

NORDISCH



Lifestyle

AUSGABE 05/2026

Kühle Winde,
bunte Blätter -
Der Norden rückt
zusammen.

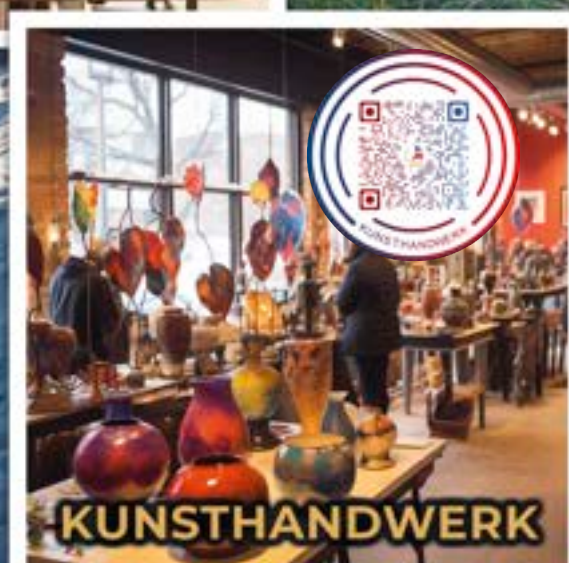
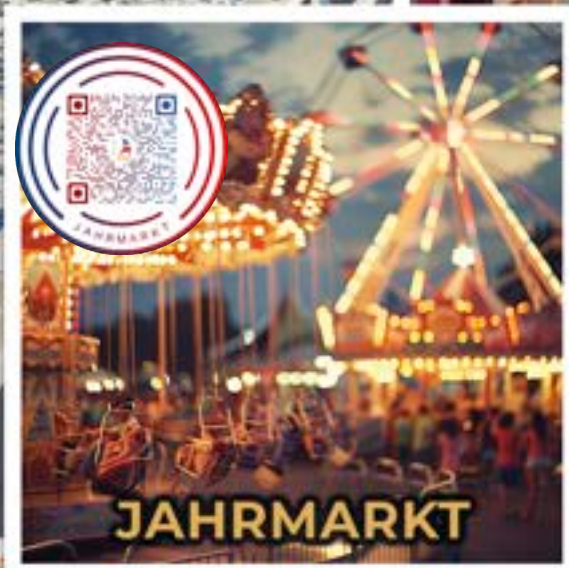
Wo Heimat auf Urlaub trifft

WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE



UNSERE NORDISCH LIFESTYLE KALENDER NUR FÜR EUCH!

ALLE TERMINE
IN SCHLESWIG-HOLSTEIN
UND HAMBURG



DIE NÄCHSTE

ERSCHEINT ONLINE
27.11.2026
(PRINT KW49)

Lifestyle

REDAKTIONSSCHLUSS
30.10.2026

Editorial



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

KÜHLE WINDE, BUNTE BLÄTTER – DER NORDEN RÜCKT ZUSAMMEN.

Herzlich willkommen zur fünften Ausgabe von NORDISCH LIFESTYLE 2026 – dem Magazin, das Schleswig-Holstein nicht nur zeigt, sondern Stimmungen einfängt, Geschichten öffnet und Augenblicke bewahrt.

Der Herbst zieht über das Land, und mit ihm diese klare Luft, die den Blick weitet und uns näher zusammenrücken lässt. Vielleicht liest Du diese Zeilen am warmen Kamin, vielleicht mit Blick auf stürmische Wellen, vielleicht irgendwo zwischen Jahresendspurt und bewusster Atempause. Genau dort möchten wir Dich begleiten: mitten im Erleben, mitten in Schleswig-Holstein, mitten in dem, was uns verbindet – Wärme, Erdung und die Freude an echten Momenten.

Diese Ausgabe erzählt von Menschen, die ihren Rhythmus finden. Von Familien, die im herbstlichen Trubel ihre Mitte bewahren. Von Partnerschaften, die im Alltag ein sicherer Hafen sind. Von Augenblicken, die zeigen, wie wertvoll echte Nähe und Grenzen sein können. Und natürlich von all den herbstlichen Eindrücken, die Schleswig-Holstein in den kommenden Wochen schenkt – Lichterglanz, Gemütlichkeit, Farben, Klänge.

Wir nehmen Dich mit zu Orten, an denen Alltag und Auszeit ineinanderfließen. Zu Gedanken, die inspirieren. Zu Momenten, die nach Ruhe schmecken. Zu Geschichten, die Kraft geben. Und zu Perspektiven, die zeigen, wie lebendig Schleswig-Holstein sein kann – klar, offen, manchmal rau, immer herzlich. Mach es Dir gemütlich, nimm Dir einen Moment für Dich – und tauche ein in diese neue Ausgabe. In den Herbst. In den Norden. In all das, was uns trägt.

Wir freuen uns, dass Du dabei bist.

Arno und Loan Heyne

und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE



NORDISCHLIFESTYLE



MOIN@NORDISCHLIFESTYLE.DE



*Abonniere
unseren Newsletter*

www.nordischlifestyle.de



Inhalt

DIE NÄCHSTE *Lifestyle*
ERSCHEINT ONLINE 27.11.2026
(PRINT KW49) REDAKTIONSSCHLUSS 30.10.2026

Wo Heimat auf Urlaub trifft

06



08



24



10



18



14



28



32



26



34



12



30



4

5



ANKERPUNKT

06

MAGIE DER STÖRCH
FÜR DEN WILLER.WALD

Arno und Loan Heyne

08

WENN DAS HERZ DES
ORTES STIRBT

Arno und Loan Heyne



KÜSTENLEBEN

10

HAIR. BUT MAKE IT
FASHION.

Sascha Kugler

12

ZEIT FÜR
HERZENSZEITEN

Arno und Loan Heyne

14

LECKERE HERBSTKÜCHE

Andrea Wichelmann



HEIMATHAFEN

18

WENN DIE LIEBE GEHT –
UND BLEIBT

(Bereitschaftspflege - Teil 04)

Arno und Loan Heyne



HEIMATHAFEN

24

“WIE BEI MEIKE!”

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

26

NATURNAHES
ZUSAMMENLEBEN

Arno und Loan Heyne

28

ZEIT FÜR DAS, WAS
WIRKLICH ZÄHLT

Arno und Loan Heyne



KLARSICHT

30

VOM ERWACHEN
IM SCHATTEN

Wini Britt Fuhrmann

32

JETZT ERST RECHT:
LOVE IS LOVE

Sascha Kugler

34

DER TANZ VON LICHT
UND DUNKELHEIT

Wini Britt Fuhrmann

23

IMPRESSUM



www.nordischlifestyle.de

www.nordischlifestyle.de

MAGIE DER STÖRCHEN FÜR DEN WILLER.WALD

WO HÄNDE ANPACKEN UND DIE NATUR ANTWORTET



Es gibt Nachmittage, die tragen einen eigenen Herzschlag in sich. Man spürt ihn in der frischen Erde unter den Stiefeln, im Lachen der Menschen und in diesem guten Gefühl, gerade etwas Sinnstiftendes für die Ewigkeit zu tun. Am Mittwoch, den **12. August 2026**, durften wir als Team von **NORDISCH LIFESTYLE** genau das in **Hamdorf** erleben – mittendrin, mit allen Sinnen und nah am Geschehen.

*Wenn man merkt,
wie nah man sich steht*

Schon beim Eintreffen wurde uns auf die wohl schönste Art bewusst, wie vertraut unsere Region ist. Denn bei diesem Termin machten wir eine überraschende Entdeckung: Die Landwirte **Otto Harders**

und sein **Sohn Volker**, die ihre wertvollen Flächen für den neuen Wald zur Verfügung stellten, sind unsere eigenen direkten Nachbarn – Menschen aus der Nachbarschaft, die wir bis zu diesem Tag noch gar nicht persönlich kannten. Solche Begegnungen machen den Tag sofort zu etwas ganz Persönlichem.

Bevor die ersten Wurzeln in den Boden gesetzt wurden, nahm der geschäftsführende Gesellschafter **Axel Niesing** das Wort. In seiner Ansprache brachte er auf den Punkt, worum es hier im Norden wirklich geht: Fast eine halbe Million Quadratmeter Willer.Wald sind über verschiedene Flächen in Schleswig-Holstein inzwischen herangewachsen – eine grüne Oase, die längst größer ist als der Vatikanstaat. Kein anonymes Kompensationsversuch am anderen Ende der Welt, sondern echtes, spürbares Handeln direkt vor unserer eigenen Haustür.



Tatendrang, der ansteckt

Dann schritt die Gemeinschaft zur Tat. Wenn die Profis von **Holstein Kiel** die Fußballschuhe gegen den Spaten eintauschen, ist das längst kein Pflichttermin mehr, sondern spürbare Begeisterung. Mit anpackend dabei: **Guillermo Balzi**, erster Saisontorschütze mit ansteckender Energie, Kapitän **Jonas Meffert**, der mit einem Lächeln durch die Reihen zog, sowie U21-Vize-Europameister und Neuzugang **Moritz Reimers**. Komplettiert wurde das Team von Vereinsgeschäftsführer **Wolfgang Schwenke** und **Olaf Rebbe**. An ihrer Seite standen **Hans Jacobs** von der **Landwirtschaftskammer Schleswig-Holstein** und Revierförster **Rolf-Martin Niemöller**, der mit fachlichem Blick jeden Handgriff begleitete.

Auch die Initiatoren und Partner des Projekts ließen sich diesen Tag nicht nehmen. Der „**Mercedes /8er-Club**“ war vor Ort – eine Gemeinschaft, die seit zwei Jahren ihre Einnahmen konsequent in den Willer.Wald statt in schwer überprüfbare Auslandsprojekte lenkt. Ebenfalls fest im Einsatz: der Social-Media-Partner **MoinMoinKiel**. Für jeden verkauften Einkaufsgutschein, einlösbar an den Kieler **bft Willer-Tankstellen**, fließt hier echtes Leben in die Landschaft. Über **6.500 Gutscheine** haben auf diesem Weg bereits ihren Weg in den Wald gefunden – ein starkes Statement für die Region.

Plötzlich am Himmel: Der ungeschene Zauber

Zwischen all den Spaten und fleißigen Händen sorgte jemand ganz Bestimmtes für gute Laune: **Stolle**, das geliebte Maskottchen von Holstein Kiel. Er war mit vollem Einsatz dabei und brachte alle um sich herum zum Strahlen. Doch dann geschah etwas, das zunächst

im wuseligen Treiben unterging.

Plötzlich blickten wir wie elektrisiert zum Himmel hoch. Ein riesiger Schwarm majestätischer Störche zog in vollkommener Ruhe über den neuen Willer.Wald hinweg. Es war ein atemberaubender Anblick, der den Moment für einen Augenblick anhalten ließ.

Bevor alle anderen diesen magischen Storchenzug bemerkten, hatten wir uns den einen, der sofort reagiert hatte, schon geschnappt: Stolle war völlig außer Rand und Band vor Freude, als wir ihm die Vögel am Himmel zeigten. Für uns war klar: Dieser Augenblick muss für die Ewigkeit festgehalten werden. Und so wurde aus der spontanen Storch-Begegnung im Handumdrehen ein kleines, fröhliches Fotoshooting mit dem wohl glücklichsten Storch Schleswig-Holsteins.

Mitten in diese Szene hinein passierte etwas so typisch Norddeutsches: Eine Radfahrerin hielt am Rande an, schaute staunend auf das Treiben und fragte neugierig, ob hier etwa Störche ausgewildert würden. Als wir ihr erklärten, dass hier der Willer.Wald entsteht, strahlte sie über das ganze Gesicht. „Wenn das kein fantastisches Vorzeichen für alle Beteiligten ist!“, rief sie uns zu, wünschte von Herzen viel Erfolg und radelte mit einem Lächeln weiter. Eine kleine, echte Begegnung, die uns freute.

