urlaub trifft

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

AUSGABE 05/2025

# ASTROLOGIE KENNENLERNEN UND DICH SELBST NEU SEHEN

Online-Seminar · 6 Abende · ab 5. November 2025 · mittwochs 20–22 Uhr

Du willst endlich verstehen, was ein Horoskop wirklich zeigt?  
Dann sind diese sechs Abende deine Eintrittskarte in eine faszinierende  
Welt zwischen Himmel und Erde.

Du lernst:

- die 12 Urprinzipien und ihre Verbindung zu den Planeten
- dein eigenes Horoskop zu lesen und zu verstehen
- Fragen direkt zu stellen und gemeinsam zu erforschen

Am Ende erkennst du deine inneren Muster und Potenziale klarer –  
und vielleicht sogar ein Talent für eine neue, erfüllende Aufgabe.

**Teilnahme: 120 €**

inkl. Skript & persönlicher Horoskop-Zeichnung

Anmeldung: [info@estrella-loba.de](mailto:info@estrella-loba.de)

Die Plätze sind begrenzt – sichere dir jetzt deinen Zugang!



## Estrella-Loba

WINI BRITT FUHRMANN | ASTROLOGIN | SCHAMANIN



**DIE NÄCHSTE** *Lifestyle*  
ERSCHEINT ONLINE 28.11.2025  
AB KW49 | [PRINT]  
REDAKTIONSSCHLUSS 28.10.2025

*Editorial*

*Moin, liebe Leserinnen und Leser, liebe Nordlichter -  
und alle, die den Norden im Herzen tragen.*

willkommen in der stilleren Zeit des Jahres. Der Sommer liegt hinter uns, die Felder sind leer, die Küsten rauer, und der Wind erzählt Geschichten von Abschied und Neubeginn. Es ist Spätherbst im Norden – und mit ihm beginnt die Zeit, in der wir uns wieder mehr nach Innen wenden. Nach Wärme. Nach echten Momenten.

Diese Ausgabe von NORDISCH LIFESTYLE ist für genau solche Augenblicke gemacht. Für das leise Knistern im Kamin. Für den Tee, der nach Zuhause schmeckt. Für die Spaziergänge durch Nebel und goldene Alleen. Für das Innehalten, bevor die Lichter der Vorweihnachtszeit aufleuchten.

Vielleicht sitzt Du gerade am Fenster und schaust dem Regen zu. Vielleicht blätterst Du durch diese Seiten mit einem warmen Getränk in der Hand. Vielleicht suchst Du einfach nach etwas, das Dich berührt – und Dich erinnert, wie schön es ist, den Norden zu leben.

In dieser Ausgabe findest Du Geschichten, die unter die Haut gehen. Menschen, die mit Herz gestalten. Orte, die still und stark zugleich sind. Und Inspiration für eine Zeit, die uns auffordert, langsamer zu werden – und tiefer zu fühlen.

NORDISCH LIFESTYLE ist kein Magazin zum schnellen Durchblättern. Es ist ein Begleiter. Ein Stück Heimat. Ein liebevoller Impuls, Dich selbst wiederzufinden – zwischen Dünen, Decken und Herbstträumen.

Mach's Dir gemütlich. Lass Dich berühren.  
Und entdecke den Norden in seiner stillsten, schönsten Form.

*Arno und Loan Heyne*

und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE

*Abonniere  
unseren Newsletter*



NORDISCHLIFESTYLE



MOIN@NORDISCHLIFESTYLE.DE

## Wir sind Tanzschule!



Grundkurse Erwachsene		
Samstag	01. November	11.00 Uhr
Sonntag	02. November	15.30 Uhr
Montag	03. November	21.00 Uhr
Mittwoch	05. November	19.30 Uhr

Kostenlose und unverbindliche  
**Schnupperstunden**  
zum Kennenlernen vor Kursbeginn

## Tanzen lernen beim Profi

- Gesellschaftstanzkurse für Erwachsene & Teens
- Discofox, Hochzeitskurse, West Coast Swing, Salsa uvm
- Line Dance und Tanzfitness
- Contemporary für Kinder von 6 bis 12
- Privatstunden



**tanzschule tessmann** ADTV  
Kirchhofallee 25, 24103 Kiel | Telefon 0431 / 67 67 67  
[www.tanzschule-tessmann.de](http://www.tanzschule-tessmann.de)




# Inhalt

**DIE NÄCHSTE** Lifestyle  
ERSCHEINT ONLINE 28.11.2025  
AB KW49 | (PRINT) REDAKTIONSSCHLUSS 28.10.2025

## Wo Heimat auf Urlaub trifft

### KÜSTENLEBEN

**06** REISE, WENN DU KANNST!  
Arno und Loan Heyne

**08** SCENTSY – COZY VIBES 2025  
Sascha Kugler

**10** WALZERTRÄUME  
Inga Wilking  
ADTV Tanzschule Tessmann

**12** BENZIN IM BLUT.  
HERZ IM TAKT.  
Arno und Loan Heyne

**14** DAS GESCHENK,  
DAS PASST  
Arno und Loan Heyne

**16** MIT JEDER NOTE EIN STÜCK  
MEHR SIE SELBST  
Locke u2p

**20** HERBSTGENUSS  
Andrea Wichelmann



**06**



**10**



**12**



**24**



**20**



**28**



**30**



**14**



**16**



**32**



**32**



**08**

**32** ICH VERGEBE – UND FINDE MICH  
Loan Heyne

**34** DIE KRONE DER SCHÖPFUNG  
Wini Britt Fuhrmann

**18** IMPRESSUM

### HEIMATHAFEN

**24** KLECKSEN ERLAUBT!  
Meike Onusseit  
Lütt & Plietsch

### ANKERPUNKT

**26** MIT FARBEN FREUDE  
VERSCHICKEN  
Marieke Fuhrmann

### KLARSICHT

**28** MOBBING HAT EIN  
GESICHT  
Sascha Kugler

**30** ASTRODRAMA  
Wini Britt Fuhrmann



# REISE, WENN DU KANNST! VIELLEICHT CAMPER. GANZ SICHER NEUGIERIG.



Wir sind keine Camper. Noch nicht. Aber irgendetwas hat sich verändert, seit wir bei Tank Reisemobile in Dänischenhagen waren. Vielleicht war es der Duft von frischem Kaffee im Ausstellungsfahrzeug. Vielleicht das leise Knistern der Sehnsucht nach Freiheit. Oder einfach die Art, wie man dort über das Reisen spricht – nicht als Technik, sondern als Lebensgefühl. Denn bei Tank geht es nie nur um Ausstattung. Es geht um das Gefühl, das entsteht, wenn du in einem Fahrzeug sitzt und spürst: Das passt zu mir. Das ist mein nächstes Kapitel.

## Rückkehr mit Herz und Hightech

Gerade erst zurück von der CARAVAN SALON Düsseldorf 2025 – der größten Reisemobil-Messe Europas – bringt das Team von Tank frischen Wind und fast alle neuen Modelle mit, die derzeit auf dem Markt sind. Vom kompakten City-Van bis zum autarken Luxusmobil: Die Auswahl ist beeindruckend.

Doch was wirklich zählt, ist die Haltung. Die Art, wie René und Tanja Tank mit ihrem Team beraten, begleiten und inspirieren. Hier wird nicht verkauft, hier wird verstanden.

## Zwischen Schraubenschlüssel und Sehnsucht

Was Tank seit Jahren ausmacht, ist nicht nur die Vielfalt an Fahrzeugen, sondern die Art, wie sie mit Menschen umgehen. Ob du zum ersten Mal campst oder schon Wüsten durchquert hast – du wirst ernst genommen. Und du wirst gesehen.

Die Beratung ist ehrlich, direkt und oft überraschend persönlich. Manchmal geht es um Grundrisse, manchmal um Lebensentwürfe. Und manchmal um beides gleichzeitig.

## Mieten, testen, träumen

Ob Kauf oder Miete – bei Tank bekommst du nicht nur ein Fahrzeug, sondern eine Einladung. Eine Einladung, das Leben auf vier Rädern kennenzulernen. Ohne Verpflichtung, ohne Druck. Einfach mal ein Wochenende raus, ein paar Nächte unter Sternen, vielleicht sogar ein Sonnenaufgang am See.

Denn manchmal braucht es keinen großen Plan, sondern nur den Mut, etwas Neues auszuprobieren. Und genau dafür ist Tank der perfekte Ort: Hier darf man träumen, testen, entdecken – ganz ohne Camping-Vergangenheit.



Freiheit beginnt  
mit einem kleinen Schlüssel.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

## Der perfekte Ort zum Testen: Uge Lystfiskeri & Camping

Und genau dafür gibt es den hauseigenen Campingplatz in Süd-jütland. Uge Lystfiskeri & Camping ist kein Ort für Hochglanzbrochüren, sondern für echte Momente. Zwischen Forellensee, Sandstrand und Streichelzoo kannst du ausprobieren, wie sich das Camperleben anfühlt – ganz ohne Vorerfahrung.

Die Stellplätze sind großzügig, die Atmosphäre entspannt, und das Beste: Du bist mittendrin, statt nur dabei. Ob du morgens mit den ersten Sonnenstrahlen aufwachst oder abends am Wasser sitzt – hier spürst du, was Freiheit bedeuten kann.

