

NORDISCH



Lifestyle

AUSGABE 03/2026

Warmer Wind,
weite Wege -
Der Norden
zeigt sein Herz

Wo Heimat auf Urlaub trifft

WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE



UNSERE NORDISCH LIFESTYLE KALENDER NUR FÜR EUCH!

ALLE TERMINE
IN SCHLESWIG-HOLSTEIN
UND HAMBURG



DIE NÄCHSTE *Lifestyle*
ERSCHEINT ONLINE 27.07.2026
REDAKTIONSSCHLUSS 26.06.2026

Editorial

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

Herzlich willkommen zur dritten Ausgabe von NORDISCH LIFESTYLE 2026 – dem Magazin, in dem der Norden nicht nur Kulisse ist, sondern Gefühl, Haltung und Heimat.

Der Sommer steht vor der Tür, und mit ihm dieses besondere Licht, das alles ein wenig leichter wirken lässt. Vielleicht liest Du diese Zeilen am Strand, vielleicht im Garten, vielleicht irgendwo zwischen Alltag und Auszeit. Genau dort möchten wir Dich abholen: **mitten im Leben**, mitten im Norden, mitten in dem, was uns alle verbindet – Neugier, Wärme und der Wunsch nach **echten Geschichten**.

Diese Ausgabe ist geprägt von Menschen, die etwas zu erzählen haben. Von Künstlern, die ihre eigene Welt erschaffen. Von Familien, die mutig durch herausfordernde Zeiten gehen. Von Momenten, die uns daran erinnern, wie wertvoll **Gemeinschaft** ist. Und natürlich von all den kleinen und großen Sommerfreuden, die Schleswig-Holstein und Hamburg in den kommenden Wochen bereithalten – Märkte, Feste, Begegnungen, Farben, Klänge.

Wir nehmen Dich mit zu den Orten, an denen **Heimat und Urlaub ineinanderfließen**. Zu Gedanken, die berühren. Zu Rezepten, die nach Sonne schmecken. Zu Geschichten, die Mut machen. Und zu Perspektiven, die zeigen, wie vielfältig der Norden sein kann – klar, ehrlich, manchmal rau, immer herzlich.

Mach es Dir gemütlich, nimm Dir einen Moment für Dich – und tauche ein in diese neue Ausgabe. In den Sommer. In den Norden. In all das, was uns verbindet.

Wir freuen uns, dass Du dabei bist.

Arno und Loan Heyne

und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE



Abonniere unseren Newsletter



Inhalt

DIE NÄCHSTE *Lifestyle*
ERSCHEINT ONLINE 27.07.2026
REDAKTIONSSCHLUSS 26.06.2026

Wo Heimat auf Urlaub trifft



KÜSTENLEBEN

- 06 SUN-KISSED & SOUL-LED
Sascha Kugler
- 08 FABULOUS FINN
Sascha Kugler
- 10 SOMMER-EVENTS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN
- 12 SOMMER-EVENTS IN HAMBURG
- 13 FLOHMÄRKTE IN HAMBURG
- 14 FLOHMÄRKTE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN
- 16 REGENBOGENREZEPTE
Andrea Wichelmann

HEIMATHAFEN

- 20 UND WAS MACHE ICH DANN?
Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

HEIMATHAFEN

- 22 WENN EIN ZUHAUSE ZUM ALBTRAUM WIRD
Arno und Loan Heyne
- 24 WENN DAS LEBEN PLÖTZLICH SCHNELLER WIRD ALS JEDER PLAN
(Bereitschaftspflege - Teil 02)
Arno und Loan Heyne

KLARSICHT

- 30 DIE SPRACHE DER STERNE
Wini Britt Fuhrmann
- 32 DER SPIEGEL LÜGT
Sascha Kugler
- 34 ZWISCHEN LICHT UND SCHATTEN
Wini Britt Fuhrmann
- 29 IMPRESSUM



SUN-KISSED & SOUL-LED

HAIR-&BEAUTY-VIBES FÜR DEN SOMMER 2026



Der Sommer 2026 steht vor der Tür – und mit ihm ein völlig neues Lebensgefühl. Wir verabschieden uns endgültig von der strengen Perfektion der letzten Jahre und begrüßen eine Saison, die Leichtigkeit, technologische Eleganz und radikale Natürlichkeit feiert. Es geht nicht mehr darum, sich zu verändern, sondern darum, die beste Version des eigenen Ichs mit einem futuristischen, sonnengeküssten Glow zu unterstreichen.

Was bleibt im Schrank – und was darf jetzt auf dein Gesicht und in dein Haar? Hier kommt dein strukturierter Trend-Guide für Juni & Juli.

MAKE-UP-TRENDS SOMMER 2026 VON „GLASS SKIN“ ZU „GLAZE & GLOW“



HYPER-LUMINOUS SUMMER SKIN

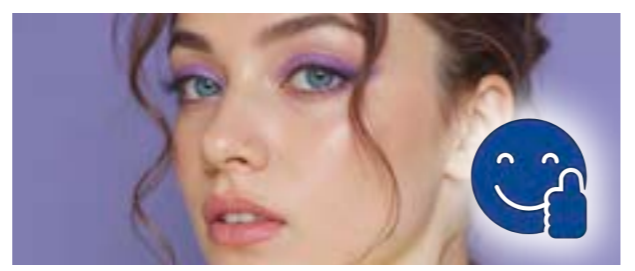
Die Haut soll aussehen, als würde sie von Sonne, Salzluft und guter Pflege leben – frisch, feucht, lebendig.

Der Effekt entsteht durch tiefenwirksame Seren, nicht durch schwere Highlighter.

BLUE TECH ACCENTS

Ein Hauch von digitalem Flieder, kühlem Mint oder Aquamarin auf den Lidern.

Minimalistisch, futuristisch, perfekt für Sommerabende und Festival-Looks.



JELLY LIPS

Lippen wie frisch glasiertes Sommerfruchtgelee – halbtransparent, prall, lebendig. Farben: warme Koralle, kühle Beeren, Watermelon-Tints.

- So gelingt der Jelly-Lips-Look
- **Vorbereitung:** sanft peelen + viel Feuchtigkeit
 - **Farbe:** ein Hauch getöntes Lippenöl in der Mitte, soft verblenden
 - **Glaze:** hochglänzender Gloss oder Lip Jelly, Fokus auf der Lippenmitte

FULL COVERAGE & SHARP CONTOURING

Im Sommer wirkt alles Maskenhafte schwer.

2026 lebt von **Leichtigkeit, Transparenz** und **weichen Übergängen**. Auch die Insta-Brow-Ära endet – Brauen dürfen wieder weich, buschig und natürlich sein.



HAIR-TRENDS SOMMER 2026 STRUKTUR STATT STARRE



THE CLOUD CUT

Volumen in seiner luftigsten Form.

Sanfte Stufen, die bei jeder Bewegung wie eine leichte Sommerwolke fallen.

LIQUID COPPER & HONEY GOLD

Warme, lichtreflektierende Nuancen, die im Sonnenlicht sofort strahlen.

Perfekt für Outdoor-Events, Strandtage und Sommernächte.



DER NEUE HYDRO-LOOK

Nicht mehr „Gel-Wet-Look“, sondern „frisch aus dem Meer“ – elegant, luxuriös, hochglänzend. Ideal für Sommerpartys, Rooftop-Abende und Festivals.

- So gelingt der Hydro-Look zuhause
- **Basis:** leicht feuchtes Haar
 - **Produkt:** glänzendes Gel, Wet-Cream oder leichtes Öl
 - **Anwendung:** großzügig vom Ansatz bis zur Ohrhöhe verteilen
 - **Finish:** Glanzspray für maximalen Sommer-Luxus

OVER-STYLED BEACH WAVES

Perfekt eingedrehte Wellen wirken 2026 zu gewollt.

Der Trend geht zu **Lived-in-Hair** – natürlich, luftgetrocknet, effortless.

Auch kühles Aschblond verliert an Boden: Der Sommer verlangt nach **Wärme, Glanz und Lebendigkeit**.



BEAUTY-MANIFEST SOMMER 2026

SCHÖNHEIT IST KEIN DIKTAT – SONDERN EIN GEFÜHL VON SONNE AUF DER HAUT

Es geht nicht mehr darum, Makel zu kaschieren. Es geht darum, Features zu betonen, Texturen sanft zu halten und digitale Farben mutig einzusetzen.

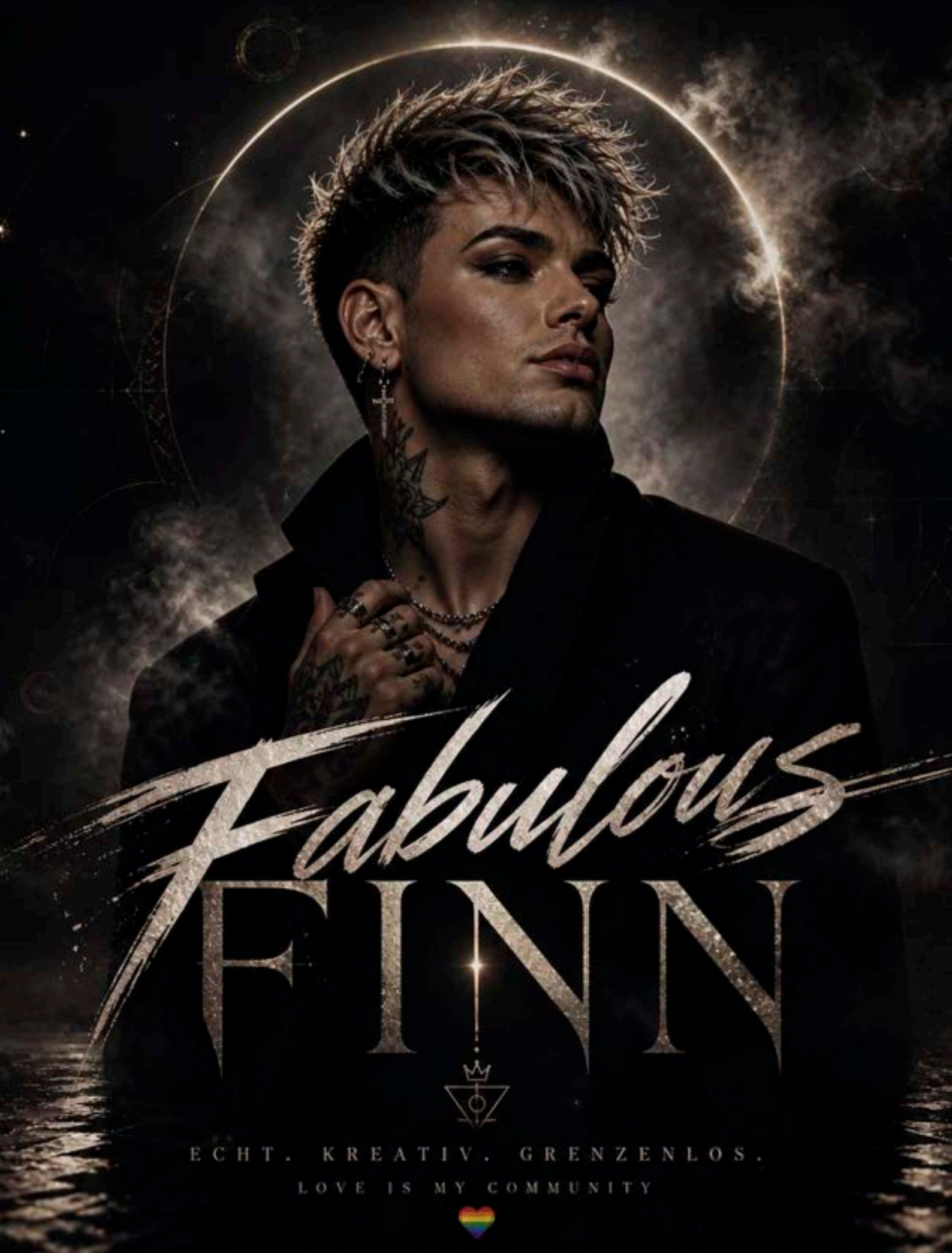
Sommer 2026 ist ein Statement für Natürlichkeit, Mut und Leichtigkeit.



