

NORDISCH



Lifestyle

AUSGABE 01/2026

*Sanftes Licht,
weite Träume -
Der Norden
im Vorfrühling*

Wo Heimat auf Urlaub trifft

WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE



Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Sonntag	08. März	14.00 Uhr
Mittwoch	11. März	21.00 Uhr
Donnerstag	12. März	18.00 Uhr
Samstag	14. März	11.00 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 9
- Privatstunden



tanzschule tessmann ADTV
Kirchhofallee 25, 24103 Kiel | Telefon 0431 / 67 67 67
www.tanzschule-tessmann.de

Schenke mehr als ein Geschenk –

SCHENKE EIN ERLEBNIS FÜR HERZ UND SEELE.

✨ Sternenlicht verschenken –

Persönliches Horoskop

Hole jemandem die Sterne vom Himmel! Ein individuelles Horoskop mit persönlichem Erklärungsgespräch durch eine erfahrene Astrologin öffnet neue Horizonte und schenkt Orientierung. Ob vor Ort, telefonisch oder via Zoom – dieses Geschenk kennt keine Grenzen.

✨ Gutschein: 80 € / 1 Stunde Beratung

🌙 Ein Blick ins eigene Universum –

Schriftliche Horoskop-Analyse

Für alle, die neugierig auf ihre inneren Persönlichkeitsanteile sind: Eine liebevoll erstellte Horoskop-Analyse als PDF bringt Klarheit und Inspiration – ein außergewöhnliches Geschenk für besondere Menschen.

✨ Gutschein: 35 € / PDF per Mail

🌿 Leichtigkeit spüren –

Aurareinigung

Wie eine Dusche für die Seele: Aurareinigung bringt frische Energie und innere Balance. In nur einer Sitzung erlernbar – ein Geschenk, das nachhaltig wirkt und neue Kraft schenkt.

✨ Gutschein: 80 € / 1 Stunde Sitzung (in Kiel)

Persönliche Geschenke, die Herzen zu berühren.

Mit diesen Gutscheinen und Wellness-Geschenken verschenkst Du nicht nur Dinge – Du verschenkst

Momente, die bleiben.

🌸 Dein inneres Krafttier entdecken –

Kartenlegung

Die Krafttierkarten öffnen Türen zu Antworten, die im Inneren verborgen liegen. Ein Geschenk voller Magie und Klarheit – perfekt für Menschen, die vor Veränderungen stehen.

✨ Gutschein: 80 € / ca. 1 Stunde (1-2 Legungen)

🌸 Geschenke zum Einpacken –

Wellness für die Sinne

Verwöhne Deine Liebsten mit kostbaren ätherischen Ölen und exklusiven Wellnessprodukten. Ein Diffuser verwandelt jedes Zuhause in eine duftende Oase, Kokosöl und acht verschiedene Öle laden zu wohltuenden Massagen ein.

✨ Erhältlich hier: <https://doterra.me/0pXXgN>

Estrella-Loba | Wini Britt Fuhrmann

Krusenrotter Weg 92
24113 Kiel
0178 8069000
info@estrella-loba.de
www.estrella-loba.de

Estrella-Loba
WINI BRITT FUHRMANN | ASTROLOGIN | SCHAMANIN



Moin und herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde des Nordens!

Herzlich willkommen zur ersten Ausgabe von NORDISCH LIFESTYLE 2026 – dem Magazin für alle, die den Norden leben und lieben!

Wie schön, dass Du da bist – und gemeinsam mit uns in diese neue Ausgabe von NORDISCH LIFESTYLE eintauchst.

Der Winter hält den Norden noch fest. Die Tage sind klar, das Licht weich, die Luft riecht nach frischer Kälte. Wir haben den Januar hinter uns gebracht – eine Zeit des Sortierens, des Durchatmens und des leisen Neuaufbruchs. Vielleicht bist Du gerade unterwegs durch stille Straßen oder mit Freunden bei warmem Licht. Vielleicht genießt Du einfach einen Moment der Ruhe bei Tee und einem guten Buch.

Egal, wo Du bist: Diese Ausgabe ist für Dich. Für Deine Pause vom Alltag. Für Dein Herz, das den Norden liebt.

Wir sind dankbar, dass unser Magazin weiter wächst – mit Menschen wie Dir, die uns begleiten. Genau das findest Du in den kommenden Seiten: Themen, die Dich zum Start ins Jahr überraschen. Begegnungen, die inspirieren. Orte, die Sehnsucht wecken. Und jede Menge nordische Lebensfreude, die Dich begleiten darf – ob am Deich, im Zug nach Sylt oder beim Kaffee am Küchentisch.

Wir danken allen Partnern und Unternehmen, die unser Magazin möglich machen, dem gesamten Redaktionsteam für Leidenschaft und Einsatz – und Dir als Fan, der uns mit Treue, Motivation und Vertrauen trägt. Jede und jeder von Euch hat dazu beigetragen, dass NORDISCH LIFESTYLE so bunt und lebendig ist. Nach unserer Winterpause starten wir nun mit frischer Energie in dieses neue Jahr.

Also mach's Dir gemütlich, nimm Dir Zeit – und genieße den Beginn eines neuen Jahres, voller Licht, Hoffnung und nordischer Gelassenheit. Wir freuen uns, Dich durch 2026 zu begleiten.

Arno und Loan Heyne

und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE



NORDISCHLIFESTYLE



MOIN@NORDISCHLIFESTYLE.DE



Abonniere
unseren Newsletter



Inhalt



06

★ KÜSTENLEBEN

06 BIST DU STARTKLAR?
Reisemobile Tank

08 MIRROR, MIRROR
Sascha Kugler

10 HINTER TÜREN, DIE WIR
SELTEN ÖFFNEN
Locke u2p

12 MÄNNER, TÖPFE &
GROSSE GEFÜHLE
Locke u2p, Sascha
Kugler, Arno Heyne

★ ANKERPUNKT

18 BIIKEBRENNEN
Arno und Loan Heyne

20 HERZLICH WILLKOMMEN
IM JAHRE DES
FEUER-PFERDES!
Arno und Loan Heyne



10



08



28

★ ANKERPUNKT

24 HEIMKEHR IM HERZEN
Loan Heyne

★ HEIMATHAFEN

26 WINTERWUNDER-
LAND IN OSDORF
Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

★ KLARSICHT

28 OSTARA
Wini Britt Fuhrmann

30 WENN DIE STILLE
SCHREIT
Sascha Kugler

34 MERKURJAHR IM
ZEICHEN DES
FEUER-PFERDES
Wini Britt Fuhrmann

33 IMPRESSUM



30



24



18



12



20



34



26

BIST DU STARTKLAR?

SCHON KRIBBELND. VOLLER VORFREUDE.



Save the Date!

HAUSMESSE ENDE MÄRZ 2026



Wir wissen nicht, wie es euch geht. Aber irgendetwas verändert sich jedes Jahr, sobald der Frühling näher rückt. Vielleicht ist es das erste Licht, das durch die Fenster fällt. Vielleicht das vertraute Kribbeln, das sagt: Bald geht's wieder los. Oder es ist der Moment, in dem man bei Tank Reisemobile in Dänischenhagen steht und spürt: Die Saison wartet nicht. Sie ruft.

Denn bei Tank geht es nie nur um Fahrzeuge. Es geht um Aufbruch. Um dieses Gefühl, wenn du in deinem Reisemobil sitzt und weißt: Gleich beginnt etwas, das nur dir gehört.

*Saisonstart mit Herz.
Werkzeug & neuen Wegen*

Gerade erst zurück aus den Wintermonaten, hat das Team von Tank die Werkstatt auf Hochglanz gebracht, die Kaffeemaschine angeworfen und die neuesten Modelle vorbereitet. Vom cleveren Kompaktvan bis zum großzügigen Familienmobil – zum Saisonstart stehen so viele Neuheiten bereit wie selten zuvor. Und doch ist es nicht die Technik allein, die begeistert. Es ist die Haltung. Die Art, wie René und Tanja Tank mit ihrem Team zuhören, beraten und begleiten. Hier wird nicht einfach repariert oder verkauft. Hier wird verstanden, was Reisen für euch bedeutet.

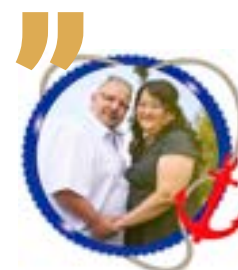
Zwischen Werkbank und Fernweh

Der Saisonstart ist der perfekte Moment, um euer Reisemobil fit zu machen. Ein Werkstatttermin bedeutet nicht nur Sicherheit, sondern auch Gelassenheit. Einmal durchchecken lassen, einmal tief durchatmen – und dann mit gutem Gefühl losfahren. Ob ihr zum ersten Mal unterwegs seid oder schon halbe Kontinente durchquert habt: Ihr werdet ernst genommen. Ihr werdet gesehen. Und ihr bekommt genau die Unterstützung, die ihr braucht. Manchmal geht es um Dichtungen, manchmal um Träume. Und manchmal um beides gleichzeitig.

Mieten, testen, entscheiden

Vielleicht wollt ihr erst einmal ausprobieren, wie sich Freiheit auf vier Rädern anfühlt. Vielleicht steht ihr kurz davor, euch ein neues Reisemobil zu gönnen. Oder ihr seid einfach neugierig, was die neue Saison bringt. Bei Tank ist alles möglich: mieten, testen, vergleichen, verlieben. Ohne Druck. Ohne Verpflichtung. Einfach ein Wochenende raus, ein paar Nächte unter Sternen, vielleicht ein Sonnenaufgang, der mehr sagt als jede Broschüre.

Denn manchmal braucht es keinen großen Plan. Nur den Mut, wieder loszufahren.