Vielleicht merkst du schon nach der ersten Nacht: Das ist mehr als Urlaub. Das ist ein neues Kapitel.

## Zurück in Dänischenhagen - und ein bisschen verändert

Und wenn du danach wieder in Dänischenhagen ankommst, weißt du vielleicht schon, welches Modell zu dir passt. Oder du lässt dich einfach weiter inspirieren – von einem Team, das nicht nur Fahrzeuge kennt, sondern auch die Geschichten dahinter.

Denn bei Tank Reisemobile geht es nicht um schnelle Abschlüsse. Es geht um Begegnungen. Um Vertrauen. Und um die Möglichkeit, sich selbst neu zu entdecken – auf Rädern, am See, oder einfach im Gespräch.

Lernt das Team von Reisemobile Tank kennen. Entweder auf der **Caravan und Co. Messe in Rendsburg vom 25. bis 28. September 2025** – oder ganz entspannt bei einem Besuch in Dänischenhagen. Vielleicht beginnt eure Reise genau dort. Vielleicht werdet ihr Camper. Vielleicht verliebt. Ganz sicher neugierig.

**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)

**UGE CAMPING & LYSTFISKERI**  
Åbenråvej 95 | DK-6360 Tinglev  
Telefon +45 7464 4498  
Web: [www.uge-lystfiskeri.dk](http://www.uge-lystfiskeri.dk) | [uge@mail.dk](mailto:uge@mail.dk)



# SCENTSY – COZY VIBES FÜR HERBST & WINTER 2025

## HOME IS WHERE THE SCENT IS



### Der Duft, der nach Zuhause riecht

Kennst du dieses Gefühl, wenn du nach einem langen Tag nach Hause kommst, die Schuhe abstreifst – und dich ein Duft empfängt, der dich tief durchatmen lässt? Genau das ist Scentsy. Hier geht's nicht nur um Raumduft. Es geht um Stimmung, um Lifestyle und um diese kleinen Magic Moments, die dein Zuhause zu deinem ganz persönlichen Wohlfühlort machen.

- Statements setzen.
- Generosity** – Jährlich fließen Millionenbeträge in Charity-Projekte.

Denn Duft ist wichtig – aber Herz ist wichtiger. Scentsy ist kein typisches Lifestyle-Label, sondern eine Community, die etwas zurückgibt.

### Die Geschichte hinter Scentsy

Scentsy begann 2003 mit einer einfachen, aber genialen Idee: Kerzenatmosphäre ohne Flamme, Rauch oder Ruß. Stattdessen kamen elektrische Warmers ins Spiel, die Duftwachs sanft erwärmen und ganze Räume mit Aroma erfüllen. 2004 übernahmen Heidi und Orville Thompson die Marke – und machten sie zu einer internationalen Erfolgsgeschichte.

Heute ist Scentsy in vielen Ländern zuhause. Aber anders als klassische Marken setzt Scentsy auf persönliche Beratung durch echte Menschen. Keine anonyme Ladenfläche, sondern echte Empfehlungen von Berater:innen, die ihre Lieblingsdüfte teilen. Mehr Community, weniger Mainstream.

### Mehr als nur ein Duftlabel

- Scentsy steht für drei Werte:
- Simplicity** – Plug in, Wachs rein, Duft genießen.
- Authenticity** – Designs, die nicht nur dekorieren, sondern

### Die Produktwelt - von Cozy bis Glam

- Scentsy ist ein echter Allrounder, wenn's um Duft geht:
- Warmers & Wachs** – die Ikonen. Über 80 Düfte, von süß bis spicy.
- Diffuser & Öle** – für alle, die's natürlicher mögen.
- On the go** – Scentsy Go & Travel für Auto, Büro oder Reisen.
- Home & Body Care** – Wäscheduft, Bodyprodukte und sogar etwas für Pets.
- Luftreiniger & Sprays** – für den Frischekick zwischendurch.

Das Ergebnis? Ein Zuhause, das nicht nur gut riecht – sondern sich nach dir anfühlt.

### Herbst / Winter 2025 - Must-Haves für die Cozy Season

Die neue Kollektion ist ein echtes Glow-up für die kalte Jahreszeit. Von Pumpkin Vibes bis Winter Wonderland – alles dabei.

#### Hot Scents of the Season:

- Buttered Pumpkin Dream – Pumpkin Spice Latte in Duftform
- Frosted Marshmallow – süß, cremig, wie ein Netflix-Abend mit Decke
- Blankets of Love – Veilchen & Baumwolle, wie frisch gewaschene Lieblingsdecke
- Velvet Cashmere Woods – luxuriös, cozy, perfekt für Candle-Light-Momente
- Wild Pine & Linen – frisch, clean, wie ein Spaziergang durch den Winterwald

#### Design Goals:

Die Warmers aus den Linien Warm, Inspire und Classic bringen Stil ins Wohnzimmer – von minimalistisch bis fancy.

#### Charity Highlight:

Der Tranquil Glow Warmer ist das Herzstück der Kollektion. Jeder Kauf unterstützt Projekte für Kinder, Familien und mentale Gesundheit. Shoppen mit gutem Gefühl.

### Warum alle Scentsy lieben

Düfte sind wie kleine Zeitmaschinen. Sie holen Erinnerungen zurück, geben dir Energie oder schenken dir Ruhe. Genau das macht Scentsy so besonders: It's not just a scent – it's a vibe.

Gerade im Herbst und Winter, wenn wir's uns drinnen gemütlich machen, verwandelt Scentsy Räume in kleine Wohlfühlöasen. Kein Wunder, dass viele sagen: „Ohne meinen Scentsy-Warmer? Unmöglich!“

### Fazit - dein Duft, dein Lifestyle

Scentsy ist kein Trend. Es ist ein Feel-Good-Statement. Mit der Herbst/Winter-Kollektion 2025 bekommst du alles, was du brauchst, um die Cozy Season richtig zu genießen: Stylish Warmers, Düfte zum Verlieben und die Gewissheit, Teil von etwas Größerem zu sein. **Also: Decke schnappen, Tee aufgießen, Lieblingsduft rein – let the vibes begin.**



Ein Duft kann das Herz berühren, lange bevor Worte es tun.



BERICHT: SASCHA KUGLER

# WALZERTRÄUME

## WENN ZWEI HERZEN IM DREIVIERTELTAKT TANZEN



### Die Sehnsucht nach dem Klassiker

Es gibt gewisse Dinge, die im Verlauf der Zeit immer gleich zu bleiben scheinen. Dazu gehört sicherlich die Erwartungshaltung von Menschen, die tanzen lernen wollen.

Noch bevor ich selbst Tanzlehrerin werden wollte, aber schon getanzt habe, sah ich eine Umfrage im Fernsehen. Damals war „Let's Dance“ gerade noch in den Kinderschuhen und Leute wurden gefragt, was sie in einem Tanzkurs gerne lernen würden. Die Antwort war erstaunlich einheitlich: Discofox und Walzer.

### Der Walzer - mehr als nur Romantik

Über Discofox habe ich bereits in einem anderen Artikel geschrieben. Doch der Walzer hatte mich damals überrascht. Schließlich gibt es so viele andere Tänze, die ebenfalls Spaß machen. Heute verstehe ich besser, warum gerade der Walzer so oft genannt wird: Wenn wir an paarweises Tanzen denken, denken wir an Filme, Romantik, Hochzeiten und Bälle – der Wiener Opernball ist hier das bekannteste Beispiel. Wir sehen Menschen in langen Kleidern und Frack über die Fläche schweben, sich drehen, scheinbar mühelos gleiten. Und wir wissen: Sie tanzen Walzer.

### Die Königsklasse des Tanzes

Dabei unterscheiden wir oft nicht zwischen dem Langsamen und dem Wiener Walzer. Für diesen Beitrag habe ich mich bewusst für den Wiener Walzer entschieden. Beide Formen sind romantisch und beliebt als Hochzeitstanz – doch der Wiener Walzer bleibt die Königsklasse.

Mit 60 Takten pro Minute und 180 Schlägen pro Minute fordert er Kondition und Präzision. Jede Drehung, jede Figur hat ihren Platz. Ein paar Wiener Walzer in Folge ersetzen locker ein Workout. Seinen gesellschaftlichen Durchbruch hatte der Tanz beim Wiener Kongress 1814/1815, gefördert durch Johann Strauss – den „Walzerkönig“. Der Wiener Walzer ist der älteste unserer modernen Gesellschaftstänze und begegnet uns im Leben immer wieder.

### Musik, die überrascht

Obwohl der Wiener Walzer zu den anspruchsvolleren Tänzen gehört, bleibt er beliebt. Und die Musik? Die muss nicht klassisch



Ein Walzer ist nicht nur ein Tanz - er ist ein Versprechen, gemeinsam zu fliegen.

BERICHT: INGA WILKING | ADTV TANZSCHULE TESSMANN

sein. Neben Streichern finden sich moderne Stücke im ¾-Takt: „Fluch der Karibik“, „Game of Thrones“, „Bed of Roses“ von Bon Jovi, „Nothing Else Matters“ von Metallica, „Piano Man“ von Billy Joel, „Perfect“ von Ed Sheeran oder „That's How It Goes“ von Zoe Wees – sie alle tragen den Wiegecharakter des Walzers in sich. Der Wiener Walzer ist also alles andere als verstaubt.