Der Sommer beginnt dort, wo wir uns selbst wiederfinden.

BERICHT: SASCHA KUGLER





FABULOUS FINN

WENN PERSÖNLICHKEIT ZUR EIGENEN WELT WIRD

Es gibt Künstler, die man hört. Und es gibt Persönlichkeiten wie Fabulous Finn, die man fühlt. Schon beim ersten Kontakt entsteht das Gefühl, jemandem zu begegnen, der sich nicht an Erwartungen orientiert, sondern seinen eigenen Weg erschafft – mutig, emotional und voller Ausdruckskraft. Fabulous Finn ist nicht einfach nur ein Name. Es ist eine Identität. Eine Energie. Eine Botschaft an all jene, die gelernt haben, sich kleiner zu machen, um dazuzugehören. Finn steht für das genaue Gegenteil: sichtbar sein, laut sein, fühlen dürfen.

und ungefiltert. Dabei umgibt Finn eine fast mystische Aura. Seine Ausstrahlung wirkt wie eine Mischung aus Dunkelheit und Licht, aus Zerbrechlichkeit und Stärke. Er beweist, dass wahre Individualität nicht laut erklärt werden muss – sie ist einfach spürbar.

Fabulous Finn steht für eine neue Form von Ausdruck: frei von Grenzen, frei von Schubladen und frei von der Angst, anders zu sein. In einer Welt voller Fassaden erinnert Finn daran, wie kraftvoll Authentizität sein kann. Nicht angepasst. Nicht austauschbar. Sondern echt.

Fabulous Finn ist mehr als Musik. Mehr als Stil. Mehr als ein Name. Er ist ein Gefühl. Am Ende bleibt vor allem eines: Fabulous Finn hinterlässt Eindruck nicht nur durch Musik und Ausstrahlung, sondern durch die Art, Menschen zu erreichen und zu inspirieren. Ein Name, den man sich merken sollte. Denn Fabulous Finn steht erst am Anfang einer Reise, von der man garantiert noch viel hören wird.

Echtheit statt Perfektion

Zwischen Musik, Ästhetik und tiefem emotionalem Ausdruck erschafft Fabulous Finn eine Atmosphäre, die gleichzeitig geheimnisvoll und vertraut wirkt. Seine Präsenz zieht Menschen in den Bann – nicht durch Perfektion, sondern durch Echtheit. Genau darin liegt seine Stärke: Finn zeigt sich nicht als unnahbare Kunstfigur, sondern als Mensch mit Gefühl, Tiefe und Haltung.

Ein Blick in andere Welten

Jede Facette seines Schaffens wirkt wie ein Blick in eine andere Welt – intensiv, wandelbar und voller Emotionen. Mal leise und verletzlich, mal kraftvoll und explosiv. Finn spielt nicht mit Rollen, sondern mit Stimmungen, Gefühlen und Identitäten. Dadurch entsteht etwas Seltenes: eine Verbindung, die weit über Unterhaltung hinausgeht.

Eine Community als sicherer Ort

Besonders seine Community ist für Fabulous Finn weit mehr als nur ein Publikum. Sie ist ein sicherer Ort. Ein Raum voller Akzeptanz, Loyalität und gegenseitigem Verständnis. Menschen finden hier nicht nur Musik oder Inspiration, sondern oft auch Mut – den Mut, sich selbst anzunehmen und ohne Angst sichtbar zu werden.

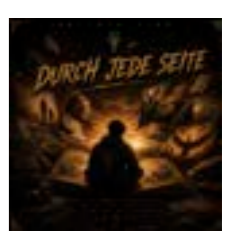
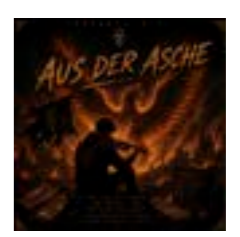
Mehr als Musik

Musikalisch lässt sich Fabulous Finn bewusst nicht festlegen. Seine Songs bewegen sich zwischen melancholischer Tiefe und expressiver Stärke, zwischen sanften Momenten und emotionalen Ausbrüchen. Genau diese Unberechenbarkeit macht seine Musik so besonders. Jeder Song wirkt wie ein Stück Persönlichkeit – roh, ehrlich

SCAN ODER KLICK GENÜGT – UND DU BIST IN FINNS WELT.



AKTUELLE SINGLES:



Manche Künstler hört man. Andere verändern etwas in Dir.



BERICHT: SASCHA KUGLER



SOMMER-EVENTS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN JUNI 2026 (AUSZUG)

SOMMER IM NORDEN – UND DU WILLST NICHTS VERPASSEN!

Die schönsten Feste, Märkte und Open-Air-Momente in Schleswig-Holstein & Hamburg findest du komplett und tagesaktuell in unserem **NORDISCH LIFESTYLE Event Kalender** für Schleswig-Holstein und Hamburg. Diese Liste ist nur ein kleiner Auszug – die ganze Vielfalt mit detaillierten Infos wartet hier:



NORDISCH LIFESTYLE Event Kalender: <https://nordischlifestyle.de/events/>
Jetzt als Lesezeichen speichern und nichts mehr verpassen.

Hinweis: Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte prüft vor dem Besuch die Infos der Veranstalter – Abläufe können sich ändern oder Events ausfallen. Wir sind **nicht** Veranstalter, sondern stellen nur Eventinfos bereit. Bei Fragen bitte direkt an die jeweiligen Veranstalter wenden.

Event	Ort	Von	Bis
Deutsch-Dänisches Grillfest Tarp	Tarp	03.06.2026	03.06.2026
AYCD Festival Sierhagen	Sierhagen	04.06.2026	07.06.2026
Handgemacht-Markt Kappeln	Kappeln	04.06.2026	07.06.2026
Trappenkamper Straßenfest	Trappenkamp	05.06.2026	08.06.2026
Jahrmarkt Niebüll	Niebüll	05.06.2026	08.06.2026
Ahrensburger Stadtfest	Ahrensburg	05.06.2026	07.06.2026
Wohlfühlgarten Büsum	Büsum	05.06.2026	07.06.2026
Klassiker-Tage Neumünster	Neumünster	06.06.2026	07.06.2026
Landräume Schloss Lauenburg	Lauenburg	06.06.2026	07.06.2026
Eckernförder Fischmarkt	Eckernförde	07.06.2026	07.06.2026
Between the Seas Festival	Kropp	11.06.2026	13.06.2026
Holstenküste Neumünster	Neumünster	11.06.2026	14.06.2026
Glückstädter Matjeswochen	Glückstadt	11.06.2026	14.06.2026
Fehmarnner Johannimarkt	Fehmarn	12.06.2026	15.06.2026
Stadtfest Bad Oldesloe	Bad Oldesloe	12.06.2026	14.06.2026
Lust auf Schönes Büsum	Büsum	12.06.2026	14.06.2026
Kieler Woche	Kiel	19.06.2026	28.06.2026
Handgemacht-Markt Eckernförde	Eckernförde	19.06.2026	21.06.2026
Brügger Fleitemarkt	Brügge	19.06.2026	21.06.2026
Holsteiner Landmarkt Barmstedt	Barmstedt	20.06.2026	21.06.2026
Eckernförder Aalregatta	Eckernförde	20.06.2026	21.06.2026
Pellwormer Rosen- & Gartentage	Pellworm	21.06.2026	26.06.2026
Handgemacht-Markt Eutin	Eutin	26.06.2026	28.06.2026

SOMMER-EVENTS IN SCHLESWIG-HOLSTEIN JULI 2026 (AUSZUG)

Event	Ort	Von	Bis
Handgemacht-Markt Kappeln	Kappeln	02.07.2026	05.07.2026
Neustädter Jahrmarkt	Neustadt i.H.	02.07.2026	05.07.2026
Hafenfest Wedel	Wedel	03.07.2026	05.07.2026
Rendsburger Sommermarkt	Rendsburg	03.07.2026	06.07.2026
Heimatfest Ahrensböök	Ahrensböök	03.07.2026	05.07.2026
Nachhaltigkeitsfestival St. Peter-Ording	St. Peter-Ording	03.07.2026	05.07.2026
Möllner Kurpark-Spektakel	Mölln	04.07.2026	05.07.2026
Schleswig-Holstein Musik Festival	Schleswig-Holstein	04.07.2026	30.08.2026
Mittelaltermarkt Kropp	Kropp	04.07.2026	05.07.2026
Weinfest Ahrensburg	Ahrensburg	10.07.2026	12.07.2026
Handgemacht-Markt Husum	Husum	10.07.2026	12.07.2026
NDR Festival Büsum	Büsum	11.07.2026	11.07.2026
Lütjenburger Stadtfest	Lütjenburg	10.07.2026	12.07.2026
Lust auf Kunsthandwerk Travemünde	Travemünde	10.07.2026	12.07.2026
Wilsteraner Jahrmarkt	Wilster	10.07.2026	13.07.2026
Familiientag Büsum	Büsum	12.07.2026	12.07.2026
Kutterregattatage Büsum	Büsum	17.07.2026	19.07.2026
Handgemacht-Markt Laboe	Laboe	17.07.2026	19.07.2026
Oldtimer & Kunst Gut Oestergaard	Steinberg	17.07.2026	17.07.2026
Travemünder Woche	Travemünde	17.07.2026	26.07.2026
Hafenfesttage Heiligenhafen	Heiligenhafen	17.07.2026	26.07.2026
Buden-Jahrmarkt Hohenwestedt	Hohenwestedt	18.07.2026	19.07.2026
Weinfest Burg auf Fehmarn	Fehmarn	23.07.2026	26.07.2026
Brarup-Markt Süderbrarup	Süderbrarup	23.07.2026	28.07.2026
Handgemacht-Markt Eckernförde	Eckernförde	24.07.2026	26.07.2026
Fröhliche Aalwoche Haffkrug	Haffkrug	24.07.2026	26.07.2026
Sandburgenfest Schönberger Strand	Schönberger Strand	25.07.2026	28.07.2026
Pellwormer Hafenfest	Pellworm	26.07.2026	26.07.2026
Wacken Open Air	Wacken	29.07.2026	01.08.2026
Kammerphilharmonie Köln – Gut Oestergaard	Steinberg	30.07.2026	30.07.2026
Handgemacht-Markt St. Peter-Ording	St. Peter-Ording	31.07.2026	02.08.2026
Eckernförder Piratenspektakel	Eckernförde	31.07.2026	02.08.2026
Neumünsterer Sommermarkt	Neumünster	31.07.2026	02.08.2026



SOMMER-EVENTS IN HAMBURG JUNI UND JULI 2026 (AUSZUG)