*Gut vorbereitet fährt es sich weiter -
und träumt es sich größer.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

*Der perfekte Ort
zum Ausprobieren*

Uge Lystfiskeri & Camping

Und genau dafür gibt es den hauseigenen Campingplatz in Süd-jütland. Uge Lystfiskeri & Camping ist kein Ort für Inszenierung, sondern für echte Momente. Zwischen Forellensee, Sandstrand und Streichelzoo könnt ihr testen, wie sich das Camperleben anfühlt – ganz ohne Vorerfahrung. Großzügige Stellplätze, entspannte Atmosphäre, echtes Freiheitsgefühl. Vielleicht merkt ihr schon nach der ersten Nacht: Das ist mehr als ein Wochenendtrip. Das ist ein neues Kapitel.

*Wenn der Besuch endet -
und die Ideen beginnen*

Wenn ihr danach wieder in Dänischenhagen ankommt, wisst ihr vielleicht schon, welches Modell zu euch passt. Oder ihr lasst euch weiter inspirieren – von einem Team, das nicht nur Fahrzeuge kennt, sondern auch die Geschichten dahinter.

Denn bei Tank Reisemobile geht es nicht um schnelle Entscheidungen. Es geht um Vertrauen. Um Begegnungen. Und um die Möglichkeit, die neue Saison so zu beginnen, wie sie sein sollte: voller Vorfreude.

Hausmesse Ende März

(Termin wird noch bekannt gegeben)

Der perfekte Moment, um neue Modelle zu entdecken, Fragen zu stellen, Inspiration zu sammeln – und vielleicht euer nächstes Kapitel zu starten.

Ihr sichert euch den Werkstattplatz. Ihr findet euer Wunschmobil. Ihr nehmt Fernweh mit. Und ein Gefühl von Aufbruch.

Tank Reisemobile GmbH & Co. KG

Teichkoppel 40 | 24229 Dänischenhagen

Telefon: (04349) 919410

Web: www.tank-reisemobile.de | E-Mail: info@tank-reisemobile.de

UGE CAMPING & LYSTFISKERI

Åbenråvej 95 | DK-6360 Tinglev

Telefon +45 7464 4498

Web: www.uge-lystfiskeri.dk | uge@mail.dk



MIRROR, MIRROR

DIE BEAUTY-BILANZ 2025



Was für ein Ritt! Wenn wir auf die vergangenen zwölf Monate zurückblicken, wird eines klar: 2025 war das Jahr, in dem wir uns endgültig vom Perfektionismus verabschiedet haben. Wir haben mit Texturen gespielt, unsere Natürlichkeit gefeiert und zwischendurch ein paar Trends ausprobiert, die wir heute – nun ja – unter „Erfahrungen“ verbuchen. Schnappt euch einen Espresso, wir schauen uns an, was unsere Gesichter und Haare dieses Jahr bewegt hat.



DIE TOPS: UNSERE ABSOLUTEN LIEBLINGE



■ „DER „CLEAN GIRL 2.0“ GLOW MIT TIEFGANG

Wir dachten alle, der Clean-Look sei irgendwann auserzählt, aber 2025 hat er ein fabelhaftes Upgrade bekommen. Statt nur nach „viel Feuchtigkeitscreme“ auszusehen, wurde der Look erwachsener. Das Zauberwort hieß Skin-Streaming. Wir haben die Routine auf drei wesentliche Schritte reduziert, und das Ergebnis war eine Haut, die so gesund aussah, dass wir kaum noch Foundation brauchten. Ein Hauch von pfirsichfarbenem Cream-Blush, der über die Nasenbrücke gezogen wurde, gab uns diesen „Frisch aus dem Urlaub“-Vibe, den wir das ganze Jahr über geliebt haben.

■ MONOCHROME MAGIC MOCHA & MAUVE

Wer hätte gedacht, dass ein einziger Lippenstift das ganze Make-up retten kann? Der Trend zu monochromen Looks war 2025 nicht wegzudenken. Wir haben denselben sanften Mauve- oder Branton auf Lippen, Lidern und Wangen getragen. Das wirkte nicht nur extrem modern und harmonisch, sondern hat uns morgens im Bad auch kostbare zehn Minuten geschenkt. Es war der Look für die moderne Frau, die zwischen Homeoffice und After-Work-Drink keine Lust auf ein ganzes Schmink-Arsenal hatte.



■ DER „HYDRO-BOB“ DIE RÜCKKEHR DER TEXTUR

In den Friseursalons gab es dieses Jahr einen klaren Gewinner: den Hydro-Bob. Ein kurzer, scharfer Schnitt, der mit Styling-Produkten so bearbeitet wurde, dass er permanent leicht feucht und unglaublich glänzend aussah. Er verlieh jedem Outfit sofort eine High-Fashion-Note. Gleichzeitig haben wir unsere natürliche Haarstruktur wiederentdeckt. 2025 war das Jahr, in dem das Glätteisen öfter mal im Schrank blieb. Locken wurden nicht mehr gebändigt, sondern mit speziellen „Curl-Definition“-Seren gefeiert. Volumen war zurück – und zwar das echte, unbeschwerte Volumen, das sich bei jeder Bewegung mitdreht.



DIE FLOPS: WAS WIR GERNE IM ARCHIV LASSEN



■ DER „FLOATING CREASE“ ZU VIEL DES GUTEN

Manche Dinge sehen auf TikTok-Videos mit drei Filtern fantastisch aus, halten aber dem echten Leben – oder auch nur einem windigen Tag in der Stadt – nicht stand. Der Floating Crease, dieser frei schwebende Lidstrich weit über der Lidfalte, war so ein Kandidat. In der Theorie futuristisch und edgy, sah er in der Realität oft einfach nur so aus, als hätte man beim Schminken niesen müssen. Er hat das Auge optisch eher gedrückt als geöffnet. Ein klarer Fall von: Schön zum Anschauen, schwierig zum Tragen.

■ „BLEACHED BROWS“ DER GEISTER-LOOK

Wir wissen, dass Mode mutig sein muss. Aber der Trend, sich die Augenbrauen komplett zu bleichen oder mit Concealer verschwinden zu lassen, war für die meisten von uns ein Flop. Die Augenbrauen sind nun mal der Rahmen des Gesichts. Ohne sie wirkten wir alle ein wenig... verloren. Zudem war die Pflege der gebleichten Härchen ein Albtraum. Wer will schon spröde Brauen? Wir sind froh, dass der Trend zum Jahresende wieder kräftigen, gut gebürsteten „Boy Brows“ gewichen ist.



■ OVER-LINING 3.0 WENN KONTUR ZU VIEL WILL

Lippenstift ein klein wenig über den Rand aufzutragen, um mehr Volumen zu schummeln, ist ein alter Hut. Aber 2025 übertrieben es einige mit dem sogenannten „Lip-Contouring“, das eher an eine dunkle Umrandung aus den 90ern erinnerte, die vergessen wurde zu verblenden. Wenn man von Weitem sieht, wo die Lippe aufhört und der Stift anfängt, ist der Charme-Faktor leider dahin.

WAS BLEIBT FÜR DIE ZUKUNFT?

Wenn wir dieses Jahr Revue passieren lassen, bleibt ein Gefühl von Freiheit. Wir haben gelernt, dass Make-up kein Korsett sein muss, sondern ein Accessoire. Die Tops des Jahres haben uns gezeigt, dass weniger oft tatsächlich mehr ist – solange die Qualität der Produkte stimmt und wir uns in unserer Haut wohlfühlen. Die Flops haben uns daran erinnert, dass man nicht jedem Hype hinterherjagen muss, nur weil er auf einem 15-sekündigen Clip gut aussieht. Wahre Schönheit im Jahr 2025 war die Fähigkeit, Trends zu filtern und nur das zu behalten, was die eigene Persönlichkeit unterstreicht.

Wir verabschieden uns von den steifen Styles und freuen uns auf ein neues Jahr, in dem wir hoffentlich noch mehr Mut zur Echtheit beweisen. Denn am Ende des Tages ist das schönste Make-up immer noch das Selbstbewusstsein, mit dem wir es tragen.



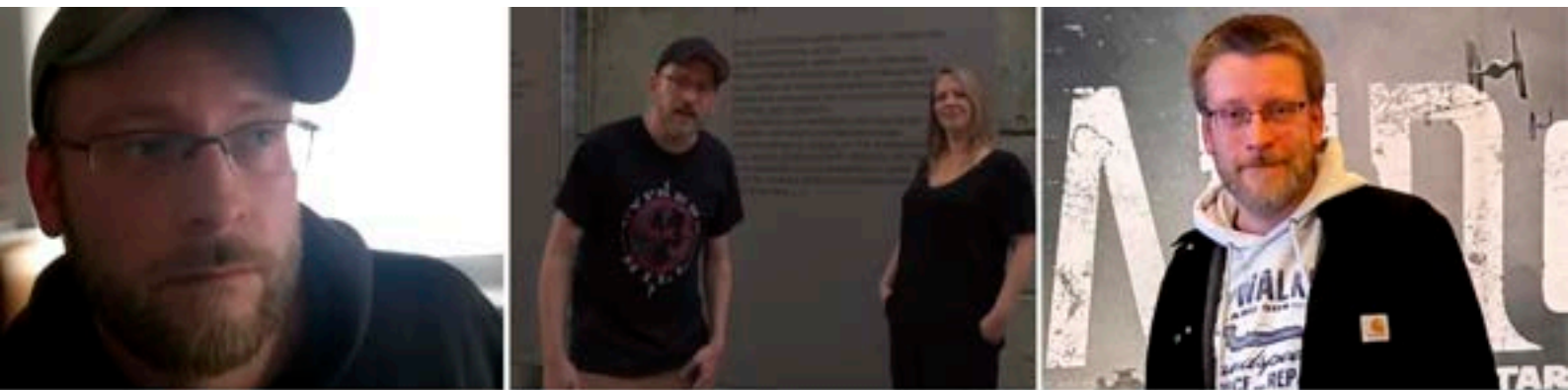
*Schönheit beginnt dort, wo wir aufhören,
uns zu verstecken.*

BERICHT: SASCHA KUGLER



HINTER TÜREN, DIE WIR SELTEN ÖFFNEN

WO MUSIK UND MENSCHLICHKEIT SICH BEGEGNEN



Die Geschichten hinter den Häusern

Manchmal wandere ich durch die Straßen, sehe die Häuser, und hinter jeder Tür versteckt sich eine besondere Lebensgeschichte. Wie gerne wäre ich hie und da Mäuschen, um zu sehen, welche Menschen und Ansichten, ja gar welche eigenen Welten dort zu finden sind. So auch in einem Fall in Bordesholm, den ich euch heute gerne einmal näherbringen möchte.