Es sind diese ungeskripteten Augenblicke, die zeigen, weshalb es sich lohnt, hinzusehen und Zeuge solcher Geschichten zu sein. Zukunft entsteht genau dort, wo Menschen Hand in Hand anpacken – und die Natur sie dabei mit offenen Armen empfängt.

Möchtest du noch tiefer in die Geschichte dieses grünen Herzens eintauchen? Alle Hintergründe und Details zum Projekt findest du direkt unter [Willer.Wald](#) sowie auf unserer [NORDISCH LIFESTYLE Themenseite zum Willer.Wald](#).



*Wenn die Natur uns so willkommen heißt,
wird jeder Baum ein Stück lebendige Heimat.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



WENN DAS HERZ DES ORTES STIRBT

WIE EIN GANZES DORF SEINEN KRUG RETTETE



Es gibt Abende, die bleiben im Herzen. Wenn man das erste Mal den Saal von „Uns Dörpsdeel“ in Bargstedt betritt, spürt man sofort: Hier schlägt das Herz eines ganzen Ortes. Als wir kürzlich beim allerersten Karaokeabend dort zu Gast waren, erlebten wir eine Gemeinschaft, die generationsübergreifend zusammenkam, lachte, sang und feierte – Jung und Alt Arm in Arm. Doch hinter dieser ausgelassenen Freude verbirgt sich eine Geschichte, die tiefer geht und Mut macht.

Jahrelang schien es, als bliebe vom einst so lebendigen Dorfmitelpunkt nur die Erinnerung. Einschulungsfeiern, bunte Faschingsbälle, das traditionelle Wintervergnügen, Treffen des Sparclubs, Pfingstfeste oder Zusammenkünfte der Feuerwehr – all das fand

früher hier im Saal statt. Doch seit Jahren ging nichts mehr. Der alte Gasthof stand leer. Die bange Frage, die über dem Dorf schwebte: Wohin mit den Festen, den Veranstaltungen und Kursen für unsere Kinder und die Gemeinschaft, wenn der zentrale Treffpunkt stirbt?

Erst stand der Kauf über die Gemeinde im Raum. Doch Auflagen und Formalitäten machten einen Strich durch den Plan. Aufgeben? Keine Option für die Bargstedter. Stattdessen packten sie die Sache in Eigenregie an. 25 Geldgeber wurden benötigt, um das Projekt zu stemmen – am Ende waren es unglaubliche 46 Menschen aus dem Dorf und der Nachbarschaft, die sich mit Anteilen beteiligten.

Als das Unmögliche begann

Was dann folgte, gleicht einem kleinen Wunder: In unzähligen ehrenamtlichen Stunden renovierte das gesamte Dorf den alten Gasthof von Grund auf. Ortsansässige Handwerker halfen mit, und aus allen Ecken kamen Menschen geeilt. Herkunft oder Lebensalter zählten dabei längst nicht mehr – man war einfach da, wenn es darauf ankam, und wuchs als verschworene Gemeinschaft eng zusammen. Wer kein Geld geben konnte, gab Manneskraft, es wurde gestrichen, gespachtelt, gehämmert, verputzt. Wer keine Kraft hatte mitzurenovieren, der backte Kuchen, schmierte Brötchen oder kochte für die fleißigen Helfer.

Zu keinem Zeitpunkt gab es Missgunst oder Neid, kein böses Wort, kein Lästern. Auch wenn man sich nicht immer einig war und es viele Meinungen gab, fand das Dorf immer eine gemeinsame Lösung, mit der alle zufrieden waren. In einer Zeit, in der oft von Spaltung die Rede ist, hat Bargstedt gezeigt: Wenn wir zusammenstehen, können wir alles schaffen.



Feiern, tagen, selbst gestalten: Räume für jeden Anlass

Heute strahlt „Uns Dörpsdeel“ in neuem Glanz und bietet wieder Raum für echtes Leben, Begegnungen und unvergessliche Momente. Das Beste an dem neuen Treffpunkt ist seine unglaubliche Flexibilität. Denn „Uns Dörpsdeel“ ist nicht nur ein Ort für große Kulturabende, sondern steht auch für private Feiern und Veranstaltungen offen:

- **Unkomplizierte Vermietung:** Die Räumlichkeiten lassen sich völlig unkompliziert für private Feste, Geburtstage, Familienfeiern oder Tagungen anmieten.



*Gemeinsam sind wir das Fundament,
auf dem die Zukunft unseres Dorfes ruht.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

- **Essen & Trinken nach Wunsch:** Wer hier feiert, genießt absolute Freiheit – man kann Speisen und Getränke ganz einfach komplett selbst mitbringen.
- **Individuelle Gestaltung:** Die Räume können nach eigenen Vorlieben und Wünschen dekoriert und gestaltet werden, sodass jede Feier eine ganz persönliche Note erhält.
- **Moderate Preise:** All das wird zu sehr moderaten Konditionen angeboten, damit sich wirklich jeder eine tolle Feier im Herzen des Dorfes leisten kann.

Ob der große Festsaal, das gemütliche Gartenzimmer oder das praktische Clubzimmer – hier findet sich für jede Gesellschaftsgröße der passende Rahmen. Und während die ortsansässigen Vereine die Räume ohnehin kostenfrei nutzen, stehen sie nun auch für private Herzensmomente offen.

Kultur pur:

Die nächsten Highlights live erleben

Warum lange warten? Der Veranstaltungskalender im „Uns Dörpsdeel“ ist prall gefüllt und sorgt in den kommenden Wochen und Monaten für erstklassige Unterhaltung mitten im Dorf. Sichert euch rechtzeitig eure Plätze für diese besonderen Abende:

- **Plattdeutscher Abend – Frauenpower op Platt** (Freitag, 30. Oktober, 19:00 Uhr): Bärbel Wolfmeier und Inge-Sophie Lorenzen (Die Mollies) bringen eine geniale Mischung aus Textperformance, Folk, Jazz und Rock auf die Bühne. Ein absolutes Muss für alle Freunde der plattdeutschen Sprache und guter handgemachter Musik! (Tickets: 10,00 €)
- **Die Titelhelden Live Musik** (Freitag, 6. November, 20:00 Uhr): Freut euch auf einen mitreißenden Abend voller bekannter Hits, bester Laune und echter Mitsing-Atmosphäre für die ganze Familie. (Tickets: 10,00 €)

Lasst uns Bargstedt als leuchtendes Beispiel nehmen. Sterbende Dorfkrüge müssen kein Schicksal sein – sie sind eine Einladung, die Ärmel hochzukrempeln.

Uns Dörpsdeel | Kulturverein Bargstedt e.V.
Dorfstraße 30
24793 Bargstedt

<https://unsdörpsdeel.de>
E-Mail: buchung@dgh-bargstedt.de
[Kontaktformular für Vermietung](#)



HAIR. BUT MAKE IT FASHION.

DIE HAARTRENDS HERBST/WINTER 2026



Herbst/Winter 2026 wird alles – nur nicht langweilig. Haare werden wieder zum Fashion-Statement. Nicht überstylt. Nicht künstlich perfekt. Sondern glossy, individuell und verdammt selbstbewusst.

Die neue Hair Fashion spielt mit Gegensätzen: klare Cuts treffen auf weiche Texturen, warme dunkle Nuancen auf leuchtende Highlights und luxuriöser Glamour auf dieses gewisse „I woke up like this“-Gefühl.

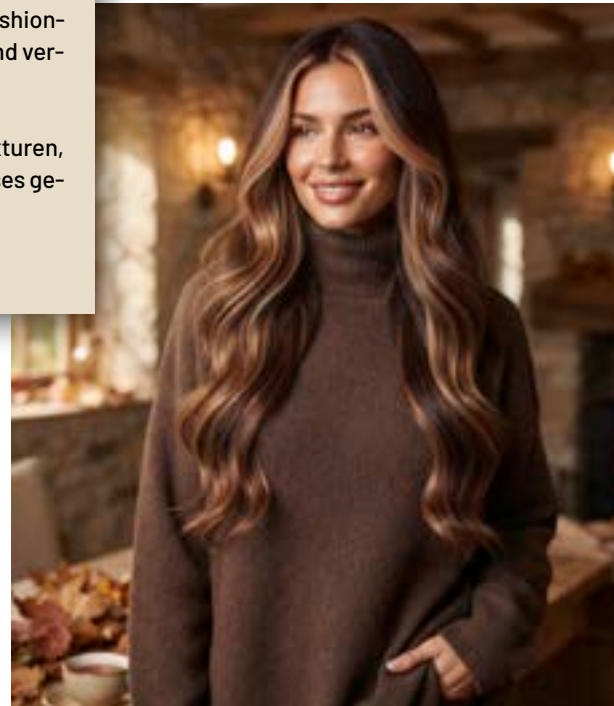
Kurz gesagt? **Hair is having a moment.**

COLOUR CRUSH

DIESEN HERBST WIRD ES WARM. TIEF. SINNLICH.

Mocha Brown. Espresso. Chocolate. Soft Copper. Beige Blonde. Creamy Blonde.

Die Farbpalette der Saison erinnert an Kaffee, Kaschmir und warmes Licht an einem kalten Wintermorgen. Vorbei sind die Zeiten, in denen eine Haarfarbe möglichst gleichmäßig aussehen musste. 2026 braucht Farbe Dimension: Fein gesetzte Highlights, Lowlights, Root Shadows und sanfte Verblendungen lassen das Haar lebendig wirken. *Das Ergebnis: Rich. Expensive. Effortless. Genau so soll moderne Haarfarbe aussehen.*



BLONDE GETS EXPENSIVE

BLOND BLEIBT. ABER ES WÄCHST ERWACHSEN.

Statt maximaler Aufhellung sehen wir luxuriöse Beige-, Champagner- und Creamy-Nuancen. Der Ansatz darf natürlicher bleiben, während unterschiedliche Blondtöne miteinander verschmelzen.

Das neue Blond schreit nicht nach Aufmerksamkeit. Es bekommt sie trotzdem. Balayage entwickelt sich weiter – weniger harte Kontraste, mehr fließende Übergänge, als wäre die Farbe genau dort entstanden, wo das Licht das Haar berührt.

Welcome to Quiet Luxury Hair.

THE BOB. AGAIN. AND WE LOVE IT.

Kaum ein Haarschnitt schafft es, sich immer wieder neu zu erfinden. Der Bob kann es. Herbst/Winter 2026 trägt ihn lässiger, beweglicher und unglaublich chic. Vom coolen Italian Bob über den soften French Bob bis zum längeren Lob: Die Konturen bleiben stark, während Bewegung und Textur dem Look seine neue Leichtigkeit geben.

- Glatt und spiegelnd? Yes.
- Soft Waves? Absolutely.
- Natürlich luftgetrocknet? Noch besser.

Denn dieser Bob will nicht perfekt sein. Er will Persönlichkeit.



LAYERS ARE BACK

LANGES HAAR BEKOMMT BEWEGUNG.

Weiche Stufen, Face-Framing und fließende Konturen bringen Dynamik in die Längen. Die Inspiration erinnert an den großen Glamour der 90er – nur cleaner, moderner und deutlich tragbarer. Der Föhn darf also wieder raus. Große Bürste. Bewegung. Glänzende Spitzen. Aber bitte ohne Helmfrisur. Der neue Blowout bewegt sich mit dir. Big hair energy – without the drama.