JUNI

Event	Ort	Von	Bis
mamø Markt Bornkamp	Hamburg-Altona	05.06.2026	07.06.2026
Harburger Binnenhafenfest	Hamburg-Harburg	05.06.2026	07.06.2026
Nienstedtner Frühjahrsmarkt	Hamburg-Nienstedten	05.06.2026	08.06.2026
Fietsenbörse Hamburg	Hamburg-St. Pauli	06.06.2026	06.06.2026
Uhlenfest Hamburg-Uhlenhorst	Hamburg-Uhlenhorst	13.06.2026	14.06.2026
altonale Festival	Hamburg-Altona	12.06.2026	21.06.2026
Vierländer Erdbeerfest	Hamburg-Bergedorf	20.06.2026	21.06.2026
STAMP Festival	Hamburg-Altona	19.06.2026	21.06.2026
Hamburg Harley Days	Hamburg-St. Pauli	26.06.2026	28.06.2026

JULI

Event	Ort	Von	Bis
Tibargfest	Hamburg-Niendorf	03.07.2026	05.07.2026
Schlagermove	Hamburg-St. Pauli	03.07.2026	04.07.2026
ELBJAZZ	Hamburg-Hafen	10.07.2026	11.07.2026
Kunst & Kirschen Moorburg	Hamburg-Moorburg	11.07.2026	12.07.2026
Bergedorfer Altstadtfest	Hamburg-Bergedorf	10.07.2026	10.07.2026
Hamburger Sommerdom	Hamburg-St. Pauli	24.07.2026	30.08.2026
Spielbudenfestival	Hamburg-St. Pauli	24.07.2026	26.07.2026
Hamburg Pride Week	Hamburg-St. Georg	25.07.2026	02.08.2026



FLOHMÄRKTE IN HAMBURG JUNI UND JULI 2026 (AUSZUG)

DIE BESTEN FLOHMÄRKTE AUF EINEN BLICK

Die **schönsten Flohmärkte in Schleswig-Holstein & Hamburg** findest du komplett und **tagesaktuell** in unserem **NORDISCH LIFESTYLE Flohmarkt Kalender**. Diese Liste ist nur ein kleiner Auszug – die ganze Vielfalt mit zusätzlichen Infos wartet hier:

Flohmarkt Kalender: <https://nordischlifestyle.de/flohmarkt/>
Jetzt als Lesezeichen speichern und keinen Markt mehr verpassen.

Hinweis:

Alle Angaben ohne Gewähr. Bitte prüft vor dem Besuch die Infos der Veranstalter – Abläufe können sich ändern oder Flohmärkte ausfallen. Wir sind **nicht** Veranstalter, sondern stellen nur die Eventinfos bereit. Bei Fragen bitte direkt an die jeweiligen Veranstalter wenden.



JUNI

Datum	Eventname	Ort
06.06.2026	Fietsenbörse Hamburg	Hamburg-St. Pauli
06.06.2026	Langschläfer-Flohmarkt Ratsmühlendamm	Hamburg
07.06.2026	Flohzinn Kulturflohmärkte Wilhelmsburg	Hamburg-Wilhelmsburg
07.06.2026	Flohmarkt & Stadtteiltreff Barmbek ^o Basch	Hamburg-Barmbek
07.06.2026	Flohmarkt Metro Hamburg-Niendorf	Hamburg-Niendorf
14.06.2026	Flohmarkt im HausDrei Altona	Hamburg-Altona
14.06.2026	Flohmarkt Großneumarkt Hamburg	Hamburg-Neustadt
14.06.2026	Kinderflohmärkte Eppendorf	Hamburg-Eppendorf
14.06.2026	Flohmarkt beim EDEKA Meyer's Frischecenter	Hamburg
21.06.2026	Flohmarkt IKEA Hamburg-Moorfleet	Hamburg-Moorfleet
28.06.2026	Flohmarkt Hoheluftchaussee Eimsbüttel	Hamburg-Eimsbüttel

JULI

Datum	Eventname	Ort
03.07.2026	Tibargfest	Hamburg-Niendorf
04.07.2026	Antik- & Flohmarkt Hamburg Frascatiplatz	Hamburg
04.07.2026	Mädchenklamotte – Der Mädelsflohmärkte	Hamburg
04.07.2026	Nachbarschaftsflohmärkte Wilhelmsburg	Hamburg-Wilhelmsburg
05.07.2026	Antik- & Flohmarkt Blankenese	Hamburg-Blankenese
05.07.2026	altonale Frühlingflohmärkte Mercado & Ottenser Hauptstraße	Hamburg-Altona
12.07.2026	Colonnaden Antique & Design Market	Hamburg
12.07.2026	Flohmarkt Michelwiese Hamburg	Hamburg



FLOHMÄRKTE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

JUNI

Datum	Eventname	Ort
04.06.2026	Flohmarkt Südermarkt Flensburg	Flensburg
06.06.2026	Kindersachenflohmkt Satrup	Satrup
06.06.2026	Flohmarkt Sport- und Begegnungspark Gaarden	Kiel
06.06.2026	Floh- & Trödelmarkt KOHLosseum Wesselburen	Wesselburen
06.06.2026	Lego- & Playmobil-Flohmkt Preetz	Preetz
07.06.2026	Großer Flohmarkt im St. Petri-Dom Schleswig	Schleswig
07.06.2026	Flohmarkt Wiesengrundhalle Kellinghusen	Kellinghusen
07.06.2026	Flohmarkt Hagebaumarkt Nortorf	Nortorf
07.06.2026	Flohmarkt Hagebaumarkt Schwarzenbek	Schwarzenbek
07.06.2026	Flohmarkt OBI Norderstedt	Norderstedt
07.06.2026	Hallenflohmkt Marktkauf Tiefgarage Heide	Heide
07.06.2026	Flohmarkt Hagebau Uetersen-Lüchau	Uetersen
07.06.2026	Floh- und Trödelmarkt Hagebau/Stieper Nortorf	Nortorf
07.06.2026	Sommerflohmkt Nordmarkhalle Rendsburg	Rendsburg
07.06.2026	NORLA - Riesen Floh- und Trödelmarkt	Rendsburg
07.06.2026	Flohmarkt Schleswig Stadtfeld	Schleswig
07.06.2026	Flohmarkt EDEKA Nissen Langenhorn	Langenhorn
07.06.2026	Flohmarkt familia-Center Wedel	Wedel
07.06.2026	Flohmarkt REWE Center Lübeck	Lübeck
07.06.2026	Düt & Dat - Hof- & Hallenflohmkt Schenefeld	Schenefeld (SH)
12.06.2026	Großer Mädchen- und Frauenflohmkt Travemünde	Travemünde
13.06.2026	Westküstenflohmkt Brunsbüttel	Brunsbüttel
13.06.2026	Floh- & Trödelmärkte am Hafen Eckernförde	Eckernförde
13.06.2026	Nacht-Flohmärkte im Quartier Norderstedt	Norderstedt
14.06.2026	Flohmarkt in Heide	Heide
14.06.2026	Flohmarkt Förde Park Flensburg Tiefgarage	Flensburg
14.06.2026	Flohmarkt Kaufland Kiel-Mettenhof	Kiel
14.06.2026	Dorfflohmkt Kayhude	Kayhude
14.06.2026	Flohmarkt REWE Elmshorn	Elmshorn
14.06.2026	Flohmarkt Hagebaumarkt Rellingen	Rellingen
14.06.2026	Flohmarkt Querkai / Hörn Kiel	Kiel
14.06.2026	Innenstadt-Flohmkt Kiel	Kiel
14.06.2026	Flohmarkt familia Bad Oldesloe	Bad Oldesloe
14.06.2026	Friedrichstädter Flohmkt	Friedrichstadt
14.06.2026	Mami & Mini Kinderflohmkt Lübeck	Lübeck
14.06.2026	Preetzer Innenstadtflohmkt	Preetz
14.06.2026	Flohmarkt familia XXL Husum	Husum
14.06.2026	Kleider-Flohmkt Prinz Willy Kiel	Kiel
20.06.2026	Großer Bürger-Flohmkt Husum	Husum



JUNI UND JULI 2026 (AUSZUG)

Datum	Eventname	Ort
20.06.2026	Ammersbeker Sommerfest Flohmkt	Ammersbek
20.06.2026	Kinderflohmkt Familienzentrum Alsheide	Alsheide
21.06.2026	Flohmkt Hohenlockstedt	Hohenlockstedt
21.06.2026	3. Wrohmer Dorfflohmkt	Wrohm
21.06.2026	Flohmkt Flensburg an der EXE	Flensburg
21.06.2026	Flohmkt Knüll Schönberg	Schönberg
21.06.2026	Flohmkt Hagebaumarkt Rendsburg	Rendsburg
21.06.2026	Flohmkt Rennkoppel Bad Segeberg	Bad Segeberg
21.06.2026	Flohmkt REWE Schleswig-Friedrichsberg	Schleswig
21.06.2026	Flohmkt familia Quickborn	Quickborn
21.06.2026	Flohmkt EDEKA-Center Frauen Itzehoe	Itzehoe
21.06.2026	Flohmkt Holstenhallen Neumünster	Neumünster
28.06.2026	Flohmkt Holtex Flensburg	Flensburg
28.06.2026	Flohmkt OBI Neumünster	Neumünster
28.06.2026	XXL-Flohmkt Flugplatz Schwesing	Schwesing
28.06.2026	Flohmkt Wohnmeile Halstenbek	Halstenbek
28.06.2026	Flohmkt IKEA & LUV Shopping Lübeck	Lübeck
28.06.2026	Girls Flohmkt Flensburg	Flensburg

JULI

Datum	Eventname	Ort
05.07.2026	Antik- & Flohmkt Bad Schwartau	Bad Schwartau
05.07.2026	Flohmkt Obi-Markt Niebüll	Niebüll
05.07.2026	Flohmkt Marktkauf-Center Prisdorf	Prisdorf
05.07.2026	Flohmkt Hühnerkamp Bäk	Bäk
12.07.2026	Fisch & Flohmkt Glückstadt	Glückstadt
12.07.2026	Flohmkt REWE Wellenkamp Itzehoe	Itzehoe
12.07.2026	Flohmkt familia Norderstedt	Norderstedt
12.07.2026	Flohmkt familia Ahrensburg	Ahrensburg
19.07.2026	1. Flohmkt & Tag des Offenen Gartens Hohenwestedt	Hohenwestedt
19.07.2026	Flohmkt familia Elmshorn	Elmshorn
19.07.2026	Flohmkt Campus Center Lübeck	Lübeck
23.07.2026	Laternenflohmkt am Hafen Eckernförde	Eckernförde
25.07.2026	Sandburgenfest Schönberger Strand	Schönberger Strand
26.07.2026	Antik- & Flohmkt Marktplatz Neustadt i.H.	Neustadt i.H.
26.07.2026	Pellwormer Hafenfest	Pellworm
26.07.2026	Dorfflohmkt Kudensee	Kudensee



KOCHEN MIT DEA REGENBOGENREZEPTE

FARBENFROHE IDEEN FÜR KÜCHE & GENUSS



Das Leben ist bunt und vielfältig – genauso wie unser tägliches Essen. Ob Obst, Gemüse, Getränke oder Gebäck: Die Farben der Natur sind wunderschön. Je bunter, desto besser.

Lasst uns gemeinsam einen Regenbogen auf den Teller zaubern.

