
NORDISCH
Lifestyle
Ruhige Tage, heller Schein - Der Norden wächst ins Neue rein.
Wo Heimat auf Urlaub trifft
WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE
AUSGABE 06/2026







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

**RUHIGE TAGE, HELLER SCHEIN – DER NORDEN WÄCHST INS NEUE REIN.**

Schön, dass Du da bist – und willkommen in der **Weihnachtsausgabe von NORDISCH LIFESTYLE** 2026, Deinem Magazin für echte Geschichten, leise Stimmungen und besondere Augenblicke aus Schleswig-Holstein.

Wenn draußen kalte Luft über die Felder zieht und in den Fenstern warmes Licht aufleuchtet, beginnt bei uns im Norden eine ganz eigene Zeit. Vielleicht hältst Du dieses Heft gerade bei einer Tasse Kaffee in den Händen, vielleicht nach einem langen Tag oder mitten zwischen Vorfreude und Durchatmen. Genau hier möchten wir Dich abholen: mitten in Deinem Alltag, mitten in Schleswig-Holstein, mitten in dem, was Dir guttut – **Nähe, Zuversicht und Raum für echte Begegnungen.**

Auf den kommenden Seiten begegnest Du Menschen, die ihren eigenen Weg gehen. Du liest von Familien, die im Trubel zusammenhalten, von kleinen Ritualen, die Kraft schenken, und von Ideen, mit denen Du Dir und anderen eine Freude machst. Und weil Schenken im Norden auch praktisch sein darf, warten echte Überraschungen auf Dich – darunter die **Tankgutscheine von Anton Willer.**

Lass Dich treiben zu Orten, an denen Stille und Lebendigkeit ganz nah beieinanderliegen. Zu Impulsen, die nachklingen. Zu Momenten, die nach wahrem Zuhause schmecken. Zu Einblicken, die zeigen, was Schleswig-Holstein wirklich ausmacht – ehrlich, geerdet, manchmal rau, immer herzlich. Nimm Dir bewusst diese kleine Auszeit, blättere in Ruhe durch die Seiten und spüre, **was Dich durch die dunkle Jahreszeit trägt.**

Wir wünschen Dir eine wundervolle Lesezeit und einen lichtvollen Weg ins neue Jahr.

*Arno und Loan Heyne*

**und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE**

*Abonniere unseren Newsletter*

SCAN MICH

NORDISCHLIFESTYLE

MOIN@NORDISCHLIFESTYLE.DE

# Inhalt

DIE NÄCHSTE NORDISCH Lifestyle
ERSCHEINT ONLINE 29.01.2027
REDAKTIONSSCHLUSS 29.12.2026

Wo Heimat auf Urlaub trifft




## KÜSTENLEBEN

06 DANKE, ANTON WILLER!
Arno und Loan Heyne

08 30 JAHRE TANK - REISEMOBILE
Arno und Loan Heyne

10 ECHTES HANDWERK: DEIN AUTO BEI ROUTE 66
Arno und Loan Heyne

12 WARUM GEHT MAN IN EINEN SWINGERCLUB?
Arno und Loan Heyne

14 PUZZLES FÜRS HERZ IN HUSUM
Arno und Loan Heyne

16 TANZEN FÜR ALLE UNTER EINEM DACH
Tanzen in Kiel e.V.

19 DEIN FAHRPLAN DURCH DIE SAISON





































## KÜSTENLEBEN

20 WINTERGLOW STATT HERBSTLAUB
Sascha Kugler

24 FESTLICHE GESCHENKE AUS DER KÜCHE
Andrea Wichelmann

## HEIMATHAFEN

28 MISSION KEKSRETTUNG
Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

## KLARSICHT

30 SYMPHONY OF THE CELLS
Wini Britt Fuhrmann

32 LICHTBLICK IM NEBEL
Arno und Loan Heyne

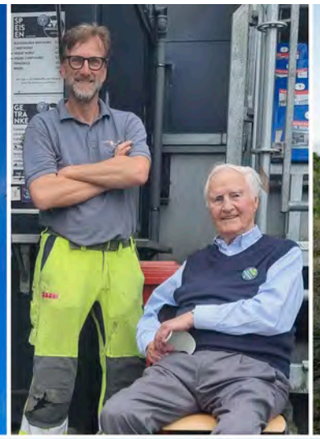
34 HERZ VOR KOPF
Wini Britt Fuhrmann

23 IMPRESSUM

# DANKE, ANTON WILLER!

## EINE REISE VOLLER HERZ, HALTUNG UND ECHTER NÄHE – FÜR UNS UND UNSERE LESER














Manchmal braucht es keine großen Reden, um zu spüren, was ein Unternehmen wirklich trägt – es reicht ein Blick auf den Weg, den man gemeinsam gegangen ist. Seit der allerersten Geburtsstunde von **NORDISCH LIFESTYLE** steht das Unternehmen **Anton Willer** an unserer Seite und beschenkt unsere Leserinnen und Leser jedes einzelne Jahr mit **Tankgutscheinen**. Ganz gleich, wie stürmisch die Weltlage war oder wie unruhig die Wirtschaft – auf diesen Rückhalt war Verlass. Gerade in Zeiten, in denen vieles unsicher wirkt und manchmal selbst der Boden unter den Füßen zu schwanken scheint, hat uns diese Treue mehr gegeben, als man in Worte fassen kann.

Dafür sagen wir heute von Herzen **Danke**: im Namen unserer gesamten Redaktion und im Namen aller Leserinnen und Leser, die durch diese Unterstützung gerade in der kalten Jahreszeit entspannt und mit einem guten Gefühl zu ihren Liebsten fahren können. Es ist dieses stille Wissen, dass man nicht allein dasteht, wenn draußen der Wind rauer wird, das eine Verbindung so kostbar macht.

### Vom kleinen Setzling zum grünen Wunder

Wie schön war es, dieses Herzensprojekt wachsen zu sehen! Der **Willer.Wald** ist inzwischen größer als der Vatikanstaat und zeigt, was passiert, wenn echte Haltung auf Tatendrang trifft. Unvergessen, wie Ministerpräsident **Daniel Günther** in den eisigen Boden Jungbäume pflanzte und wie die Kicker von **Holstein Kiel** unermüdlich Löcher gruben, als würden sie für jedes geschossene Tor gleich noch ein Stück Zukunft in die Erde setzen.

Und wenn dann mitten über dem Willer.Wald in Hamdorf ein riesiger Schwarm Störche zieht und **Stolle** voller Freude strahlt, während eine Radfahrerin am Rand stehen bleibt und mit einem ehrlichen Lächeln viel Erfolg wünscht, spürt man: Hier entsteht Heimat, die unter die Haut geht. Es sind diese lebendigen Bilder, die zeigen, dass hier kein schnelles Marketing entsteht, sondern echte Wurzeln geschlagen werden.

### Menschen mit Herz statt großer Pose

Doch so bewegend die großen Pressetermine auch sind – was wirklich bleibt, sind die leisen, menschlichen Momente abseits der Kameras. Das herzliche Lachen im Hintergrund, ein Augenzwinkern, eine kleine Anekdote, die sich tief ins Gedächtnis gräbt, wenn man eigentlich nur kurz auf ein Foto wartet. Genau das macht Menschen wie **Axel Niesing, Georg Willer, Thomas Willer** und Seniorchef **Peter Willer** so besonders. Sie zeigen, dass hinter einem gewachsenen norddeutschen Familienunternehmen keine glatten Fassaden stecken, sondern authentische, bodenständige Persönlichkeiten mit Wärme, Haltung und einem feinen Humor. Wenn man merkt, dass niemand eine Rolle spielt, sondern alle einfach echt sind, wird aus einem geschäftlichen Miteinander ein echtes Vertrauensband.

Es ist eine Freude zu sehen, wie sich Willer über die Jahre immer weiterentwickelt hat, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren. In **Anton's Bistro** lädt ein gemütlicher Back- und Snackshop mit Kaffeespezialitäten, warmen und kalten Snacks sowie kompostierbaren Bechern und Mehrwegbechern zum kurzen Durchatmen und Klönschnack ein.