### Ein Tanz, der verbindet

Gerade in der Ballsaison lohnt es sich, den Wiener Walzer zu lernen. Er gehört zum Allgemeinwissen, ist Teil des immateriellen UNESCO Kulturerbes – und ein gut getanzter Walzer beeindruckt. Doch er verlangt mehr als Führung und Folge: Er verlangt Teamwork. Nur wenn beide Tänzer sich gegenseitig unterstützen, entsteht das Bild zweier Menschen, die im rasanten Tempo harmonisch über die Fläche schweben.

### Ein Tanz, der einst verboten war

Mein Lieblingsfakt zum Wiener Walzer: Er war eine Zeit lang verboten. Durch das Tempo und die Drehungen flogen die Kleider der Damen so, dass ihre Knöchel sichtbar wurden – damals ein Skandal. Ein verrückter Gedanke in der Welt, in der wir heute leben.



# BENZIN IM BLUT. HERZ IM TAKT.

## EINE PARTY, DIE MEHR WAR ALS NUR MOTOREN



Am 21. August wurde bei Route66 Borrmann Motors in Rendsburg nicht nur gegrillt – es wurde gelebt. Wurst 'N Durst 2 war kein Event, sondern ein Gefühl: von Zusammenhalt, Leidenschaft und dem unerschütterlichen Glauben daran, dass gute Arbeit mehr ist als Technik. Es ist Vertrauen. Es ist Persönlichkeit. Es ist Route66.

### Zwei Männer, eine Haltung

Natürlich war **Klaus Borrmann** vor Ort – der Mann, der Route66 zur Legende gemacht hat. Wer ihn kennt, weiß: Klaus ist kein Lautsprecher, sondern ein Leuchtturm. Einer, der mit Erfahrung, Haltung und Herz führt. Seine Präsenz ist wie ein Gütesiegel: Wenn Klaus auftaucht, weiß man, dass es echt ist. Er schüttelt Hände, hört zu, lacht – und erinnert daran, warum Route66 mehr ist als eine Werkstatt. Es ist ein Versprechen.

Doch der Mann, der diesen Abend möglich gemacht hat, war **Björn Börner**. Geschäftsführer der Rendsburger Zweigstelle, Gastgeber mit Herz, Schrauber mit Seele. Björn war mittendrin: begrüßte Gäste, organisierte Abläufe, führte Gespräche – und schuf eine Atmosphäre, die nicht ins Protokoll passt, aber ins Herz. Mit seinem Team brachte er nicht nur Struktur, sondern Wärme auf den Hof. Und das spürte man. Wer Björn erlebt, spürt sofort: Hier ist jemand, der nicht nur schraubt, sondern versteht. Der zuhört, berät und begleitet – vom ersten Handschlag bis zur letzten Probefahrt.

### US-Cars, Oldtimer und ehrliche Gespräche

Der Hof war voll. Glänzende Karossen, liebevoll gepflegte Klassiker, staunende Gesichter. Es wurde geschnackt, gelacht, bewundert. Geschenke wechselten die Hände, Geschichten die Herzen. Die Fahrzeuge – von Mustangs bis Pickups – waren nicht nur

Ausstellungsstücke, sondern Ausdruck von Leidenschaft. Und mittendrin: das Team von Route66 – nicht als Gastgeber, sondern als Teil der Familie.

### Schrauben mit Seele

Zwischen Grillduft und V8-Sound wurde klar: Hier wird nicht nur repariert. Hier wird verstanden. Ob Service für US-Oldtimer, Motorumbauten, Getriebespülung, Umbauten nach Kundenwunsch, Beratung beim Fahrzeugkauf oder Fahrzeughandel – Route66 ist da, wenn andere längst aufgegeben haben. Mit einem Hol- und Bringservice, der genauso zuverlässig ist wie die Menschen dahinter. Und mit einem Anspruch, der weit über Technik hinausgeht: Persönlichkeit, Präzision und Leidenschaft. Route66 ist die Werkstatt für alle, die mehr wollen als Standard. Für alle, die ihr Fahrzeug nicht irgendwem anvertrauen. Für alle, die wissen: Qualität beginnt mit Vertrauen – und endet mit einem zufriedenen Lächeln hinterm Lenkrad.

### Ein Abend, der bleibt

Björn Börner fasst den Abend so zusammen: „Es war laut, herzlich, ehrlich. Genau wie wir. Ich bin stolz auf mein Team – und dankbar für jeden, der gekommen ist.“ Und Klaus? Der lächelt. Still, zufrieden, wie jemand, der weiß, dass seine Idee lebt – nicht nur in Motoren, sondern in Menschen. In Björn. In jedem Gast, der gekommen ist, um mehr zu erleben als PS.

Denn Route66 ist mehr als eine Werkstatt. Es ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, weil sie wissen: Hier wird nicht nur geschraubt. Hier wird gehalten, was versprochen wird. Und manchmal entsteht aus einem Schraubenschlüssel ein Lächeln. Aus einem Gespräch eine Freundschaft. Aus einem Event ein Zuhause.



Manche kommen wegen des Motors.  
Die meisten bleiben wegen der Menschen.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



**WENN DEIN AUTO MEHR VERDIENT ALS STANDARD.**  
US-OLDTIMER, YOUNGTIMER, NEW MODERN – WIR MACHEN, WAS ANDERE NUR VERSUCHEN.

**0172-5623198**

**WAS WIR TUN – UND WIE GUT.**

- US-OLDTIMER, YOUNGTIMER, NEW MODERN REPARATUREN, UMBAUTEN, MOTOR-REVISION
- GETRIEBESPÜLUNG & FAHRZEUGHANDEL
- HOL- & BRINGSERVICE INKLUSIVE

**NEUKUNDENAKTION: JETZT 10% (AUF DEN ARBEITSLOHN) – WEIL VERTRAUEN BELOHNT WIRD.**

**ROUTE66 BORRMANN MOTORS**  
LUNDENER STR. 12-14 | 24768 RENDSBURG  
MO-DO: 07:30-16:30 FR: 07:30-14:00 SA & SO: GESCHLOSSEN

**DU HAST EIN PROBLEM? WIR HABEN WERKZEUG. KOMM VORBEI. ODER RUF AN.**



# DAS GESCHENK, DAS PASST WIE EIN HOODY DEINEN ALLTAG RETTET UND EIN PONCHO DEIN HERZ WÄRMT



Nadine hatte ein Problem. Kein Weltuntergang, aber ein typisches Dezember-Dilemma: Was schenkt man einem Mann, der lieber Funken sprüht als Glitzer streut? Werkzeug? Hat er schon – und zwar in Varianten, die selbst der Baumarkt nicht kennt. Grillzange? Drei Stück im Schuppen, inklusive der einen, die piept, wenn das Steak schreit. Gutschein? Klingt nach: „Ich hab’s vergessen, aber hier – such dir selbst was aus.“

Die Lösung kam – wie so oft – aus dem Nähkästchen. Genauer gesagt: aus Nadines Nähmaschine, die mehr Geschichten kennt als jeder Weihnachtsfilm. Nadine, die schon als Kind mit ihrer Oma Stoffe sortierte, näht heute mit einem Mix aus Präzision, Humor und rebellischer Liebe zum Detail. Und Fredt? Der testet alles. Mit Funkenflug, Werkzeug und dem unbestechlichen Blick eines Mannes, der weiß, wie unbequem ein schlechter Schnitt sein kann.

*Ein Hoody, der mitdenkt -  
und mitfühlt*

So entstand „Fetzer & Dobers“. Nicht einfach aus einem Geschenk für Fredt – sondern aus einem Geistesblitz mit Herz und Hand. Nadine wollte ihrem Mann etwas schenken, das nicht nach Baumarkt aussieht, nicht nach „passt schon“ klingt und vor allem nicht juckt, kneift oder beim ersten Funkenflug in Flammen aufgeht.

Also tat Nadine, was sie am besten kann: Sie nähte. Nicht irgendeinen Hoody, sondern einen, der Fredts Leben leichter macht. Mit einer unsichtbaren Handytasche, weil er sein Handy nicht in der Hose tragen will. Mit einem Versteck für das Waschetikett, weil es am Rücken juckt. Mit einer Passform, die nicht fragt, ob er in eine Normgröße passt – sondern sich einfach nach ihm richtet. Und mit Stoffen, die sich anfühlen wie Feierabend auf der Couch, aber trotzdem den Trockner überleben und den Werkstatttest bestehen.

Was als liebevolle Idee begann, wurde zur Revolution im Kleiderschrank: Schluss mit Einheitsgrößen, Schluss mit Kompromissen, Schluss mit „zieh halt was drüber“. Stattdessen: Kleidung, die sitzt wie ein guter Witz – direkt, ehrlich, und bleibt hängen.

Denn seien wir ehrlich: Ein Hoody, der beim Schweißen nicht durchbrennt, sich nicht im Trockner auflöst und dabei noch aussieht wie ein Statement auf zwei Beinen – das ist kein Kleidungsstück. Das ist ein Lebensgefühl. Die Passform sich anfühlt wie „endlich mal was, das mir wirklich passt“, dann weißt du: Das hier ist kein Zufall. Das ist Handwerk.