REGENBOGEN-QUICHE BUNTE WÄRME AUS DEM OFEN

ZUTATEN:

Für den Teig

- 300 g Dinkelmehl
- 150 g kalte Butter
- 1 TL Salz
- 1 Ei

Für die Füllung

- 200 g Crème fraîche
- 3 Eier
- 200 g geriebener Mozzarella
- Salz, Pfeffer
- ½ rote Zwiebel
- 2 Champignons
- 1 kleine Zucchini
- je ¼ grüne, gelbe und rote Paprika
- 1 Packung Cherrytomaten

ZUBEREITUNG:

1. Butter in kleine Stücke schneiden, mit dem Mehl verkneten, bis Krümel entstehen. Ei und Salz zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Teig in eine gefettete Quicheform drücken.
3. Blindbacken: Backpapier auflegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und bei 180 °C Umluft ca. 15 Minuten backen.
4. 100 g Käse auf dem Boden verteilen und erneut backen, bis der Käse goldbraun ist.
5. Crème fraîche würzen, Eier und restlichen Käse unterrühren.
6. Gemüse waschen, klein schneiden und bereitstellen.
7. Füllung auf den Boden geben und das Gemüse farblich wie einen Regenbogen von außen nach innen anordnen.
8. Bei 180 °C Umluft ca. 25–30 Minuten backen, bis die Eimasse fest ist.



REGENBOGEN-SALAT FRISCHE, DIE GLÜCKLICH MACHT

ZUTATEN:

- 1 Brokkoli
- ½ Blumenkohl
- 3 Karotten
- 150 g Mais (Dose)
- ¼ Rotkohl
- 1 rote und 1 grüne Paprika
- 2 TL gehackte Petersilie
- 10 g Koriander
- 3 EL Olivenöl
- Saft von ½ Orange
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Kardamom, gemahlen

ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli und Blumenkohl in Röschen teilen und im Mixer zerkleinern.
2. Karotten reiben, Rotkohl fein schneiden und hacken.
3. Paprika würfeln, Koriander hacken, Mais abtropfen lassen.
4. Olivenöl mit Zitronen- und Orangensaft verrühren, mit Kardamom, Salz und Pfeffer würzen.
5. Alles mit dem Dressing und den Kräutern vermischen.

REGENBOGEN-COCKTAIL EIN SCHLUCK SOMMERLAUNE

ZUTATEN:

- 4 cl Grenadine
- 4 cl Mangonektar
- 4 cl Orangensaft
- 4 cl weißer Rum (z. B. Bacardi)
- 4 cl Sekt
- 2 cl Blue Curacao
- Eiswürfel nach Wunsch
- Deko: Blutorangenscheiben, Cocktailkirschen, Minze

ZUBEREITUNG:

1. Grenadine in ein Cocktailglas geben und nach Wunsch mit Eiswürfeln auffüllen.
2. Mangonektar, Orangensaft und Rum in einem separaten Glas verrühren.
3. Diese Mischung langsam über die Rückseite eines Löffels auf die Grenadine gießen.
4. Sekt und Blue Curacao vorsichtig mischen, dabei möglichst viel Kohlensäure erhalten.
5. Ebenfalls über die Löffelrückseite langsam auf die Saftschiicht gießen.
6. Optional ganz leicht rühren, damit sich orange und grüne Schichten bilden.
7. Nach Belieben garnieren.



REGENBOGEN-TORTE SCHICHT FÜR SCHICHT EIN KLEINES WUNDER

ZUTATEN:

Für den Teig

- 200 g weiche Butter
- 160 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 5 Eier (Gr. M)
- 400 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zitronenabrieb
- 250 ml Milch
- Lebensmittelfarben: rot, gelb, grün, blau

Für die Creme

- 600 g Frischkäse
- 250 g weiche Butter
- 120 g Puderzucker
- Bunte Zuckerstreusel

ZUBEREITUNG:

1. Butter, Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier einzeln unterrühren.
2. Mehl, Backpulver, Salz und Zitronenabrieb mischen und abwechselnd mit der Milch einarbeiten.
3. Teig auf 6 Schüsseln verteilen und jeweils einfärben (Orange = Rot + Gelb, Lila = Blau + Rot).
4. Springform (20 cm) fetten oder mit Backpapier auslegen.
5. Jede Farbe einzeln 15–20 Minuten bei 180 °C (Umluft 160 °C) backen und auskühlen lassen.
6. Für die Creme Frischkäse abtropfen lassen, mit Butter und Puderzucker verrühren.
7. Torte schichten: Lila - Blau - Grün - Gelb - Orange - Rot, jeweils mit Creme dazwischen.
8. Außen vollständig einstreichen und mit Streuseln dekorieren.
9. Kaltstellen.



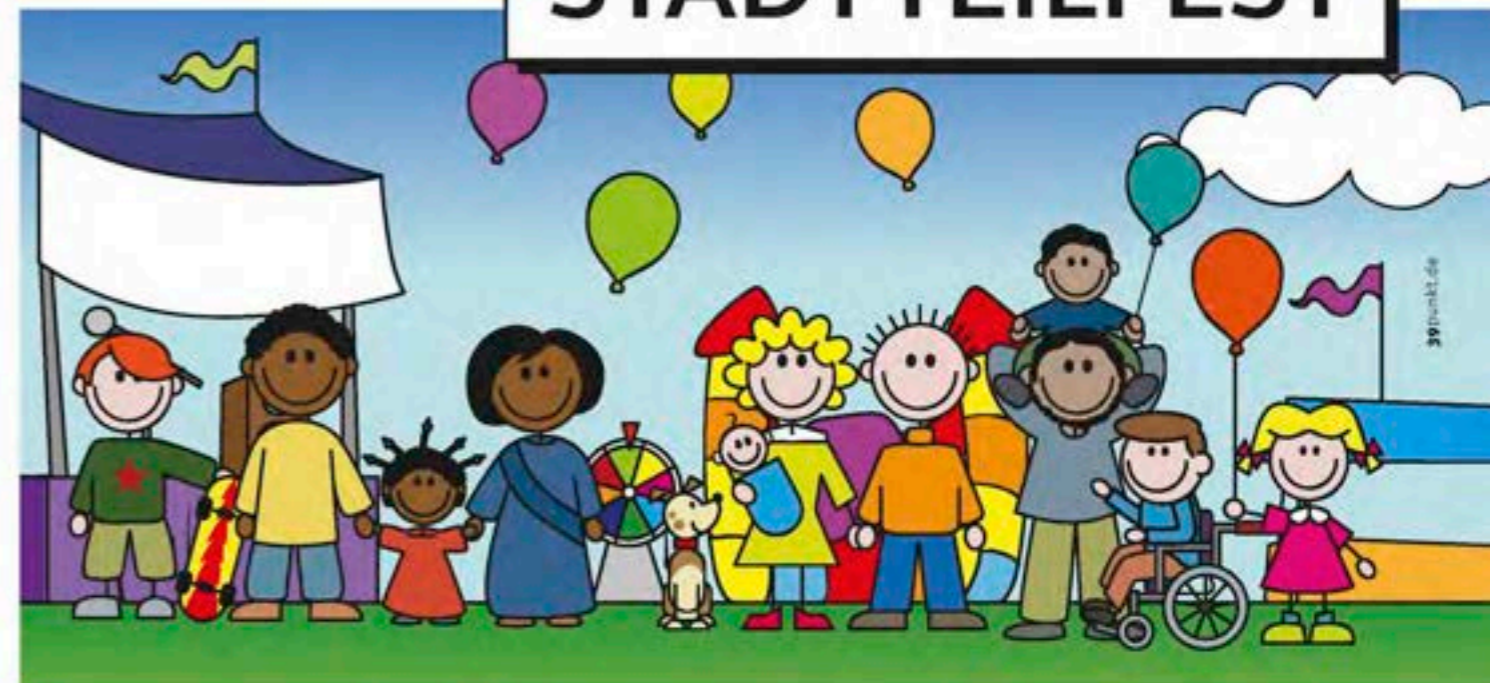
Manchmal reicht ein Schluck Farbe für ein Lächeln.

BERICHT: ANDREA WICHELMANN



METTENHOFER

STADTTEILFEST



Samstag, 26.9.2026
12 – 18 Uhr

auf der Parkwiese am
Heidenberger Teich.

12.00 Uhr
● Ökumenischer Gottesdienst
und Grußworte

ab 12.30 Uhr
● Kinderrallye
● Aufführungen
● Aerotrim
● Tanzperformance für Groß
und Klein
● Sport und Spaß
● Kulinarische Köstlichkeiten
● Infostände und vieles mehr...

kiel.de/mettenhof



„UND WAS MACHE ICH DANN?“

WANN WAR DEIN LETZTER ERSTE-HILFE-KURS?



Ein harmloser Snack - oder doch nicht?

Neulich bei Lütt&Plietsch hatte jemand die folgenschwere Frage gestellt: „Und was mache ich dann?“

Vorher ging es um ein süßes 9-10 Monate altes Kind, das die „leckeren“ Maisstangen für sich entdeckt hatte. Diese Maisflips, auch bekannt als „Baby-Knabberzeug“, sind für die Kleinen eine perfekte, zuckerfreie Snack-Option, die man problemlos überall hin mitnehmen kann.

Doch halt, ganz so harmlos ist das nicht! Ich war gerade frisch aus meinem turnusmäßigen Erste-Hilfe-Kurs zurück, als mir eine Aussage des Rettungssanitäters in den Kopf schoss.

Diese knusprigen Maisstangen sind bei genauerer Betrachtung eine echte Gefahr! Sie verwandeln sich im Mund schnell in eine zähe Masse, die den kleinen Schnäuzchen im schlimmsten Fall die Luft abschnüren kann.

Und was tun, wenn das Kind zu ersticken droht? „Mit dem Finger herumstochern und hoffen, dass es wieder rauskommt?“ – Bitte nicht!



für mich und einfach genial!

Wenn Erste Hilfe plötzlich ganz nah kommt

Das Thema Erste Hilfe ist ja meistens eher bedrückend. Besonders, wenn man erfährt, dass Menschen mit einer Unterzuckerung oft einfach nicht erkannt werden, weil sie aussehen wie Betrunkenne. Doch was hilft in solch einem Fall? Ganz einfach: Eine Zuckermischung aus der Apotheke – wusste ich nicht, aber nun kann ich im Notfall damit punkten.

Apropos: Herz-Lungen-Wiederbelebung. Drei Minuten? Ich dachte schon, ich erstickte selbst. Es ist wahnsinnig anstrengend, aber auch eine großartige Übung.

Und dann der Clou des Tages: Nasenbluten. Wusstest du, dass man es einfach stoppen kann, indem man eine Kompresse unter die Zunge schiebt? Ein kleiner Tipp, der mir früher echt gefehlt hätte!

Gut vorbereitet ist halb gerettet

Am Ende bekamen wir noch ein tolles Erste-Hilfe-Handbuch und die Empfehlung, die nora-Notruf-App zu installieren. Leider noch nicht verfügbar, aber wenn, dann wird das der Hit!

Also, Fazit: Ein Kurs, der nicht nur hilfreich war, sondern auch echt Spaß gemacht hat. Und mal ehrlich, ich hoffe, ich muss das Wissen nie anwenden. Aber sicher ist sicher! Wer neugierig geworden ist, kann sich übrigens auf meiner Facebook-Seite umschauen, wo ich diesen wirklich lehrreichen Kurs gefunden habe.

Lütte Grüße von Meike Lütt&Plietsch, deine Tagesmutter in Osdorf!



Erste Hilfe: Wissen, das Leben retten kann

Aber hey, keine Sorge! Ich weiß, was zu tun ist, dank der zwei Jahre regelmäßigen Erste-Hilfe-Pflicht. Denn als Kindertagespflegeperson muss ich immer auf dem neuesten Stand bleiben.

Und wie steht's bei dir? Hast du noch alle Antworten auf folgende Fragen parat?

- Kannst du noch die stabile Seitenlage aus der Bauchlage?
- Weißt du noch, wie Wiederbelebung geht?
- Was gibst du einem, der versehentlich Gift geschluckt hat?