Bei **Tanke Emma** gibt es Lebensmittel, frisches Obst und Gemüse sowie viele Dinge des Alltags zu Supermarktpreisen – sogar in der „lütteren" Variante, damit man auch spontan bekommt, was man braucht. Und beim **Schlauwaschen** – also der schonenden Autowäsche in den Waschanlagen – setzen die Stationen auf Green-Car-Care-Produkte von **AUWA** mit biobasierten Tensiden und recycelten Verpackungen, damit das Auto glänzt und unsere Natur geschont wird.

### Noch mehr Grund zum Losfahren

Passend zur kalten Jahreszeit bekommen unsere Leserinnen und Leser wieder Gutscheine für **3 Cent Rabatt pro Liter** beim Tanken und fürs **Schlauwaschen**, um gut und sicher zu ihren Liebsten zu kommen. Und wie Axel Niesing es treffend auf den Punkt bringt: Während das Finanzministerium beim Tankrabatt 17 Cent – 14 Cent Energiesteuer plus Mehrwertsteuer – ansetzt, legt Willer bei dieser Aktion noch einmal 3 Cent obendrauf.

Die Gutscheine liegen diesem Magazin bei. Falls du gerade die Online-Ausgabe liest, keinen Gutschein mehr im Heft gefunden hast oder kein gedrucktes Exemplar mehr ergattern konntest, ist das überhaupt kein Problem: Weiter unten findest du direkt den Link zu den Gutscheinen.

Von ganzem Herzen sagen wir **Danke** an das gesamte Team von **Anton Willer** für so viel Verlässlichkeit, Herzlichkeit und echte Verbundenheit. Wir freuen uns schon jetzt auf viele weitere gemeinsame Kapitel, neue Ideen und Wege, die wir zusammen gehen dürfen.

### Gutscheine im Magazin

Falls Ihr keine Gutscheine im Magazin findet, schreibt uns an: moin@nordischlifestyle.de oder klickt auf das Wort Link oder scannt den QR Code auf dem Bild ab






*Echte Verbundenheit zeigt sich nicht im lauten Applaus, sondern wenn es stürmisch wird.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

SCAN MICH

# 30 JAHRE TANK - REISEMOBILE

## EIN LEBEN VOLLER FERNWEH UND HANDSCHLAGQUALITÄT













### VOM STILLEN WINKEL BIS ZUM EIGENEN PLATZ AM SEE – EINE GESCHICHTE ÜBER HALTUNG, VERTRAUEN UND DEN MUT, LOSZUFAHREN

*„Ich denke, die Geschichte hatte ich schon erzählt – so viel Neues gibt es nicht."* Wenn René Tank so etwas sagt, klingt das kein bisschen nach Müdigkeit. Eher nach diesem typischen, entspannten Understatement, das man hier im Norden so schätzt. Dabei stecken in diesen drei Jahrzehnten so viele Wendungen, schlaflose Nächte, Schraubenschlüssel, Kaffee aus dem Pappbecher und echte Herzensmomente, dass man stundenlang zuhören könnte.

Am 1. März 1997 ging es los – René und sein Vater Heinz starteten in Dänischenhagen im Stillen Winkel 2. Damals klein, fein und mit dem festen Willen, Dinge richtig zu machen, statt bloß schnelle Geschäfte zu jagen. Schon 1999 kam die erste eigene Werkstatt auf Gut Uhlenhorst dazu, 2000 folgten ein neues Büro und mehr Ausstellungsfläche. Es war der Beginn einer Erfolgsgeschichte, die sich nicht durch laute Versprechen, sondern durch ehrliche Arbeit, echtes Handwerk und Nähe zu den Menschen aufgebaut hat.

### Gewachsen mit Herz und Familie

Ein Betrieb wie dieser entsteht nicht am Reißbrett, sondern mit den Menschen, die ihn jeden Tag tragen und mit Leben füllen. Seit 2003 ist Tanja Tank fest an Bord und bringt in Vermietung und Verkauf genau die Ruhe, Klarheit und Herzlichkeit mit, die Kunden vom ersten Moment an spüren. Heinz ist nach wie vor da, wenn es um knifflige Sonderaufträge oder einen klugen Rat aus jahrzehntelanger Erfahrung geht – ein stiller Anker im Hintergrund, auf den immer Verlass ist.

Und seit 2025 zieht Tochter Ronja mit ins Unternehmen ein: ein sanfter Generationswechsel, der nicht nach Bruch klingt, sondern nach Zukunft und frischem Rückenwind. Auch räumlich wuchs die Familie mit ihren Aufgaben: 2016 kauften sie das Grundstück an der Teichkoppel 40, 2017 wurde dort pünktlich zum 20. Jubiläum neu eröffnet, 2019 folgte bereits der nächste Anbau. Und seit 2024 gehört mit dem Campingplatz Uge-Lystfiskeri in Dänemark sogar ein eigenes Stück Platz zum Ankommen, Durchatmen und Ausprobieren dazu.

### Wenn aus Blech ein Zuhause auf Rädern wird

Wer zu René kommt, wird geduzt, ernst genommen und nicht in eine Schublade gesteckt. Ob du zum ersten Mal nach einem Reisemobil schaust, einen individuellen Umbau planst oder schon halb Europa bereist hast: Hier zählt allein, wie du wirklich reisen willst und was zu deinem Alltag passt. Frankia und Pilote sind seit dem allerersten Tag dabei – Marken, denen sie treu geblieben sind, während sie zwischendurch mutig über den Tellerrand geschaut haben: zehn Jahre Adria, zehn Jahre Chausson, seit 2019 Westfalia und seit 2022 mit der eigenen Firma TRM Van, die Reisemobile ganz nach individuellen Kundenwünschen umbaut.

Heute sind sie Vertragshändler und Servicepartner für Frankia, Pilote, Yucon, Westfalia und TRM Van sowie für kompakte 6-Meter-Teilintegrierte weiterhin Partner von Ilusion.

### Ankommen, testen und einfach loslegen

Das Schöne bei Tank ist, dass niemand zu irgendetwas gedrängt wird. Du kannst ein Fahrzeug kaufen, in der Werkstatt zuverlässig warten lassen, nach deinen eigenen Vorstellungen umbauen lassen, erst einmal ganz entspannt für einen Wochenendtrip mieten oder überhaupt schauen, wie sich das Leben unterwegs anfühlt.

Und wenn du das Ganze gleich in echter Umgebung testen möchtest, wartet in Südjütland der eigene Campingplatz Uge-Lystfiskeri auf dich – mit großzügigen Stellplätzen, Forellensee, Sandstrand und entspannter Atmosphäre, völlig fernab von künstlicher Hochglanz-Kulisse.

Nach 30 Jahren steht in Dänischenhagen ein Familienunternehmen, das nicht laut prahlt, sondern einfach liefert. Und genau darauf darf René – gemeinsam mit seiner Familie und seinem Team – richtig stolz sein.






*30 Jahre unterwegs - und das Beste kommt immer noch auf der nächsten Etappe.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

SCAN MICH

# ECHTES HANDWERK: DEIN AUTO BEI ROUTE 66

## 30+ JAHRE ERFAHRUNG: WO ANDERE AUFGEBEN, PACKEN SIE AN



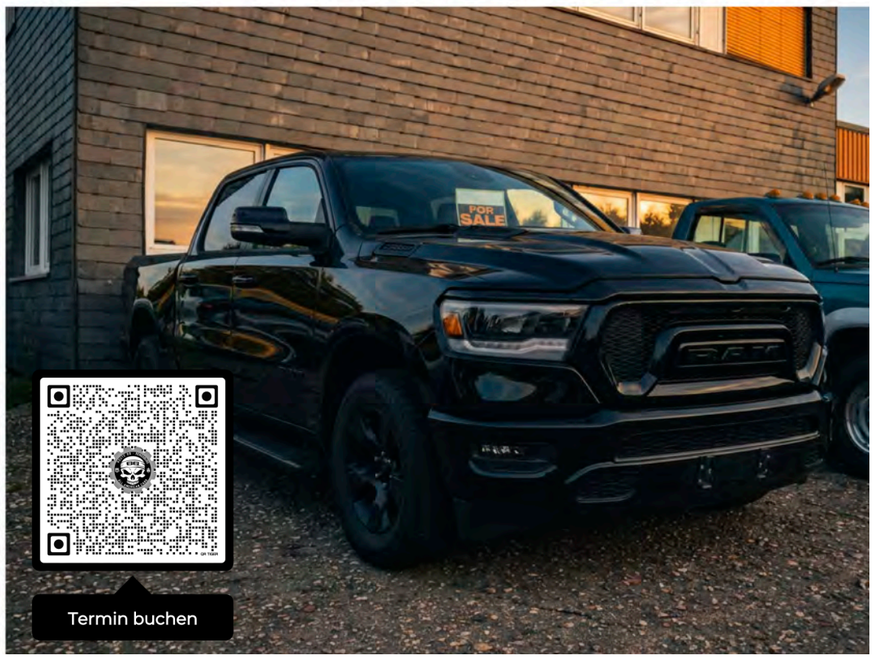















Kennst du dieses ungute Gefühl im Magen, wenn im Armaturenbrett plötzlich eine rote Warnleuchte aufblinkt oder der Motor klingt wie eine alte Kaffeemühle? Man rollt auf den Hof irgendeiner sterilen Markenwerkstatt, wird sofort mit unverständlichem Fachchinesisch zugeschüttet und ahnt schon beim ersten Satz des Serviceberaters: Das wird wieder richtig teuer, und ob der Fehler danach wirklich behoben ist, steht völlig in den Sternen.