*Ein Poncho mit Superkräften*

Und die Ponchos? Die sind wie Superheldencapes für Wassersportler, Saunagänger, Umziehprofis und Frostbeulen jeglichen

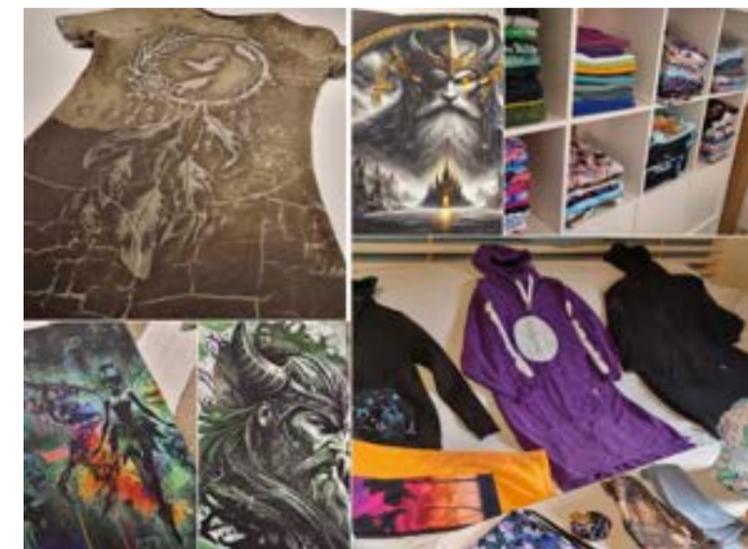
Geschlechts mit Stil. Weit genug, um sich draußen umzuziehen, lang genug, um warm zu bleiben, und clever genug, um deine Sachen trocken zu halten – selbst wenn du klatschnass bist. Die Taschen sitzen so hoch, dass selbst nasse Hände keine nassen Schlüssel produzieren. Und wer schon mal versucht hat, sich am See diskret umzuziehen, ohne akrobatische Verrenkungen oder versehentliche Einblicke – der weiß: Dieser Poncho ist nicht nur praktisch, sondern ein echter Lebensretter mit Stil.

Natürlich, solche Stücke entstehen nicht im Vorbeigehen. Sie brauchen Zeit. Können. Herz. Aber sie sind eine Investition – nicht in Stoff, sondern in Wert.

*Schenk dieses Jahr etwas,  
das wirklich zählt*

Jedes Teil bei Fetzer & Dobers ist ein Unikat. Fair produziert, liebevoll genäht, alltagstauglich getestet. Keine Massenware, sondern Maßarbeit. Keine Kompromisse, sondern Charakter.

Und das Beste: Sie können nicht nur schwarz-weiß, sondern auch richtig bunt. Viele wunderschöne Stoffe warten darauf, neu gestaltet zu werden – vielleicht mit deinem ganz persönlichen Weihnachtsgeschenk.



Wenn du beim Lesen das Gefühl hattest: „Genau sowas fehlt mir“ – dann lohnt sich ein Blick hinter die Nähmaschine. Nadine & Fredt freuen sich, wenn ihre Stoffgeschichten auch deine werden.

Fetzer & Dobers  
0151 172 65 444 | Instagram: fetzer\_dobers



*Das schönste Geschenk ist das, das nicht  
verpackt glänzt - sondern im Alltag strahlt.*



BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



# MIT JEDER NOTE EIN STÜCK MEHR SIE SELBST

## DIE STIMME VON JAZZSS



Dass Musik verbindet, ist hinreichend bekannt. Erneut bewiesen wurde es mir, als ich nach einer weiblichen Stimme für ein Lied von mir suchte. Um drei Ecken ergab es sich, einer 24-jährigen Sängerin aus Scheeßel zu begegnen: **Jazzss**.

Sie selbst ist Balladensängerin und schreibt schon ihr Leben lang Gefühle auf. Erst auf Deutsch und nur für sich. Seit etwas über einem Jahr schreibt sie auf Englisch, hat einen YouTube-Kanal eröffnet und trägt ihre Emotionen mit Piano-Unterlegung in die Welt hinaus.

### Eine Frau mit Haltung und Herz

Ich habe sie kennengelernt als eine emotionale Frau, die eine klare Vorstellung von ihrer Position in der Welt hat und diese auch einfordert. Erst neulich hat sie sich für den Umbau ihres Lebens entschieden, um eine bessere Work-Life-Balance zu etablieren. Sie ist nun beruflich selbstständig, um der Arbeitswelt ihren Tribut zu zollen, ohne sich zu sehr verbiegen zu müssen. Bei einem Major-Label zu unterzeichnen sieht sie derzeit eher skeptisch, da Anforderungen und Druck oft die Liebe zur Musik in den Hintergrund stellen.

### Der Schritt ins eigene Künstlerleben

Für ihr Leben außerhalb des Berufs hat sie sich überlegt, weg von Cover-Gesängen und hin zu einem vollumfänglichen musikalischen Künstlerleben zu gehen. Untermauert hat sie diesen Schritt mit ihrer ersten eigenen Single, die sie am 26. August veröffentlicht hat – ein Lied über die Empfindungen einer sich auseinanderlebenden Freundschaft.

Dieser Startschuss wird nicht allein bleiben: Weitere Songs sind bereits in Arbeit. Sie fühlt sich in ihrem Genre sehr wohl, liebt aber auch Ausflüge in andere Musikrichtungen, um ihren Horizont zu erweitern. Besonders schätzt sie das Arbeiten in der Gruppe und den kreativen Austausch.

### Kritik. Mut und innere Klarheit

Auf ihrem Weg sind ihr viele Kritiker begegnet. Während sie konstruktiver Kritik offen gegenübersteht und daran wächst, geht sie mit negativer Kritik professioneller um als so mancher Star. Gerade anfangs hatte sie Angst vor Abwertung, zog sich zurück – doch innerlich wusste sie immer, was sie will und was sie kann. Heute sagt sie: „Lass die Hater haten.“ Wenn andere anonym beleidigen, lässt sie sich nicht beirren. Jazzss singt und tanzt lieber.

### Vom introvertierten Mädchen zur selbstbewussten Künstlerin

Musik hat sich positiv auf ihre Entwicklung ausgewirkt. Sie wurde zur Brücke zwischen dem introvertierten Mädchen und der extrovertierten jungen Künstlerin. Jazzss stärkte ihr Selbstbewusstsein, fand neue Freunde und beschloss, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Sie ist es gewohnt, sich durchzubeißen – und wenn sie doch einmal eine extra Portion Energie braucht, schnappt sie sich einen Kakao und legt eine Schicht drauf.

### Ein Moment, der bleibt

Mich hat ihre Musik überzeugt, als ich abends mit dem Auto nach Hause fuhr. Die letzten Sonnenstrahlen drangen durch das Fenster, der monotone Klang des Motors wurde von Jazzss' melodischem Gesang abgelöst. Die Stimmung zog mich hinaus in die Wolken – und ich dachte über meinen letzten Urlaub nach. Ich bin auf jeden Fall neugierig auf ihren nächsten Song.

Wie sieht es mit euch aus? Lust bekommen, einmal reinzuhören?



Kontakt zu Jazzss



Kontakt zu Locke



Manche Stimmen berühren nicht nur das Ohr - sondern die Seele.



BERICHT: LOCKE U2P

# 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

28.11.2025  
AB KW49 | (PRINT)

28.10.2025

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.

# BLACK ARTIST VOICE MATTER



Ruf uns an oder schreib uns auf Whatsapp! 01573-092 90 87

MIT DABEI SIND:  
GEEFLOW (RAPPER, GOLD-PRODUZENT)

WU-TANG CLAN:

CAPPADONNA, MASTA KILLA, SHYHEIM, INSPECTAH DECK - UND VIELE MEHR!

Schreib uns auf Instagram

@ARTIST.FACTORY.EV

Besuche unsere Website

WWW.ARTISTFACTORY-EV.DE



VERPASSE KEIN EVENT!

UNSERE NORDISCH LIFESTYLE  
KALENDER

WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE



FÜR GANZ  
SCHLESWIG-HOLSTEIN  
UND  
HAMBURG



# KOCHEN MIT DEA HERBSTGENUSS ZUM SCHMOREN, BRATEN UND WOHLFÜHLEN

HERZHAFTE FAMILIENREZEPTE MIT SEELE



## KOCHEN, WENN DIE TAGE KÜRZER WERDEN

Wenn die Tage kürzer werden und die Luft nach Kamin und Gewürzen duftet, beginnt die Zeit für wärmende Gerichte, die Herz und Bauch gleichermaßen erfreuen. Ob sanft geschmort, im Ofen gegart oder in der Pfanne gebraten – diese Rezepte bringen den Geschmack des Herbstes direkt auf den Teller. Für gemütliche Familienabende, liebe Gäste oder einfach für dich allein.