Sei mal ehrlich: Hast du diesen Kurs nicht auch schon ewig nicht mehr besucht? Und warum eigentlich? Wochenende zu schade, anderes zu tun, oder einfach mal verdrängt?

Ein Kurs, der überraschend Spaß macht

Nun ja, ich machte mich also mal wieder auf den Weg. Und was soll ich sagen – selten war ein Erste-Hilfe-Kurs so unterhaltsam! Der Chef des Unternehmens, eigentlich nicht eingeplant, sprang ein – zur Überraschung aller, auch seiner eigenen. Aber hey, was soll's? Ein bisschen mehr Selbst- und Ständig schadet nicht!

Wir übten alles Mögliche, von Wunden verbinden bis stabile Seitenlage. Hast du schon mal gemerkt, dass bei den Kursen jeder Proband immer wie von Zauberhand auf dem Rücken liegt? Tja, in der Realität liegt niemand so auf der Fliese. Also haben wir uns mal den „echten“ Hebeltrick zur richtigen Seitenlage angeschaut – völlig neu



Erste Hilfe beginnt nicht mit Wissen - sondern mit dem Mut, hinzusehen.

BERICHT: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH



WENN EIN ZUHAUSE ZUM ALBTRAUM WIRD

EINE FAMILIE KÄMPFT UM IHR LEBEN IM EIGENEN HAUS



Zwischen Kinderzimmermöbeln, warmem Licht und dem Duft von Zimtschnecken bei IKEA, begegneten wir einer kleinen Familie, die uns seitdem nicht mehr loslässt.

Steffen, Lara und ihr wenige Monate alter Sohn Noah – drei Menschen, die auf den ersten Blick wirken wie jede junge Familie, die versucht, ihrem Baby einen schönen Tag zu machen.

Wir kamen ins Gespräch, erst leicht, freundlich, fast beiläufig. Wir erzählten von unserer Arbeit in der **Bereitschaftspflege**, von Kindern, die Schutz brauchen, von dem, was wir tun.

Sie hörten aufmerksam zu, nickten, lächelten müde – ein Lächeln, das man erst versteht, wenn man weiß, wie viel Kraft es kostet. Und dann geschah etwas, das uns tief traf.

Lara hielt plötzlich inne. Ihr Blick wurde glasig. Ihre Stimme brach. Und dann brach sie selbst.

Tränen, die nicht aus einem einzigen Moment kamen, sondern aus Monaten voller Angst, Kälte, Enttäuschung und Erschöpfung.

Steffen legte ihr eine Hand auf den Rücken, so vorsichtig, als würde jede Berührung sie zum Einsturz bringen.

Er sagte leise: „Wir wollten das eigentlich niemandem erzählen... aber wir können nicht mehr.“

Dann zeigte er uns ein Foto.

Ein Foto, das auf den ersten Blick glücklich wirkt: **zwei lächelnde Eltern, ihr Neugeborenes eng an sie geschmiegt, ein Moment voller Liebe und Hoffnung.**

Ein Bild, das man sich an den Kühlschrank hängen würde, um sich an die ersten Wochen mit dem Baby zu erinnern.

Doch hinter diesem Lächeln steckt eine Geschichte, die kaum jemand ertragen kann.

In diesem Moment wussten wir: Diese Familie braucht eine Stimme.

Als der Traum zerbrach

Im April 2025 kauften Steffen und Lara ihr Traumhaus. **Hier, bei uns in Schleswig-Holstein.** Kein fernes Land, keine abstrakte Geschichte – sondern Deutschland. Unser Alltag. Unsere Nachbarschaft.

Ein schlüsselfertiges Zuhause, ein Ort, an dem ihre Familie wachsen sollte. Ein Ort, an dem auch ein kleines Mädchen – Steffens Tochter aus einer früheren Beziehung – endlich ihr eigenes Zimmer bekommen sollte. Ein Zimmer, das sie sich seit Monaten ausmalt: mit Feen, Lichterketten, einem kleinen Schreibtisch.

Ein Zimmer, das bis heute nur ein Versprechen ist.

Der Einzug war für den 1. September geplant. Die Wohnung war gekündigt, die Vorfreude riesig. Doch zwei Tage vor dem Umzug kam der Anruf, der alles zerstörte:

Das Haus ist nicht bezugsfertig.

- Kein Strom.
- Keine fertigen Bäder.
- Keine funktionierende Elektrik.
- Eine halbe Küche.
- Ein Rohbau, der als Zuhause verkauft wurde.

Vom Versprechen zur Katastrophe

Sie zogen ins Hotel. Woche für Woche wurden sie getröstet. Immer wieder neue Versprechen. Immer wieder neue Hoffnung. Der Verkäufer behauptete, er habe kein Geld, um das Haus fertigzustellen. Der Notar riet ihnen, Zahlungen zu leisten, damit es schneller gehe. **Sie vertrauten – weil man vertraut, wenn man keine andere Wahl hat.**

Doch das Geld verschwand. Die Arbeiten blieben aus. Der Verkäufer tauchte ab.

Am 21. Dezember 2025 – drei Tage vor Weihnachten, drei Wochen vor Noahs Geburt – standen sie zur Übergabe im Haus. Und fanden nichts vor.

Kein warmes Zuhause. Keine Sicherheit. Keine Zukunft.



Manchmal braucht es nur helfende Hände, damit eine Familie wieder Hoffnung findet.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

Ein Winter ohne Zuflucht

Ihr Sohn Noah kam am 13. Januar zur Welt. Eine Geburt, die ohnehin schon schwer war. Doch statt Nestwärme gab es Kälte. Statt Wochenbett gab es 16 Grad in einer Notunterkunft. Statt Familienzeit gab es Angst, weil Noah nicht zunahm. Statt Geborgenheit gab es ein Hotelzimmer, in dem sie bis heute leben.

Sie erzählten uns, wie sie ihre Wäsche irgendwo waschen lassen müssen. Wie sie von Fertigsalaten leben, weil sie keine Küche haben. Wie sie jeden Tag versuchen, ihrem Baby Normalität zu geben, während sie selbst kaum noch Kraft haben.

Wie sie Eigentümer eines Hauses sind, das sie nicht betreten können.

Wie der Verkäufer sie weiter erpresst. Wie die Handwerkerrechnungen sie erdrücken. Wie Lara nicht arbeiten kann, weil es keinen Ort gibt, an dem sie gleichzeitig ihren Sohn betreuen könnte.

Und wie ein kleines Mädchen jeden Tag fragt, wann sie endlich in ihr neues Zimmer darf. Wann sie im Garten spielen kann. Wann ihre Familie endlich ankommt.

Not mitten in Schleswig-Holstein

In Zeiten, in denen Spendenbetrug leider Realität ist, müssen wir klar sagen:

Diese Geschichte ist echt. Diese Not ist real. Diese Familie existiert. Und sie lebt hier, mitten in Schleswig-Holstein.

Sie haben rechtliche Unterstützung. Aber ein Gerichtsverfahren kann Jahre dauern. Jahre, in denen sie weiter im Hotel leben müssten. Jahre, in denen Rechnungen sie erdrücken. Jahre, in denen ein Baby und ein kleines Mädchen ohne Zuhause aufwachsen würden.

Wir haben gestern Engel getroffen. Und vielleicht kann jeder von uns heute einer sein.

Hier ist ihr offizieller Spendenlink:

<https://gofund.me/1c7ffa2cb>

Jeder Beitrag – wirklich jeder – bringt sie einen Schritt näher an dem, was für die meisten selbstverständlich ist:

ein funktionierendes Zuhause. Wärme. Sicherheit. Ankommen.



WENN DAS LEBEN PLÖTZLICH SCHNELLER WIRD ALS JEDER PLAN

BEREITSCHAFTSPFLEGE – WENN EIN ANRUF ALLES VERÄNDERT



TEIL 2: DER MOMENT, IN DEM AUS THEORIE PLÖTZLICH LEBEN WURDE



Teil 01 unserer Bereitschaftspflege-Reihe hat erzählt, wie alles begann: unsere Beweggründe, unsere Bewerbung, die Gespräche, die Vorbereitung. Wer ihn noch nicht gelesen hat, findet ihn hier: [Bereitschaftspflege – Teil 01](#).

Nach der Veröffentlichung erreichten uns unzählige Nachrichten. Menschen, die schrieben, dass sie zum ersten Mal verstanden haben, was Bereitschaftspflege wirklich bedeutet. Menschen, die sagten, sie hätten Tränen in den Augen gehabt. Menschen, die fragten, wie sie selbst diesen Weg gehen können.

Und genau deshalb erzählen wir weiter.

In diesem zweiten Teil nehmen wir dich mit in den Moment, der alles veränderte.
Den Moment, in dem das Telefon klingelte.
Den Moment, in dem aus Theorie plötzlich Leben wurde.
Den Moment, in dem zwei kleine Menschen – hier aus Datenschutzgründen **Luca und Ella** genannt – in unsere Welt traten.

Wir veröffentlichen **keine Fotos der Kinder**, sondern ausschließlich **Beispielfotos**, um ihre Privatsphäre zu schützen.

Aber ihre Geschichte – die dürfen wir erzählen. Weil sie wichtig ist.

Weil sie Mut macht. Weil sie zeigt, warum Bereitschaftspflege gebraucht wird.

Denn das Leben hält sich selten an Pläne. Manchmal öffnet sich eine Tür, ohne dass man bereit ist – und trotzdem geht man hindurch, weil das Herz es sagt.

Wir hatten uns als Bereitschaftspflegeeltern für zwei **Kinder zwischen 0 und 2 Jahren** angemeldet. Alles war darauf ausgerichtet: winzige Bodies, kleine Söckchen, Beiß- und Zahnspielzeug, Fläschchen, ein liebevoll vorbereitetes Nest für die Aller kleinsten. Selbst unser Notfall-Kleiderset war auf Babys ausgelegt.

Doch dann kam ein Moment, der alles veränderte. Ein Moment, der unsere Pläne überrollte und uns gleichzeitig zeigte, warum Bereitschaftspflege so wichtig ist.

Der Anruf - Der Moment, in dem die Welt kurz stillstand

Es war ein gewöhnlicher Tag, einer dieser Tage, an denen man glaubt, alles sei in ruhigen Bahnen. Und dann klingelte das Telefon. Eine ruhige, klare Stimme meldete sich – vom Jugendamt.

Wir hörten Sätze, die man nie vergisst.
Eine Familie mit mehreren Kindern. Eine lange Vorgeschichte, viele Bemühungen. Nichts hatte gereicht.
Nun hatte das Gericht entschieden: Alle fünf Kinder müssen fremduntergebracht werden.

Zwei davon waren akut – und sie mussten sofort in Obhut genommen werden..

Ein Mädchen, fast fünf.
Ein Junge, fast drei.
Geschwister.
Verwahrlosung.
Überforderung.
Alle Kinder in einem einzigen Zimmer.

Und dann dieser Satz, der uns bis heute begleitet:
„Sie kommen nur mit dem, was sie am Körper tragen.“

Wir sagten zu. Ohne zu zögern. Nicht, weil wir vorbereitet waren – sondern weil wir es mussten. Weil unser Herz längst entschieden hatte.

In diesem Moment wurde uns klar, dass alles, was wir vorbereitet hatten, nicht passte. Unsere Kleidung war zu klein. Unser Spielzeug zu jung. Unsere Pläne zu eng.