CURLS. NO APOLOGY.

LOCKEN WERDEN NICHT MEHR GEBÄNDIGT. SIE WERDEN GEFEIERT.

Natürliche Wellen, Curls und starke Texturen gehören zu den spannendsten Looks der Saison. Statt jede Locke in dieselbe Form zu zwingen, geht es darum, ihre individuelle Bewegung sichtbar zu machen. Feuchtigkeit. Definition. Glanz. Und dann? Let them live. Denn echte Textur besitzt etwas, das kein Stylingtool vollständig nachbauen kann: Charakter.

MEN ARE GETTING SOFTER

Auch Men's Hair verändert sich. Die extrem harten Übergänge bekommen Konkurrenz von längeren Konturen, texturiertem Deckhaar, natürlichen Locken und lässigen Formen. Natürlich heißt dabei keinesfalls ungepflegt. Im Gegenteil: Der moderne Männerlook lebt von einem präzisen Schnitt, der so gut gearbeitet ist, dass er anschließend fast mühelos aussieht. *Less barber-perfect. More fashion.*

GLOSS IS THE NEW GLAM

Der vielleicht größte Trend dieser Saison ist eigentlich gar keine bestimmte Frisur. Es ist gesund aussehendes Haar. Glanz wird zum Luxusmerkmal. Glossings, hochwertige Pflege und Treatments für die Haarstruktur werden deshalb wichtiger denn je. Denn selbst die schönste Farbe verliert ihre Wirkung, wenn das Haar stumpf und strapaziert aussieht. 2026 wollen wir Haare, die das Licht reflektieren, sich bewegen und die man am liebsten anfassen möchte. *Healthy hair isn't boring. Healthy hair is fashion.*



THE REAL TREND IS YOU

Und dann wäre da noch der wichtigste Look von allen: **Deiner.**

Fashion bedeutet nicht, jedem Trend hinterherzulaufen. Der perfekte Schnitt berücksichtigt Gesicht, Haarstruktur und Persönlichkeit. Die perfekte Farbe unterstützt Haut und Augen. Und das perfekte Styling funktioniert nicht nur auf Instagram – sondern auch an einem ganz normalen Montagmorgen. Herbst/Winter 2026 steht deshalb für eine neue Form von Hair Fashion:

- Weniger Kopieren. Mehr Persönlichkeit.
- Weniger „Das trägt man jetzt“. Mehr „Das bin ich.“

New season. New hair. Same you – just louder. Denn am Ende ist die beste Frisur nicht die, über die alle sprechen. Sondern die, bei der man über dich spricht.



Dein Haar, dein Statement, dein Look – einfach unverwechselbar Du.

BERICHT: SASCHA KUGLER



ZEIT FÜR HERZENSZEITEN

VORAUSDENKEN BRINGT FREUDE



Hand aufs Herz: Wer von uns hat im September nicht schon leicht ungläubig den Kopf geschüttelt, als im Supermarkregal direkt neben den letzten Schulheften plötzlich die ersten Lebkuchen und Schokonikoläuse standen? Der Handel drängt uns gefühlt immer früher in den Weihnachtsmodus, und bei diesem Anblick setzt bei vielen von uns erst einmal pure Abwehrhaltung ein. Dabei steckt hinter dem frühen Gedanken gar keine Hektik – im Gegenteil. Wer den Blick im ruhigen Herbst vorausschauend schweifen lässt, schenkt sich selbst vor den Feiertagen etwas Unbezahlbares: echte, tiefe Entspannung.

Es geht hier keineswegs darum, dem verfrühten Konsumdruck nachzugeben oder schon im Oktober meterlange To-Do-Listen abzuarbeiten. Es geht vielmehr um den puren Luxus, die kommenden Wochen selbstbestimmt und gemütlich zu gestalten. Wenn wir uns jetzt, eingekuschelt mit einer Tasse Tee auf dem Sofa, in aller Ruhe Gedanken über kleine Überraschungen machen, verwandelt sich der spätere Stress in eine wunderbare Vorfreude.

Die besten Ideen für eine entspannte Vorbereitungszeit

Damit du die Herbsttage kreativ nutzen und im Dezember ganz entspannt bleiben kannst, haben wir ein paar schöne und handgemachte Ideen für dich zusammengestellt, die sich jetzt wunderbar vorbereiten lassen:

- **Der eigene Vorrat an Lieblings-Fotobüchern:** Nutze verregnete Herbstabende, um die schönsten Bilder des Sommers und Jahres in digitaler Ruhe auszusuchen und ein persönliches Fotobuch zu gestalten. Das ist später eine der emotionalsten Aufmerksamkeit für die Liebsten.
- **Kleine Genuss-Manufaktur daheim:** Setze jetzt im Herbst eigene Köstlichkeiten an. Wie wäre es mit einem aromatischen Pflaumen-Zimt-Gelee oder einem selbst angesetzten Kräuterröl? Hübsch in kleine Fläschchen gefüllt und mit einem handgeschriebenen Etikett versehen, hast du im Winter immer ein persönliches Geschenk zur Hand.
- **Vorrat an Natur-Geschenkpapier anlegen:** Sammle beim herbstlichen Spaziergang durch unsere norddeutschen Wälder schöne Buchenblätter, Eicheln oder Tannenzweige. Besorge dir einfaches Packpapier und Kordel – so steht der stilvollen, naturnahen Verpackung später nichts mehr im Weg.
- **Das persönliche „Wünsche-Notizbuch“:** Lege dir ein kleines Heftchen an und lausche in den kommenden Wochen ganz aufmerksam, wenn Freunde oder Familie beiläufig Wünsche oder



Die schönste Freude ist die,
die langsam reifen darf.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

Sehnsüchte äußern. Wer das im Herbst notiert, muss im Dezember nicht ratlos suchen.



Dein DIY-Kräutersalz aus dem herbstlichen Garten

Ein wunderbares, schnelles Geschenk aus der eigenen Hand, das sich jetzt im späten Herbst perfekt vorbereiten lässt, ist ein aromatisches Rosmarin-Thymian-Salz:

Sammeln: Ernte die letzten kräftigen Kräuterzweige aus deinem Garten oder besorge frischen Rosmarin und Thymian.

Trocknen: Zupfe die Nadeln und Blätter ab und hacke sie grob klein.

Mischen: Vermenge die Kräuter gründlich mit grobem Meersalz (Verhältnis ca. 1 Teil Kräuter zu 4 Teilen Salz).

Füllen: Gib die Mischung in ein sauberes, hübsches Schraubglas und binde ein Stück Juteband mit einem kleinen herbstlichen Zweig darum. Fertig ist ein liebevolles Mitbringsel!

Der Luxus der frühen Stunde

Wir kennen das Gefühl doch alle: Im Dezember hetzen wir oft durch überfüllte Fußgängerzonen, während draußen der kalte Wind pfeift. Wie viel schöner ist es dagegen, wenn das Paket mit Packpapier und einem frischen Tannenzweig schon im November bereitsteht und wir den Advent genau dort verbringen können, wo er hingehört – nämlich ganz bei uns, unseren Familien und der wohlverdienten Ruhe. Gönnen wir uns also den kleinen Vorteil der frühen Stunde.



KOCHEN MIT DEA LECKERE HERBSTKÜCHE WÄRMENDE GENÜSSE FÜR KÜHLE TAGE



Die Tage werden kürzer und das Leben verlagert sich nach drinnen – Zeit für herrlich duftende Ofengerichte, die von innen wärmen. Statt zu Fertiggerichten zu greifen, setzen wir lieber auf frische, regionale Zutaten. Damit es nicht langweilig wird, habe ich Dir hier abwechslungsreiche herbstliche Ideen zusammengestellt – von herzhaft bis süß. Damit zaubert Ihr im Handumdrehen gemütliche Genussmomente.

VIEL FREUDE BEIM NACHKOCHEN!



KARTOFFEL-PILZ-PFANNE AUS DEM OFEN DEFTIG, AROMATISCH & KNUSPRIG

ZUTATEN:

- 650 g festkochende Kartoffeln (ungeschält, in schmale Spalten)
- 2 Zwiebeln (geviertelt oder geachtelt)
- 300 g gemischte Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, braune Champignons, Austernpilze)
- 2 große Eier (Größe L)
- 200 g Hüttenkäse
- 40 g frisch geriebener Parmesan oder Pecorino
- 1 Lorbeerblatt
- Thymian (gezipft und grob gehackt)
- Rosmarin (gezipft und grob gehackt)
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Piment d'Espelette
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. **Kartoffeln rösten:** Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffel- und Zwiebelspalten in einer ofenfesten Form mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und dem Lorbeerblatt vermen-gen. Für ca. 45 Minuten in den Ofen geben, bis sie leicht angeröstet sind.
2. **Pilze dazugeben:** In der Zwischenzeit die Pilze putzen und grob schneiden. Nach 30 Minuten Garzeit zu den Kartoffeln in die Form geben und die restlichen 15 Minuten mitgaren.
3. **Guss vorbereiten:** In einer Schüssel die Eier mit Muskat, Piment d'Espelette, Thymian, Rosmarin und einem Spritzer Zitronensaft verquirlen. Den Hüttenkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. **Überbacken:** Die Ei-Hüttenkäse-Mischung gleichmäßig über das Gemüse gießen, den Parmesan darüberstreuen. Die Pfanne nochmals für 10–15 Minuten in den Ofen geben, bis die Masse gestockt ist. Nach Wunsch mit gehackter Petersilie bestreuen.

OMAS ZWIEBELKUCHEN HERZHAFT, SAFTIG & WIE FRÜHER



ZUTATEN:

Für den Teig:

- 360 g Mehl
- 150 g Magerquark
- 1 Pck. Backpulver
- 5 EL Milch
- 6 EL Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- ¼ TL Salz

Für den Belag:

- 1,2 kg Zwiebeln
- 200 g gewürfelter Schinkenspeck
- 150 g geriebener Gouda
- 1 EL Butter
- 4 Eier
- 300 g Schmand oder Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Frischer Schnittlauch (zum Garnieren)

ZUBEREITUNG:

1. **Zwiebeln & Speck:** Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Den Schinkenspeck in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett knusprig braun anbraten. Die Butter in derselben Pfanne zerlas-sen, die Zwiebelringe dazugeben und bei mittlerer Hi-tze weich schmoren (für besonders weiche Zwiebeln die Pfanne zwischendurch 5–10 Minuten mit einem Deckel abdecken).
2. **Teig kneten:** In einer Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Magerquark, Milch, Öl und Salz hinzufügen. Erst grob verrühren, dann zu einem geschmeidigen Teig kneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, auf ein mit Backpapier aus-gelegtes Backblech (oder eine Springform) legen und einen kleinen Rand hochdrücken.
3. **Guss mischen:** Die Eier in einer Schüssel verquirlen, Schmand und geriebenen Gouda unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das abgekühlte Zwiebel-Speck-Gemisch unterheben.
4. **Backen:** Die Füllung gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft (bzw. 200 °C Ober-/Unterhitze) für ca. 30–40 Minuten goldbraun backen. Mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.