## SCHASCHLIKTOPF FEURIG, DEFTIG UND VOLLER AROMEN

### ZUTATEN:

- 1 kg Schweinenacken
- 3 Paprikaschoten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Speckwürfel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Curry
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 2 Dosen gehackte Tomaten (à 400 g)
- 400 ml Fleischbrühe
- 1 TL Worcestersauce
- 1 EL Honig
- 1 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Fleisch würfeln, salzen und pfeffern.
2. Speck in Öl knusprig braten, herausnehmen.
3. Fleisch im Speckfett scharf anbraten.
4. Zwiebeln in Ringe, Knoblauch fein würfeln, mitbraten bis glasig.
5. Paprika würfeln, kurz mitrösten.
6. Tomatenmark, Curry, Paprikapulver einrühren.
7. Tomaten, Brühe, Worcestersauce, Honig und Apfelessig zugeben, gut umrühren.
8. 45–60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Dazu passen Fladenbrot, Röstis oder Pommes frites.



## ROULADENTOPF AUS DEM OFEN GESCHMORTER GENUSS MIT ALLEM, WAS DAZUGEHÖRT

### ZUTATEN:

- 1 kg Rouladen aus der Oberschale
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 Zwiebeln
- 4 Gewürzgurken
- 150 g Bacon
- 500 ml Cocktailsoße
- 400 ml Sahne
- 4 TL grüne Pfefferkörner (eingelegt)
- Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Rouladen in mundgerechte Stücke schneiden, mit Senf, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Zwiebeln in Ringe, Gurken in Scheiben, Bacon in Stücke schneiden.
4. Alles mit Pfefferkörnern in einen Bräter geben.
5. Cocktailsoße und Sahne verrühren, abschmecken und über das Fleisch gießen.
6. 1 Stunde mit Deckel garen, dann 1,5 Stunden ohne Deckel bei 170 °C weitergaren. Zwischendurch umrühren.

Dazu schmeckt knuspriges Baguette oder cremiges Kartoffelpüree.



## HÄHNCHENSCHENKEL MIT HONIG-SENF-GLASUR KNUSPRIG UND SÜSS-HERZHAFT

### ZUTATEN:

- 4 Hähnchenschenkel (mit Haut und Knochen, ca. 1 kg)
- 3 EL Honig
- 2 EL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 2 Knoblauchzehen (gehackt)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL frische Kräuter (Rosmarin oder Thymian, optional)

### ZUBEREITUNG:

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Honig, Senf, Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Hähnchenschenkel würzen, optional mit Kräutern bestreuen.
4. Glasur rundherum auftragen.
5. Schenkel auf Backpapier oder in eine Auflaufform legen, ca. 40 Minuten backen. Nach 30 Minuten mit Bratflüssigkeit übergießen.
7. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Dazu passen Salat, gedünstetes Gemüse, Reis oder Bratkartoffeln.



**BRATWURST  
MIT ZWIEBELSAUCE  
KRÄFTIG, WÜRZIG UND  
EIN ECHTER KLASSIKER**

**ZUTATEN:**

- 4–6 grobe Bratwürste
- 1 TL Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Mehl
- 75 ml Rotwein
- 500 ml Rinderbrühe
- 1 TL Worcestersauce
- Salz, Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

1. Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
2. Bratwürste rundherum 8–10 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und warm stellen.
3. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken.
4. Zwiebeln in der heißen Pfanne 5–8 Minuten anschwitzen, Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten.
5. Mehl einrühren, mit Rotwein ablöschen. Brühe und Worcestersauce zugeben, köcheln lassen bis die Sauce leicht andickt.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bratwürste zurück in die Pfanne geben und 3–4 Minuten mitköcheln lassen.

Dazu passt Kartoffelpüree und Erbsen – oder jedes andere Lieblingsgemüse.



*Wenn der Herbst ruft,  
antwortet die Küche mit Wärme.*

BERICHT: ANDREA WICHELMANN



END OF SEASON AKTION: BIS ZU 10% AUF LAGERFAHRZEUGE



**MACHEN SIE  
IHRE FIRMEN- UND WEIHNACHTSFEIER  
ZU EINEM UNVERGESSLICHEN ABEND  
VOLLER MUSIK UND KULINARIK!  
JETZT TERMIN SICHERN!**

**WEIHNACHTEN  
FEIERN**

*a Tribute to Elvis  
mit vielen Weihnachtsongs*

**IM  
JONNY'S VEREINSTREFF**

**SAAL-VERMIETUNG** | **IHRE WEIHNACHTSFEIER** | **CATERING**  
**MIT DEM KING OF ROCK**  
**TOM MILLER ALIAS ELVIS**

**JONNY'S VEREINSTREFF | TSV BORDESHOLM E.V. 1906**  
**MÖHLENKAMP 26 | 24582 BORDESHOLM | JONNYSVEREINSTREFF@GMAIL.COM**

# KLECKSEN ERLAUBT!

WENN KLEINE HÄNDE GROSSE KUNST ERSCHAFFEN –  
UND HERZEN BUNT NACH HAUSE GEHEN



Manche Termine gehören einfach dazu. Mindestens einmal im Jahr heißt es bei Lütt & Plietsch: „Ab ins Atelier!“ Denn wo kann man besser mit Farben experimentieren als in einem richtigen Künstleratelier?

Mein Badezimmer jedenfalls scheidet dafür kategorisch aus – zu wenig Platz, zu viele Fliesen, zu viel Nervenkitzel meinerseits, wenn Farbe ins Spiel kommt.

Wie gut also, dass wir ziemlich spontan noch einen Termin in Monika's Atelier in Gettorf ergattern konnten.

*Große Augen und erste Farbversuche*

Schon beim Anblick der Farbtöpfchen, Pinsel und Stempel waren die Kinder ganz aufgeregt. Erst wurde noch ein bisschen zögerlich begutachtet und ausprobiert – fast so, als wären die Materialien kostbare Museumsstücke.

Aber keine Sorge: Der Respekt wich schnell der Neugier, und ehe man sich versah, war jeder kleine Künstler mittendrin im kreativen Prozess.

„Kreativität hat keine Regeln – höchstens farbige Finger!“

*Kunstwerke auf Leinwand, Boden, Wand ... und Nase*

Von da an nahm jedes Projekt seinen ganz eigenen Lauf. Da wurde mit dem Pinsel an der Wand gemalt (zum Glück ausdrücklich

erlaubt), mit dem Pinsel auf den Boden (auch okay), mit dem Pinsel auf den Fuß (kann man auf jeden Fall gelten lassen) – und irgendwann natürlich auch mit dem Pinsel auf der eigenen Nase.

Einer der Lütten griff sogar beherzt mit beiden Händen direkt in die Farbe. Arme und Beine wurden kurzerhand in kleine Leinwände verwandelt.

Und weil es unter Künstlerfreunden immer Inspiration gibt, schnappte sich ein besonders kreativer Kopf einen nassen Buntstift und verpasste sich selbst ein paar Tattoos – so wie bei Meike, direkt auf die Beine. Delfin oder Traktor? Das bleibt der Fantasie überlassen.

*Bunte Erinnerungen - und eine Badewanne voller Vorfreude*

Am Ende dieses wunderbar bunten Vormittags hinterließen wir eine ganze Reihe fröhlicher Kunstwerke zum Trocknen. Die besonderen Körperverzierungen zogen direkt mit nach Hause.

Die Badewannen der Kinder ahnten vermutlich schon, was ihnen bevorstand. Aber was soll's:

Ein bisschen Farbe, ein bisschen Schaum, ein bisschen Lachen. Das wird garantiert ein bunter Badespaß für jedes kleine Künstlerherz.

Und ganz klar: Im nächsten Jahr steht der Termin schon wieder fest auf unserer To-do-Liste.

Für mehr kleine Alltagsabenteuer von Lütt & Plietsch folgt mir gerne bei Instagram unter [@tagesmutter\\_luettundplietsch](#)



*Manche Farben verblasen - aber die Erinnerungen bleiben bunt.*

BERICHT UND BILDER: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH



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

Der neue Freitag mit Hanna ab Herbst:  
 16:00 Uhr Hip & Fit Ü30  
 17:00 Uhr Latin Fitness  
 18:15 Uhr Contemporary Dance

Tanzen in Kiel e.V.  
 Suchbkrug 1  
 24107 Kiel



# MIT FARBEN FREUDE VERSCHICKEN MEIN HERZESHOBBY



*Liebe Leserinnen und Leser,*

in dieser Ausgabe möchte ich euch von meinem Hobby Bilder malen erzählen. Als ich klein war, hatte ich in der Schule Epochen-Unterricht. Da haben wir unter anderem auch so einige Bilder gemalt. Allerdings mussten wir da sehr häufig nach bestimmten Themen beziehungsweise nach der Epoche malen. Irgendwann hatte ich die Idee, damit auch zuhause weiterzumachen.

*Von Wachsmalstiften  
bis Gelmalzauher*

Ich habe erst mit Wachsmalstiften und Wachsmalblöcken gemalt. Dann bin ich auf Buntstifte und Tusche umgestiegen. Als ich während des Freizeitclubs die Gelmalstifte für mich entdeckt habe, bin ich letztlich darauf umgestiegen. Seitdem male ich die Motive mit den Gelmalstiften und den Hintergrund mit den Wachsmalblöcken – unten grün, oben blau.

*Lieblingssotive und neue Ideen*

Im Moment male ich sehr häufig Schmetterlinge und Blumen. Aber auch Marienkäfer, Engel und Kleeblätter, Häuser, Bäume und Sterne gehören inzwischen dazu. Es gab Zeiten, in denen ich mich nur an Schmetterlinge oder Blumen herangetraut habe. Heute probiere ich immer mal etwas Neues aus – sogar Glücksschweinchen!