Wir hatten nur wenige Tage Zeit, um alles neu zu denken. Um Kleidung zu besorgen, Betten umzubauen, Spielsachen zu organisieren, Strukturen zu schaffen. Um ein Zuhause vorzubereiten für zwei kleine Menschen, die mehr erlebt hatten, als ein Kind je erleben sollte.

Und trotzdem fühlte es sich richtig an.

Wie ein Sprung ins kalte Wasser – aber einer, den man aus tiefster Überzeugung tut.

Ankunft beim Jugendamt

Als wir am Morgen beim Jugendamt Kiel ankamen, wurden wir freundlich und warm von zwei Mitarbeitenden begrüßt. Es war ein Moment, der gleichzeitig beruhigte und die Anspannung verstärkte. Wir wussten, dass wir gleich zwei Kinder treffen würden, deren Welt in den letzten Jahren aus den Fugen geraten war. Doch noch waren sie nicht da.

Man führte uns in einen Raum mit einer kleinen Sitzgruppe und einer Spielecke. Ein neutraler Raum, sachlich, aber nicht kalt. Ein Raum, der darauf ausgelegt war, Übergänge zu begleiten – und genau das stand uns bevor.

Wir bekamen Zeit, Fragen zu stellen, den Ablauf zu verstehen, uns innerlich zu sortieren. Die Mitarbeitenden erklärten ruhig, was passieren würde, wie die Kinder vorbereitet werden sollten, und dass die Kollegin, die die Inobhutnahme durchgeführt hatte, uns gleich noch einmal die wichtigsten Informationen geben würde.

Es war ein Moment des Wartens, aber auch ein Moment des Ankommens. Ein Moment, in dem wir spürten: **Jetzt beginnt es wirklich.**

Die Kinder kommen an

Dann hörten wir Schritte auf dem Flur. Stimmen. Eine Tür. Und plötzlich standen sie da.

Ella, fast fünf, lief zielstrebig in die Spielecke, als wolle sie sofort Kontrolle über die Situation gewinnen.

Luca, fast drei, folgte ihr, noch etwas langsamer, aber mit derselben inneren Unruhe.

Beide stürzten sich auf die Spielsachen, als müssten sie sich festhalten an etwas, das nicht wehtut, nicht schreit, nicht fordert. Es war kein fröhliches Spielen. Es war ein Flüchten ins Tun.

Die Mitarbeiterin, die die Kinder in Obhut genommen hatte, setzte sich zu uns und erklärte ruhig die groben Details: die familiäre Situation, die Entscheidung des Gerichts, die letzten Tage, die Belastungen. Sie sprach sachlich, aber mit spürbarer Menschlichkeit.

Währenddessen bereitete eine andere Mitarbeiterin die Kinder sanft auf uns vor. Sie kniete sich zu ihnen, sprach leise, erklärte, dass wir da seien, um sie mitzunehmen, dass sie bei uns sicher seien. Keine großen Worte, keine Versprechen – nur Wärme und Klarheit.

Das Kennenlernen

Dann wurden wir vorgestellt.

Ella drehte sich zu uns um, musterte uns mit einem Blick, der viel älter wirkte als ihr Alter. Wachsam. Prüfend. Kontrollierend. Ein Kind, das gelernt hatte, die Welt zu scannen, bevor sie sich bewegt.

Luca hingegen war noch im Spielen vertieft. Doch als wir uns langsam zu ihm hinunterbeugten, die Arme leicht öffneten und fragten, ob er zu uns kommen wolle, geschah etwas, das wir nie vergessen werden:

Er kam. Ohne Zögern. Ohne Worte. Er fiel nicht „in unsere Arme“ – er suchte Schutz.

Er lehnte sich an uns, als hätte er darauf gewartet, dass jemand ihn endlich hält.

Es war kein Kennenlernen. Es war ein Auffangen.



Der Weg zum Auto

Als wir gemeinsam das Gebäude verließen, hielten wir beide Kinder an der Hand. Ella lief dicht neben uns, aufmerksam, wach, immer einen Schritt voraus in ihren Gedanken. Luca klammerte sich an uns, suchte Halt, suchte Nähe, suchte Sicherheit.

Wir erklärten jeden Schritt: dass wir jetzt zum Auto gehen, dass wir gleich losfahren, dass sie bei uns sicher sind. Worte, die man Kindern in diesem Alter eigentlich nie sagen müsste - und die hier doch notwendig waren.

Die Autofahrt

Im Auto zeigte sich, wie unterschiedlich beide Kinder mit Stress umgingen.

Luca erstarrte. Er saß reglos im Sitz, der Körper angespannt, die Hände verkrampft, der Blick leer. Er sprach nicht. Er gab kaum ein Geräusch von sich. Es war, als hätte sein Körper beschlossen, sich für eine Weile auszuschalten.

Ella hingegen schaute aus dem Fenster, beobachtete uns im Rückspiegel, prüfend, tastend, als wolle sie herausfinden, ob wir es ernst meinten mit der Sicherheit, die wir versprochen.

Wir hatten vorsorglich Wasser, Milchbrötchen und Waffeln dabei - ein Tipp von befreundeten Bereitschaftspflegeeltern und Tagesmüttern.

Und tatsächlich:
Beide Kinder tranken übermäßig viel und aßen gierig.

Wir wussten aus Gesprächen, dass Kinder in akuten Stresssituationen oft erst essen und trinken, wenn sie sich sicher fühlen. Das Jugendamt hatte uns ebenfalls erklärt, dass traumatisierte Kinder häufig viel trinken, um innere Unruhe zu regulieren.

Und so saßen wir da, im Auto, mit zwei kleinen Menschen, die wir kaum kannten - und die uns mit jedem Schluck, jedem Bissen zeigten, wie groß ihre Erschöpfung war.

Die ersten Stunden zu Hause

Als wir die Einfahrt hinauffahren, war es, als würde unser Zuhause selbst den Atem anhalten. Alles war vorbereitet - und doch nicht. Wir öffneten die Haustür langsam, erklärten jeden Schritt. „Hier wohnt ihr jetzt erst einmal. Hier seid ihr sicher.“

Ella trat als Erste ein, wachsam und prüfend. Luca folgte dicht hinter uns, suchte Nähe und Orientierung.

Wir zeigten ihnen das Wohnzimmer, die Küche, das Bad. Keine großen Erklärungen, nur ruhige Sätze.

Ella nahm jeden Winkel in sich auf, als müsste sie die Umgebung kontrollieren. Luca blieb dicht bei uns, als wäre unsere Nähe der einzige feste Punkt in dieser neuen Welt.

Im Wohnzimmer setzten wir uns gemeinsam auf die Couch. Ella begann sofort, mit der Puppe zu spielen, die wir ihr gaben.

Luca legte den Teddy, den wir ihm reichten, zur Seite - und kletterte auf den Schoß, lehnte sich an und schloss für einen Moment die Augen.

Es war kein Schlaf. Es war ein Loslassen.

Die erste Bestandsaufnahme - ein Blick, der weh tat

Erst jetzt, in Ruhe, konnten wir wirklich sehen, in welchem Zustand die Kinder waren.

Lucas Pulli war so eng, dass sein Hals wundgescheuert war. Wir schnitten den Pulli behutsam am Hals auf und hörten ein erleichterndes Seufzen und sahen das erste Lächeln. Seine Socken und Schuhe waren viel zu klein, tief eingeschnitten, als hätte er sie viel zu lange getragen.

Ellas Schuhe waren viel zu groß, ihre Hose kaputt, kaum tragbar.

Beide hatten **sehr trockene Haut,** besonders an Armen und Beinen. Ihre Kopfhaut war **stark schuppig,** sie kratzten sich immer wieder.

Ellas Haare waren so verknotet, dass sie kaum schmerzfrei zu entwirren waren.

Es war ein stiller Schock. Nicht laut, nicht dramatisch - aber tief.

Wir wuschen beide vorsichtig, cremten sie ein, sprachen leise, erklärten jeden Schritt. Und die Kinder ließen es zu. Sie suchten Nähe, Körperkontakt, Halt.

Und wir gaben ihnen alles davon.



Ein erstes Essen - vertraut, notwendig, erschütternd

Am frühen Abend gab es Chicken Nuggets und Pommes. Vom Jugendamt wussten wir, dass die Kinder von zu Hause viel Frittiertes kannten. Wir wollten sie langsam an gesundes Essen heranführen - nicht sofort mit der Bio-Gemüsepfanne überfordern, sondern erst Sicherheit schaffen.

Doch als das Essen vor ihnen stand, zeigte sich ein Muster, das uns tief traf: Sie schlangen das Essen, als würde man es ihnen wegnehmen, wenn sie nicht schnell genug waren. Sie stopften sich so große Mengen in den Mund, dass sie kaum schlucken konnten.

Es war kein Hunger allein. Es war Angst. Ein Reflex, der aus Erfahrung kam.

Wir erklärten ruhig, dass genug da ist, dass niemand ihnen etwas wegnimmt. Langsam wurde ihr Rhythmus ruhiger. Ein kleines Stück Sicherheit mehr.

Die erste Nacht

Wir führten sie ins Kinderzimmer, erklärten ruhig, was jetzt passiert. „Das ist euer Bett für heute Nacht. Jeder hat sein eigenes Bett. Ihr seid hier sicher.“

Ella begann sofort, ihre Decke zu ordnen, als würde sie sich einen kleinen Schutzraum bauen. Luca stand dicht neben uns, unsicher, aber bereit, sich fallen zu lassen, sobald wir es taten.

Wir halfen beim Umziehen, sprachen leise, erklärten jeden Schritt. Die Kinder ließen es zu - vorsichtig, aber ohne Widerstand.

Als sie schließlich im Bett lagen, war der Raum still. Nicht friedlich

- eher gespannt. Eine Stille, die fragte: „Bleibt ihr? Geht ihr? Kann ich mich trauen, die Augen zu schließen?“

Ella lag lange wach. Sie beobachtete jede Bewegung, jedes Geräusch, als müsste sie sicherstellen, dass nichts Unerwartetes passiert. Erst als wir uns neben das Bett setzten, wurde ihr Blick weicher.

Luca schlief schneller ein, aber unruhig. Sein Körper zuckte, seine Hände suchten Halt, selbst im Schlaf. Mehrmals wachte er auf, setzte sich auf, sah sich um - und legte sich erst wieder hin, als er uns sah.

Wir blieben bei ihnen. Nicht aus Pflicht, sondern weil es gar nicht anders ging. Diese erste Nacht war kein Schlafen. Sie war ein **Wachen, ein Aushalten, ein Dasein.**

Alltag & Zusammenarbeit

Der Alltag mit Luca und Ella fand Schritt für Schritt eine Form. Wir frühstückten gemeinsam, gingen in den Garten, fuhren zum Spielplatz oder erledigten kleine Einkäufe zusammen. Luca suchte viel Nähe und blühte auf, sobald er wusste, was als Nächstes passiert. Ella beobachtete alles mit einer Aufmerksamkeit, die fast zu groß für ihr Alter wirkte. Gleichzeitig verfiel sie immer wieder in Babysprache, besonders dann, wenn sie unsicher war oder wenn Situationen sie überforderten. Struktur gab ihr Halt, doch sie prüfte ständig, ob diese Struktur wirklich trägt.

Trotz der Anstrengung entstand ein Rhythmus, der den Kindern zeigte: Hier gibt es Orientierung. Hier gibt es Ruhe. Hier darfst du sein.

Ein Jugendamt, das da war

Die Zusammenarbeit mit dem Jugendamt Kiel war von Anfang an geprägt von Verlässlichkeit und echter Unterstützung. Es gab regelmäßige Anrufe, kurze Rückfragen und ehrliches Interesse daran, wie es den Kindern geht und was wir brauchen. Die Hausbesuche waren ruhig und zugewandt; nie kontrollierend, sondern begleitend. Wir fühlten uns ernst genommen und nie allein gelassen.