Eine alte Bekanntschaft, eine neue Tür

Mit 15 habe ich Michael kennengelernt, der damals schon mit Hip-Hop-Musik zu tun hatte. Nun hatte ich allerdings wenig mit ihm zu tun, und so geriet er bei mir in Vergessenheit. Neulich trafen wir uns zufällig wieder, und eine der so oft verschlossenen Türen wurde mir freundschaftlich geöffnet.

Eine Liebe wie aus einem Lied

Michael hat seine damalige Freundin Swantje geheiratet, und beide haben mittlerweile ein Kind. Eine romantische Jugendliebe, die sich bis in die Unendlichkeit zu erstrecken scheint. Ein Hauch von Bilderbuch.

Zwei Künstler - ein Klang

Musikalisch haben beide mittlerweile ein ganzes Sortiment an Fähigkeiten in ihrem Werkzeugkasten angesiedelt. Während Michael eher der Rapper, Beatbastler und Produzent von Musik, einem Hörbuch und sogar einem Computerspiel ist, ist Swantje eine Sängerin, die ein Dutzend Instrumente spielen kann und eher im Jazz-/Swing-Milieu anzutreffen ist.

Häufig schreibt Michael seine Gedanken auf, die Swantje dann mit Emotionen versieht und akustisch auf ihre Reise schickt. Eine geballte Power, denn beide haben schon als Kinder angefangen, sich mit Musik zu beschäftigen. Mike war schon immer ein Kreativkopf, während Swantje viel Unterricht und einige Auftritte hatte.

Musik als Lebensform

Beide leben Musik. Fernab von Erfolg, Ruhm oder Geld findet man hier Gefühl, Seele und Authentizität. Beide machen Musik in erster Linie für sich selbst. Natürlich veröffentlichen sie auch Lieder



Manchmal findet man das Wertvollste
genau dort, wo man einfach nur zuhört.

BERICHT: LOCKE U2P

– und wer hat nicht gerne Zuspruch –, aber beiden geht es um die Freude bei der Erstellung oder dem Einüben neuer Stücke. Bereichert wird diese Lebensweise, wenn sich doch einmal auf der Kieler Woche oder auf einer Untergrund-Jam ein Auftritt ergibt.

Kunst, Beruf und ein kleiner Wirbelwind

Auf die Frage, wie man Beruf und Kunst unter einen Hut bekommt, fangen beide an zu lachen. Mit dem Beruf ginge es vielleicht noch, aber mit einem dreijährigen Kind wird es fast unmöglich. Nachher sind es kleine Zeitfenster, die man sich erkauft, wenn der Kleine mal außer Haus ist. Aber je älter er wird, desto mehr kann man ihn mit ins Studio nehmen, wo er dann begeistert die kreative Atmosphäre aufsaugt.

Als ich das aufgeweckte Kerlchen kennengelernt habe, konnte ich live mitbekommen, wie er versucht, den Gesang oder den Rap nachzuahmen. In zehn Jahren werde ich wohl ein Interview mit ihm führen müssen... :)

Eine Tür, die offen bleibt

Nach einem Abend voller tiefgründiger Gespräche und der Vorfreude, auch zu dritt den musikalischen Weg ein wenig zusammen zu beschreiten, ziehe ich die Haustür zu, lasse aber die Tür in meinem Herzen offen. Auf dem Weg heim fühlt es sich gut an, nun das Geheimnis hinter einer der vielen Türen um mich herum gelüftet zu haben. Innerlich stelle ich mir die Frage, wie viele dieser Eingänge zu einer ähnlich wohlwollenden und kreativen Aura führen.

In den Nachrichten bekommt man oft ein negatives Bild vermittelt, doch trifft man auf diese Kleinfamilie, sieht man ein Stück Frieden, wie es den meisten Zeitungen keine Schlagzeile wert ist. Für mich sind es genau diese Geschichten, die einem zeigen, was Menschlichkeit eigentlich bedeutet.

Swantje und Michael
findet ihr beide hier:



Und wie immer stehe ich
euch hier für Anregungen
oder Kritik zur Verfügung:



Kontakt zu
Locke



MÄNNER, TÖPFE & GROSSE GEFÜHLE

LOCKE, SASCHA UND ARNO KOCHEN MIT HERZ



In dieser Ausgabe übernehmen die Männer unserer Redaktion den Herd – und mit ihnen kommen Rezepte auf den Tisch, die sonst tief in Familiengeschichten verborgen liegen. Arno, Sascha und Locke holen Gerichte hervor, die nach Sonntagen, nach „Nimm dir noch etwas“ und nach „Weißt du noch...?“ schmecken. Bodenständig, kraftvoll und ehrlich kochen sie sich durch ihre Erinnerungen:

Arno mit seinem nordisch geerdeten Wohlfühlgericht, Sascha mit einem Eintopf, der leise von Wärme und Geborgenheit erzählt, und Locke mit einem Chili, das längst Legendenstatus in der Familie hat. Am Ende geht es nicht nur um das, was im Topf landet, sondern um das, was bleibt, wenn die Teller leer sind: das Gefühl, ein Stück Herkunft und Herz geteilt zu haben.



KOCHEN MIT LOCKE

FEUER AUS DER FAMILIENKÜCHE

EIN CHILI, DAS MIT JEDEM JAHR BESSER WIRD



Es gibt Gerichte, die einen ein Leben lang begleiten. Dieses Chili gehört für mich dazu. Seit Jahren feile ich daran, probiere Nuancen aus und mache es jedes Mal ein wenig besser. In meiner

Familie bin ich inzwischen dafür bekannt – vielleicht, weil es nicht nur scharf ist, sondern nach Zuhause schmeckt und Menschen an einen Tisch bringt.

CHILI CON CARNE

KRÄFTIG, WÜRZIG UND UNVERKENNBAR

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Kochzeit: ca. 60 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 TL Chiliflocken (leicht gehäuft)
- 0,5 TL Zucker
- 0,5 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Paprika edelsüß (leicht gehäuft)
- 1 TL Paprika rosenscharf (leicht gehäuft)
- 1 TL Kreuzkümmel (leicht gehäuft)
- 1 Stück Zimtstange
- 3 TL Tomatenmark
- 0,5 TL schwarzer Pfeffer
- 0,5 TL Salz
- 1,5 Stück rote Paprika, gewürfelt

- 2 Stück große weiße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 große Zehen frischer Knoblauch, sehr fein geschnitten
- 1 große Karotte
- 1 Glas Rinderfond
- 20 g Butter
- 750 g Rinderhack
- 300 g Mais
- 800 g Kidneybohnen
- 400 g passierte Tomaten
- 400 g Tomatenstücke

ZUBEREITUNG:

1. Chiliflocken vorbereiten

- Chiliflocken in etwas Wasser einweichen und beiseitestellen.

2. Hackfleisch anbraten

- Die Hälfte des Hackfleischs mit der Butter bei mittlerer Hitze langsam anbraten, bis goldbraune Röstaromen entstehen.
- Mit etwas Fond das Anbrennen verhindern, anschließend mit Fond ablöschen und den Pfannensatz lösen.

3. Zwiebeln, Knoblauch und restliches Hack dazugeben

- Zwiebeln, Knoblauch und das restliche Hackfleisch hinzufügen.
- Alles kräftig anbraten, dabei nicht zu fein zerkleinern.

4. Mit Fond ablöschen

- Mit dem restlichen Rinderfond ablöschen.

5. Zutaten hinzufügen

- Alle restlichen Zutaten außer dem Zucker in den Topf geben und gut verrühren.

6. Köcheln lassen

- Etwa 60 Minuten sanft köcheln lassen.
- Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.
- Wenn das Chili zu sauer wirkt, mit maximal 0,5 TL Zucker ausgleichen.

7. Zimt entfernen

- Nach spätestens 60 Minuten die Zimtstange herausnehmen.

Serviertipp

Dieses Chili schmeckt besonders gut, wenn es ein paar Minuten ruhen darf. Dazu passen Reis, knuspriges Brot oder ein Klecks Crème fraîche.



Manchmal ist es die Schärfe eines Gerichts, die uns daran erinnert, wie lebendig Zuhause schmecken kann.

BERICHT: LOCKE U2P



KOCHEN MIT SASCHA

VERGESSENES WINTERGERICHT

DIE RÜCKKEHR EINES FAST VERLORENEN KLASSIKERS



EIN KULINARISCHER AUSFLUG IN DEN SÜDWESTEN UND DIE MITTE DEUTSCHLANDS

Es ist ein Gericht, das den Namen „Hopp-in-de-Pott“ oder schlicht „Eingemachtes Kalbfleisch“ (auch als „Weißes Ragout“ bekannt) trägt.

In einer Zeit, in der „Frikassee“ oft nur noch aus der Tiefkühltruhe kommt, ist dieses echte, traditionelle Ragout fast von den Speisekarten verschwunden. Dabei ist es die Krönung der winterlichen Sonntagsküche.

DIE WEISSE PERLE DER WINTERKÜCHE: EINGEMACHTES KALBFLEISCH

FESTLICHKEIT IN DEN KALTEN MONATEN

Während die Rumfordsuppe für einfache Stärkung stand und „Birnen, Bohnen und Speck“ für das Spiel der Kontraste, repräsentiert das Eingemachte Kalbfleisch die Festlichkeit der

kalten Monate.

Früher wurde es im Winter zu Hochzeiten oder am ersten Weihnachtstag serviert – edel, hell und von einer fast vergessenen Sanftheit.

DIE GESCHICHTE EINES SONNTAGSGLÜCKS IN WEISS

DIE KUNST DES EINMACHENS

Die Kunst des „Einmachens“ (hier im Sinne von sanftem Einkochen in einer hellen Sauce) stammt aus einer Epoche, in der man Fleischqualität durch stundenlanges, schonendes Simmern würdigte.