*Wenn Kunst auf Reisen geht*

Immer wenn ich ein Bild fertig gemalt habe, kommt es entweder in einen Briefumschlag, der dann verschickt wird (auf die Idee mit dem Verschicken meiner Bilder hatte mich übrigens mein Vater gebracht), oder ich packe es in eine Klarsichtfolie, wenn ich es direkt verschenken möchte. Seitdem ich ein Smartphone und What-

sApp habe, stelle ich die fertigen Bilder auch in meinen Status, bevor ich sie verschenke.

*Papierwahl  
mit Herz und Verstand*

Das Praktische ist, dass ich inzwischen weißes Druckerpapier zum Bildermalen verwenden kann, weil ich buntes Druckerpapier zum Briefe schreiben habe. Früher nutzte ich Din A3 Zeichenblockpapier, das ich dreimal falten musste – und hatte Sorge wegen des Portos. Heute ist alles einfacher: Buntes Papier für Briefe, weißes für Bilder. So erkennt jeder beim Öffnen des Briefes, dass er von mir kommt.

*Kleine Details, große Wirkung*

Falls mir meine Sticker ausgehen sollten – die ich immer zum Dekorieren der Briefumschläge benutze, damit alle Empfänger sehen können, dass dieser Brief behördenfrei ist – kann man es zumindest am Inhalt erkennen. Eine meiner Schwestern hatte sogar die Idee, aus meinen Bildern Untersetzer zu machen. Aber davon schreibe ich euch ein andermal.

*Und jetzt seid ihr dran!*

Habt ihr noch Motiveideen, die ich malerisch umsetzen könnte? Wie bekommt ihr denn am liebsten eure Post? Mit einem Bild zum Brief und den Umschlag mit Stickern geschmückt? Oder lieber schlicht und klassisch?

Liebe Grüße von

*Eurer Marieke*



*Ein gemaltes Bild ist  
wie ein geöffneter Brief an die Seele.*

BERICHT: MARIEKE FUHRMANN



# MOBBING HAT EIN GESICHT

## – UND SIE HAT IHN FAST ZERSTÖRT



Ich schreibe diesen Text nicht als Außenstehender. Ich schreibe ihn als Sascha – als Freund, als Zuhörer, als jemand, der Tränen in den Augen hatte, als mir mein bester Freund zum ersten Mal erzählte, was ihm widerfahren ist.

Er war ein Mann wie ein Bär. Stark, herzlich, lebensfroh. Nichts konnte ihn erschüttern. Er war derjenige, der andere zum Lachen brachte, selbst wenn alles um ihn herum brannte. Wenn er einen Raum betrat, wurde es heller. Er war laut, lebendig, voller Energie – bis dieser Job ihn veränderte. Stück für Stück. Leise. Heimlich. Bis von seinem Lachen nur noch ein Schatten blieb.

Es ist eine Geschichte, die mich bis heute nicht loslässt. Eine Geschichte, die zeigt, dass Mobbing nicht nur Frauen trifft. Auch Männer werden verletzt. Auch Männer brechen – still, leise, oft unbemerkt.

### Der Anfang voller Hoffnung

Er hatte diesen Job gebraucht. Nicht nur wegen des Geldes – sondern wegen der Hoffnung. Nach einer schwierigen Zeit wollte er neu anfangen. Ich erinnere mich noch genau, wie er mir damals schrieb: „Sascha, ich hab's geschafft. Montag geht's los. Ich bin nervös, aber auch stolz.“

Der erste Tag war wie ein Neuanfang. Er erzählte mir von dem Duft nach Kaffee, dem leisen Summen der Drucker, dem Gefühl, endlich wieder gebraucht zu werden. Doch dieses Gefühl hielt nicht lange.

### Die ersten Risse

„Du musst schneller arbeiten, viel schneller!“ – das waren die ersten Worte, die ihn trafen wie ein Schlag ins Gesicht. Woche zwei. Er hatte sich gerade in die Programme eingearbeitet. Die Stimme kam von einer Frau. Einer Kollegin. Laut, schneidend, über den Schreibtisch hinweg. Alle sahen ihn an. Und er? Er lächelte unsicher, murmelte: „Ich gebe mein Bestes.“ Doch ihr Blick blieb kalt. „Einarbeitung darf nicht länger als drei Monate dauern. Wenn du das nicht schaffst, bist du hier falsch.“

### Ein Alltag aus Angst

Von da an wurde jeder Tag ein Spießbrutenlauf. Jeder Klick, jede Bewegung, jedes Wort wurde beobachtet. Fragen wurden mit Augenrollen quittiert. Fehler wurden ihm laut vorgehalten – selbst wenn es keine waren. „Schon wieder falsch!“ – quer durchs Büro. Er erzählte mir, wie er sich in seinem Stuhl zusammenkauerte, wie die Scham ihn auffraß.



### Der Körper sagt: Genug

Dann kamen die Panikattacken. Herzrasen beim Anblick des Firmengebäudes. Schweißnasse Hände auf dem Parkplatz. Atemnot im Flur. Sein Körper schrie: „Geh!“ Und eines Morgens, in der Büroküche, brach er zusammen.

„Sascha“, sagte er mir, „sie wollten mich brechen. Aber mein Ende sollte nicht ihnen gehören.“ Und so stand er wieder auf. Reichte seine Kündigung ein. Die Hände zitterten. Aber sein Herz war frei. Die Entscheidung zur Freiheit

Heute weiß er: Kein Job, kein Team, kein Vorgesetzter – und keine Kollegin – hat das Recht, einen Menschen so zu behandeln. Sie haben versucht, ihm die Würde zu nehmen. Doch am Ende ist er gegangen – nicht als Verlierer, sondern als jemand, der stärker ist, als sie je gedacht hätten.

### Du bist nicht allein

Ich teile seine Geschichte, weil sie erzählt werden muss. Weil Männer oft schweigen. Weil Schmerz kein Geschlecht kennt. Und weil niemand allein sein sollte.

Wenn du dich wiedererkennst – bitte sprich. Bitte hol dir Hilfe. Es ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen von Mut.

### Hilfe bei Mobbing in Deutschland

- **Telefonseelsorge**  
0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222  
Rund um die Uhr erreichbar, anonym und kostenlos  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- **Nummer gegen Kummer – Elterntelefon**  
0800 111 0 550 | Mo–Fr 9–17 Uhr, Di & Do auch 17–19 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- **Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon**  
116 111 | Mo–Sa 14–20 Uhr, anonym und kostenlos
- **DGB Rechtsschutz**  
Arbeitsrechtliche Beratung und Vertretung für Mitglieder der Gewerkschaften | [www.dgbrechtsschutz.de](http://www.dgbrechtsschutz.de)
- **Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD)**  
Auch bei psychosozialen Belastungen durch Mobbing  
0800 011 77 22 | [www.patientenberatung.de](http://www.patientenberatung.de)
- **Notrufnummer: 112**  
Bei akuter Gefahr oder schweren psychischen Krisen
- **Hausarzt oder Psychotherapeut**  
Ein wichtiger Schritt bei Panikattacken, Schlafstörungen oder Depressionen

### Unsichtbare Angriffe

Dann verschwanden plötzlich seine Unterlagen. Die Mappen, die er mühsam sortiert hatte, waren weg. Niemand antwortete auf seine Frage. Nur ein leises Kichern im Hintergrund. Später fand er sie – weggeschlossen. Ohne Schlüssel. Ohne Zugang. Wie sollte er so arbeiten?

Es hörte nicht auf. Sein Arbeitsplatz wurde durchwühlt. Persönliche Notizen fehlten. Es fühlte sich an, als würde jemand hinter ihm stehen und ihn mit unsichtbaren Fingern schubsen.

### Die Täterin hatte ein Lächeln

Er suchte das Gespräch. „Ich habe das Gefühl, dass hier etwas schief läuft.“ Doch man lachte ihn aus. „Du siehst Gespenster.“ – „Mach dich nicht so wichtig.“ Und sie? Die Kollegin? Sie lächelte. Aber nicht freundlich. Sondern wie jemand, der weiß, dass niemand hinsieht. Sie war es, die ihn systematisch zermürbte. Mit Worten. Mit Schweigen. Mit gezielter Isolation.

### Der stille Zusammenbruch

Man verdrehte seine Worte. Aussagen, die nie gefallen waren, machten die Runde. Er wurde zum Außenseiter. Zum Problem. Zum Mann, der „nicht belastbar“ sei.

Abends saß er oft stundenlang im Auto, bevor er sich traute, auszustiegen. „Bin ich wirklich so dumm?“ fragte er sich. „Was stimmt nicht mit mir?“ Irgendwann kam die Antwort nicht mehr von ihm – sie kam von ihr. Und sie fraß sich tief in sein Herz.

Ich weiß noch, wie er mir sagte: „Ich dachte, der Chef hilft mir. Aber er hat nur gesagt: ‚Das ist normal in der Anfangszeit. Stell dich nicht so an.‘“ Da brach etwas in ihm. Nicht laut. Nicht sichtbar. Aber tief.