Vergiss diesen ganzen Stress einfach. In Rendsburg zeigt **Route 66,** wie eine echte Werkstatt läuft, wenn echte Schrauber am Werk sind.



Hier wird nicht lange rumgeschnackt. Statt glattgebügelter Autohaus-Atmosphäre, Verkäufern im Anzug und künstlicher Freundlichkeit gibt es hier den echten Geruch von Motorenöl, frischen Kaffee und Typen, die genau wissen, was sie tun. **Geschäftsführer Björn** bringt das harte Know-how direkt von Route 66 Hamburg unter der Führung von Klaus Borrmann mit und rockt nun schon seit über einem Jahr die Zweigstelle in Rendsburg – mit absolutem Fokus auf ehrliche Transparenz, klare Worte und echtes Vertrauen.

Und mit **Mirco** ist nach fünf Jahren endlich wieder die absolute Legende zurück in den heiligen Hallen von Route 66: Zusammen bringen die Jungs **über 30 Jahre geballte Schrauber-Erfahrung** auf die Bühne. Keine theoretischen Teiletauscher, die blind den Laptop anstecken, ratlos Fehlerspeicher auslesen und auf gut Glück teure Bauteile tauschen. Sondern echte Schrauber mit Benzin im Blut, einem unfehlbaren Bauchgefühl für Mechanik und einem akribischen Blick fürs Detail.

### *Hier spricht man Tacheles – kein Werkstatt-Latein*

Ob moderner Alltags-PKW, knifflige Getriebeüberholung oder die spezielle Umrüstung von Re-Importen aus den USA und der Ukraine: Die Jungs packen das an. Gerade bei Re-Importen verzweifeln viele Fahrzeughalter an deutschen TÜV-Vorgaben, Umrüstungen der Lichtanlage oder kniffliger Datenblatt-Beschaffung. Björn und Mirco wissen exakt, welche Schalter sie umlegen müssen. Auch wenn Getriebe andernorts für viele Tausend Euro komplett ersetzt werden sollen, schauen die Jungs erst gründlich hin: Oft rettet eine fachgerechte Überholung oder Spülung die Substanz – und deinen Geldbeutel.

Wenn ein Ersatzteil auf dem Markt einmal schwer zu bekommen ist, wälzen sie ihre weltweiten Connections im In- und Ausland, geben einfach ihr absolut Bestes und machen es passend, anstatt entmutigt den Kopf in den Sand zu stecken.

Und eins ist ohnehin klar: Route 66 ist keineswegs nur der exklusive Spot für blitzenden US-Chrom, bullige V8-Motoren und alte Klassiker. Dein treuer Alltagskombi, der Golf für den täglichen Weg zur Arbeit oder der kleine Stadtwagen bekommen hier exakt dieselbe harte, kompromisslose und ehrliche Liebe.

Was aktuell auf den Hebebühnen besonders auffällt? Die Bude steht regelmäßig voll mit Autos, bei denen andere Werkstätten längst das Handtuch geworfen haben – oder deren Fehler von anderen Betrieben zuvor nur halbherzig verschlimmbessert wurden. Man sieht Fahrzeuge, die monatelang von A nach B geschoben wurden, weil niemand den eigentlichen Fehler im System gefunden hat.

An alle da draußen, die ihr Auto lieben und auf die Karre angewiesen sind: **Macht es doch von Anfang an richtig, anstatt halbherzig doppelt zu zahlen!**

### *Warum du deinen Schlüssel hier mit absolut gutem Gefühl abgibst*

Bei Route 66 wird nichts ausgetauscht, was nicht absolut sein muss. Keine versteckten Posten auf der Rechnung, keine künstlich aufgebauschten Reparaturkosten, kein schöngeredetes Bla-Bla. Björn und Mirco sprechen absolutes Klartext, erklären dir direkt am Fahrzeug auf Augenhöhe, was Sache ist, und arbeiten kompromisslos gewissenhaft.

Das ist keine glattgebügelte Markenwerkstatt mit Krawattenzwang und anonymen Abläufen. Das ist deine absolute Werkstatt des Vertrauens im echten Norden. Egal was an deinem Schlitten klappert, streikt, poltert oder nervt: Fahr vorbei, schnapp dir , nen heißen Kaffee und lass die Profis ran.

**Route 66 Rendsburg – Wenn dein Auto in wirklich beste Hände soll. Einfach vorbeifahren und die Jungs machen lassen!**

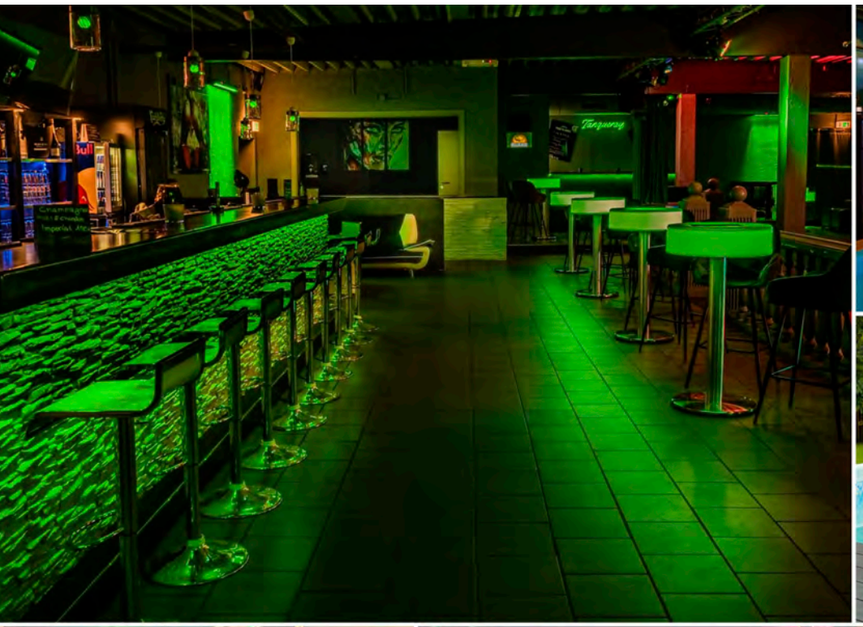


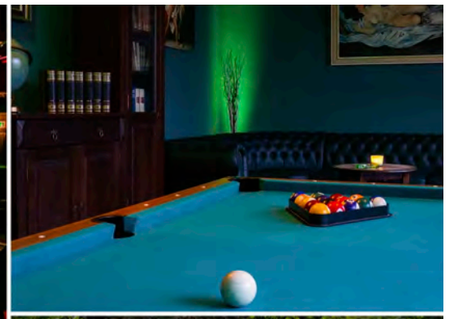
*Schrauben statt Schnacken: Wer sein Auto liebt, bringt es zu Route 66 Rendsburg.*

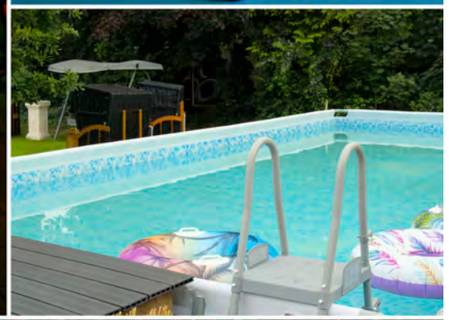
BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