Es war das Gegenstück zu den schweren, dunklen Bratensoßen. Die helle Sauce, verfeinert mit Zitronen und Kapern, sollte Licht in die dunkle Jahreszeit bringen.

Dieses Gericht erfordert Geduld – belohnt aber mit einer Zartheit, die in der heutigen Fast-Food-Welt kaum noch zu finden ist.

KLASSISCHES EINGEMACHTES KALBFLEISCH EIN GERICHT, DAS VON QUALITÄT UND SORGFALT LEBT

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Kochzeit: ca. 90 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Kalbfleisch (Schulter oder Hals), in 3 cm große Würfel geschnitten
- 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Karotten, Lauch)
- 1 Zwiebel, mit 2 Nelken und 1 Lorbeerblatt gespickt
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 150 ml Sahne
- 1 Eigelb (zum Legieren)
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Kapern (non-pareilles)
- Salz, weißer Pfeffer, eine Prise Zucker
- Optional: frische Champignons, in Scheiben gedünstet

ZUBEREITUNG:

1. Das Fleisch garen:

Das Kalbfleisch in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen und den entstehenden Schaum sorgfältig abschöpfen (für eine klare Sauce).

2. Die Aromen:

Suppengrün und die gespickte Zwiebel hinzufügen. Bei sanfter Hitze 60–80 Minuten simmern lassen, bis das Fleisch butterweich ist.

3. Die helle Sauce:

Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Sud durch ein feines Sieb gießen.

In einem neuen Topf Butter schmelzen, Mehl einrühren (helle Mehlschwitze) und nach und nach mit ca. 500 ml Fleischsud aufgießen. Ständig rühren, damit keine Klümpchen entstehen.

4. Verfeinern:

Sahne unterrühren und die Sauce etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kapern und optional Champignons hinzufügen.

5. Die Krönung – Legieren:

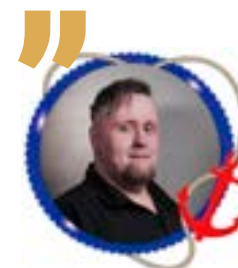
Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas warmer Sauce verquirlen und vorsichtig unter die nicht mehr kochende Sauce rühren – das sorgt für den seidigen Glanz.

6. Abschmecken:

Mit Zitronensaft, Salz, weißem Pfeffer und einer Prise Zucker vollenden. Fleisch zurück in die Sauce geben.

Serviovorschlag:

Traditionell mit hausgemachten Spätzle oder Salzkartoffeln und einem klassischen Kopfsalat.



Manchmal schmeckt die Vergangenheit nach genau dem Trost, den wir heute brauchen.

BERICHT: SASCHA KUGLER



KOCHEN MIT ARNO

EIN TOPF VOLLER ERINNERUNGEN

EIN GERICHT, DAS GESCHICHTEN WEITERTRÄGT



Es gibt Rezepte, die mehr sind als eine Abfolge von Zutaten und Handgriffen. Sie tragen Stimmen in sich, Gesten, Gerüche, ganze Generationen. In unserer Familie gehört dieses Gericht dazu – ein kleines kulinarisches Erbstück, das seinen Weg aus den windgepeitschten Highlands Schottlands bis in unsere norddeutsche Küche gefunden hat.

Meine schottischen Vorfahren erzählten immer, dass gutes

Essen Menschen zusammenbringt, egal wie weit sie voneinander entfernt leben. Und so wurde dieses Gericht über die Jahre zu einem festen Bestandteil unserer Familientafel: mal schlicht, mal festlich, aber immer mit dem Gefühl von Heimat und Verbundenheit. Jedes Mal, wenn ich es zubereite, habe ich das Gefühl, ein Stück dieser Geschichte weiterzutragen – Löffel für Löffel, Duft für Duft, Erinnerung für Erinnerung.

IRISH STEW

WÄRMEND, EHRlich UND VOLLER TRADITION

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Kochzeit: ca. 90 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 800 g Lammkeule oder Lammschulter, in grobe Würfel geschnitten
- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 4 Stück Karotten
- 2 Stück Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stange Lauch
- ½ Knolle Sellerie (optional, aber klassisch)
- ca. 1,2 Liter Lamm- oder Gemüsebrühe
- 2 Stück Lorbeerblätter
- 2–3 Zweige frischer Thymian
- nach Geschmack Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 EL Butter oder Rapsöl
- ½ Bund Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung

- Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln.
- Karotten in Scheiben schneiden, Zwiebeln grob würfeln.
- Lauch in Ringe schneiden, Sellerie würfeln.
- Lammfleisch trocken tupfen und leicht salzen.

2. Anbraten

- In einem großen Schmortopf Butter oder Öl erhitzen.
- Das Lammfleisch portionsweise kräftig anbraten, bis es Farbe bekommt.
- Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten.

3. Schichten und Schmoren

- Kartoffeln, Karotten, Lauch und Sellerie zum Fleisch geben.
- Mit Brühe aufgießen, bis alles gut bedeckt ist.

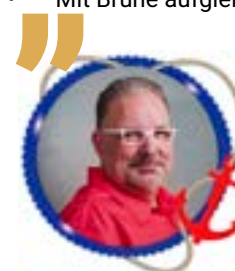
- Lorbeerblätter und Thymian einlegen.
- Einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.
- Zugedeckt etwa 1,5 Stunden sanft köcheln lassen, bis das Fleisch butterzart ist und die Kartoffeln leicht zerfallen.

4. Abschmecken

- Mit Salz und Pfeffer fein abschmecken.
- Lorbeerblätter entfernen.
- Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Serviertipp

Irish Stew schmeckt am besten, wenn er ein paar Minuten ruhen darf. Dazu passt kräftiges Bauernbrot oder ein dunkles Roggenbrot – nordisch, ehrlich, perfekt.



Manchmal braucht es nur einen einfachen Eintopf, um uns daran zu erinnern, wo wir zuhause sind.

BERICHT: ARNO HEYNE



BIIKEBRENNEN

WENN AN DER KÜSTE DIE FLAMMEN SPRECHEN



Ein Feuer.

das seit Jahrhunderten leuchtet

Wenn am **21. Februar** entlang der nordfriesischen Küste die Feuer entzündet werden, beginnt eines der ältesten und eindrucksvollsten Rituale Schleswig-Holsteins: das Biikebrennen. Der Begriff „Biike“ stammt aus dem Sylter Friesisch und bedeutet „Zeichen“ oder „Feuermal“. Und genau das war es ursprünglich: ein weithin sichtbares Signal in einer Landschaft, in der Bäume rar waren und Feuer auf hohen Stangen brannten, um Orientierung zu geben – für Fischer, für Reisende, für ganze Dorfgemeinschaften.

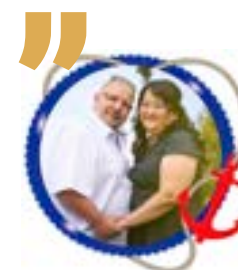
Die Wurzeln des Biikebrennens reichen tief in die vorchristliche Zeit zurück. Damals sollten die Flammen böse Geister vertreiben, den Winter verabschieden und die Felder für die kommende Saat schützen. Später verband man das Ritual mit dem Petritag am 22. Februar, dem traditionellen Ende der Winterpause der Seefahrt. Daraus entstand die bis heute gern erzählte Vorstellung, die Feuer hätten den Walfängern als Abschiedsgruß gedient. Historisch ist das nicht belegt – aber die Geschichte ist so schön, dass sie sich fest in die nordfriesische Erzähltradition eingebrannt hat.

*Zwischen Wahrheit
und Küstenschnack*

Eine besonders charmante Anekdote erzählt, dass Festland-Dänen angeblich warteten, bis die Biiken erloschen waren – denn das galt als Zeichen, dass die Sylter Männer endlich auf See waren. Dann, so heißt es, machten sie sich auf den Weg zur Insel, um die Sylterinnen „zu trösten“. Historiker schmunzeln darüber, aber an den Feuern sorgt diese Geschichte bis heute zuverlässig für Gelächter. Und vielleicht ist genau das der Kern des Biikebrennens: Geschichten, die man teilt, während der Wind über die Deiche pfeift und Funken in den Himmel steigen.

*Wie das Biikebrennen
heute gefeiert wird*

Heute ist das Biikebrennen immaterielles Kulturerbe Deutschlands und wird nicht nur auf den Inseln, sondern im gesamten nördlichen Schleswig-Holstein gefeiert. Von Sylt über Föhr und Amrum bis hin zu Husum, Flensburg, Nordstrand, St. Peter-Ording und den kleinen Dörfern im Binnenland – überall lodern die Flammen.



*Wenn die letzte Flamme verglimmt, bleibt
die Wärme, die wir einander schenken.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

Die Holzstöße bestehen aus Strauchwerk, alten Weihnachtsbäumen, Treibgut und allem, was das Dorf über den Winter gesammelt hat. Wenn die Biike entzündet wird, halten viele Orte eine kurze Ansprache, oft auf Friesisch. Auf Sylt ruft man traditionell: „Ütj, Biike, üüüüüüüüüüüüüüüü!“ – „Hinaus, Biike, hinaus!“ Ein Ruf, der sich tief in die nordfriesische Seele eingebrannt hat und jedes Jahr aufs Neue Gänsehaut erzeugt.

Nach dem Feuer geht es vielerorts zum traditionellen Grünkohlessen. Für viele Nordfriesen gehört es genauso zum Biikebrennen wie das Feuer selbst – ein geselliger Abschluss eines Abends, der Wärme schenkt, selbst wenn der Wind schneidend über die Felder fegt. Manche Orte servieren dazu Pinkel, andere Kassler, wieder andere schwören auf rein vegetarische Varianten. Hauptsache heiß, deftig und gemeinsam.

*Ein Land voller Feuer –
aber wo brennt was?*

Mittlerweile gibt es über 60 Biiken in ganz Schleswig-Holstein, jede mit eigenem Charakter, eigener Geschichte und eigenem Charme. Manche sind klein und familiär, andere ziehen Tausende an. Einige brennen am Strand, andere auf Deichen, wieder andere mitten im Dorf.