Nicht jeder Schmerz ist sichtbar.  
Aber jeder verdient gesehen zu werden.

BERICHT: SASCHA KUGLER



# ASTRODRAMA

## DIE BÜHNE UNSERER INNEREN PLANETEN



### Persönlichkeitsanteile sichtbar machen

Wer Familienaufstellungen kennt, wird leicht nachvollziehen können, dass es auch möglich ist, Sonne, Mond und Planeten eines Horoskops aufzustellen. Sie repräsentieren unsere verschiedenen Persönlichkeitsanteile und aus der Art, wie sie zueinander in Beziehung stehen, wird deutlich, durch welche Brille wir die Welt wahrnehmen und uns zu ihr in Beziehung setzen. Dadurch können wir Licht ins Dunkel der inneren, zum Teil widerstreitenden, Kräfte in uns bringen und uns selbst besser verstehen lernen.

### Familienaufstellung mit kosmischen Energien

Astrodrاما ist also eine besondere Form, die Energien in einem Horoskop erlebbar zu machen und Zusammenhänge in unserem komplexen Wesen zu erkennen. Warum empfinde ich manchmal so widersprüchlich oder diffus? Welcher Teil meiner Persönlichkeit beeinflusst meine Entscheidungen am meisten? Im Astrodrاما erfahre ich viel über meine inneren Beweggründe und erlebe diese Erkenntnisse als große Hilfe für bewusstere Entscheidungen und Handlungen im Alltag.

### Wie funktioniert Astrodrاما?

Und wie geht das? Wir verteilen die Rollen der Planeten in einem Horoskop auf die anwesenden Stellvertreter, die sich darauf einlassen, sie zu fühlen und mit Leben zu füllen. Wer sein Horoskop aufstellt, entscheidet in der Regel auch, wer zum Beispiel ihren oder seinen Mars, Jupiter usw. verkörpern soll. Dann wird von der anleitenden Person gefragt, wie es den einzelnen Planeten sowie Sonne und Mond in ihrer Position geht. Wer fühlt sich vielleicht unter Druck und wenn ja, von wem? Herausforderungen werden so sichtbar und Lösungen leichter zu entdecken, wie wir uns in Zukunft weniger selbst auf der Leitung stehen.

### Erkenntnisse für alle Beteiligten

Auch für die Stellvertreter ist es ein besonderes Erlebnis, denn im Nachspüren erkennen wir oft, warum ein anderer Mensch sich hin und wieder, aus unserer Sicht zunächst völlig unverständlich, so verhält, wie er es eben tut. Aus dieser Erfahrung lernen wir uns selbst und andere besser verstehen. Sehr schnell erleben wir beispielsweise, wie verschieden die Grundenergien eines Phlegmatikers von denen eines Cholерikers sind. Wir lernen den Druck ken-

nen, den ein Leistungssportler vielleicht als Ansporn verspürt. Und wir gewinnen über dieses Erleben an innerer Weite und an Toleranz anders lebenden Menschen gegenüber.

### Einstieg über berühmte Horoskope

Zunächst ist es sinnvoll, sich in die Horoskope berühmter Persönlichkeiten einzufühlen, weil wir von deren Schicksal nicht persönlich betroffen sind. Das von außen Beobachten und dann Nachspüren der eigenen Horoskopaufstellung kann ein tiefgreifendes Erlebnis sein. Wir lernen uns auf eine völlig neue Art und Weise kennen.

### Vorkenntnisse sind hilfreich

Gut ist es beim Planetenstellen, wenn die Teilnehmenden schon Erfahrungen mit Familienaufstellungen haben. Um sich in eine Position im Horoskop einfühlen zu können, ist zudem ein astrologisches Basiswissen von Vorteil. Astrodrاما ist entsprechend besonders mit ausreichenden Vorkenntnissen über die verschiedenen Planetenenergien und ihre Verträglichkeiten untereinander ein dauerhaft beeindruckendes Erlebnis. Zumindest ein Teil der Planetenstellvertreter sollte deshalb immer schon Grundkenntnisse mitbringen.

Interesse geweckt?

<https://estrella-loba.de/kontaktmoeglichkeiten/>



Erkenne dich selbst -  
und du verstehst die Welt.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN



# ICH VERGEBE – UND FINDE MICH

## WARUM VERGEBUNG OFT DER EINZIGE WEG IST, UM DEIN LEBEN ZURÜCKZUHOLEN



*Der Schmerz, der bleibt - auch wenn alle gegangen sind*

Ich erinnere mich an diesen einen Abend. Ich saß auf dem Küchenboden, den Kopf gegen den Schrank gelehnt, und fragte mich: „Was stimmt nicht mit mir?“ Es war nicht das erste Mal, dass ich mich so fühlte. Aber es war das erste Mal, dass ich mir eingestand: Ich bin nicht nur verletzt – ich bin müde. Müde vom Funktionieren. Müde vom Kämpfen. Müde davon, immer wieder Menschen zu lieben, die mich nicht lieben konnten.

Ich hatte mein Leben lang versucht, es allen recht zu machen. Ich war die Tochter, die sich anstrengte. Die Freundin, die sich aufopfert. Die Kollegin, die nie Nein sagte. Und trotzdem war ich nie genug. Nie richtig. Nie sicher.

Die Stimmen meiner Kindheit hallten in mir nach: „Wenn du brav bist, dann habe ich dich lieb.“ „Du musst etwas tun, damit ich dich liebe.“ Ich hatte gelernt, dass Liebe ein Tauschgeschäft war. Und ich war bereit, alles zu geben – nur um ein kleines bisschen davon zu bekommen.

*Die falschen Menschen - und die falschen Schlüsse*

Ich begegnete vielen Menschen, die mir sagten, sie würden mich lieben. Manche taten es vielleicht sogar – auf ihre Weise. Aber viele trugen Masken. Sie wollten nicht mich, sondern das, was ich ihnen geben konnte: Aufmerksamkeit, Bestätigung, Kontrolle. Sie lächelten, während sie mir den Boden unter den Füßen wegzogen. Und ich ließ es zu. Weil ich glaubte, dass ich es verdient hatte.

Der schlimmste Schmerz? Wenn die, die dich eigentlich schützen sollten, dich kleinhalten. Wenn du lernst, dass du dich selbst verleugnen musst, um dazuzugehören.

Ich habe lange geglaubt, dass ich falsch bin. Dass ich zu viel bin. Zu laut. Zu dick. Zu hässlich. Zu weich. Zu ehrlich. Aber irgendwann – nach vielen Tränen, vielen Gesprächen, vielen stillen Nächten – habe ich verstanden:

**Ich war nie falsch. Ich war nur am falschen Ort. Bei den falschen Menschen. Mit den falschen Glaubenssätzen.**



*Der Wendepunkt - Vergeltung beginnt nicht bei anderen, sondern bei dir*

Vergebung ist kein Geschenk an die, die dich verletzt haben. Es ist ein Geschenk an dich selbst. Ich habe lange geglaubt, dass ich erst vergeben kann, wenn die anderen sich entschuldigen. Wenn sie verstehen, was sie mir angetan haben. Aber das passiert selten. Und manchmal nie.

Also habe ich angefangen, mir selbst zu vergeben. Für all die Male, in denen ich mich selbst verlassen habe. Für all die Jahre, in denen ich geglaubt habe, nicht genug zu sein. Für all die Beziehungen, in denen ich mich verloren habe, nur um geliebt zu werden.

Ich habe mir vergeben, dass ich nicht früher gegangen bin. Dass ich mich angepasst habe. Dass ich geschwiegen habe. Und mit jedem Akt der Vergebung wurde mein Herz ein bisschen leichter. Ich habe Platz geschaffen – für mich. Für neue Erinnerungen. Für echte Nähe. Für ein Leben, das mir gehört.

*Wie du Vergebung in dein Leben holst*

**Erkenne deinen Schmerz.** Verdrängung schützt dich nicht. Sie lähmt dich. Nimm dir Zeit, deinen Schmerz zu benennen. Schreib auf, was passiert ist. Ohne Filter. Ohne Entschuldigung. Du darfst wütend sein. Du darfst traurig sein. Du darfst verletzt sein. Dein Schmerz ist real. Und er verdient es, gesehen zu werden.

**Sprich es aus.** Ob in einem Brief, einem Gespräch oder nur für dich: Worte befreien. Sag dir selbst, was du nie sagen konntest. Zum Beispiel: „Ich war ein Kind. Ich hätte Liebe verdient, keine Bedingungen.“ Oder: „Ich habe mich selbst verloren, um dich zu halten. Und jetzt finde ich mich zurück.“

**Trenne Schuld von Verantwortung.** Du bist nicht schuld an dem, was dir passiert ist. Aber du bist verantwortlich dafür, wie du heute damit umgehst. Das ist kein Vorwurf – das ist Macht. Du kannst heute entscheiden, dich selbst zu schützen. Dich selbst zu lieben. Dich selbst zu wählen.