# WARUM GEHT MAN IN EINEN SWINGERCLUB?

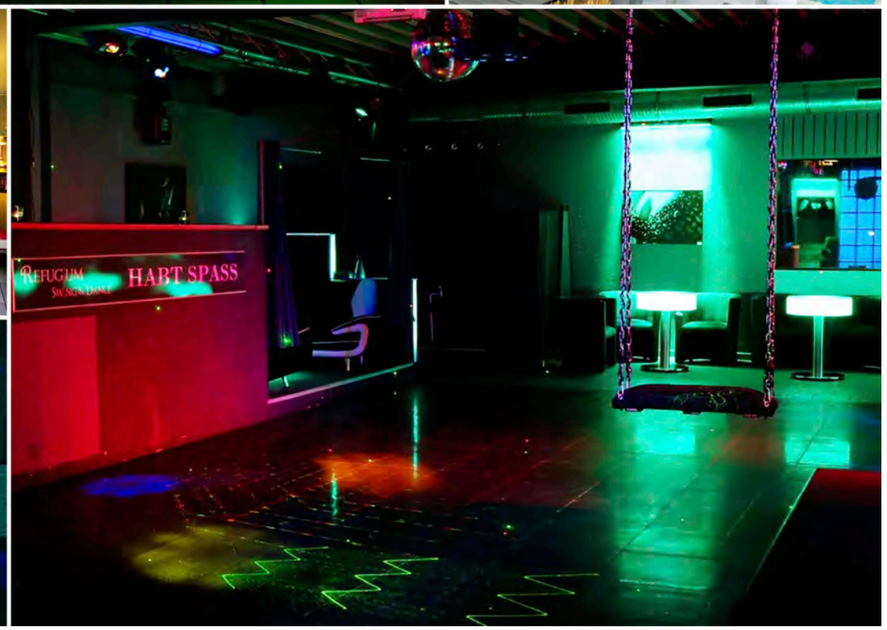
## WEIL NEUGIER MEHR SPASS MACHT ALS JEDES KOPFKINO

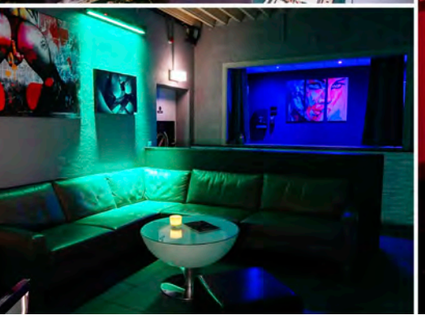










Manchmal klingt die Frage nach einem Swingerclub wie die nach Ananas auf Pizza: Alle haben sofort eine Meinung, kaum jemand hat wirklich reingeschaut. Im **Refugium in Neumünster** läuft es ein bisschen anders. Statt verstaubter Klischees erwartet Gäste hier ein **exklusiver, stilvoller Rahmen**, klare Ansagen und eine Stimmung, in der niemand etwas muss, aber vieles darf.

Warum man hingeht? Ganz einfach: gute Musik, lockere Gespräche, prickelnde Flirts, die eigene Sinnlichkeit auskosten und mal so richtig aus dem Alltag aussteigen – ganz ohne Scham oder komische Blicke. Wer das hört, nickt vielleicht kurz und denkt: Ja, klingt eigentlich nach einem ziemlich guten Abend.

Ob stilvoll tanzen, mit einem Drink an der Bar schnacken oder in den diskreten Playrooms ganz neue Facetten entdecken – genau diese Mischung aus Exklusivität, Respekt und entspannter Lässigkeit macht den besonderen Reiz aus. Kein Pflichtprogramm, kein Zwang, kein Gedränge, sondern ein **echter Safe Place,** in dem jeder im eigenen Tempo bleibt und niemand schief angeschaut wird, wenn er erstmal nur den Raum wirken lässt.

Hier ist **jeder willkommen,** egal welcher Religion, Hautfarbe oder sexuellen und geschlechtlichen Identität – ob hetero, schwul, lesbisch, bi, trans oder divers. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen gehören dazu: Das Refugium ist nahezu **barrierefrei**, und wo nicht, hilft das Team unkompliziert. Statt steifem Pflichtprogramm gibt es hier echte Begegnungen, gute Beats und das gute Gefühl, genau dort zu sein, wo man gerade sein möchte – ganz ohne aufgesetzte Pose oder falsche Töne.

### Kopfkino aus. Schnupperrunde an

Für alle, die neugierig sind, sich aber bisher noch nicht so recht getraut haben, ist **„Swinging for Newcomers“** der perfekte Eisbrecher. Einmal im Monat geht es freitags schon um 18 Uhr los – also genau dann, wenn andere noch überlegen, was sie heute Abend anziehen sollen, und eine Stunde vor dem regulären Clubabend.

Das Team führt alle Neuen entspannt durch die Räume, erklärt, wie der Abend läuft, und beantwortet wirklich jede Frage – auch die, die man sich sonst kaum zu denken traut, geschweige denn laut auszusprechen. Ganz ohne Anmeldung, **kostenlos als Schnupperstund**e, und wer danach Lust hat, bleibt einfach da und erlebt den Abend weiter mit.

Gerade in der dunklen Jahreszeit, wenn draußen alles nach Routine und grauem Einerlei klingt, fühlt sich so ein lockerer Einstieg wie ein kleiner Tapetenwechsel an, der sofort wach macht und Lust auf neue Impulse weckt.

Die nächsten Termine stehen auch schon fest: **Freitag, der 18. Dezember 2026**, und **Freitag, der 15. Januar 2027.** Wer also schon länger mit dem Gedanken spielt, bekommt hier einen unkomplizierten Einblick ohne großes Aufheben, ohne verstaubtes Brimborium und mit genau der richtigen Portion Gelassenheit.

### Wenn Fragen auf echte Antworten treffen

Auch im Netz zündet das Format: Auf **Instagram, TikTok und Facebook** kommt der Abend richtig gut an, und immer mehr Besucherinnen und Besucher sind dabei. Offenbar bewegt das Thema viele Menschen, die sich bislang noch nicht getraut haben, den ersten Schritt zu gehen.

Viele stellen dort genau die Fragen, die sie bisher gebremst haben – und **Inhaber Marco Marien antwortet höchstpersönlich**. Direkt, offen und mit genau der richtigen Prise Lässigkeit, die jede Hemmschwelle schmelzen lässt. Keine ausweichenden Floskeln oder gestelzte Antworten, sondern ehrliche Worte aus erster Hand, die sofort Spannung rausnehmen und oft schon beim Lesen für ein Schmunzeln sorgen.

Ob es um den Ablauf, den Dresscode oder einfach nur das Bauchgefühl vor dem ersten Besuch geht: Keine Frage ist zu schräg und keine Unsicherheit muss versteckt werden. Also raus mit deinen Fragen an Marco und schau dir an, was andere dort schon gefragt haben – vielleicht steht deine Frage ja schon da, nur mit einem anderen Namen darunter.

Facebook: https://www.facebook.com/refugiumswingerclub
Instagram: https://www.instagram.com/refugium_swingerclub/
TikTok: https://www.tiktok.com/@refugium.swingercl

### Großes Kino, lockeres Bauchgefühl

Am Ende zeigt das Refugium vor allem eines: Ein exklusiver Club, klare Regeln und entspannte Coolness nehmen jede Aufregung – und machen Platz für echte Leichtigkeit, Respekt und prickelnde Lebensfreude, die einfach Spaß macht, im Kopf noch lange nachklingt und Lust auf mehr macht.

Und mal ehrlich: Wer sich traut, hinzuschauen, merkt schnell, wie locker und entspannt das Ganze eigentlich ist – und wie gut es tut, sich einfach mal einzulassen und den Abend zu genießen.



*Neugier wird spannend, sobald ein Lächeln bleibt.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

SCAN MICH

# PUZZLES FÜRS HERZ IN HUSUM

## WO DAS LEBEN ENDLICH ZUSAMMENPASST



v.l.n.r.: Melle, Jacqueline, Johann und Sarah











**WARUM JACQUELINE IN HUSUM NICHT NUR EINE KNEIPE RETTETE, SONDERN DAS ZUHAUSE, DAS ALLEN GEFEHLT HAT.**

Hattest du schon mal diesen einen Moment, in dem du durch eine Tür gehst und sofort spürst: Hier bin ich richtig. Hier darf ich so sein, wie ich bin? Wenn der Lärm der Welt draußen bleibt, die Schultern tief sinken und dich ab der ersten Sekunde eine Wärme umarmt? Genau dieses Gefühl wartet auf dich, wenn du die Tür zum Puzzles in Husum aufmachst.