Doch wer den Überblick behalten möchte, steht schnell vor einer Herausforderung – denn eine vollständige Übersicht existiert kaum.

Mit einer Ausnahme:

Der einzige vollständige Biikebrennenkalender für ganz Schleswig-Holstein, liebevoll zusammengestellt und mit über 55 Standorten, findet sich hier:

<https://nordischlifestyle.de/biikebrennen>

– oder ihr scannt einfach den QR-Code auf dem Bild ab.

Ein kleines Stück Orientierung in einem Meer aus Feuerstellen – und für viele längst ein unverzichtbarer Begleiter der Biike-Saison.

Ein Ritual, das verbindet

Das Biikebrennen ist mehr als ein Feuer. Es ist ein Moment, in dem Menschen zusammenkommen – Einheimische, Zugezogene, Gäste. Ein Abend, an dem die Küste leuchtet, Geschichten erzählt werden und die Gemeinschaft spürbar wird. Ein Ritual, das den Winter verabschiedet und den Frühling begrüßt, mit einem Funken Hoffnung, Wärme und nordfriesischem Humor.



HERZLICH WILLKOMMEN IM JAHRE DES FEUER-PFERDES!

AM 17. FEBRUAR 2026 HEISST ES: FROHES CHINESISCHES NEUJAHR!



In diesem Jahr begrüßen wir das Pferd – das siebte Tierkreiszeichen von insgesamt zwölf. Begleitet wird jedes Tierkreiszeichen von einem Element, und 2026 steht das Element Feuer Seite an Seite mit dem Pferd.

Feuer-Pferd-Jahre gelten in der chinesischen Astrologie als besonders kraftvoll und selten. Das letzte Feuer-Pferd-Jahr war 1966, das nächste wird erst 2086 kommen. Menschen und Projekte, die in einem solchen Jahr beginnen, stehen unter dem Einfluss von Mut, Leidenschaft, Kreativität und einem starken Freiheitsdrang. Es ist ein Jahr, das große Veränderungen begünstigt und zugleich fordert, Verantwortung für die eigenen Entscheidungen zu übernehmen. Chinesische Astrologen sprechen von einem dynamischen Jahr voller Wachstum, Zusammenhalt und Wohlstand – einem Jahr, in dem sich harte Arbeit auszahlen kann. Wir hoffen für uns alle das Beste.

Der Tierkreis und das Pferd

Einem Mythos zufolge sagte der Jadekaiser, dass die Reihenfolge des Tierkreises durch die Reihenfolge bestimmt würde, in denen die Tiere zu seinem Fest kamen. Jeder erwartete, dass das schnelle, ausdauernde Pferd früh eintreffen würde. Es erreichte das Fest schließlich als siebtes Tier – stolz, freiheitsliebend und voller Energie.

Der chinesische Jahreszyklus besteht aus zwölf Tierkreiszeichen in der Reihenfolge Ratte, Büffel, Tiger, Hase, Drache, Schlange, Pferd, Ziege, Affe, Hahn, Hund und Schwein. Begleitet werden sie von den fünf Elementen Feuer, Wasser, Erde, Holz und Metall.

Das Pferd gilt in der chinesischen Kultur als Symbol für Stärke, Ausdauer, Freiheit und Erfolg. Menschen dieses Zeichens gelten als unabhängig, leidenschaftlich, charismatisch und voller Tatkraft. Im Feuer-Pferd-Jahr verstärken sich diese Eigenschaften noch: Die

Energie ist lebendig, impulsiv, kreativ und voller Vorwärtsdrang. Viele Menschen tragen in diesem Jahr bewusst Rot, weil die Farbe nicht nur Glück und Wohlstand symbolisiert, sondern auch das feurige Temperament des Jahres harmonisiert.

Das Neujahrsfest - das Frühlingsfest

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

Chinesisch Neujahr - warum erst so spät?

Obwohl sich die Chinesen seit 1912 nach dem Gregorianischen Kalender richten, spielt der traditionelle Mondkalender nach wie vor eine wichtige Rolle. Besonders zu Hochzeiten und Geschäftseröffnungen hat er eine tragende Bedeutung. Das chinesische Neujahr fällt jedes Jahr auf ein anderes Datum. Es beginnt am zweiten – selten am dritten – Neumond nach der Wintersonnenwende, endet zum darauffolgenden Vollmond mit dem Laternenfest und wird zwischen dem 21. Januar und dem 20. Februar erwartet.

Ein Fest der Familie

Es ist das Fest der Familie, bei dem erwachsene Kinder, die in der Stadt oder im Ausland arbeiten, wieder zu ihren Eltern aufs Land reisen, um gemeinsam die Neujahrsfeiertage zu verbringen. Für viele ist es die einzige Gelegenheit im Jahr, ihre Familien zu sehen. Unter vorgehaltener Hand spricht man von der größten Völkerwanderung der Welt innerhalb weniger Tage – rund 750 Millionen Chinesen weltweit wollen „nach Hause“.





Die Sage um Neujahr - ein Land wird rot

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

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

Aus dieser Legende entwickelten sich später auch die berühmten Löwen- und Drachentänze. Der Löwe, der in der chinesischen Kultur als Beschützer gilt, bewegt sich in kraftvollen, verspielten Sprüngen, begleitet von Trommeln, Gongs und Zimbeln. Sein Tanz soll Glück bringen und böse Geister vertreiben. Der Drache hingegen symbolisiert Stärke, Weisheit und Wohlstand. Er wird von vielen Tänzern getragen, die seinen langen Körper in fließenden Wellen bewegen. Je länger der Drache, desto größer das Glück, das er bringen soll. Beide Tänze sind bis heute lebendige Erinnerungen an die alte Nian-Sage und gehören zu den eindrucksvollsten Momenten des Neujahrsfestes.

Vorbereitungen - ein neues Jahr beginnt im alten

Die Vorbereitungen für das wichtigste Fest im Jahr beginnen Wochen vorher. Alles wird geputzt und gereinigt, um das Schlechte und negative Energien aus dem Haus zu vertreiben. Man besucht

„im alten Jahr“ noch den Friseur, macht sich hübsch, kauft neue Kleidung – bevorzugt in Rot – für das Familienessen. Rot gilt seit jeher als Symbol für Glück, Freude und Wohlstand und ist im Feuer-Pferd-Jahr besonders beliebt, weil es die impulsive Energie des Jahres harmonisiert.

Wie wird das chinesische Neujahr gefeiert?

Kein anderes Fest ist so reich an Symbolen, Bräuchen und Vorstellungen des Volksglaubens. Nach chinesischer Auffassung bestimmt die Zeit des Neujahrsfestes den Verlauf des gesamten kommenden Jahres, weshalb positiven wie negativen Omen große Bedeutung zukommt.

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

Kurz vor Mitternacht verlässt man das Haus, um die Spuren des alten Jahres hinauszutragen. Die Fenster bleiben geöffnet, damit das Glück eintreten kann. Bis in die frühen Morgenstunden finden Feuerwerk, Trommeln, Löwentänze und in vielen Regionen auch der große Drachentanz statt. Der Drache gilt als Glücksbringer, der Wohlstand, Erfolg und Schutz spendet – und im Jahr des Feuer-Pferdes besonders verehrt wird, weil beide Symbole für Mut, Energie und Vorwärtsbewegung stehen.

Viele Familien achten darauf, das neue Jahr ohne Schulden zu beginnen. Man sagt, wer am Neujahrstag Schulden begleicht, gibt sein Glück weg, und wer Geld verleiht, verleiht seinen Wohlstand. Ebenso wichtig ist der erste Besucher des Jahres: Er gilt als Glücksbringer, weshalb viele Familien bewusst jemanden auswählen, der Erfolg, Gesundheit, Warmherzigkeit oder eine positive Ausstrahlung mitbringt. Am Neujahrstag wird außerdem nicht geputzt, damit das Glück nicht aus dem Haus gekehrt wird.



Essen und Bräuche zum Neujahrstag

Die Symbolik des Essens spielt eine besondere Rolle. Ein Fisch auf dem Tisch verspricht Überfluss, weil das Wort „Yu“ genauso klingt wie „Überschuss“. Erdnüsse, Pistazien und Kürbiskerne stehen für Wohlstand, der lange anhält. Scampis klingen – anders ausgesprochen – wie „Lachen“. Geflügel soll das ganze Jahr beflügeln. Süßigkeiten sorgen für ein süßes Jahr, Kuchen und Mandarinen für ein rundes, harmonisches Jahr. Viele Familien achten darauf, dass der Tisch reich gedeckt ist, weil ein voller Tisch symbolisiert, dass das kommende Jahr ebenfalls reich und erfüllt sein soll.

Doch das Neujahrsessen ist weit mehr als ein Festmahl. Es wird bewusst so viel gekocht, dass es für mehrere Tage reicht, denn es soll immer etwas übrig bleiben. Was auf dem Tisch bleibt, bleibt symbolisch auch im Leben: ein Rest von Glück, ein Rest von Wohlstand, ein Rest von Freude – genug, um zu teilen und genug, um das neue Jahr mit offenen Händen zu begrüßen. Dieser Überfluss ist ein stilles Versprechen, dass das Gute nicht versiegt.

Gleichzeitig bleibt der Abend des Neujahrs ein zutiefst familiärer Moment. Das chinesische Silvester wird im engsten Kreis gefeiert – Eltern, Kinder, Großeltern, Geschwister. Freunde, Bekannte und entfernte Verwandte kommen erst im neuen Jahr zu Besuch, um ihre Neujahrswünsche zu überbringen. Wer also das seltene Glück hat, an einem solchen Essen teilzunehmen, darf sich geehrt fühlen. Es bedeutet, dass man nicht nur eingeladen ist, sondern als Teil einer ausgewählten Familie willkommen geheißen wird – ein Zeichen von Vertrauen, Nähe und echter Zugehörigkeit. In diesem Sinne wünschen wir euch alles Liebe und Gute zum Chinesischen Neujahr – auf die Familie, auf Freunde und auf die Liebe. Möge dieses neue Jahr euch Momente schenken, die das Herz wärmen, Wege öffnen, die euch guttun, und Menschen an eure Seite stellen, die euch tragen.