KNÖDELGRATIN MIT SPITZKOHL

DEFTIG, CREMIG & ABSOLUT GEMÜTLICH



ZUTATEN:

- | | |
|---|---|
| • 4 Brezeln vom Vortag (ca. 300 g) | • Kräuterseitlinge |
| • 350 ml Milch | • 2 Knoblauchzehen |
| • 60 g Butter (plus etwas für die Form) | • 300 g Schlagsahne |
| • 4 Eier (2 für die Brezelmasse, 2 für den Guss) | • 150 g geriebener Käse (z. B. milder Bergkäse) |
| • 1 Zwiebel | • Salz |
| • 0,5 Spitzkohl (ca. 400 g) | • Pfeffer |
| • 400 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Champignons, | • Frischer Schnittlauch (zum Garnieren) |

ZUBEREITUNG:

- Brezelmasse ansetzen:** Die Brezeln in kleine Würfel schneiden. Die Milch erwärmen, mit Salz und Pfeffer verquirlen, über die Brezelwürfel gießen und 30 Minuten ruhen lassen.
- Zwiebeln & Knödelrolle:** Die Zwiebel schälen, würfeln und in 60 g Butter glasig dünsten. Unter die Brezelmasse mischen, 2 Eier hinzufügen und alles gründlich verkneten. Die Masse in ein feuchtes Küchentuch zu einer Rolle (ca. 8–10 cm Durchmesser) formen, die Enden mit Küchengarn abbinden und im siedenden Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten gar ziehen lassen. Danach in Scheiben schneiden.
- Gemüse vorbereiten:** Den Spitzkohl in Quadrate schneiden, 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Pilze putzen, halbieren oder vierteln. Den Knoblauch hacken. Die Pilze in 2 EL Butter 3–5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und den Knoblauch kurz mitdünsten.
- Guss & Schichten:** Die Sahne mit den restlichen 2 Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform fetten. Den Spitzkohl, die Pilze und die Knödelscheiben abwechselnd dachziegelartig in die Form schichten. Die Eiersahne darüber gießen und den Käse gleichmäßig daraufstreuen.
- Backen:** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (oder 160 °C Umluft) vorheizen. Das Gratin ca. 30 Minuten goldbraun backen, nach dem Backen 10 Minuten ruhen lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren. (Passt hervorragend zu frischem Feldsalat.)



ZWETSCHGEN-CRUMBLE

SÜSS, FRUCHTIG & GOLDBRAUN

ZUTATEN:

Für die Streusel:

- 110 g weiche Butter
- 70 g brauner Zucker
- 40 g weißer Zucker
- 150 g Weizenmehl
- 40 g kernige Haferflocken
- 20 g gehackte Mandeln oder Nüsse
- ¼ TL Salz
- 1 TL Zimt

Für die Obstschicht:

- 700 g Zwetschgen (mit Kern gewogen)
- 2 EL Zucker (je nach Obstsüße)
- 1 TL Zimt
- 5 Tropfen Bittermandelaroma (optional)

ZUBEREITUNG:

- Streusel zubereiten:** Die weiche Butter mit den beiden Zuckersorten cremig schlagen. Die restlichen Streusel-Zutaten mischen, dazugeben und alles erst mit den Knethaken, dann kurz mit den Händen zu Streuseln verarbeiten. Kurz im Tiefkühlfach kalt stellen.
- Obst vorbereiten:** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwetschgen waschen, entkernen und je nach Größe halbieren, vierteln oder achtern. Mit Zucker, Zimt und Bittermandelaroma mischen.
- Schichten & Backen:** Eine große ofenfeste Form (ca. 26–28 cm Durchmesser) leicht einfetten (alternativ geht auch eine gut schließende Springform). Den Zwetschgen-Mix in der Form verteilen und die Streusel gleichmäßig darübergeben. Etwa 25 bis 35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.
- Tipp:** Am besten noch warm serviert mit Vanillesoße oder einer Kugel Eis genießen.



Manchmal hackt die Gemütlichkeit ganz leise, aber sie wärmt das ganze Haus.



BERICHT: ANDREA WICHELMANN

TANZEN IN KIEL - Dein Verein!

» WIR BEWEGEN EUCH...

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

Gigantische Vielfalt mit über 20 unterschiedlichen Tanzsportarten!

www.tanzen-in-kiel.de

Tel. 0431 / 88 88 35 88 - verwaltung@tanzen-in-kiel.de | Tanzen in Kiel e.V. | Sechskrug 1 | 24107 Kiel

Tanzkreise Standard und Latein bei uns! Täglich außer samstags! Pro Woche 20 Gruppen! Anfänger bis langjährige! Ausprobieren! Mitmachen!



WENN DIE LIEBE GEHT – UND BLEIBT

WIE MAN EIN KIND AUF ZEIT LIEBT UND WIEDER GEHEN LÄSST



BEREITSCHAFTSPFLEGE TEIL 04 | DER ABSCHIED



„Ich finde es so toll, dass ihr das tut – aber ich könnte das nicht. Ein Kind aufnehmen, ihm Liebe schenken und es dann wieder abgeben.“

Es ist der Satz, den wir am häufigsten hören. Ein Satz voller Respekt, aber auch voller Furcht. Wenn Menschen erfahren, dass wir Babys und Kleinkinder in akuter Not bei uns aufnehmen, sie hegen, lieben, durch die Nächte begleiten und sie irgendwann wieder in andere Hände übergeben, schütteln sie oft den Kopf. Das bricht einem doch das Herz, heißt es dann.

Ja, es bricht einem das Herz.

Wir haben ein paar Wochen gebraucht, um die richtigen Worte zu finden. **Luca ist ausgezogen.** Zum Schutz seiner Privatsphäre nennen wir ihn hier so; wir veröffentlichen generell keine echten Namen und keine Fotos der Kinder, sondern ausschließlich Beispiel-

fotos. Er lebt jetzt in einer familiennahen Einrichtung.

Unser Haus ist wieder still. Leer. Und doch zum Bersten voll mit Erinnerungen.

Wer unseren Weg nachlesen möchte: In [Teil 01 | Die Bewerbung](#) erzählen wir von unserem Entschluss. [Teil 02 | Die Ankunft der Kinder](#) zeigt den Tag, an dem die Geschwister Luca und Ella bei uns einzogen. In [Teil 03 | Der Alltag mit den Kindern](#) blicken wir auf den Auszug von Ella nach 11 Tagen und geben Einblick in unsere gemeinsame Zeit mit Luca. Alle Berichte findet Ihr gesammelt auf unserer [Themenseite zur Bereitschaftspflege](#).

Doch in diesem Kapitel geht es um das, was am Ende bleibt, wenn die Haustür zufällt: **um das Abschiednehmen.**

Der Anruf, der alles veränderte

Es war alles perfekt vorbereitet. Luca hatte seinen Kindergartenplatz sicher und hatte sich bei seiner Tagesmutter auf eine so herz-wärmende und wunderbare Weise eingewöhnt, dass unser Herz jedes Mal aufgegangen ist. Er war im Ankommen. Er war im Leben angekommen – und wir mit ihm.

Jeder Handgriff saß, jeder Tag hatte seine vertraute Struktur, und wir glaubten, den Rhythmus unseres neuen Lebens gefunden zu haben.

Und dann kam dieser eine Anruf.

Die Nachricht traf uns wie ein Keulenschlag. Das Gericht hatte entschieden: **Luca sollte – ebenso wie zuvor seine Geschwister – in einer Einrichtung untergebracht werden.** In diesem ersten Bruchteil einer Sekunde hielt die Welt an. **Es hat uns den Boden unter den Füßen weggezogen.** Die Luft schien zu stocken, und die Fragen prasselten auf uns ein: Warum? Hätten wir noch mehr tun können? Wie soll er das verstehen?

Der Abschied bei der Tagesmutter

Wir weinten beide nach diesem Telefonat. Die Tränen liefen, der Schmerz saß tief, aber wir mussten uns sofort zusammenreißen. Wir mussten funktionieren, denn wir mussten Luca direkt im Anschluss von seiner Tagesmutter abholen. Es war sein allerletzter Tag vor den Sommerferien.

Wir mussten auch die Tagesmutter vorher anrufen und ihr die Nachricht überbringen, dass Luca nach den Ferien nicht mehr zu ihr zurückkehren würde. Wir hörten am Telefon, wie ihre Stimme brach. Wir wollten ihr Zeit geben, sich von Luca zu verabschieden, und auch den anderen Kindern die Möglichkeit geben, loszulassen.

Wir atmeten tief durch, wischten uns die Tränen aus dem Gesicht und holten ihn ab. Als wir ankamen, waren die Augen der Tagesmutter gerötet. Und trotzdem hatte sie sich die Kraft genommen, ihm etwas Wundervolles zu basteln: ein Abschiedsbild mit den bunten Handabdrücken aller Kinder der Gruppe. Ein Stück Erinnerung für unseren kleinen Schatz.

Ein seltener Blick hinter die Kulissen

Weil zwischen uns und Luca eine so tiefe, besondere Bindung gewachsen war, passierte etwas, das im System der Jugendhilfe absolut unüblich ist. Das Jugendamt Kiel brachte uns eine außergewöhnliche Wertschätzung für unsere Arbeit entgegen: Sie erlaubten uns, die familiennahe und traumatherapeutische Einrichtung vorab anzusehen.

Wir durften dorthin fahren und lernten die Leiterin der Einrichtung persönlich kennen. Eine Frau mit einem großen Herzen, die sich sofort liebevoll, zugewandt und unglaublich verständnisvoll um Luca kümmerte. Um uns den Schmerz des Abschieds so leicht wie möglich zu machen, bot sie sogar an, Luca direkt bei uns zu Hause abzuholen.

Wenn kleine Kinderseelen spüren

Die Tage nach dem Anruf waren ein emotionaler Ausnahmezustand. Luca spürte unseren Schmerz. Kinder haben dafür feinste Antennen. Sein Verhalten veränderte sich schlagartig: Er klammerte sich viel häufiger an uns, suchte ständig unsere Nähe. Immer wieder kletterte er auf unseren Schoß, legte seinen Kopf ganz fest an unsere Brust und hielt sich an uns fest, **als gäbe es kein Morgen mehr.**

Wir kuschelten in diesen Tagen unendlich viel, redeten mit ihm, auch wenn er die Tragweite mit seinen kleinen Jahren natürlich noch gar nicht richtig greifen konnte. Er spürte nur die Veränderung in der Luft. Er durchlebte ein Wechselbad der Gefühle – er wurde weinerlicher, schlief unruhiger, und es schien, als würde er jede Sekunde etwas ahnen.

Und wir? Wir versuchten krampfhaft, stark zu sein. Wir schluckten die Tränen herunter und packten seine Sachen heimlich, während er schlief, um ihn nicht zu verunsichern. Jedes eingepackte Kleidungsstück fühlte sich an wie ein Stich ins Herz.

Der Tag, an dem die Haustür zufiel

Dann war er da. Der Tag, vor dem wir uns so gefürchtet hatten.

Es klingelte an unserer Haustür. Mit einem liebevollen, unendlich verständnisvollen Blick trat die Leiterin der Einrichtung ein. Während Luca noch einmal sein Spielzeug zusammensuchte, trugen wir heimlich sein Gepäck nach draußen und luden es ins Auto.

Dann kam dieser Augenblick. Der Abschied.

Er brach jammernd in unserer Umarmung zusammen. Wir hoben ihn hoch, jeder nahm ihn in den Arm und wir küssten ihn. Schließlich ging er an ihrer Hand zum Auto.

Wir schlossen die Haustür hinter ihnen. **Die Stille im Flur schlug zu wie eine Faust.** Wir haben uns in die Arme genommen, und die Tränen liefen.

Aber wir wären keine guten Menschen – und erst recht keine guten Bereitschaftspflegeeltern –, wenn dieser Moment uns nicht das Herz zerrissen hätte.