Dass es diesen Ort überhaupt gibt, ist ein kleines norddeutsches Wunder – voller Mut, Herzblut und einer Geschichte, die mitten ins Herz trifft.

### Ein Sprung ins eiskalte Wasser

Eigentlich wollte Jacqueline Finke nie Inhaberin einer eigenen Bar werden. Als gelernte Gastronomin und zweifache Mama wusste sie nur zu gut, wie viel harte Arbeit und Verzicht dahinterstecken.

Doch als der damalige Inhaber des Aristos Pub nach 30 Jahren aufhörte und eine Shisha-Bar rein sollte, konnte Jacqueline nicht wegsehen.

Was sollte aus all den Menschen werden, die hier seit Ewigkeiten ihr Feierabendbier tranken? Aus den Stammgästen, den tiefen Gesprächen und den unzähligen Lacheinheiten in diesen Wänden?

In einer Zeit, in der überall Kneipen und kleine Dorfkrüge für immer ihre Lichter ausknipsen, hat Jacqueline ihr Herz in beide Hände genommen. Sie ist ohne zu zögern ins eiskalte Wasser gesprungen. Zusammen mit fleißigen Helfern wurde geschwitzt, renoviert, gestrichen und gelacht. Mit jedem Pinselstrich hat dieses Team den alten Mauern wieder einen Herzschlag gegeben – voller Respekt vor dem, was war, und mit unendlich viel Liebe für das, was kommen sollte.

### Wenn ein Fernsehtraum in Husum lebendig wird

Der Name Puzzles ist übrigens eine wunderschöne Hommage an Jacquelines Lieblingsserie *„How I Met Your Mother“*. In der Serie träumen die Hauptfiguren davon, eine Bar namens „Puzzles“ zu eröffnen – ein schöner Traum, der im Fernsehen nie wahr wurde. Jacqueline hat ihn nicht nur wahr gemacht, sie hat ihm eine Seele eingehaucht: ein echtes Zuhause, an dem am Ende alle Teile unseres oft so hektischen Lebens perfekt ineinandergreifen.

### Ein echter Safe Place: Stuhl an Stuhl, Herz an Herz

Das Puzzles ist kein durchgestylter, hipper Influencer-Laden. Hier gibt es keine aufgesetzten Posen oder einheitliche Uniformen mit kurzen Röcken und tiefen Ausschnitten – sondern eine echte Cocktailbar von Menschen und für Menschen wie du und ich.

Wenn du das Puzzles betrittst, spürst du sofort: Hier sitzen Jung und Alt Stuhl an Stuhl beieinander, stoßen an und teilen ihre Geschichten. Die Gäste selbst passen aufeinander auf und sorgen für ein Miteinander, das so warm ist, dass man nie wieder gehen möchte.

Und was dem ganzen Team besonders unter der Haut brennt: Das Puzzles ist ein absoluter **Safe Place** – ganz besonders für Frauen. Egal, ob du allein auf einen Drink vorbeikommst, dich mit deinen Mädels triffst oder dein erstes Date hast: Hier bist du sicher. Hier wird jede Frau mit tiefem Respekt behandelt und darf sich bedingungslos geborgen fühlen. Zudem ist das Puzzles eine echte, gemütliche **Raucher-Location**, in der das gesellige Beisammensein bei einer guten Zigarette und einem kühlen Getränk einfach dazugehört – wie in einer vertrauten Stammkneipe von früher.

### Ein Team, das zusammen durch dick und dünn geht

Heute rocken **Jacqueline, Johann, Sarah und Melle** das Puzzles Seite an Seite als echte Herzensfamilie. Und diese Liebe schmeckt man mit jedem Schluck! Das Puzzles zaubert exklusive Signature Drinks, die der Norden in dieser Form noch nicht gesehen hat.

Ob Live-Konzerte, Billard, Cocktailtastings, Krimi-Abende, Bier-Pong, Pub-Quiz, Musik-Bingo, Talent-Shows oder Kinderdiscos – hier wird das Leben gefeiert:

- **Jeden 2. Freitag im Monat:** Der legendäre Karaoke-Abend – zusammen singen und die Seele frei lassen!
- **05.12.2026: Rave Night** – wenn die Bässe durch die Nacht tragen.
- **12.12.2026: Die exklusive Strip-Show** (männlicher & weiblicher Act) für einen unvergesslichen Abend.

(Übrigens: Du kannst das Puzzles auch komplett für deine eigene Privatfeier mieten!)

### Ein Blick in die Zukunft: Das nächste Kapitel wartet!

Wir durften schon mäuschenspielen und verraten euch ein riesiges Geheimnis: **Im Sommer 2027 hat das Team vom Puzzles was ganz Neues für euch am Start!** Sie bringen einen eigenen Food Truck auf die Straße – mit gutbürgerlichem Essen, völlig neu, kreativ und verdammt lecker interpretiert! Freut euch darauf, wenn das Puzzles-Gefühl bald auch auf dem Teller zu euch kommt.

### Warum du vorbeikommen musst

In einer Welt, die immer schneller wird, brauchen wir Orte wie das Puzzles mehr denn je. Orte, die uns auffangen. Jacqueline hat ihren sicheren Hafen verlassen und ist ins kalte Wasser gesprungen, damit wir alle diesen wunderbaren Zufluchtsort haben können.

Setz dich an den Tresen, bestell dir einen dieser phänomenalen Signature Drinks, blicke in die strahlenden Augen von Jacqueline, Johann, Sarah und Melle und spür selbst, wie gut es tut, hier zu sein. Wenn wir solche Orte unterstützen, halten wir das Wertvollste am Leben, was der Norden zu bieten hat: echte Menschlichkeit und ein warmes Zuhause für uns alle.

**Kontakt & Vorbeischauen**

**Puzzles**
Neustadt 39 | 25813 Husum
Telefon: 04841 6685653 | 0174 7154503
E-Mail: Puzzles.husum@gmail.com | Instagram: @puzzles.husum



*Hier passt jedes Leben rein - weil im Puzzles am Ende das Herz zu Hause ist.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