Xīnnián kuàilè! (新年快乐)



Möge das Glück euch finden, bei euch bleiben und euch durchs neue Jahr tragen.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



HEIMKEHR IM HERZEN

WENN TRADITIONEN BRÜCKEN BAUEN



Es gibt Momente im Jahr, die sich anfühlen wie ein warmer Mantel, den man sich umlegt, wenn die Welt draußen ein wenig zu laut, zu schnell oder zu fremd erscheint. Momente, in denen wir spüren, wie sehr uns vertraute Rituale tragen. Nicht, weil sie uns festhalten, sondern weil sie uns erinnern: Wir kommen von irgendwoher. Wir gehören zu jemandem. Wir sind Teil einer Geschichte, die größer ist als wir selbst.

Gerade in Deutschland, wo viele alte Bräuche im Lärm der Gegenwart beinahe leise geworden sind, lohnt es sich, wieder hinzuhören. Da sind Feste, die früher ganze Dörfer zusammengebracht haben. Da sind Werte wie Gastfreundschaft, Zusammenhalt, Verlässlichkeit und Herzlichkeit, die Generationen geprägt haben. Wenn wir diese Traditionen neu entdecken, holen wir ein Stück Wärme zurück in unsere Zeit – und schaffen Raum für Begegnungen, die uns bereichern.

Wurzeln, die uns tragen

Traditionen sind keine Ketten, die uns einschränken. Sie sind Wur-

zeln, die uns nähren, ohne uns am Wachsen zu hindern. Sie geben Halt, ohne uns festzubinden. Wer seine Wurzeln kennt, steht sicherer im Wind – und kann anderen mit offenem Herzen begegnen.

Denn was wir nicht kennen, macht uns oft unsicher. Doch sobald wir hinschauen, zuhören, riechen, schmecken, feiern, beginnt Verständnis. Und Verständnis ist der Anfang von Nähe. Wenn wir unsere eigenen Bräuche wertschätzen, fällt es uns leichter, die Traditionen anderer Kulturen nicht als fremd zu empfinden, sondern als Einladung, gemeinsam zu lernen.

Zwischen zwei Welten

Viele Ausländer, die hier in Deutschland geboren wurden oder als Kleinkind hierherkamen, tragen eine stille Sehnsucht in sich. Sie fühlen sich oft verloren, nie ganz einem Land zugehörig. Zu deutsch für die Heimat ihrer Eltern, zu fremd für das Land, in dem sie leben. Sie wünschen sich nichts sehnlicher, als ein Teil von etwas zu sein – nicht geduldet, sondern gemeint.

Sie sitzen zwischen den Stühlen, zwischen zwei Welten, und versuchen, beiden gerecht zu werden. Und genau in diesem Dazwischen entsteht oft ein Schmerz, den man von außen kaum sieht: das Gefühl, heimatlos zu sein, obwohl man zwei Heimaten hat.

Ich kenne dieses Gefühl gut. Ich bin selbst in verschiedenen Kulturen, Religionen und Heimaten groß geworden. Mein Vater ist Chinese, meine Mutter Vietnamesin mit französischem Einfluss. Aufgewachsen bin ich in der Schweiz – Kindergarten, Schule, Studium – mit Schweizer Pass, während meine Eltern in Thailand lebten. Heute verbringe ich mein halbes Leben in Deutschland. Meine mütterliche Linie ist streng christlich, meine väterliche Linie buddhistisch. Ich lebe beide Religionen, beide Welten, beide Wahrheiten.

Und Arno? Er trägt deutsche, schottische, sizilianische Wurzeln in sich, mit einem Hauch südafrikanischer Geschichte. Was wir also sind? Wo unsere Heimat liegt? Die Antwort ist überraschend einfach: Wir sind Menschen.

Wir pflegen Traditionen und Bräuche aus all unseren Kulturen. Bei uns steht eine heilige Maria neben einer Buddha-Statue. Ein Weihnachtsbaum gehört genauso dazu wie das chinesische Neujahrsfest. Und wir lieben es – weil es uns nicht spaltet, sondern vollständig macht.

Wenn Rituale sich ähneln

Heimat entsteht nicht nur aus einem Ort. Sie entsteht aus Ritualen, aus Gerüchen, aus Liedern, aus Festen, aus dem, was wir mit dem Herzen wiedererkennen. Und genau hier beginnt die Kraft der Traditionen – egal aus welcher Kultur, egal aus welcher Religion.

Wenn ein muslimisches Kind im Ramadan die erste Dattel des Tages bricht, spürt es dieselbe Wärme wie ein christliches Kind, das an Weihnachten die erste Kerze am Adventskranz anzündet. Wenn eine jüdische Familie an Chanukka die Lichter entzündet, ist das dieselbe Sehnsucht nach Licht, die deutsche Familien beim Laternelaufen durch die dunklen Straßen tragen. Wenn eine tamilische Familie zu Pongal den ersten Reis des Jahres segnet, ist das derselbe Dank an das Leben, den wir hier beim Erntedankfest feiern.

Unterschiedliche Sprachen, unterschiedliche Symbole – aber dieselbe menschliche Wahrheit: Wir alle wollen dazugehören. Wir alle wollen erinnern. Wir alle wollen weitergeben, was uns trägt.

Wenn Geschichten sich begegnen

Wenn wir einander erlauben, unsere Traditionen zu leben und zu teilen, entsteht etwas Wunderbares. Wir öffnen Türen, statt Mauern zu bauen. Wir lernen, dass das Leuchten der roten Laternen nicht fremd ist, sondern ein anderes Wort für Hoffnung. Dass der Duft von Räucherstäbchen nicht irritiert, sondern Geschichten erzählt. Dass ein gemeinsames Lächeln über einen Glückskeks mehr verbindet als tausend Vorurteile trennen könnten.

Und wir erkennen, dass auch unsere eigenen Traditionen – das Knistern der Weihnachtsplätzchen im Ofen, das Klingen der Kirchenglocken am Sonntagmorgen, das Binden des Maikranzes, das Funkeln der Sternsingerkronen, das Rascheln der Erntekronen im Herbst – nichts anderes sind als Brücken. Brücken, die wir bauen können, wenn wir den Mut haben, einander zuzuhören.

Denn am Ende wollen wir alle dasselbe: ein Zuhause finden, das groß genug ist für unsere Geschichten – und offen genug für die Geschichten der anderen.



Verständnis wächst,
wenn Wurzeln sichtbar werden.

BERICHT: LOAN HEYNE



WINTERWUNDERLAND IN OSDORF

SCHNEE, STAUNEN UND KINDERLACHEN



Holzi, unser Schneeberg-Held

Unser Spaziergang führte uns Richtung Obststreuwiese. Dort wartete bereits eine Überraschung: Holzi, unser Bauhof-Mitarbeiter und täglicher Freund der Kinder, hatte einen riesigen Schneeberg aufgetürmt.

Holzi ist nicht nur ein Mensch, den wir täglich begrüßen und den die Kinder verehren – nein, er ist ab jetzt auch unser Schneeberg-Held!

Natürlich musste dieser Berg sofort ausprobiert werden. Voller Vorfreude stürzte ich mich selbst in den Schnee und zeigte, dass man auch ohne Schlitten – dafür auf dem Popo – rutschen kann. Und schon ging die wilde Rutschpartie los!

Die Kinder waren begeistert, dass auch Erwachsene manchmal Blödsinn machen, und es wurde gelacht, gejauchzt und gerutscht, bis die Wangen rot und die Nasen kalt waren.

Schneeballschlacht mit Überraschung

Am nächsten Tag folgte die nächste winterliche Herausforderung: die Schneeballschlacht.

Ganz unschuldig formte ein kleiner Teilnehmer einen Schneeball, während ich nichtsahnend mit einem anderen Kind sprach. Wusch – Treffer.

Was dann passierte, war eine ausgelassene Schneeballschlacht zwischen den Kindern – und natürlich auch mit mir. Es wurde gerannt, ausgewichen, gelacht und gejubelt. Und siehe da: Bei so viel Spaß wird einem draußen gar nicht so schnell kalt.

Winterfreude pur

Der Schneespaß war eindeutig entdeckt. Auch an den folgenden Tagen wurde das Winterhighlight mit viel Begeisterung wiederholt – Rutschpartien, Schneebälle und strahlende Kinderaugen inklusive. Sogar einen Elch bekamen wir zu Gesicht.

Manchmal liegt das wertvollste Spielmaterial eben direkt vor der Tür – weiß, kalt und voller Möglichkeiten.

Eure Meike von Lütt & Plietsch



*Kindern beim Staunen zuzusehen,
ist die schönste Erinnerung daran,
wie leicht Glück sein kann.*

BERICHT UND BILDER: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH



OSTARA

DAS KELTISCHE FEST ZUR FRÜHLINGS-TAGUNDNACHTGLEICHE



Das keltische Fest zur Frühlings-Tagundnachtgleiche

Um den 21. März eines jeden Jahres ist die Frühlings-Tagundnachtgleiche. Licht und Dunkelheit sind im Gleichgewicht, doch das Licht gewinnt nun für ein halbes Jahr wieder die Oberhand. Im keltischen Jahreskreis ist Ostara eines der Sonnenfeste und hat somit einen relativ festen Termin. Er liegt immer um den 21. März herum. Dieses Jahr zum Beispiel ist es jedoch bereits der 20. März.

Das Leben gewinnt wieder an Kraft

Mit der Energie der Wärme und des Lichts in der Natur kehren auch in das Leben der Menschen neue Kraft und Kreativität zurück. Es werden Lämmer geboren, aber auch frische Ideen drängen ins Leben. Im Wort Ostara ist die Himmelsrichtung Osten auf den ersten Blick erkennbar. Der Osten steht für den Sonnenaufgang und damit für den Neubeginn. Entsprechend ist dem Osten auch das Feuer zugeordnet, das für Wachstum – auch geistiges – den Startimpuls gibt.