Die Stille danach und das, was bleibt

Die Stille im Haus war schmerzhaft. Sie schmerzte in jeder Faser, füllte die Flure und lag schwer auf unseren Schultern. Doch in diesem Schmerz trugen uns die Worte einer lieben Freundin, die uns einmal etwas Wundervolles sagte: „Eine Kinderseele wird nie vergessen – und euch auch nicht.“

Wenn wir nun zurückblicken, sehen wir zwei Gesichter. Wir erinnern uns an den Luca, der in jenen ersten Wochen zu uns kam:

- Der Junge, der bei der ersten Fahrt zu uns nach Hause apathisch, sabbernd und vor Angst zitternd in seinem Kindersitz saß, ohne ein einziges Wort zu sagen.
- Der Junge, der am ersten Abend beim Abendessen fünf Chicken Nuggets gleichzeitig in seinen Mund stopfte, bis er keine Luft mehr bekam, weil er aus tiefster Not Angst hatte, dass ihm jemand das Essen wegnehmen könnte.
- Der Junge, der sich weinend auf den Boden warf, weil er in seiner Sprachlosigkeit nicht wusste, wie er uns sagen sollte, dass er gerade Hunger oder Durst hat.
- Der Junge, der in den ersten Tagen jedes Mal panisch die Hände vors Gesicht riss, wenn ihm ein Missgeschick passierte und er kleckerte – aus reiner Angst vor Schlägen.
- Der Junge, der bei jeder schnellen Bewegung oder lauterem Wort zusammenzuckte.
- Der Junge, der sich schreiend an uns klammerte, sobald er etwas Fremdes oder Unbekanntes sah.
- Und der Junge, der anfangs panische Angst vor Hunden und Katzen hatte.

Vom Schatten zum Licht

Aber dieser Schmerz weicht sofort, wenn wir uns an den anderen Luca erinnern. An das Leben, das in unser Haus eingezogen ist:

- Den Jungen, der mit ausgebreiteten Armen lachend durch un-

ser Haus rannte, weil er sich zum ersten Mal in seinem Leben völlig frei bewegen durfte.

- Den Jungen, der jauchzend durch unseren Garten flitzte, weil er in der Natur sein und endlich unbeschwert Kind sein durfte.
- An den Jungen, der an jedem einzelnen Tag wortlos auf unseren Schoß kletterte, seinen kleinen Kopf an unsere Brust legte und sich ganz fest an uns schmiegte.
- An den Jungen, der herzerwärmend lachte und kicherte, wenn wir ihm etwas vorsangen.
- An den Jungen, der Tiere, Farben, Buchstaben und Zahlen ganz spielerisch zweisprachig benennen konnte.
- An den Jungen, der vom ersten Abend an abends auf der Couch vor dem Schlafengehen mit uns kuschelte und den körperlichen Kontakt suchte – so nah, dass kein Blatt Papier mehr dazwischen passte.
- Den Jungen, der von Anfang an seinen eigenen kleinen Kopf hatte und für den wir – egal wie oft wir unsere Vornamen sagten – immer Mama und Papa waren. Auch nach den Umgangsterminen mit seiner Herkunftsfamilie war es ihm völlig egal, was andere sagten: Wir waren seine Mama und sein Papa.
- An sein leises „Gute Nacht, Mama“ und sein strahlendes „Guten Morgen, Papa“.
- An den Jungen, der in jedem Supermarkt zum absoluten Liebling wurde, weil er alle Menschen mit einem fröhlichen und offenen „Moin!“ begrüßte.
- An sein jauchzendes „Lecker!“ und seinen Daumen nach oben.
- An seinen allerersten Satz: „Das hast du super gemacht!“
- An sein leises, liebevolles, herzerwärmendes „Danke“, wenn jemand etwas für ihn tat – und sei es noch so unbedeutend gewesen.



Die Spuren, die wir hinterlassen

Bereitschaftspflege bedeutet in erster Linie, einem Kind in akuter Not ein sicheres, schützendes und liebevolles Zuhause zu schenken. Doch für uns ist es im Nachhinein so viel mehr als das. **Wir, als Bereitschaftspflegeeltern, sind diejenigen, die diesem kleinen Menschen zum ersten Mal in seinem Leben gezeigt haben, dass diese Welt nicht nur dunkel und schlecht ist.**

Wir durften ihm beweisen, dass die Welt nicht aus Angst und Schlägen, aus Schreien, Gewalt und Hunger besteht – und nicht aus den Schatten von Tränen, Alkohol, Drogen und Vernachlässigung. **Wir sind diejenigen, die Luca gezeigt haben, wie schön dieses Leben sein kann.** Dass er endlich einfach nur Kind sein darf – unbeschwert, sicher und frei. Dass es Menschen gibt, die ihn bedingungslos annehmen.

In dieser Zeit bei uns hat er so viele wunderbare Facetten des Lebens kennengelernt: seine unglaublich warmherzige Tagesmutter, Menschen aus unserem Umfeld, liebevolle Freunde, verständnisvolle Ärzte und Therapeuten. Er durfte Tiere erleben, spielen, toben, durch den Garten rennen und sich frei entfalten. Er hat zum ersten Mal in seinem Leben erfahren, dass Liebe nicht an Bedingungen geknüpft ist, sondern dass er einfach er selbst sein darf, um von Herzen geliebt zu werden. **Und diese tiefe Dankbarkeit und Erleichterung hat er uns an jedem einzelnen Tag gespiegelt.**



- An den Moment, als er zum ersten Mal ganz stolz selbst seine Socken und Schuhe anzog und vor Stolz fast zu platzen schien.
- An den Jungen, der lernte, mit Gabel und Löffel zu essen, und uns damit jeden Tag aufs Neue zeigte, wie gigantisch groß kleine Schritte sein können.
- An den Jungen, der mit dem Hund seiner Tagesmutter raufte, auf ihn kletterte und fröhlich mit ihm spielte.
- Und an den Jungen, der unsere Katzen liebevoll streichelte und sie beim Lesen von Büchern so nah an sich zog, dass es pure Haut auf Fell war.

Das alles ist unser Verdienst. Das haben wir gemeinsam geschafft. Niemand auf der Welt kann ihm das nehmen – und uns auch nicht.

Was diese Zeit mit uns als Paar gemacht hat

Aber nicht nur wir haben Luca so unendlich viele Dinge beigebracht, sein Leben sicherer und bunter gemacht – sondern auch er hat uns vieles gelehrt.

Wir sind als Paar an dieser gewaltigen Aufgabe gewachsen. In diesen intensiven Monaten haben wir gelernt, noch besser, ehrlicher und offener miteinander zu reden. Wir haben gelernt, gemeinsam klare Grenzen zu setzen, an einem Strang zu ziehen und uns blind aufeinander abzustimmen.

Wir haben gelernt, aufeinander zu achten. Jeder von uns spürt mittlerweile genau, wann beim anderen die Kräfte schwinden und die eigenen Grenzen erreicht sind, sodass der Partner sofort die Situation übernehmen kann, ohne dass viele Worte nötig sind.

Wir sind als Paar stärker geworden, und unsere Liebe sowie unsere tiefen Gefühle füreinander sind durch dieses gemeinsame, geteilte Verständnis noch enger zusammengewachsen. Wir haben viele neue Facetten und Seiten an uns und an unserem Partner entdeckt und kennengelernt.

 VESPA PRIMAVERA 50 TECH UVP 4.800,00 €	PREIS SAISONFINALE 4.400 € SOLANGE DER VORRAT REICHT  KIELER ROLLERMARKT Steekberg 5 • 24107 Kiel • Tel. 0431/3803320 www.facebook.de/kielerrollermarkt	 KEYLESS SYSTEM, VOLL DIGITALTACHO UND NAVI IM TACHO
--	--	---





Wenn aus Liebe ein Ruf wird

Genau das ist es, was die Bereitschaftspflege so unendlich wertvoll, aber auch so bedeutsam macht. Jeder Landkreis und jede Stadt in Schleswig-Holstein – auch die Landeshauptstadt Kiel – suchen händeringend nach Menschen, die ihr Herz und ihre Türen öffnen.

Es werden immer wieder Familien gesucht, die Kindern in dunkelsten Momenten einen sicheren Hafen bieten. Wenn Ihr diesen Bericht lest und Euch auch nur im entferntesten Sinne vorstellen könnt, einem Kind auf Zeit – oder auch dauerhaft – ein Zuhause und Euer Herz zu schenken: **Traut Euch.** Informiert Euch beim Jugendamt oder den zuständigen Stellen, sprecht mit Fachleuten und geht den ersten Schritt.

Man kann im Leben kaum etwas Sinnigeres tun, als einem Kind die Chance auf eine unbeschwerte Zukunft zu geben. Auch wenn der Abschied am Ende schmerzt – **diese Liebe ist jeden verweinten Tropfen wert.**

Ein wichtiger Tipp: Keine falschen Hoffnungen

Wer den Weg der Bereitschaftspflege geht, sollte eines im Herzen behalten: Macht euch keine falschen Hoffnungen, solange das Jugendamt nicht von sich aus das Thema Dauerpflege anspricht.

Oft fragen Vormünder, Verfahrensbeistände oder andere Beteiligte beiläufig, ob man sich das Kind dauerhaft vorstellen könnte – ein Satz, der schnell Träume weckt. Doch die Entscheidung trifft allein das Jugendamt und das Gericht. Schützt euer Herz vor verfrühten Erwartungen und lasst euch nicht unbemerkt den Gedanken einpflanzen, es könnte für immer sein. Wenn ihr offen für eine Dauerpflege seid, sucht das direkte Gespräch mit dem Jugendamt.

Ein Dankeschön

Wir werden Luca immer in unserem Herzen tragen. Er war unser allererstes Bereitschaftspflegekind. Vielleicht liest er irgendwann diesen Artikel, wenn er älter und erwachsen ist, und erkennt sich in diesen Zeilen wieder. Er soll wissen:

„Du bleibst für immer in unseren Herzen und wurdest von uns bedingungslos geliebt.“

An dieser Stelle möchten wir uns von ganzem Herzen bei all den wunderbaren Menschen bedanken, die diesen emotionalen Weg so treu mit uns gegangen sind: Bei den Mitarbeitern des Jugendamtes und dem Inobhutnahme-Team der Landeshauptstadt Kiel, dem Vormund, den Ärzten und Therapeuten, unseren befreundeten Pflegeeltern und Tagesmüttern für die wertvollen Tipps, bei Lucas liebevoller Tagesmutter sowie natürlich bei unseren Freunden und unserer Redaktion.

Ihr alle habt uns in dieser intensiven, oft aufwühlenden Zeit mit Luca so unendlich rückhaltlos unterstützt, mitgeföhlt und getragen.

Ein ganz besonderer Dank gilt zudem den Unternehmen, die in einer Zeit, in der Pflegeeltern oft unsichtbar bleiben, ohne Zögern an unserer Seite standen und ein echtes Zeichen der Menschlichkeit gesetzt haben (siehe Bild rechts).

Zuletzt möchten wir uns bei Euch bedanken, liebe Leser und Fans, für Eure unzähligen Nachrichten, Euer Mutmachen, Eure Motivation und Eure liebevolle Neugierde. Wir wissen, wie sehr sich viele von Euch regelmäßige Postings auf Social Media gewünscht hätten, um ganz hautnah dabei zu sein – das hat uns unglaublich berührt. Auch wenn uns die schützenden Grenzen des Datenschutzes und diese intensive Zeit diesmal keinen Raum für tägliche oder wöchentliche Updates gelassen haben und es bei diesen vier Berichten blieb: Beim nächsten Mal lassen wir Euch im Rahmen unserer Möglichkeiten noch näher teilhaben – versprochen.

ABSCHIED AUF ZEIT

Jetzt schließen wir dieses Kapitel „Luca und Ella“, aber nicht das Kapitel der Bereitschaftspflege.