SCAN MICH

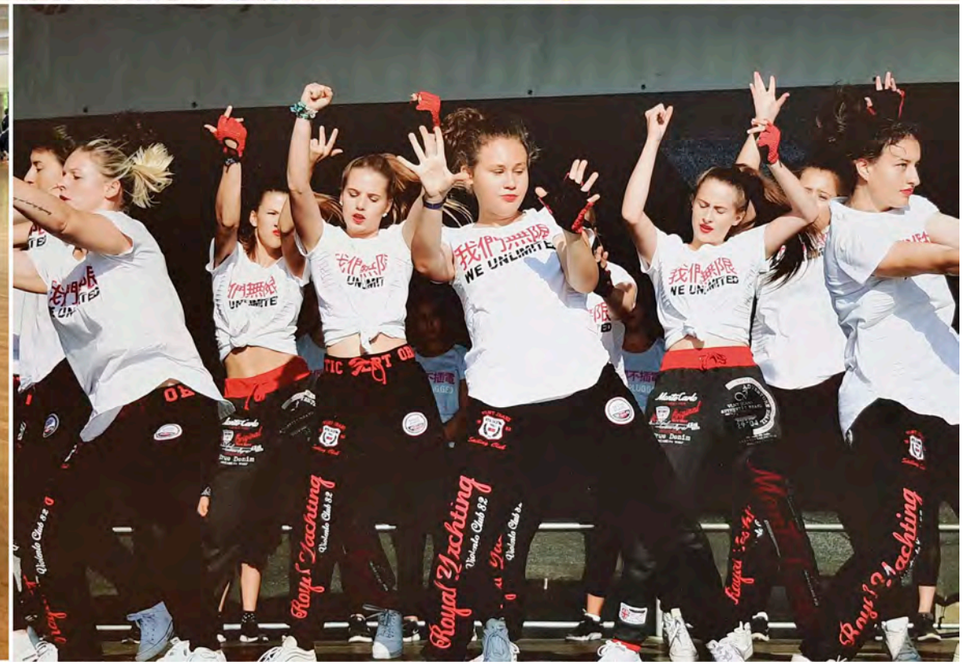
# TANZEN FÜR ALLE UNTER EINEM DACH

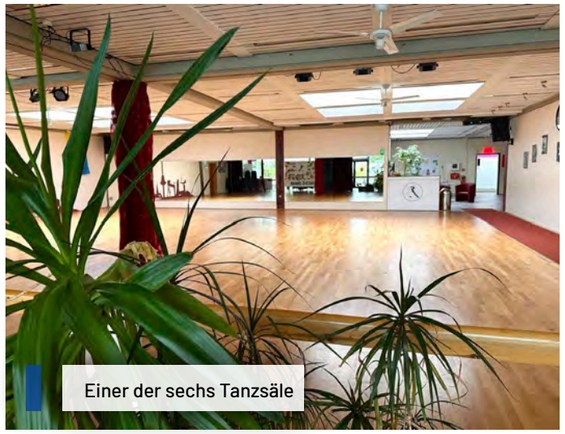
## NEUER SCHWUNG IM TANZSPORTZENTRUM











Einer der sechs Tanzsäle

Hier soll Deutschlands größter Tanzsportverein sein? Hinter der Bushaltestelle Vulkanweg in der Eckernförder Straße findet sich ein schmaler Durchgang. Wer ihm folgt, findet im Suchskrug 1, in der ehemaligen Kantine der Telekom, das Tanzsportzentrum von Tanzen in Kiel. Dort kommen Bewegung, Musik und Gemeinschaft zusammen. Dass hier heute so viele Tanzstile unter einem Dach zu Hause sind, hat eine lange Vorgeschichte.

### Vom kleinen Tanzkreis zur großen Leidenschaft

Angefangen hat alles 1996 mit einem Tanzkreis bei NDTSV Holsatia von 1887 e.V. Nach einigen Vereinswechseln schlossen sich immer mehr Tänzerinnen und Tänzer sowie immer neue Tanzarten an. 2014 folgte der Schritt in die Eigenständigkeit: Tanzen in Kiel e.V. wurde gegründet.
Heute reicht das Angebot von Gruppentänzen wie Linedance über Paartänze bis zu Einzeltänzen. In allen Bereichen gibt es außerdem die Möglichkeit, sich selbst herauszufordern, vom Hobby bis zum Wettkampfsport. Egal welchen Alters: Hier findet jede und jeder seinen Platz und oft genug auch neue Freunde. Dafür gilt unser Dank den vielen Menschen, die den Verein gegründet und über Jahre mit aufgebaut haben, denn ohne sie gäbe es das Tanzsportzentrum nicht.

### Frischer Wind und gelebte Gemeinschaft

Im Frühjahr 2026 hat der Verein ein neues Kapitel aufgeschlagen: Mit Hanna Michael steht eine junge Erste Vorsitzende an der Spitze, die frische Ideen und echte Leidenschaft für die Vielfalt des Tanzes mitbringt. Seither ist spürbar Bewegung im Verein: eine neue Website mit Tanzquiz, eine Boßeltour und diverse Veranstaltungen. „Ich möchte, dass jeder am Tanzsport Spaß findet", sagt die 26-Jährige.

Der nächste öffentliche Termin steht schon fest: Am 23. Januar 2027 lädt die Karnevalistische Abteilung der Tanzsportgarde Kiel zum Karnevalsball, am 24. Januar folgt der Kinderfasching, beides im Gemeindezentrum Altenholz.

### Wo viele Hände ein Zuhause schaffen

Getragen wird all das von vielen Händen: Ehrenamtliche packen bei Aufbau und Bewirtung von Veranstaltungen mit, im Training und überall dort, wo gerade jemand gebraucht wird. Gemeinsam mit Vorstandsteam, Trainern und Mitgliedern machen sie das Vereinsleben aus, vom Weihnachtsball bis zur wöchentlichen Übungsstunde.

Das Ergebnis ist ein Verein, der Tradition und Aufbruch verbindet. Neugierig geworden? Über unsere Website kannst du unser Tanzquiz spielen und herausfinden, welcher Tanz zu dir passt, und dich auch zum kostenlosen Probemonat in der Gruppe deiner Wahl anmelden: www.tanzen-in-kiel.de.



Erste Vorsitzende | Hanna Michael

*Wo Musik und Gemeinschaft sich treffen, beginnt das Leben zu tanzen.*

BERICHT: TANZEN IN KIEL E.V.




Wir bedanken uns herzlich für Ihr Vertrauen und die gute Zusammenarbeit im vergangenen Jahr.

Für die Feiertage wünschen wir Ihnen entspannte Momente, harmonische Stunden im Kreis ihrer Liebsten und einen gelungenen Start in ein gesundes neues Jahr.

**Weil's um mehr als Geld geht.**
foerde-sparkasse.de

Förde Sparkasse






*Dein Weihnachts-Special für Deinen Lieblingsmenschen*

**Du suchst ein Geschenk, das wirklich berührt und lange nachwirkt?**

Verschenke einen Gutschein für ein ganz besonderes Erlebnis:

- Astrologische Beratung
- Schamanische Energiearbeit
- Krafttierkarten legen

Ob Beratung oder Energiearbeit – ein Gutschein von Estrella-Loba ist ein Geschenk, das Horizonte öffnet.

Ich freue mich auf Dich und Deine Lieben!

Estrella-Loba
Wini Britt Fuhrmann

estrella-loba.de

**LAST-MINUTE-GESCHENK:** Gutscheine bis Heiligabend mittags (nach telefonischer Absprache) **in Kiel** erhältlich.






# DEIN FAHRPLAN DURCH DIE SAISON

## WOHIN ZIEHT ES DICH ALS NÄCHSTES?



Manchmal braucht es gar keine große Reise, um den Kopf frei zu bekommen oder neue Lieblingsmomente zu entdecken.

Unsere Kalender helfen dir dabei, genau die Auszeiten zu finden, die gerade zu deiner Stimmung passen – von festlichen Lichtern bis zum ersten Aufbruch ins neue Jahr.

### WEIHNACHTEN
**LICHTER & GLÜHWEIN**
Festlich duftende Buden, warme Lichter und gemütliche Winterstunden.

### EVENTS
**GROSSE MOMENTE & BÜHNEN**
Vielfältige Veranstaltungen für besondere Abende und spontane Pläne.

### KARAOKE
**MIKROFON AN**
Offene Bühnen zum Mitsingen, Mitfühlen und gemeinsamen Feiern.

### FLOHMARKT
**STÖBERN & SCHATZSUCHE**
Durch Gänge schlendern, kleine Schätze entdecken und ins Gespräch kommen.

### KUNSTHANDWERK
**ECHTES HANDWERK**
Besondere Stücke mit Herzblut, Charakter und eigener Geschichte.

### JAHRMARKT
**BUNTES TREIBEN**
Bunte Stände, lebendige Traditionen und kurze Auszeiten vom Alltag.

### BIIKEBRENNEN
**FEUER & TRADITION**
Wenn der Winter langsam Abschied nimmt und die Flammen lodern.

**NORDISCHLIFESTYLE.DE/KALENDER/**

Alle Termine – direkt filterbar nach Stadt und Landkreis – findest du in unseren NORDISCH LIFESTYLE Kalendern.

**Hier scannen, entdecken & speichern!**

# WINTERGLOW STATT HERBSTLAUB

## MAKE-UP-TRENDS FÜR DIE FESTTAGE UND DEN WINTER 2026



## CLEAN SKIN. DEEP LIPS. METALLIC EYES.

Der Winter 2026 wird nicht leise. Die kalte Jahreszeit spielt mit Gegensätzen: Warmer Glow trifft auf eisige Metallics, natürliche Haut auf dunkle Statement-Lippen und lässige Unvollkommenheit auf luxuriöse Eleganz. Make-up soll nicht länger verstecken oder korrigieren, sondern deine Persönlichkeit zeigen. Genau das macht die Looks dieser Saison so spannend.

### ECHTE HAUT STATT FILTER

Der makellose, fast künstlich wirkende Teint bekommt Konkurrenz von etwas viel Schönerem: echter Haut. Leichte Foundations, Skin Tints und cremige Texturen lassen deine eigene Hautstruktur sichtbar. Sommersprossen dürfen durchscheinen, Wangen natürlich leuchten und kleine Unebenheiten müssen nicht komplett verschwinden. Der Glow bleibt, wirkt aber subtiler. Statt spiegelndem Highlighter geht es um diesen schwer zu beschreibenden Luxus-Effekt: Haut, die einfach unglaublich gepflegt aussieht.