Die Energie sinnvoll nutzen

Wie die Herbst-Tagundnachtgleiche ist die Frühlings-Tagundnachtgleiche ein Wendepunkt zwischen Dunkelheit und Licht. Ostara können wir nutzen, um unser Bewusstsein auf die Themenfelder zu lenken, die wir im nächsten halben Jahr beackern wollen. In der Natur und in uns Menschen ist dies eine Zeit des Wachstums. Ideen, die beim Mondfest Imbolc (bei zunehmendem Mond im Wassermann) gesät wurden, können wir nun mehr und mehr in die Tat umsetzen und gedeihen lassen.

Ostara feiern

Die Kelten haben Ostara wie alle Jahreskreisfeste in der Gemeinschaft gefeiert. Zur Frühlings-Tagundnachtgleiche ging es um das neu erwachte Leben, das wiederkehrende Licht und die Dankbarkeit, die dunkle Jahreshälfte überstanden zu haben. Es wurde Sonne und Erde für Wärme und Fruchtbarkeit gedankt. Man bat die Fruchtbarkeitsgöttin um ausreichend Ernte in diesem Jahr, damit alle gut über den nächsten Winter kommen können. Im Christentum hieß es später, dass, wenn am Gründonnerstag die Felder bestellt werden, die Ernte besonders gesegnet und ertragreich sei. Zuvor war es bei den Kelten Ostara gewesen.



Loslassen heißt nicht verlieren, sondern Raum schaffen für Neues.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN

Bräuche zur Frühlings-Tagundnachtgleiche

Große Feuer werden mit verschiedenen Hölzern entzündet. Manchmal sind es sieben verschiedene, manchmal sogar neun Holzarten mit unterschiedlichen Bedeutungen, um damit bestimmte Kräfte zu entfachen. Mancherorts verbrannte man Strohfiguren als Symbol für das Dunkle, Vergangene, sodass der Winter sich endgültig für die nächsten Monate zurückziehen möge. Weidenkätzchen und Forsythienzweige eignen sich besonders gut, um den Zauber des Frühjahrs auch im Haus auf uns wirken zu lassen. Wie die aufblühende Natur draußen können sie uns inspirieren, selbst etwas Neues zu beginnen und kreativ zu werden.

Fruchtbarkeitssymbole

Ostereier stehen damals wie heute als Symbol für Fruchtbarkeit und Leben. Eier, die an Ostara (im christlichen Glauben adaptiert und auf Gründonnerstag festgesetzt) gelegt werden, galten den Kelten als heilig. Sie wurden gesegnet und dann gegessen, um vor Unheil zu schützen. Zum Schutz eines Grundstücks wurden sie mitunter an der Grundstücksgrenze in der Einfahrt eingegraben. Der in dieser Zeit aktive (Oster-)Hase verkörpert Fruchtbarkeit, aber auch Wendigkeit und Freiheit. In der schamanischen Arbeit ist der Hase der Angstwandler. So ist auch Ostara hilfreich dabei, aus den Schatten unserer Ängste zu treten und mutig Neues zu wagen.

Tipp

Du kannst die Frühlings-Tagundnachtgleiche mit Freund*innen an einem Feuer feiern, um das ihr tanzen und singen könnt und euch gegenseitig eure Visionen für die kommende Zeit mitteilt. Dadurch werden sie an Kraft und Erfolgsaussicht gewinnen.

Die Termine der Jahreskreisfeste werden jedes Jahr auf meiner Homepage unter „Aktuelles“ veröffentlicht. Einfach den QR-Code scannen.



WENN DIE STILLE SCHREIT

ÜBER DAS SCHWEIGEN, DAS WIR BRECHEN MÜSSEN



Triggerwarnung: Dieser Text thematisiert häusliche Gewalt, emotionale Belastung und familiäre Dynamiken.



Es gibt ein Geräusch, das ich bis heute im Körper spüre. Kein Klirren, kein Schrei, nichts, was man in einem Polizeibericht wiederfinden würde. Es ist das dumpfe, pochende Herz im eigenen Hals, wenn der Schlüssel im Schloss dreht – und man nicht weiß, welche Stimmung, welche Laune, welches Wetter der andere heute mit nach Hause bringt.

Dieses Geräusch ist so leise, dass es niemand sonst hören kann, und doch so laut, dass es den ganzen Körper erfüllt. Es ist ein Geräusch, das sich einbrennt, das man nicht mehr verlernt, das man irgendwann sogar erwartet, bevor es überhaupt entsteht.

Wir reden so gern über Liebe. Wir feiern Hochzeiten, posten perfekte Familienfotos und halten die Ehe für das stabilste Fundament unserer Gesellschaft. Wir glauben an das Versprechen, dass Zuhause der sicherste Ort der Welt sein sollte.

Doch für viele Menschen ist nicht die dunkle Gasse der gefährlichste Ort.

Es ist das eigene Wohnzimmer.

Hell erleuchtet, geschmackvoll eingerichtet – und doch der leiseste Ort der Welt.

Die Architektur des Schweigens

Ich erinnere mich an eine Frau – nennen wir sie Elena. Sie war das Bild von Eleganz: teures Parfum, ein Lächeln, das jeden Raum beruhigte, eine Sanftheit, die fast unwirklich wirkte. Sie sprach leise, bewegte sich vorsichtig, als wolle sie die Luft nicht stören.

Erst viel später begriff ich, dass diese Sanftheit kein Wesenszug war, sondern ein Schutzschild. Eine Überlebensstrategie, die man sich aneignet, wenn man gelernt hat, dass Lautsein gefährlich werden kann.

Wer leise ist, macht sich klein. Wer lächelt, lenkt ab. Wer perfekt wirkt, gibt niemandem Anlass, genauer hinzusehen. Wir nennen es Privatsphäre. Doch manchmal ist Privatsphäre nur ein anderes Wort für Isolation. Gewalt in Beziehungen beginnt selten mit einem Knall. Sie beginnt mit Sätzen wie: „Du bildest dir das ein.“, „Ohne mich wärst du nichts.“ oder „Du übertreibst.“

Es ist die langsame Demontage des Selbstwertes, das Abklemmen der Verbindung zur Außenwelt. Ein Prozess, der so leise ist, dass man ihn erst hört, wenn man schon mittendrin steckt. Und wenn man ihn hört, ist man oft schon zu erschöpft, um zu schreiben.



Nicht nur Frauen - auch Männer schweigen

Was wir viel zu selten aussprechen: **Häusliche Gewalt betrifft nicht nur Frauen.**

Auch Männer erleben Demütigung, Kontrolle, psychische oder körperliche Gewalt – oft im Verborgenen, oft ohne ein Wort darüber zu verlieren.

Viele Männer schweigen, weil sie gelernt haben, stark zu sein. Weil sie Angst haben, nicht ernst genommen zu werden. Weil sie fürchten, dass niemand ihnen glaubt. Weil Verletzlichkeit ihnen abgezogen wurde.

Ich habe Männer kennengelernt, die sagten: „Es war ja nur ein Streit.“ Männer, die lachten, während ihre Hände zitterten. Män-

ner, die sich einredeten, dass es nicht so schlimm sei, weil sie doch körperlich stärker seien.

Doch Schmerz hat kein Geschlecht. Angst hat kein Geschlecht. Und niemand sollte in den eigenen vier Wänden um seine Würde kämpfen müssen.

Das heilige Ideal - und der Preis, den wir dafür zahlen

Warum schweigen so viele? Weil das Scheitern einer Beziehung immer noch als persönliches Versagen gilt. Weil man glaubt, man müsse durchhalten, müsse retten, müsse funktionieren.

Und dann ist da diese Scham. Nicht über das, was der andere tut – sondern darüber, dass man geblieben ist. Dass man gehofft hat. Dass man an die Entschuldigung glaubte, an die Blumen, an die Momente, in denen der Mensch wieder aufblitzte, in den man sich einst verliebt hatte.

Diese Hoffnung ist oft die stärkste Fessel. Sie hält einen dort, wo man längst hätte gehen müssen. Sie flüstert: „Vielleicht wird es wieder gut.“ Und manchmal ist dieses Flüstern lauter als jede Warnung.

Manchmal hält man an einer Zukunft fest, die es nie geben wird. Manchmal hält man an einer Erinnerung fest, die längst verblasst ist. Und manchmal hält man an einem Menschen fest, der nicht mehr der ist, der er einmal war.

Die Last, die Kinder tragen

Am tiefsten berührt mich die Stille der Kinder. Kinder spüren Spannungen, bevor sie ausgesprochen werden. Sie lernen, die Luft zu lesen, bevor sie den Raum betreten. Sie werden zu kleinen Experten der Deeskalation.

Sie wissen, wann sie leise sein müssen. Wann sie verschwinden müssen. Wann sie lächeln müssen, um die Stimmung zu retten. In solchen Familien wird Gewalt nicht nur durch Taten weitergegeben, sondern durch Schweigen.





Das Geheimnis wird zum Erbstück – schwer wie eine Truhe aus Blei, die von Generation zu Generation weitergereicht wird.

Und irgendwann glaubt man, dass diese Schwere normal sei. Dass man sie tragen müsse.

Dass es eben so ist.

Doch Kinder verdienen Leichtigkeit.
Sie verdienen Räume, in denen sie laut sein dürfen.
Sie verdienen Erwachsene, die ihnen zeigen, dass Liebe kein Minenfeld ist.

*Wir müssen hinsehen -
auch wenn es weh tut*

Wir müssen aufhören, uns von perfekten Fassaden blenden zu lassen. Wir müssen den Mut haben, die unbequemen Fragen zu stellen – und die Kraft, die Antworten auszuhalten.

Gewalt in der Familie ist kein privates Schicksal.
Es ist ein gesellschaftliches Versagen, solange das Schweigen mehr geschützt wird als die Betroffenen.

Es ist Zeit, die Fenster zu öffnen und Licht hereinzulassen – auch wenn es die dunklen Ecken sichtbar macht.
Denn **nur was wir benennen, können wir verändern.**
Und nur was wir sehen, können wir schützen.

Wir müssen lernen, auf die Zwischentöne zu achten.
Auf das zu lange Schweigen.
Auf das zu perfekte Lächeln.
Auf die Geschichten, die nicht erzählt werden.