Alle bisherigen und zukünftigen Berichte findet Ihr wie gewohnt gesammelt auf unserer Themen-seite zur Bereitschaftspflege.

Sobald sich die Türen für die nächsten Kinder wieder öffnen, werden wir Euch hier wieder mitnehmen und weiterberichten.



Man hält ein Kind nur für eine kurze Zeit an der Hand, aber für immer im Herzen.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



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 GESEHEN, 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
(nur Weihnachtsausgabe)

ALLE AUSGABEN

www.nordischlifestyle.de/archiv

AUFLAGE

50.000 Weihnachtsausgabe

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE

Andrea Wichelmann

Inga Wilking –
ADTV Tanzschule Tessmann

Marieke Fuhrmann

DIE NÄCHSTE Lifestyle

ERSCHEINT ONLINE 27.11.2026
(PRINT KW49) REDAKTIONSSCHLUSS 30.10.2026

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.



„WIE BEI MEIKE!“

WENN KLEINE HÄNDE GANZ GROSSE REGELN LERNEN



Auf in ein neues Abenteuer aus dem Alltag von Lütt & Plietsch!

Heute geht es um etwas, das auf den ersten Blick vielleicht gar nicht nach einem besonders spannenden Abenteuer klingt: Verkehrsregeln. Aber glaubt mir – wer schon einmal mit einer kleinen Kinder-schar und einem Krippenwagen am Straßenverkehr unterwegs war, weiß: Da kann es durchaus spannend werden.

Denn Straßenregeln lernen Kinder nicht erst im Kindergartenalter. Eigentlich beginnt das viel früher. Schon im Krippenalter können und sollten Kinder lernen, wie sie sich im Straßenverkehr sicher verhalten. Natürlich noch nicht mit einem kompletten Regelwerk im Kopf und schon gar nicht mit dem Führerschein in der Tasche. Aber mit kleinen, immer wiederkehrenden Regeln.

Bei Lütt & Plietsch gehört deshalb von Anfang an dazu: Wenn wir am Straßenverkehr unterwegs sind, bleiben die kleinen Hände am Krippenwagen oder an unserer Kinderkutsche.

Das klingt erst einmal ganz einfach. Ist es aber nicht immer. Denn je kleiner die Kinder sind, desto schwieriger ist es natürlich, ihnen verständlich zu machen, warum sie jetzt unbedingt festhalten sollen. Die Welt ist schließlich viel zu spannend, um einfach nur brav neben dem Krippenwagen herzulaufen. Da gibt es etwas zu entdecken. Dort raschelt ein Busch. Ein Vogel fliegt vorbei. Und irgend-wo ist bestimmt auch eine Pfütze, die dringend genauer untersucht werden möchte.

Nur leider ist eine Straße nicht der richtige Ort für spontane Ent-deckungstouren. Also heißt es bei uns: Festhalten. Und zwar nicht nur ein bisschen. Sondern richtig. Denn wenn wir am Bürgersteig entlang der Straße unterwegs sind, geht es um die Sicherheit aller. Um die der Kinder. Um meine Sicherheit. Und natürlich auch um die Sicherheit der Autofahrer.

Das braucht manchmal ein bisschen Geduld. Und manchmal braucht es jemanden, der es einfach vormacht.

Die „alten Hasen“ als Vorbild

Zum Glück gibt es bei uns die sogenannten alten Hasen. Die Kin-der, die schon länger bei uns sind und genau wissen, wie es funk-tioniert. Und dann passiert etwas, das ich ganz besonders schön finde: Die Großen nehmen die Kleinen an die Hand. Sie zeigen ih-nen, wo sie laufen. Sie erinnern sie ans Festhalten. Und manchmal reicht ein kurzer Blick oder ein kleines: „Komm, hier machen wir das so.“ Und plötzlich klappt es.

Da stehen dann nicht nur kleine Kinderhände am Krippenwagen. Da entsteht ganz nebenbei auch ein Stück Gemeinschaft. Denn unse-

re Verkehrsregeln sind eigentlich viel mehr als nur Regeln für den Straßenverkehr. Sie bedeuten auch: Ich passe auf dich auf. Du passt auf mich auf. Wir sind gemeinsam unterwegs.

Und genau das ist es, was ich an unserer kleinen Gruppe so liebe. Jeder gehört dazu. Jeder darf lernen. Und jeder darf irgendwann selbst zum „alten Hasen“ werden, der einem neuen kleinen Crew-mitglied zeigt, wie es bei uns funktioniert.

„Wie bei Meike!“

Und dann gibt es diese Momente, die mich besonders freuen. Wenn Eltern mir erzählen, dass die Kinder die Regel längst mit nach Hause genommen haben. Dass sie auch in ihrer Freizeit im Buggy plötzlich ganz selbstverständlich die Hände am Wagen lassen.

Und dann kommt der Satz: „Wie bei Meike!“

Was soll ich sagen? Da geht mir natürlich das Herz auf. Denn genau darum geht es doch. Kinder lernen nicht nur, wenn wir ihnen etwas erklären. Sie lernen durch Wiederholung. Durch Vorbilder. Durch Nachmachen. Und vor allem durch das tägliche Erleben.

Vielleicht ist das Festhalten am Krippenwagen für uns Erwachse-ne nur eine kleine Regel. Für ein Kind ist es ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit und Sicherheit. Und wenn dabei gleichzeitig gelernt wird, aufeinander zu achten, Rücksicht zu nehmen und anderen zu helfen, dann ist das eigentlich noch viel mehr als eine Verkehrsregel. Es ist ein kleines Stück Miteinander.

Ich hoffe, unser kleiner Ausflug in das Land der Straßen- und Ver-kehrsregeln hat euch gefallen. Und wer weiß – vielleicht begegnen wir uns ja irgendwann einmal im Straßenverkehr.

Dann werdet ihr wahrscheinlich eine kleine Gruppe Kinder sehen, die sich ganz selbstverständlich an der Kinderkutsche festhält. Und vielleicht hört ihr irgendwo ein kleines Stimmchen: „Wie bei Meike!“

Dann wisst ihr: Lütt & Plietsch ist wieder unterwegs. Sicher. Gemeinsam. Und natürlich mit einem herzlichen Moin auf den Lippen.

Eure Meike

von Lütt & Plietsch

Folgt mir gerne auf Instagram unter [luettundplietsch_osdorf_kiel](https://www.instagram.com/luettundplietsch_osdorf_kiel).



„Kinder lernen durch Vorbilder und das tägliche Miteinander.“

BERICHT: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH



NATURNAHES ZUSAMMENLEBEN

SO HELFEN WIR WILDTIEREN DURCH DIE KALTEN TAGE



Wenn der frostige Wind über die Felder und durch unsere heimischen Gärten hier in Schleswig-Holstein weht, verändert sich die Natur in einem atemberaubenden Tempo. Die bunten Blätter fallen, die Tage werden spürbar kürzer und eine stille, tiefere Atmosphäre legt sich über unser Land. Doch während wir es uns im warmen Wohnzimmer bei Kerzenschein und einer heißen Tasse Tee gemütlich machen, beginnt für unsere tierischen Mitbewohner eine Zeit, die alles von ihnen abverlangt. Ob Igel, Eichhörnchen oder die Vögel in unseren Hecken: Für sie alle heißt es jetzt, Kraftreserven zu sammeln, Fettpölsterchen anzufuttern und sich auf die harten Monate vorzubereiten.

In diesen Wochen beginnt für unsere tierischen Nachbarn eine echte Überlebensprüfung. Das Beste daran ist jedoch, dass wir gar keine großen Experten sein müssen, um ihnen zu helfen. Manchmal genügen schon ganz kleine Handgriffe direkt vor unserer Haustür, um einen echten Unterschied zu machen und unseren kleinen Mitbewohnern das Überleben im Spätherbst und Winter spürbar zu erleichtern.

Die besten Sofort-Tipps für deinen Garten

Damit du direkt siehst, wie du deinen Garten im Oktober und November in einen sicheren Hafen verwandeln kannst, haben wir die wichtigsten Schritte für dich zusammengefasst:

- **Der Igel-Laubhaufen:** Lass in einer ruhigen, schattigen Gartenecke eine beachtliche Menge Laub und Schnittgut liegen. Ein naturnaher Holzstapel direkt daneben bietet dem Igel den perfekten, geschützten Unterschlupf für seinen anstehenden Winterschlaf und schützt ihn vor Frost.
- **Verblühte Stauden stehen lassen:** Schneide Stauden, Sonnenhüte und Ziergräser jetzt bloß nicht ab. Ihre vertrockneten Blütenstände und Samenkern sind im Winter eine überlebenswichtige Nahrungsquelle für Meisen, Finken und andere heimische Vögel.
- **Vogelfütterung starten:** Richtest du ab dem späten Herbst einen sauberen Futterplatz ein, bietest du energiereiche Körnermischungen, Sonnenblumenkerne und Meisenknödel an, um den Vögeln bei der Futtersuche unter die Arme zu greifen.
- **Frische Wasserstelle einrichten:** Auch im Herbst und Winter leiden Tiere oft unter Wassermangel, weil Pfützen zufrieren. Eine flache, saubere Wasserschale, die du regelmäßig mit frischem Wasser auffüllst, rettet Leben.
- **Wilde Ecken erlauben:** Verzichte in mindestens einer Garten-

ecke auf akkurate Ordnung. Ein kleiner, wilder Bereich mit Totholz zieht Insekten und Kleinsäuger magisch an.

Die kleine Einkaufsliste für deinen herbstlichen Garten

Wenn du das nächste Mal durch Schleswig-Holstein unterwegs bist und im Baumarkt oder Supermarkt vorbeischaust, pack am besten diese Dinge auf deinen Einkaufszettel:

- **Streufutter und Sonnenblumenkerne:** Hochwertiges, schalenloses Futter oder klassische Sonnenblumenkerne für Finken und Meisen.
- **Meisenknödel ohne Plastiknetz:** Wichtig für die Sicherheit der Vögel, damit sich keine Tiere darin verfangen.
- **Erdnusskerne (ungesalzen):** Die absolute Leibspeise unserer Eichhörnchen, die jetzt eifrig Vorräte im Garten vergraben.
- **Eine stabile, flache Tonschale:** Dient im Handumdrehen als frostsichere Tränke und Vogelbad.
- **Ein echtes Igelhaus (optional):** Wenn du keinen naturnahen Laubhaufen anlegen möchtest, ist das eine wetterfeste und sichere Alternative.

Ein sicherer Hafen vor der Haustür

Wir kennen das Gefühl doch alle: Es ist einfach wunderbar beruhigend zu wissen, dass der eigene Garten nicht nur ungestörter Rückzugsort für uns ist, sondern gleichzeitig ein sicherer Rettungsanker für die heimische Tierwelt darstellt. Wenn wir den Mut zur kleinen Unordnung aufbringen und der Natur ein Stück ihren Raum zurückgeben, wird der eigene Garten im tristen November zu einem lebendigen Ort der Begegnung. Ein Ort, der das Herz von Grund auf wärmt und uns zeigt, wie eng und schön wir mit unserer norddeutschen Heimat verbunden sind.



Die Natur schenkt uns ihre Wunder, wenn wir bereit sind, hinzusehen.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



ZEIT FÜR DAS, WAS WIRKLICH ZÄHLT

FAMILIE, PARTNERSCHAFT UND DU – DIE BALANCE



Die Tage werden kürzer, draußen zieht der Herbst ein – und drinnen schaltet das Jahr noch einmal auf den höchsten Gang. Kommt dir das bekannt vor? Genau jetzt im Herbst drängen sich all die Dinge, die vor Jahresende noch erledigt werden müssen: Die letzten Budgetbesprechungen für das kommende Jahr, die Planung des Weihnachtsgeschäfts, das Vorbereiten von Firmenfeiern und wichtige Jahresabschlussgespräche bei Kunden fordern deine volle Aufmerksamkeit.