### DUNKLE LIPPEN MIT CHARAKTER

Rot bleibt ein Klassiker, wird im Winter aber dunkler. Brombeere, Schwarzkirsche, Pflaume, Bordeaux und Merlot bestimmen die Lippenfarben der Saison und erinnern an schwere Samtstoffe, dunklen Wein und lange Abende. Besonders modern wirken leicht verwischte Konturen, als wäre der Lippenstift nicht gerade frisch aufgetragen worden, sondern hätte bereits eine Geschichte erlebt. Dazu kehrt der Lipliner mit voller Kraft zurück, gerne sichtbar, dunkler und selbstbewusst.



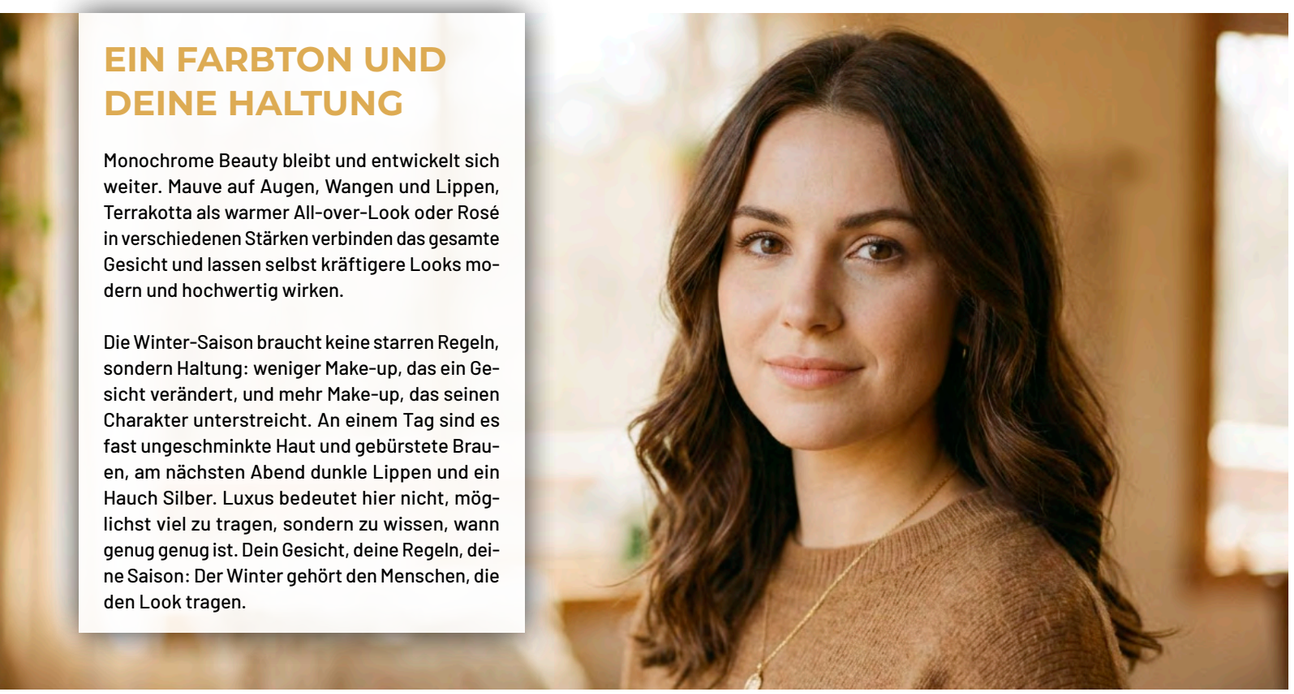
### ESPRESSO UND EISIGE AKZENTE

Der makellose, fast künstlich wirkende Teint bekommt Konkurrenz von etwas viel Schönerem: echter Haut. Leichte Foundations, Skin Tints und cremige Texturen lassen deine eigene Hautstruktur sichtbar. Sommersprossen dürfen durchscheinen, Wangen natürlich leuchten und kleine Unebenheiten müssen nicht komplett verschwinden. Der Glow bleibt, wirkt aber subtiler. Statt spiegelndem Highlighter geht es um diesen schwer zu beschreibenden Luxus-Effekt: Haut, die einfach unglaublich gepflegt aussieht.



### WANGEN UND NATÜRLICHE BRAUEN

Pink verschwindet nicht, sondern bekommt ein Winter-Update. Mauve, Dusty Rose, Terrakotta und gedeckte Beerentöne lösen die extrem süßen Blush-Looks ab. Das Rouge wandert höher Richtung Schläfen und verbindet sich stärker mit dem Augen-Make-up. Cremige Texturen lassen die Farbe mit der Haut verschmelzen, wie nach einem Spaziergang an kalter Winterluft, nur glamouröser. Gleichzeitig darf Make-up wieder ein bisschen unperfekt sein: Kajal muss nicht messerscharf sitzen, Smokey Eyes dürfen gelebt aussehen und Augenbrauen müssen nicht streng symmetrisch wirken. Natürliche Brauen mit sichtbarer Haarstruktur werden gebürstet, definiert und dort ergänzt, wo es nötig ist, statt sie komplett neu zu zeichnen.



## EIN FARBTON UND DEINE HALTUNG

Monochrome Beauty bleibt und entwickelt sich weiter. Mauve auf Augen, Wangen und Lippen, Terrakotta als warmer All-over-Look oder Rosé in verschiedenen Stärken verbinden das gesamte Gesicht und lassen selbst kräftigere Looks modern und hochwertig wirken.

Die Winter-Saison braucht keine starren Regeln, sondern Haltung: weniger Make-up, das ein Gesicht verändert, und mehr Make-up, das seinen Charakter unterstreicht. An einem Tag sind es fast ungeschminkte Haut und gebürstete Brauen, am nächsten Abend dunkle Lippen und ein Hauch Silber. Luxus bedeutet hier nicht, möglichst viel zu tragen, sondern zu wissen, wann genug genug ist. Dein Gesicht, deine Regeln, deine Saison: Der Winter gehört den Menschen, die den Look tragen.




SASCHAS GESCHENK-TIPP

## DIE LIMITIERTE FARMASI WEIHNACHTSKOLLEKTION 2026

Wenn du noch nach einer besonderen Aufmerksamkeit für deine Liebsten suchst – oder dir selbst etwas Gutes tun möchtest –, lohnt sich ein Blick auf die neue FARMASI Weihnachtskollektion. Dich erwarten fünf exklusive Geschenksets voller Beauty, Pflege und wundervoller Dufterlebnisse: drei Sets für Damen und zwei stilvolle Sets für Herren.

Jedes Set kommt in einer eleganten, wiederverwendbaren Kosmetiktasche daher – hochwertig, praktisch und direkt bereit zum Verschenken. Da es sich um eine streng limitierte Edition handelt, gilt: Nur solange der Vorrat reicht.

Alle Sets findest du direkt in Saschas Onlineshop über seinen Linktree:
linktr.ee/SaschaKugler



*Dein Gesicht, deine Regeln – echtes Strahlen braucht keinen Filter.*

BERICHT: SASCHA KUGLER

SCAN MICH






## 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

Tanzen in Kiel e.V.

Marieke Fuhrmann

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.

DIE NÄCHSTE Nordisch Lifestyle
ERSCHEINT ONLINE 29.01.2027
REDAKTIONSSCHLUSS 29.12.2026

# KOCHEN MIT DEA
# FESTLICHE GESCHENKE AUS DER KÜCHE

MIT LIEBE SCHENKEN, ANEINANDER DENKEN, MITEINANDER GEHEN, ZUEINANDER STEHEN.

Jetzt beginnt die schöne Adventszeit und Weihnachten ist auch nicht mehr so weit entfernt. Jetzt ist die beste Zeit um schöne und leckere Geschenke in der Küche zu zaubern. Es ist so einfach und macht auch noch sehr viel Spaß. Die leckeren Kleinigkeiten kann man wunderbar als Mitbringsel zum Advent oder zu Weihnachten verschenken. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei.