Es war spürbar, dass es ihnen um die Kinder ging - und um uns als Familie, die diese Verantwortung trug. Diese Form der Zusammenarbeit gab uns Sicherheit, gerade in Momenten, in denen wir selbst noch suchten.

Zwischen Nähe und ersten feinen Rissen

Während Luca sich zunehmend entspannte und Vertrauen fasste, zeigte sich bei Ella ein anderes Bild. Sie suchte Nähe, kuschelte sich an uns – und rutschte im nächsten Moment in eine übertriebene Babysprache, die nicht zu ihrem Alter passte. Manchmal wirkte sie wie ein Kleinkind, das sich klein macht, um etwas zu erreichen; manchmal wie ein Mädchen, das nicht wusste, wie man sich anders ausdrückt.

Es waren keine großen Vorfälle, nur kleine, wiederkehrende Momente: ein plötzlicher Stimmungswechsel, ein Blick, der prüfte, ob wir reagieren, ein Verhalten, das nicht zu ihrem Alter passte. Nichts davon war dramatisch – aber es war auffällig. Und es war wichtig, diese feinen Risse nicht zu übersehen.

Warum Ehrlichkeit kein Versagen ist

In der Bereitschaftspflege bedeutet Verantwortung, Schwierigkeiten nicht zu übergehen. Probleme anzusprechen ist kein Zeichen von Überforderung und schon gar kein Scheitern. Es ist ein Akt der Liebe. Denn im Mittelpunkt steht immer das Wohl des Kindes – auch dann, wenn das bedeutet, dass ein Kind etwas anderes braucht, als man selbst geben kann.

Das Jugendamt Kiel begegnete uns in diesen Gesprächen mit Verständnis und Offenheit. Sie hörten zu, nahmen unsere Eindrücke ernst und begleiteten uns Schritt für Schritt. Diese Ehrlichkeit war kein Bruch, sondern ein Teil des Weges.

EIN LEISER ÜBERGANG...

Was dann geschah, begann leise – ein Gefühl, das sich in unseren Alltag schob. Ein Blick, ein Moment, eine kaum hörbare Veränderung. Und plötzlich war klar: Etwas würde sich bewegen.

Wie es weitergeht, erzählen wir Dir in TEIL 03 – ABSCHIED VON ELLA in der nächsten Ausgabe.

Bleib bei uns. Folge uns auf Instagram, Facebook und in unserer Facebook-Community, um nichts zu verpassen. Wir nehmen Dich mit – ehrlich, nah und mitten ins Herz der Bereitschaftspflege.



Manchmal verändert sich etwas, lange bevor wir verstehen, wohin es führt.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

„IHR HABT PFLEGEKINDER UND PFLEGEELTERN SICHTBAR GEMACHT – ALS ANDERE WEGGESEHEN HABEN.“

Ein Dank, der mehr bedeutet als Worte

In einer Zeit, in der Pflegeeltern und Pflegekinder oft unsichtbar bleiben, habt Ihr ein starkes Zeichen gesetzt. Ihr wart die Ersten, die ohne Zögern an unserer Seite standen – nicht aus Pflicht, nicht aus Werbung, sondern aus echter Menschlichkeit.

Euer Handeln ist mehr als Unterstützung. Es ist ein klares soziales Statement:

PFLEGEKINDER UND PFLEGEELTERN GEHÖREN GEGEHEN, GEWÜRDIGT UND GETRAGEN.

Ihr habt gezeigt, dass gesellschaftliche Verantwortung nicht nur ein Wort ist, sondern eine Haltung. Dafür empfinden wir tiefen Respekt und unendliche Dankbarkeit.

VON HERZEN: DANKE.



(alphabetisch sortiert)

In unserer Berichtsreihe werden noch weitere Unternehmen vorgestellt, die uns unterstützt haben. Doch in unserer Anfangsphase waren diese Unternehmen die Ersten, die ohne Zögern an unserer Seite standen – und genau das werden wir niemals vergessen. Dieser ganz besondere Dank gilt ihnen.



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
29.05.2026 01.05.2026

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.

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>

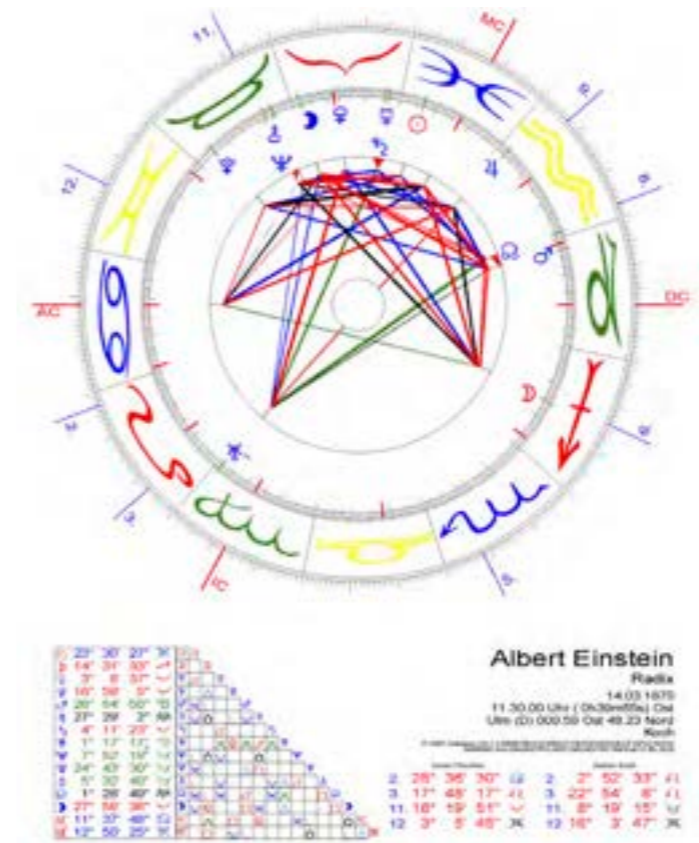
Estrella-Loba | Wini Britt Fuhrmann
Krusenrotter Weg 92
24113 Kiel
0178 8069000
info@estrella-loba.de
www.estrella-loba.de



DIE SPRACHE DER STERNE

ASTROLOGIE MIT TIEFE -

WARUM SIE MEHR IST ALS ZEITUNGSHOROSKOP-KLISCHEES



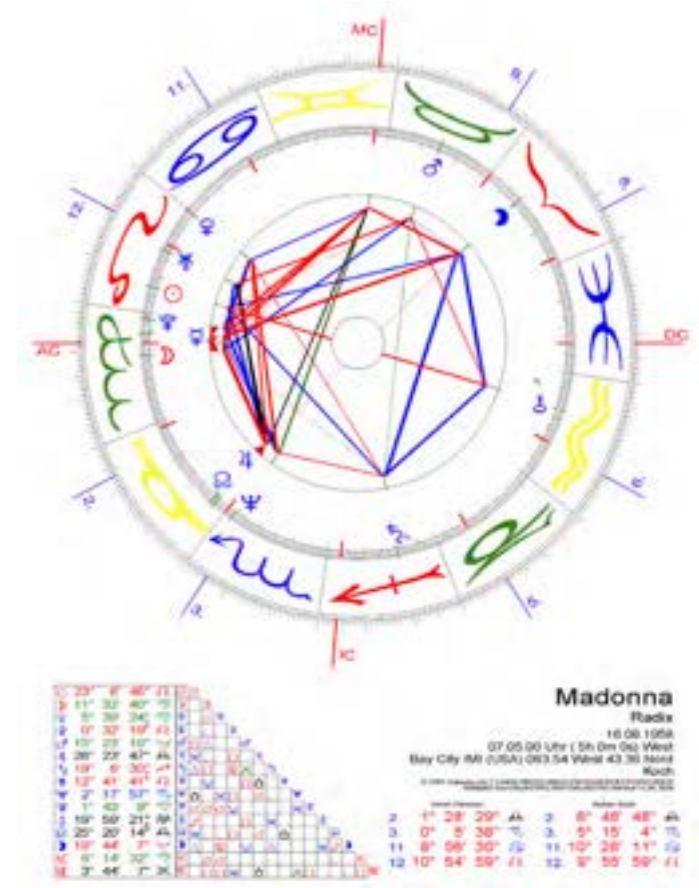
ich heiraten möchte oder ein Geschäft gründen oder ein Haus bauen – die Tragweite der Terminwahl für den Start dieses neuen Weges ist groß und entsprechend bedeutsam.

Rückläufige Planeten, schwierige Stellungen der Planeten zueinander sowie andere wichtige Komponenten im Horoskop und kontraproduktive Aszendenten sollten aus astrologischer Sicht nach Möglichkeit vermieden werden. Stattdessen kann man sich günstige Konstellationen zunutze machen, um die Erfolgchancen zu erhöhen.

Das Lunar-Horoskop und das Solar-Horoskop

Es gibt auch Horoskope, die nur einzelne Monate (Lunar) oder Jahre (Solar) beleuchten. Sie unterstützen dabei, aus gegebenen Umständen das Beste zu machen und Vorhaben besser zu planen. Ausgangspunkt ist aber immer das Verständnis des Radix-Horoskops, auf dem alles andere aufbaut.

Ein Horoskop sagt nicht die Zukunft voraus. Im Alltag ist der fachkundige Blick darauf aber oft eine große Hilfe.



Die möglichst genaue Geburtszeit ist deshalb für die Berechnung eines aussagekräftigen Horoskops sehr wichtig. Auch wenn die Möglichkeit einer Geburtszeitkorrektur anhand markanter Ereignisse in der Biographie besteht, ist sie doch sehr aufwändig und das Horoskop letztlich ungenauer. Wer seine eigene Geburtszeit nicht kennt, kann sie beim Standesamt erfragen.

Das Horoskop als Verständnishilfe

Wer Kinder hat, weiß, dass sie eigene Persönlichkeiten sind – egal, in welchem Alter! Um ein Kind besser zu verstehen, kann es hilfreich sein, einen Blick in sein Radix-Horoskop zu werfen.

Kinderhoroskope in Textform helfen oft im Erziehungsalltag, da immer wieder darin gelesen werden kann. Mitunter bringt auch der erneute Blick hinein in der Pubertät des Kindes eine spürbare Gelassenheit in ein belastetes Verhältnis zwischen Eltern und Kind.

Hochzeits-, Geschäftsgründungs- und Grundsteinlegungshoroskope

Manchmal treffen wir in unserem Leben zukunftsweisende Entscheidungen, die entsprechend wohlüberlegt sein sollten. Egal, ob

Horoskope sind doch die kleinen amüsanten Texte, die sich in Zeitungen und Zeitschriften finden lassen, oder?

Manch einen mag es überraschen, aber Zeitungshoroskope haben absolut nichts mit Astrologie zu tun! Dort stehen nur zufällig zusammengewürfelte, plakative Texte zur allgemeinen Erheiterung. Leider haben sie den Nebeneffekt, dass Astrologie immer wieder ins Lächerliche gezogen wird.

Empirische Studien, die Astrologie wissenschaftlich belegen könnten, werden so auf einfache Weise verhindert.

Merkwürdig, dass Politiker und andere Menschen des öffentlichen Lebens weltweit dennoch Astrologinnen und Astrologen im Hintergrund beschäftigen! Ein Schelm, wer Böses dabei denkt!