*Manchmal beginnt Heilung genau in dem
Moment, in dem wir nicht mehr schweigen.*

BERICHT: SASCHA KUGLER



Liebe ist ein Hafen - kein Käfig

Liebe sollte ein Ort sein, an dem man ankommt, nicht einer, in dem man eingesperrt wird.

Ein Ort, an dem man wachsen darf, nicht schrumpfen muss.
Ein Ort, an dem man atmen kann, nicht die Luft anhält.

Und das wichtigste Geheimnis, das wir endlich lüften müssen, ist:
Niemand muss diesen Kampf allein führen.

Hilfsangebote in Deutschland

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Für Frauen, die von körperlicher, psychischer oder sexualisierter Gewalt betroffen sind – egal ob in Partnerschaft, Familie oder Umfeld.
Telefon: 08000 116 016
Website: <https://www.hilfetelefon.de>
Beratung in vielen Sprachen, anonym, kostenlos, 24/7.

Hilfetelefon „Gewalt an Männern“

Für Männer, die Gewalt erleben – körperlich, psychisch, sexualisiert oder strukturell.
Telefon: 0800 123 99 00
Website: <https://www.maennerhilfetelefon.de>
Anonym, kostenlos, 24/7 erreichbar.

Kinder- und Jugendtelefon („Nummer gegen Kummer“) – bundesweit

Für Kinder und Jugendliche, die Sorgen, Angst oder belastende Situationen erleben.
Telefon: 116 111
Website: <https://www.nummergegenkummer.de>
Anonym, kostenlos, täglich erreichbar.

Elterntelefon („Nummer gegen Kummer“) – bundesweit

Für Eltern, die Unterstützung brauchen – auch bei familiären Konflikten oder Gewalt.
Telefon: 0800 111 0550
Website: <https://www.nummergegenkummer.de>
Anonym, kostenlos, täglich erreichbar.

Weißer Ring – Hilfe für Kriminalitätsoffer

Für alle Menschen, die Opfer von Gewalt, Bedrohung oder Straftaten geworden sind.
Telefon: 116 006
Website: <https://weisser-ring.de>
Anonym, kostenlos, 24/7 erreichbar.



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

27.03.2026
AB KW13 | (PRINT)

REDAKTIONSSCHLUSS

27.02.2026

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.

4 x ausgezeichnet

Beste Bankberatung Kiel.

- Privatkunden
- Firmenkunden
- Baufinanzierung
- Private Banking



Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse

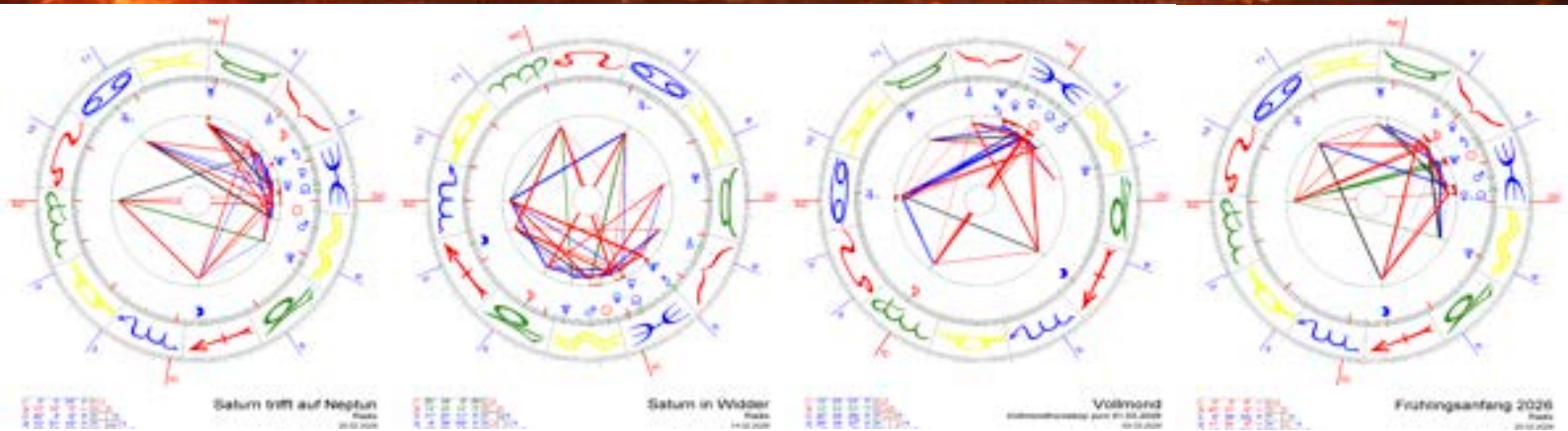
**KENNST DU SCHON EINEN DER
GRÖSSTEN FLOHMARKT KALENDER
NORDDEUTSCHLANDS**

SCAN MICH

[HTTPS://NORDISCHLIFESTYLE.DE/FLOHMARKT](https://nordischlifestyle.de/flohmarkt)



MERKURJAHR IM ZEICHEN DES FEUER-PFERDES



Ein kosmischer Neubeginn

Jedes Jahr steht unter der Herrschaft eines (von der Erde mit bloßem Auge sichtbaren) Planeten oder des Mondes oder der Sonne. So ein Zyklus dauert also sieben Jahre, bis er wieder von vorne beginnt. 2026 ist ein Merkurjahr und in der chinesischen Astrologie das Jahr des Feuer-Pferdes, das am 17. Februar beginnt.

Das verspricht, eine kraftvolle Zeit mit großen Veränderungen im Innen und Außen zu werden. Merkurs Regentschaft kann dabei helfen, in dieser intensiven, gefühlsaufwühlenden Energie Verbindungen auf allen Ebenen neu zu gestalten und Verbindlichkeit zu schaffen, wo Unverbindlichkeit die Menschen noch trennt.

Der Ruf nach Entwicklung

Seit 26. Januar befindet sich Neptun im Tierkreiszeichen Widder und fordert uns dazu auf, als komplette Menschheit endlich den großen Entwicklungssprung zu wagen.

Am 14. Februar folgt Saturn über die kosmische Spalte (Ende Fische / Anfang Widder) und fragt ab, ob wir unsere Hausaufgaben gemacht haben. Wer seine Schattenanteile bisher nicht integriert hat, wird ihnen nun vermutlich im Außen begegnen.

Überraschende Zusammentreffen oder Konflikte können dann schmerzliche Gefühle auslösen, denen wir uns unbedingt stellen sollten, um in offenen Gesprächen dennoch zu guten Perspektiven für die Zukunft zu kommen.

Saturn trifft Neptun: Manifestation mit Liebe

Bereits sechs Tage später, am 20. Februar, trifft Saturn auf Neptun. Das birgt erneut wunderbare Gelegenheiten, Projekte in die Realität zu manifestieren, die auf Liebe und Mitgefühl aufgebaut sind. Egoistische Pläne werden dagegen keinen kosmischen Rückenwind erhalten.

Ein Vollmond voller Gefühlskraft

Zum Vollmond am 3. März befinden sich alle persönlichen Planeten (das sind Merkur, Venus und Mars) gemeinsam mit Sonne und Mondknoten in den Fischen.

Auch der Aszendent im Zeichen Krebs und in Begleitung vom rückläufigen Jupiter im Fische-Haus betont durch die Dominanz der Wasserzeichen die Gefühlsintensität dieses Vollmondes.

Erste Erfolge unserer energetischen Vorarbeit seit Mitte Februar werden jetzt sicht- und spürbar. Und wieder gilt: Wer sein Glück aktiv selbst schmiedet, muss sich nicht von anderen gängeln lassen.

Die Rückkehr der weiblichen Energie

Dabei hilft es, sich bewusst zu machen, dass nach Jahrtausenden männlicher Dominanz die weibliche Energie mehr und mehr den Ton angeben wird. Es lohnt sich, sich darauf einzuschwingen und die eigene Sensitivität zu stärken.

Frühlingsanfang: Licht, Befreiung und Ahnenkraft

Frühlingsanfang ist dieses Jahr bereits am 20. März. Auch dieses Horoskop macht deutlich, wie wichtig es war – und vielleicht auch noch ist –, sich von den Schatten längst vergangener Zeit zu befreien. Ahnenarbeit, Cuttings und andere Methoden können dabei helfen. In jedem Fall bietet sich der 20. März an, das Licht in uns zu feiern und es mit Familie und Freunden in die Welt zu tragen.

Die Natur als Spiegel unseres Bewusstseins

Im Laufe des Jahres 2026 werden wir sehen, wie gut uns das gelungen ist, denn die Natur wird uns mit den ihr zur Verfügung stehenden Elementen immer spiegeln, wie harmonisch wir in und mit ihr leben. Die Gefahr von Erdbeben, Vulkanausbrüchen, unnormalen Stürmen und Fluten oder auch unerwarteten Dürren ist nach wie vor entsprechend groß.

Kosmische Unterstützung bis 2028

Die sogenannte „Geistige Triade“ aus Uranus, Neptun und Pluto wird uns aber noch bis ins Jahr 2028 hinein unterstützen und inspirieren, um alle Herausforderungen zum Segen der Schöpfung zu meistern. **Es gibt viel zu tun. Packen wir's an!**



Wer den Mut hat, sich selbst zu begegnen,
öffnet die Tür zu einer Zukunft,
die im Herzen beginnt.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN





UGE CAMPING
& LYSTFISKERI

TANK TOGETHER

Tank Camping in Dänemark
Tank Reisemobile in Dänischenhagen



📍 Teickoppel 40
24229 Dänischenhagen
tank-reisemobile.de



📍 Åbenråvej 95
DK-6360 Tinglev
uge-lystfiskeri.dk



Dein perfekter Camping-Trip mit TANK!



FRANKIA yucon PILOTE

WESTFALIA



Tank Reisemobile | Teickoppel 40 | 24229 Dänischenhagen (bei Kiel)
T +49 (0)4349 919410 | tank-reisemobile.de

VERKAUF
WERKSTATT
ZUBEHÖR
VERMIETUNG