Wenn dann parallel noch der ganz normale Familienalltag läuft, mit all seinen kleinen und großen Bedürfnissen, spürst du oft recht schnell, wie die eigene Balance ins Wanken gerät. Der Akku blinkt rot, der Kopf ist voll und die wohlige Gemütlichkeit, die diese goldene Jahreszeit eigentlich verspricht, zieht an dir vorbei.

Der Spagat im Herbst: Wenn alles auf einmal will

Es ist dieser schmale Grat zwischen dem Wunsch nach Ruhe und der echten Realität im vierten Quartal. Zwischen beruflichen Verpflichtungen, dem herbstlich gemachten Zuhause und familiären Absprachen bleibt der eigene Platz im Kalender meistens leer. Wer jetzt nur noch auf Autopilot funktioniert, verpasst genau die Momente, die das Leben eigentlich lebenswert machen.

Umso wichtiger ist es, den bewussten Bogen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu spannen – ganz ohne Druck, aber mit ganz viel Herz für dich selbst und deine Lieben.

Frühzeitig üben: Bevor die Verwandtschaft anklopft

Das Besondere am Herbst ist ja: Er ist das Trainingslager für den Jahresendspurt. Wer jetzt, in den kommenden Wochen, lernt, den eigenen Zeitplan zu strukturieren und klare Grenzen zu setzen, schafft sich ein starkes Fundament für den Winter. Denn bald klopft sie wieder an – die liebe Verwandtschaft mit all ihren Ansprüchen, Weihnachtsbesuchen, Einladungen und Erwartungen an die Festtage.

Wenn du jetzt im herbstlichen Alltag übst, Nein zu sagen und deine Freiräume zu verteidigen, gehst du viel entspannter, gestärkter und durchsetzungsfähiger in die Feiertage. Du musst es nicht allen recht machen. Wer gelernt hat, gut für sich zu sorgen, bricht im Dezember nicht unter dem Erwartungsdruck der Familie zusammen, sondern kann die Festtage tatsächlich genießen.

Die drei Säulen im herbstlichen Rhythmus

- **Kids- & Familien-Time:** Zusammen drinnen einkuscheln, Laternenfeste vorbereiten oder die ersten stürmischen Tage bewusst im warmen Zuhause verbringen. Es sind die kleinen Rituale, die deinen Kindern Halt und dir selbst ein Gefühl von Geborgenheit geben.
- **Paar-Time:** Gerade in stressigen Geschäftsphasen neigen wir dazu, nur noch als funktionierendes Organisations-Team zu agieren. Doch es muss nicht immer das große Candle-Light-Dinner sein! Oft sind es die unaufgeregten Augenblicke, die wirklich zählen – wie eine gemeinsame Tasse Kaffee oder Tee nach einem langen Arbeitstag, ein spätes Abendbrot am Tisch ohne Handy oder ein gemeinsamer Spaziergang an der frischen Luft.
- **Me-Time:** Deine ganz persönlichen Kraftreserven auffüllen. Das Wichtigste hierbei: Ganz bewusst auch mal „Nein“ sagen lernen, um diese wertvolle Me-Time überhaupt erst möglich zu machen. Ob eine Runde Sport, eine Stunde in absoluter Stille oder ein gutes Buch – hol dir deinen eigenen Raum zurück.

Praktische Tipps für den Endspurt

- **Ganz wichtig: Miteinander reden!** Sprich offen über deine Grenzen und Wünsche, statt darauf zu warten, dass der andere sie errät. Wenn man ehrlich teilt, wo der Schuh drückt, entstehen Verständnis und echte Entlastung wie von selbst.



Wer gut für sich selbst sorgt, hat auch im Trubel die Kraft, für andere da zu sein.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

- **Klare Prioritäten setzen:** Nicht jede Budgetfrage oder Kundenanfrage muss sofort in Hektik gelöst werden. Schaffe dir ehrliche Grenzen zwischen der Arbeitszeit und dem verdienten Feierabend.
- **Den Kalender verbindlich pflegen:** Trage dir deine Paar-Zeiten, die bewusste Kids-Time und deine persönlichen Auszeiten genauso fest und unumstößlich in den Kalender ein wie das anstehende Jahresabschlussgespräch. Deine Familie, dein Partner und vor allem du bist es wert.
- **Mikro-Auszeiten im Alltag:** Es muss nicht gleich das große Wellness-Wochenende sein. Manchmal reichen schon 15 Minuten frische Luft in der Mittagspause oder ein kurzer Moment am Nachmittag mit einer heißen Tasse Kaffee, um den Kopf komplett freizukriegen.
- **Den Perfektionismus loslassen:** Niemand erwartet von dir, dass im Herbst alles perfekt läuft. Die Firmenfeier muss nicht fehlerfrei sein und der Haushalt darf an stürmischen Tagen auch mal warten, während ihr es euch gemütlich macht.

Der Herbst muss kein Monat des unaufhaltsamen Stress sein, sondern darf der Startschuss für eine bewusstere Zeit werden. Nimm dir die kleine Freiheit, deinen Rhythmus selbst zu bestimmen – Schritt für Schritt, Tag für Tag, ganz im Einklang mit dir und denen, die dir am Herzen liegen.



VOM ERWACHEN IM SCHATTEN WARUM WIR JETZT DEN MUT ZUM FÜHLEN BRAUCHEN



Dieses Jahr ist besonders. Natürlich sind alle Jahre irgendwie besonders, aber manche sind tatsächlich besonders besonders, und 2026 gehört mit Sicherheit dazu.

Die Krone der Schöpfung?

Wenn wir uns in der Welt umsehen, dann erkennen wir sofort, dass die Harmonie in der Schöpfung nur an einem einzigen Wesen scheitert, welches sich zu allem Irrsinn auch noch für die Krone der Schöpfung hält. Vielleicht hat das damit zu tun, dass der Kopf – und mit ihm das Denken – sich nicht nur von der Position im menschlichen Körper her als überlegen wahrnimmt. Er ist zwar nur der Kronenständer, wenn man es sachlich betrachtet, aber die Überhöhung seiner Bedeutung im Laufe der Menschheitsgeschichte hat dazu geführt, dass die Verbindung zur Schöpfung allmählich verloren ging.

Vertreibung aus dem (inneren) Paradies

Von männlicher Gewalt geprägte Welt-Religionen wurden erfunden, um vermeintlich im Namen eines allmächtigen Gottes all jene zu knechten, die man gerne ausbeuten und dafür eine billige Rechtfertigung ins Feld führen wollte. So musste Gott in Verkleidung eines Jehovas oder Allahs oder was auch immer dafür herhalten, dass Frauen zu Menschen zweiter Klasse wurden und Mutter Erde nur noch dazu diente, profitgierig ausgebeutet zu werden.

Bis heute hat sich daran – trotz angeblicher Aufklärung – nicht viel geändert. Die Ausbeutung nimmt immer perfidere Züge an und wird zudem teilweise noch als große Errungenschaft gefeiert. Im Bereich alternativer Energien wird das besonders deutlich: Vermeintlich umweltfreundlich kann sich später durchaus als lebensfeindlich herausstellen.

Denn sie wissen nicht, was sie tun

So hat sich im Laufe weniger Jahrtausende in der Schöpfung ein Geschöpf entwickelt, das die Macht hat, alles Leben auf der Erde – inklusive sich selbst – zu zerstören. Was ist der Mensch? Gottgleich oder eben doch nur eine unvollkommene Kopie nach seinem Bilde?

Langsam aber sicher dämmert uns, dass unsere Arroganz durch die Abspaltung von der restlichen Schöpfung in eine Sackgasse geführt hat. Die Frage ist nun, ob wir es noch rechtzeitig schaffen umzukehren und einen neuen Weg einzuschlagen, der dem Wohle ALLER Schöpfung dient. Die aktuelle Zeitqualität ist hervorragend dazu geeignet, vom Denken wieder ins Fühlen zu kommen. Die Herrschaft des Egos und die Zeit der Trennung vom Universum neigt sich hoffentlich endlich dem Ende zu.



*Liebe ist die Macht, die die Sonne bewegt
und alle anderen Sterne.*

Dante Alighieri

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN

Licht am Ende des Tunnels

Die Jahre 2024-2028 sind geprägt von der himmlischen Triade aus Uranus, Neptun und Pluto. In Verbindung mit der menschheitsgeschichtlich einmaligen Begegnung von Saturn, Neptun und Mondknoten in der kosmischen Spalte wurden uns Energien zur Verfügung gestellt, die uns die Augen und Herzen öffnen und den Mut geben könnten, uns endlich aus dem pathologischen Denken und Handeln zu befreien und völlig neue Wege zu beschreiten.

Auch wenn der Irrsinn in Form von Kriegen und Ungerechtigkeit tobt, wir mit Krankheiten und Naturkatastrophen konfrontiert werden und unsere Kräfte vielleicht zeitweise am Ende wähnen, gibt uns diese Zeitqualität die Chance, endlich in unser göttliches Potential zu erwachen. Im Zeitalter von KI und Fake-News kann unser Verstand nicht mehr zwischen Wahrheit und Lüge unterscheiden. Unser Herz könnte es schon – wenn wir denn mutig genug sind, wieder darauf zu hören!

Von heute auf morgen wird das nicht gehen, aber wenn wir das Paradies in uns selbst nicht (wieder) entdecken, werden wir im Außen vergeblich darauf warten. Licht lebt in jedem Menschen. Bei manchen schläft es, bei manchen strahlt es wunderbar hell und ist wie ein Leuchtturm für viele andere.

Geh wohin dein Herz dich trägt

Es liegt an uns, was wir mit unserem eigenen Licht erhellen wollen. Aus Bequemlichkeit oder Angst im Dunkeln zu verharren, wird die Finsternis nicht vertreiben. Wohl aber kleine und große (Gemeinschafts-)Aktionen wie Müllsammeln im Stadtteil, naturerhaltende Gartenanlagen statt Kiesbeete und eckigen Rasenflächen, soziales Engagement für Menschen, denen es schlechter geht als uns selbst oder ganz einfach Verzicht auf die vielen überflüssigen Dinge, die wir kaufen, obwohl wir sie nicht brauchen. Ärmel hochkrempeln und loslegen! Es tut gut, einen eigenen Beitrag zu leisten und nicht darauf zu warten, dass andere den ersten Schritt machen!

Jahre der Entscheidung

Astrologisch betrachtet stehen wir an einem Scheideweg. Wir müssen uns entscheiden, wo wir uns positionieren wollen und welche Schritte wir gehen werden. Der Verstand wird uns dabei diesmal nicht helfen können, aber wir dürfen wieder auf unser Gefühl vertrauen, falls wir bereit sind, uns darauf einzulassen und in täglichen Übungen Sicherheit darin zu erlangen. Ein Zitat von Dante Alighieri besagt:

„Liebe ist die Macht, die die Sonne bewegt und alle anderen Sterne.“

Damit ist eigentlich alles gesagt.



JETZT ERST RECHT: LOVE IS LOVE

WARUM LIEBE NIEMALS LEISER WERDEN DARF



You don't have to understand love

Du musst nicht jede Beziehung verstehen. Du musst nicht denselben Lebensentwurf wählen. Du musst nicht dieselben Menschen lieben. Aber Respekt sollte niemals davon abhängig sein. Zwei Männer, die sich lieben. Zwei Frauen, die gemeinsam durchs Leben gehen. Ein Mensch, der noch herausfindet, wer er ist. Eine Familie, die vielleicht anders aussieht als deine. Was davon nimmst dir etwas weg? Nichts. Und genau deshalb sollte niemand seine Existenz rechtfertigen müssen.