Definition

Das Wort „Horoskop“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet

wörtlich: Stundenseher. Gemeint ist damit die astrologische Betrachtung der „Geburtsstunde“ eines Menschen oder Ereignisses an einem bestimmten Ort.

Ähnlich wie wir die Zeit in ein zumeist rundes Ziffernblatt übertragen, welches in 12 Abschnitte unterteilt ist, finden wir die Zeitqualität im Horoskop in zweimal 12 Abschnitte gegliedert: Zum einen in den Tierkreis mit den 12 Tierkreiszeichen, zum anderen in 12 Häuser, die am Aszendenten beginnen und – je nach Häusersystem – unterschiedlich groß sind. Hierin finden wir die Sonne, den Mond und die Planeten so verteilt, wie sie im Augenblick unserer Geburt von unserem Geburtsort aus betrachtet am Himmel standen.

Die Horoskopdeutung

Die Interpretation des so entstandenen Bildes, des Horoskops, ist die wesentliche Aufgabe der Astrologie. Hier werden die Planetenstände zueinander betrachtet und in ihrer Prägung durch die Tierkreiszeichen gedeutet.



Astrologie zeigt nicht, was passieren wird - sondern wer wir werden können.



BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN



DER SPIEGEL LÜGT

WENN DIE EIGENE HAUT ZUM KÄFIG WIRD



Es gibt Momente, die sich in die Seele brennen. Und einer davon ist der, den mir eine Freundin – wir nennen sie hier einfach Sam – neu-lich anvertraut hat..

Wir saßen an meinem Küchentisch, der Kaffee war längst kalt geworden, und sie sagte:

„Sascha... es gibt diesen einen Augenblick am Morgen. Er dauert nur Sekunden. Aber er ist der einzige Moment, in dem ich frei bin.“

Ich sah, wie ihre Hände zitterten, als sie das erzählte.

„Ich wache auf und vergesse für einen winzigen Wimpernschlag, wer ich laut Geburtsurkunde sein soll. Da bin ich einfach nur ich. Und dann...“

Sie atmete scharf ein.
„Dann sehe ich den Spiegel.“

Sam sagte, der Spiegel zeige ihr ein Gesicht, das sich anfühlt wie ein Kostüm, das jemand vor Jahren festgenäht hat. Zu eng. Falsch. Ein Käfig aus Haut.

„Ich wohne in meinem Körper wie ein Untermieter, Sascha. Einer, der längst gekündigt wurde, aber keinen Ort findet, an den er gehen kann.“

Die Stille, die zwischen zwei Menschen stehen kann

Als Sam von ihrer Familie sprach, wurde ihre Stimme brüchig.

„Sie lieben mich. Wirklich. Aber Liebe kann ein Gefängnis sein.“

Sie erzählte mir, wie ihre Mutter sie manchmal noch bei ihrem alten Namen ruft. Und wie in diesem Namen ganze Welten mitschwingen: Zöpfe. Fußballschuhe. Stolze Momente.

Eine Vergangenheit, die für ihre Mutter real ist – während Sam in einer Gegenwart lebt, die sich wie eine Lüge anfühlt.

„Du warst doch immer so ein glückliches Mädchen“, sagt sie. Und ich möchte schreien: Nein! Ich war nur eine gute Schauspielerin!“

Ich sah ihr an, wie sehr sie diese Rolle ausgezehrt hat. Wie sehr sie Angst hatte, dass die Wahrheit die Brücke zwischen ihnen zerstören könnte.

Zwischen den Schubladen der Welt

Sam sagte:
„Die Gesellschaft liebt Schubladen. Mann oder Frau. Blau oder Rosa. Und wenn du dazwischen stehst, wirst du zum Fragezeichen.“

Sie erzählte mir von den Blicken im Bus, dem Tuscheln beim Bäcker. Nicht Hass – sondern Unsicherheit. Diese kühle Distanz, die sagt: Ich weiß nicht, wohin ich dich sortieren soll.

„Man wird zum Exponat, Sascha. Zu etwas, das man erklären muss. Aber wie soll ich ein Gefühl erklären, für das es in der Sprache der Mehrheit nicht mal richtige Worte gibt?“

Der Mut, der unter der Haut wächst

Während sie sprach, sah ich etwas in Sam, das trotz allem leuchtete.

„Gefangen zu sein bedeutet nicht nur, dass der Körper nicht passt“, sagte sie. „Es bedeutet, dass die Welt ein Bild von dir malt, das du nie signiert hast.“

Doch dann lächelte sie – ein kleines, echtes Lächeln.

„Aber jedes Mal, wenn ich ein Stück der Maske fallen lasse, atme ich ein bisschen freier. Es ist ein Häuten. Ein Sterben alter Erwartungen. Und ja, es tut weh. Aber nur so kann mein wahres Ich ans Licht kommen.“

Sie sah mich an, offen, verletzlich.

„Ich will keine Sonderbehandlung. Kein Mitleid. Ich will nur gesehen werden. Nicht die Hülle. Nicht das Geschlecht. Sondern den Menschen, der seit Jahren versucht, aus diesem Käfig auszubrechen.“

Die Seele kennt keine Grenzen

Am Ende unseres Gesprächs sagte Sam etwas, das ich nie vergessen werde:

„Die Haut ist nur die Grenze zur Welt. Aber die Seele... die ist grenzenlos.“



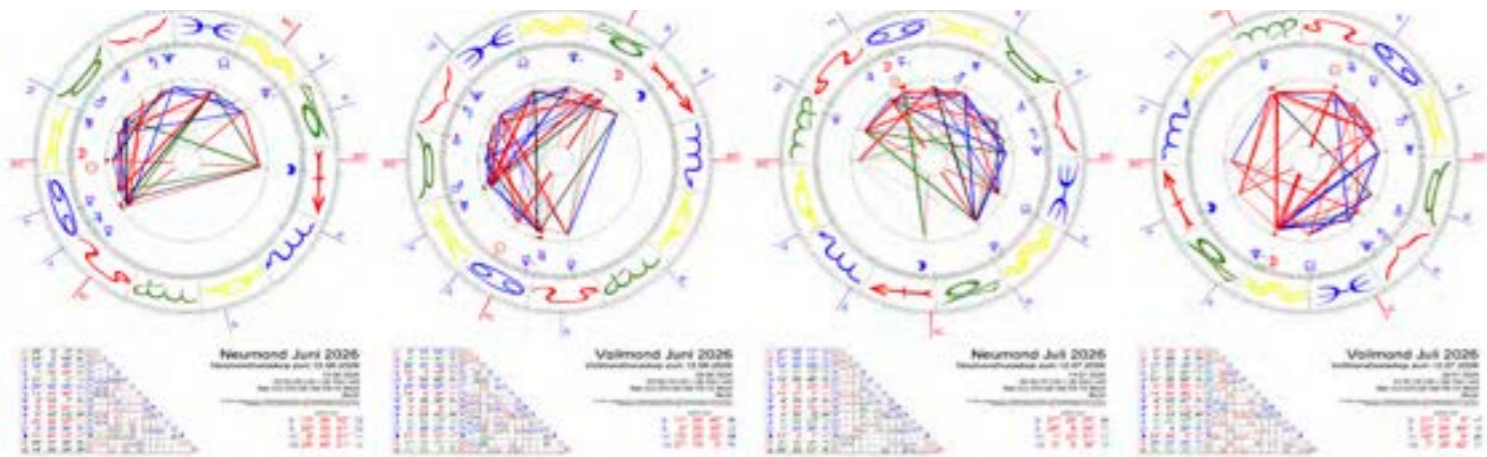
Freiheit beginnt dort, wo wir aufhören, uns selbst zu verleugnen..

BERICHT: SASCHA KUGLER



ZWISCHEN LICHT UND SCHATTEN

DIE KOSMISCHE SPANNUNG VON JUNI & JULI



Im Juni kann es den Anschein haben, als würde die Zeit nicht nur schneller als sonst vergehen, sondern rasen. Ereignisse können sich überschlagen, und wir tun gut daran, tief durchzuatmen, einen Schritt beiseite zu treten und immer wieder zwischendurch die Beobachterrolle einzunehmen, um nicht von dem Sog der Beschleunigung weggerissen zu werden.

Der Neumond am 15. Juni birgt energetische Risiken, aber auch Chancen, große Entwicklungsschritte zu machen. Das unter den Teppich Gekehrte, Verdrängte fällt auf uns zurück und will endlich beachtet und integriert werden. Oberflächliche Ablenkung und ausweichendes Geplänkel wird uns da nicht helfen. Schatten und die damit verbundenen Ängste werden durch Verdrängung nur größer und mächtiger. Also ist es besser, sich ihnen zu stellen und daran zu wachsen.

Auch weltpolitisch ist hier mit Überraschungen zu rechnen.

Der Vollmond am 29. Juni ist im Gegensatz zum Neumond sehr weiblich geprägt. Es geht um gute Erdung und tiefe Gefühle, für die wir Verantwortung übernehmen sollten.

Karmische Auslösungen

Es können plötzlich uralte Bilder in uns aufsteigen, für die wir in unserem aktuellen Leben keine Erklärung finden. Wir begegnen vielleicht Menschen, die wir noch nie gesehen haben, aber doch irgendwie zu kennen glauben.

Diese Begegnungen müssen nicht immer angenehm sein, aber sie bergen die Chance, Emotionen in uns zu klären, manchmal vielleicht sogar altes Unrecht auszugleichen und Frieden zu stiften, wo man es nie für möglich gehalten hätte.

Familienzwistigkeiten, die ebenfalls zu Tage treten können, mögen mitunter schwer in Worte zu fassen sein. Wenn wir aber den Kopf einmal ausschalten und uns aufs (Mit)Fühlen einlassen, werden alte Gräben überbrückt und Verletzungen geheilt.

Kommunikation unter kosmischem Druck

Da Merkur am 30. Juni bis zum 24. Juli rückläufig wird, sollten die sich vorher bietenden Gelegenheiten unbedingt ergriffen werden, denn nun kann Kommunikation wieder durch Missverständnisse erschwert werden, und wir sollten wichtige Entscheidungen und Verträge möglichst auf die Zeit nach dem 24. Juli vertagen.



Der Kosmos beschleunigt nur dort, wo wir bereit sind, innerlich still zu werden.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN



Juli: Turbulenzen & Geistesblitze

Der Juli birgt Potential für Turbulenzen. Die Verbindung von Mars und Uranus in den Zwillingen neigt zu vorschnellem Handeln. Wer in Entspannungstechniken geübt ist und hilfreiche Atemübungen kennt, hat gute Chancen, in den Genuss der positiven Seiten dieses Aspektes zu kommen: Plötzliche Geistesblitze, die Lösungen für bisher unlösbare Herausforderungen bieten und sofort umgesetzt werden können.

Macht in Verbindung mit Mitgefühl und Verantwortungsbewusstsein ist das Gebot der Zeitqualität.

Neumond am 12. Juli: Die große Frage

Der Neumond am 12. Juli bietet die Gelegenheit, das Bewusstsein für die Aufgabe der Menschheit auf der Erde zu wecken. Wieviel Verantwortung ist jede und jeder Einzelne von uns bereit zu übernehmen?

Vollmond am 29. Juli: Spiegel der Transformation

Zu Vollmond am 29. Juli werden wir ein wenig davon erkennen können, da es uns vom Kosmos gespiegelt wird. Der dicke rote Drache im Vollmond-Horoskop mit einem extrem starken Pluto und einem Skorpion-Aszendenten warnt vor Machtmissbrauch und ermutigt zu großen Transformationen.

Frei nach Goethe: „Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun!“





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