**Vergib dir selbst zuerst.** Das ist oft der schwerste Schritt. Aber auch der wichtigste. Vergib dir, dass du geblieben bist. Dass du geschwiegen hast. Dass du dich selbst vergessen hast. Sag dir: „Ich habe mein Bestes gegeben. Und das reicht.“

**Lass los – bewusst und mit Ritual.** Vergebung braucht Handlung. Schreib die Namen der Menschen auf, die dich verletzt haben. Ver-



*Vergebung ist kein Gefallen - sie ist deine Entscheidung, frei zu sein.*

BERICHT: LOAN HEYNE

brenn den Zettel. Oder vergrabe ihn. Oder leg ihn in einen Fluss. Sag: „Ich lasse euch los. Ich nehme euch aus meinem Herzen. Ich mache Platz.“

**Wähle neu.** Umgib dich mit Menschen, die dich sehen. Die dich stärken. Die dich lieben, ohne Bedingungen. Ruf die Freundin an, die dich nie bewertet. Verbring Zeit mit Menschen, bei denen du laut lachen darfst. Sag Ja zu Beziehungen, die dich wachsen lassen.

*Vergebung ist kein Ende - sie ist ein Anfang*

Heute weiß ich: Ich muss nichts tun, um geliebt zu werden. Ich bin liebenswert, weil ich bin. Ich habe Menschen losgelassen, die mir nicht guttaten. Ich habe Glaubenssätze ersetzt, die mich gefangen hielten. Und ich habe mir selbst die Hand gereicht – nicht um mich zu retten, sondern um mich endlich zu sehen. Ich lerne und lerne mich mit jedem Tag neu kennen. Meine Bedürfnisse, meine Stärken und meine Schwächen und ich lerne bis heute, aber mit Freude. Ich entdecke mich jeden Tag neu.

Vergebung ist kein leichter Weg. Aber er ist oft der einzige, der dich wirklich befreit. Nicht für die anderen. Für dich. Für dein Herz. Für dein Leben.



# DIE KRONE DER SCHÖPFUNG

ZEITEN DES WANDELS – ZWISCHEN HOFFNUNG UND SORGE



Wir alle spüren, dass Veränderungen in der Luft liegen – manche mit großen Hoffnungen, andere mit wachsender Sorge. Welche Richtung wird die Menschheit einschlagen, und welchen Preis werden wir dafür zahlen? Die alte, bequeme Komfortzone sollte inzwischen jeder verlassen haben und mutig auf zu neuen Ufern sein! Und wenn nicht? Wir erhalten gerade eine zweite Chance zur Kurskorrektur.

ahndet. Verantwortungsvolle gesellschaftliche Initiativen hingegen können Aufwind erhalten.

## Vollmondweisheit und zwischenmenschliche Tiefen

Der Vollmond am 5. November ist emotionsgeladen und lädt dazu ein, mit Freunden über das Leben zu philosophieren und die Verbundenheit zu genießen. Im Austausch miteinander sind tiefe (Selbst-) Erkenntnisse möglich.

## Kosmische Rückkehr und kollektive Bedenkzeit

Anfang September war bereits Saturn noch einmal über die kosmische Spalte zurück in das Tierkreiszeichen Fische gegangen. Ende Oktober folgt ihm Neptun, sodass wir bis Februar nächsten Jahres Bedenkzeit erhalten. Welche alten Verhaltensmuster und Gesellschaftsstrukturen müssen noch zwingend verabschiedet werden, damit dann neue geschaffen werden können? Und wieder geht es auch um überholte Glaubenssätze, die bisher noch den notwendigen großen Neuerungen im Weg stehen.

Wenn Merkur vom 10. bis 30. November rückläufig ist, gilt wieder einmal: Keine wichtigen Verträge unterzeichnen und in Gesprächen auf Klarheit achten, denn diese Zeit ist anfällig für zwischenmenschliche Missverständnisse und andere Komplikationen in der Kommunikation.

## Vollmond, Neumond und die Kraft der kleinen Schritte

Nutzen wir den Vollmond am 7. Oktober dafür, uns klar zu machen, wofür wir alles dankbar sein können und wieviel Schönheit uns Mutter Erde tagtäglich schenkt, obwohl wir sie sträflich ausbeuten und misshandeln. Die enorme emotionale Kraft des Neumondes am 21. Oktober ist dann ideal, sich selbst und dem Leben ein Versprechen zu geben, in welchen Bereichen konkret jeder einzelne Mensch etwas verändern wird, um seinen Beitrag zum Wohle der Erde zu leisten.

Da Merkur zudem in das Zeichen Skorpion zurückgeht, kann es unverhofft zu verbalen Tiefschlägen kommen, wo es an Selbstbeherrschung fehlt. Wir sollten dann nicht persönlich nehmen, wenn jemand beleidigend wird. Für Selbstreflexion sind diese Wochen aber super!

Am 12. November geht auch noch Jupiter in den Rückwärtsgang. Dann stehen fünf von acht Planeten uns erstmal nur mit gebremster Kraft zur Verfügung. Zeit, um sich zu besinnen und innerlich zu klären! Um welche Lebensbereiche es im individuellen Fall geht, kann man daran erkennen, welche Faktoren im Geburtshoroskop berührt werden.

## Würdig leben - als Krone der Schöpfung

Dabei geht es vorrangig nicht um riesige Innovationen, sondern um die vielen kleinen Schritte im Alltag: BEWUSSTER Konsum, konsequentes Ressourcen (besonders Wasser!) Sparen und Freude am Minimalismus entwickeln, wenn dadurch die Natur geschont und ihre Heilung sichtbar wird.

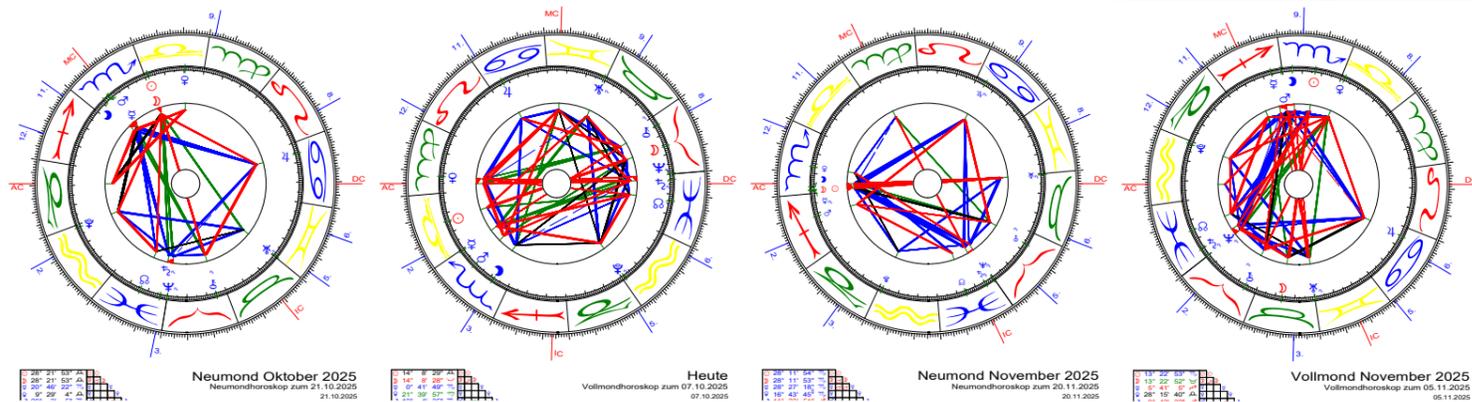
Aufgerufen, uns als Krone der Schöpfung würdig zu erweisen, sind wir natürlich grundsätzlich immer alle. Und wenn Saturn Ende November nach über vier Monaten wieder direktläufig wird, werden wir kosmische Rückmeldungen erhalten und sehen, wie gut wir unsere Hausaufgaben in der Zwischenzeit gemacht haben. Alles ist möglich, wenn wir fokussiert und bestens vorbereitet sind!

## Pluto, Merkur und Jupiter - Rückzug als Chance

Am 15. Oktober nimmt Pluto nach fünf Monaten Rückzug wieder Fahrt auf. Wer derweil Eigenverantwortung gelernt hat, wird es als angenehme Unterstützung spüren und energetischen Rückenwind erhalten. Machtmissbrauch wird erneut schneller sichtbar und ge-

Verschiedene Möglichkeiten der astrologischen Beratung (in Kiel, telefonisch oder via Zoom) und andere Angebote findest Du unter: <https://estrella-loba.de/aktuelles/individuelle-beratungsangebote/>.

Übrigens sind Gutscheine hierfür auch immer eine ganz besondere Geschenkidee für Liebingsmenschen!



Wir sind Teil des Ganzen - und zugleich seine Gestalter.



BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN





UGE CAMPING  
& LYSTFISKERI

# TANK TOGETHER

## Tank Camping in Dänemark Tank Reisemobile in Dänischenhagen



📍 Teikkoppel 40  
24229 Dänischenhagen  
[tank-reisemobile.de](http://tank-reisemobile.de)



📍 Åbenråvej 95  
DK-6360 Tinglev  
[uge-lystfiskeri.dk](http://uge-lystfiskeri.dk)



### Dein perfekter Camping-Trip mit TANK!



FRANKIA YU(on) PILOTE

WESTFALIA



Tank Reisemobile | Teikkoppel 40 | 24229 Dänischenhagen (bei Kiel)  
T +49 (0)4349 919410 | [tank-reisemobile.de](http://tank-reisemobile.de)

VERKAUF  
WERKSTATT  
ZUBEHÖR  
VERMIETUNG