To the ones who are still afraid

Vielleicht liest diesen Artikel gerade jemand, der noch niemandem erzählt hat, wen er liebt. Jemand, der Nachrichten löscht, der sich nicht traut, eine Hand zu nehmen, der jedes Wort zweimal überlegt, weil die Angst vor Ablehnung größer ist als der Wunsch, endlich frei zu sein. Dann sollst du eines wissen: Es gibt eine Welt außerhalb deiner Angst. Vielleicht ist sie nicht überall perfekt. Aber es gibt Menschen, bei denen du dich nicht erklären musst. Menschen, die dich ansehen und nicht fragen, was du bist, sondern wissen wollen, wer du bist.

Love wins when we live it

Vielleicht verändert ein einzelner Artikel nicht die Welt. Eine Regenbogenflagge wahrscheinlich auch nicht. Aber Veränderung beginnt dort, wo Menschen nicht mehr schweigen: Wo jemand zum ersten Mal sagt: „Das ist mein Partner.“ Wo Eltern ihr Kind in den Arm nehmen und sagen: „Wir lieben dich.“ Wo Freunde nicht wegsehen, wo Menschen füreinander eintreten und wo aus einem leisen „Ich möchte einfach nur ich sein“ irgendwann ein selbstbewusstes „Das bin ich“ wird.

Darum geht es. Nicht darum, anders zu sein, sondern darum, frei sein zu dürfen.

- **Jetzt erst recht lieben.**
- **Jetzt erst recht sichtbar sein.**
- **Jetzt erst recht füreinander eintreten.**
- **Jetzt erst recht Menschlichkeit zeigen.**

Denn Liebe braucht keine Erlaubnis. Sie braucht Menschen, die den Mut haben, sie zu leben.

Love is love.

Today. Tomorrow. Always.

Es gibt Sätze, die eigentlich selbstverständlich sein sollten: Du darfst lieben, wen du liebst. Du darfst sein, wer du bist. Du darfst dein Leben leben. Und trotzdem müssen wir sie noch immer aussprechen – vielleicht sogar lauter als zuvor.

Denn während sich Mode verändert, Generationen neue Wege gehen und unsere Welt scheinbar immer moderner wird, gibt es Menschen, die noch immer erklären müssen, warum ihre Liebe genauso wertvoll ist wie jede andere. Unsere Antwort darauf? Jetzt erst recht. Nicht irgendwann. Nicht heimlich. Nicht nur dort, wo es niemanden stört. Sondern heute. Sichtbar. Selbstverständlich.

Love doesn't need permission

Liebe fragt nicht nach Geschlecht, nicht nach Herkunft, nicht danach, ob sie in das Weltbild anderer Menschen passt. Sie passiert. Zwischen zwei Menschen, die sich ansehen und wissen: Da bist du. Und vielleicht ist genau das etwas, das wir manchmal vergessen: Hinter all den Buchstaben, Flaggen, Diskussionen und Schlagzeilen stehen Menschen. Menschen, die sich verlieben, morgens nebeneinander aufwachen, gemeinsam lachen, sich streiten, sich wieder vertragen, Zukunftspläne machen, Familien gründen und Händchen halten. Eigentlich vollkommen gewöhnlich. Und gleichzeitig wunderschön. Love is love. That's it.

Pride is more than a rainbow

Pride ist bunt, natürlich. Aber Pride ist mehr als Regenbogenflaggen, Musik und eine Parade durch die Innenstadt. Pride bedeutet auch Erinnerung: An diejenigen, die kämpfen mussten, damit andere heute freier leben können. An Menschen, die ihre Liebe verstecken mussten. An diejenigen, die beleidigt, ausgegrenzt oder angegriffen wurden, weil sie einfach sie selbst waren. Und an all jene, die sich heute noch nicht trauen zu sagen: Das bin ich. Deshalb ist Sichtbarkeit kein modisches Accessoire, sondern wichtig.

- **Wenn jemand möchte, dass Liebe sich versteckt:**
Jetzt erst recht sichtbar.
- **Wenn jemand versucht, Menschen kleinzumachen:**
Jetzt erst recht aufrecht.
- **Wenn Hass versucht, lauter zu werden:**
Jetzt erst recht Liebe.

Nicht als Provokation, sondern als Haltung. Denn Freiheit zeigt sich nicht daran, wie wir mit Menschen umgehen, die genauso leben wie wir. Freiheit zeigt sich darin, ob wir akzeptieren können, dass andere Menschen anders leben – und dieselben Rechte verdienen.



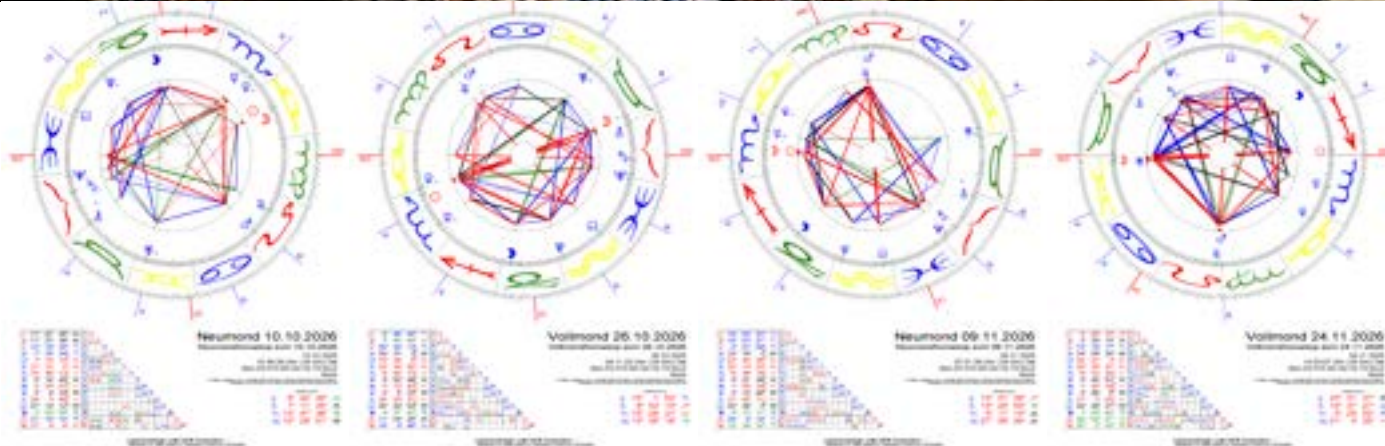
*Liebe fragt nicht nach Erlaubnis.
Liebe gewinnt.*

BERICHT: SASCHA KUGLER



DER TANZ VON LICHT UND DUNKELHEIT

WENN SCHATTEN LÄNGER WERDEN UND SEELEN LEUCHTEN



Zu Beginn des Oktobers sind **alle überpersönlichen Planeten** von der Erde aus betrachtet **rückläufig**. Es kann uns deshalb mitunter so vorkommen, als würden wir auf der Stelle treten, zumal die zunehmende Dunkelheit des Herbstes das Leben zum Rückzug drängt und nach innen lenkt.

Ab 17. Oktober wird Pluto zwar wieder direktläufig, aber Saturn, Uranus und Neptun bleiben auch den kompletten November hindurch noch im Rückwärtsgang.

Am 4. Oktober stehen sich Sonne und Saturn in einem Spannungs-

aspekt gegenüber und hinterfragen, wie verantwortungsbewusst und gerecht wir als Menschheit handeln, während Venus von diesem Tag an zu allem Überfluss auch noch (bis zum 16. November) ihre Energie zurücknimmt.

Stellen wir uns auf **eine anspruchsvolle Selbstreflektion** ein, die unser inneres Licht in dem Maße wachsen lässt, wie die Sonnenstunden draußen weniger werden.

Wie fast immer geht es uns umso besser, je entspannter wir in uns ruhen und in Frieden mit dem Leben sind.



Den Ballast des Herzens loslassen

Da bietet der Neumond in der Waage am 10. Oktober dann auch gleich die Gelegenheit, uns von Themen (oder auch Dingen) zu trennen, die unserer seelischen Harmonie im Weg stehen.

Gibt es Menschen, die mich immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen? Habe ich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung (Arbeit) und Entspannung (privaten Interessen) in meinem Leben? Ein Übergewicht auf der einen oder anderen Seite ist gleichermaßen ungesund. Die Symptome von Burn-Out und Bore-Out gleichen sich auffallend!

Da **Neumond-Entscheidungen besonders wirksam** sind, kann sich schon zum nächsten Vollmond am 26. Oktober zeigen, ob wir gut gewählt haben. Wir werden es daran merken, ob wir uns leichter und freier fühlen oder eben nicht. Außerdem stellen sich Erfolge schneller ein, wenn wir den für uns richtigen Weg eingeschlagen haben.

Um der energetischen Bremse zusätzlich Nachdruck zu verleihen, wird am 25. Oktober auch Merkur für drei Wochen rückläufig. Wer regelmäßig diese Horoskop Seite liest, weiß, dass unter einem rückläufigen Merkur besser keine wichtigen Verträge unterzeichnet werden sollten und Nachsicht bei Missverständnissen in der Kommunikation sehr hilfreich sein kann.

Wie die extreme Rückläufigkeit der Planeten im Oktober und November dieses Jahres sich individuell auswirkt, lässt sich natürlich nur mit einem Blick in das jeweilige Geburtshoroskop sagen. In der allgemeinen Stimmung wird sie aber auch im Alltag spürbar sein.

Neue Horizonte nach dem Tal

Wenn die Sonne vom 23. Oktober bis zum 22. November durch das

Tierkreiszeichen Skorpion läuft, ist von der Fülle des Sommers nichts mehr zu spüren. Die Ernte ist eingefahren, das Wetter und die psychische Verfassung sind nicht selten eher nasskalt, und die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten nimmt wieder zu.

An dem Tag, wo sich der Mond im Skorpion zum Neumond an die Seite der Sonne stellt, feiern wir eines der beiden großen Mondfeste des Jahres, das Ahnenfest Samhain. Dieses Jahr ist das am 9. November.

Die Rückbesinnung auf unsere familiären Wurzeln und deren Bedeutung für unseren Alltag lässt uns von Jahr zu Jahr zu einer immer integrieren Persönlichkeit reifen. Wenn Du nicht weißt, wie du Samhain feiern könntest, findest du unter [Samhain - Estrella Loba](#) [Wini Britt Fuhrmann](#) oder auch direkt bei [Nordisch Lifestyle](#) einige Hinweise dazu.

Gestärkt durch die Kraft und die Weisheit unserer Vorfahren können besonders die Löwe-Geborenen den Schwung der Mars-Jupiter-Begegnung vom 14.-16. November für das Anschieben größerer Projekte nutzen.

Diese Tage können auch für karmische Auslösungen auf der weltpolitischen Bühne sorgen.

Nachdem Merkur und Venus zu unserer Erleichterung Mitte November wieder direktläufig geworden sind, wechselt die Sonne am 22. in das Zeichen Schütze. Das Tal ist durchschritten, und neue Visionen und Perspektiven zeichnen sich ab.

Der Vollmond am 24. November kann denen, die weise, verantwortungsbewusste Entscheidungen getroffen und auch entsprechend gehandelt haben, nun reiche Ernte und zum Teil unerwartet große Erfolge bescheren.



Manchmal muss es erst ganz dunkel werden, damit wir das Licht in uns selbst entdecken.



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