## MOKKA-KUGELN
### KRÄFTIG & MÜRBE

**ZUTATEN:**

- 50 g Puderzucker
- 130 g Butter
- 150 g Speisestärke
- 60 g Mehl
- 30 g Kakao
- ½ TL Zimt
- ½ TL Vanilleextrakt
- 2 EL kalter Espresso

**Zum Verzieren:**
- 100 g Kuvertüre (dunkel oder weiß)

**ZUBEREITUNG:**

1. Gib alle Teigzutaten in eine Schüssel und verknete sie kurz mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig.
2. Forme den Teig zu einer Kugel, wickle ihn in Folie und stelle ihn mindestens 2 Stunden kalt.
3. Heize den Backofen auf 160 °C Umluft vor.
4. Halbiere den Teig und forme aus jeder Hälfte eine Rolle mit etwa 2 cm Durchmesser.
5. Schneide davon 1 cm dicke Scheiben ab, forme sie zu Kugeln und drücke mit dem Stiel eines Holzlöffels eine kleine Mulde hinein.
6. Backe die Kugeln im vorgeheizten Ofen etwa 12–15 Minuten, nimm sie anschließend heraus und lass sie auskühlen.
7. Schmelze zum Schluss die Kuvertüre, fülle sie in einen Spritz- oder Gefrierbeutel und spritze sie in die Mulden.
8. Lass alles fest werden – fertig sind deine Mokka-Kugeln!



## BRATAPFEL-LIKÖR
### WÜRZIG & WARM

**ZUTATEN:**

- 1 l naturtrüber Apfelsaft
- 250 g brauner Zucker
- 2 Vanilleschoten
- 3 Sternanis
- 2–3 Zimtstangen
- 6 Gewürznelken
- 550 ml Calvados
- fest verschließbare Flaschen

**ZUBEREITUNG:**

1. Ritze die Vanilleschoten der Länge nach ein und gib sie zusammen mit den übrigen Gewürzen in einen Teefilter.
2. Lege den Teefilter in einen Topf und fülle Apfelsaft und Zucker dazu.
3. Erhitze alles und lass es auf kleiner Stufe mit Deckel etwa 15 Minuten köcheln.
4. Nimm danach die Gewürze heraus und rühre den Calvados ein.
5. Fülle den heißen Likör sofort in heiß ausgespülte Flaschen und verschließe sie fest.






## RAFFAELLO-CREME
### SAMTIG & KOKOSNUSSIG

**ZUTATEN:**

- 60 g Butter
- 50 g weiße Schokolade
- 100 g gezuckerte Kondensmilch (Milchmädchen)
- 30 g Kokosraspeln

**ZUBEREITUNG:**

1. Schmelze die Butter über einem warmen Wasserbad.
2. Gib die klein gehackte weiße Schokolade dazu und lass sie ebenfalls schmelzen.
3. Rühre zum Schluss die Kondensmilch ein.
4. Nimm den Topf vom Herd und rühre alles zu einer glatten Creme.
5. Hebe abschließend die Kokosraspeln unter.
6. Fülle die noch heiße Creme in ein frisch ausgespültes bzw. desinfiziertes Glas, verschließe es sofort und lass die Creme über Nacht durchziehen.

## SCHOKO-MINZ-KEKSE
### FRISCH & SCHOKOLADIG

**ZUTATEN:**

- 100 g Minz-Schokolade
- 75 g Nuss-Nougat-Brotaufstrich
- 60 g Butter
- 120 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 Eier
- 175 g Mehl
- 1 ½ TL Backpulver
- 50 g Puderzucker

**ZUBEREITUNG:**

1. Hacke die Minz-Schokolade und schmelze sie zusammen mit dem Nuss-Nougat-Aufstrich über einem Wasserbad oder vorsichtig in der Mikrowelle.
2. Rühre Butter, Zucker und Vanillezucker mit dem Handrührgerät schaumig und gib die Schoko-Nougat-Mischung dazu.
3. Rühre die Eier nacheinander ein und arbeite anschließend Mehl und Backpulver unter.
4. Halbiere den Teig, drücke beide Hälften rechteckig flach, wickle sie in Frischhaltefolie und lege sie für etwa 1 Stunde ins Gefrierfach.
5. Schneide den Teig danach in Würfel (ca. 1 x 1 cm), forme sie zu Kugeln und wälze diese in Puderzucker.
6. Setze die Kugeln auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche und backe sie im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 175 °C Ober-/Unterhitze, Umluft: 150 °C) in 10–12 Minuten fertig.
7. Nimm sie heraus und lass sie auf einem Kuchengitter abkühlen.








## GLÜHWEIN-PRALINEN
### FRUCHTIG & WÜRZIG

**ZUTATEN:**

- 150 g Zartbitterschokolade
- 75 ml Glühwein
- 75 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g gehackte Haselnüsse
- 50 ml Sahne
- Mark einer Vanilleschote
- ½ TL Zimt
- ½ TL Glühweingewürz
- 1 EL Kakao
- 20 g gefriergetrocknete Himbeeren

**ZUBEREITUNG:**

1. Schmelze die Zartbitterschokolade langsam über einem Wasserbad.
2. Rühre Zimt, Sahne, Glühweingewürz, gemahlene und gehackte Haselnüsse, Vanillemark sowie den Glühwein in die geschmolzene Schokolade ein.
3. Lass die Masse im Kühlschrank etwa 1 Stunde fest werden.
4. Zerkleinere die gefriergetrockneten Himbeeren kurz.
5. Forme danach mit den Händen kleine Kugeln aus der Schokoladenmasse und wälze eine Hälfte in Kakao, die andere in den zerkleinerten Himbeeren.





*Ein kleines Mitbringsel mit Herz sagt oft mehr als große Worte.*

BERICHT: ANDREA WICHELMANN



# MISSION KEKSRETTUNG

## FÜR DEN WEIHNACHTSMANN







Es war der letzte Betreuungstag vor Weihnachten – und unsere Mission war klar: Kekse für den Weihnachtsmann zaubern! Schließlich weiß jeder, dass er nach seiner langen Reise dringend eine Stärkung braucht: ein Keks, ein Becher Milch – und schon ist der geheime Treibstoff für die Heilige Nacht gesichert. Wir wollten sicherstellen, dass er bei uns nicht hungrig weiterzieht.

Die Vorfreude war riesig, als wir in die Küche eingeladen wurden, die an diesem Morgen in ein richtiges Kekslabor verwandelt wurde. Aber bevor die Kinder sich austoben konnten, musste erst einmal Frühstück her – schließlich lässt sich kein Teig optimal ausrollen, wenn der Magen laut knurrt.

### Entdecken, Ausprobieren, Staunen

Mit dem vorbereiteten Plätzchenteig auf dem Tisch begann das Abenteuer: Jedes Kind bekam einen Ausstecher in die Hand, als hielte es ein wertvolles Werkzeug für eine wichtige Mission. Die Kleinsten mussten sich auf Zehenspitzen strecken, die Größeren arbeiteten konzentriert – Motivation, Ausdauer und Körperwahrnehmung waren gefragt!

Fast wie kleine Architekten planten die Kinder ihre Plätzchen-Stadt: Sterne, Herzen, Tannenbäume in geschickter Anordnung, damit möglichst viel Teig genutzt wurde. Dabei kamen räumliches Denken, Problemlösung und Teamarbeit voll zum Einsatz. Zwischendurch wurde auch mal heimlich vom Teig genascht – schließlich musste ja jemand testen, ob die Kekse „weihnachtstauglich" waren!

### Kreativität trifft Feinmotorik

Während das Backen lief, wurde schnell deutlich: Die Kinder lernten ganz nebenbei wertvolle Fähigkeiten:

- Ausstechen und Formen fördern Feinmotorik
- Teig auf dem Blech verteilen trainiert räumliches Denken
- Gemeinsames Arbeiten stärkt soziale Kompetenzen wie Rücksichtnahme, Geduld und Teamgeist
- Eigene Ideen einzubringen fördert Kreativität und Selbstwirksamkeit

Mit jeder eigenen Entscheidung wuchs das Gefühl von Stolz – und das nicht nur, weil die Kekse so schön wurden!

### Weihnachtsduft und kleine Erfolge

Als die Plätzchen goldbraun aus dem Ofen kamen, verwandelte sich die Küche in eine weihnachtliche Duft-Oase. Zimt, Vanille und frisch gebackener Teig – ein Moment, in dem die Kinder spürten, dass sie gemeinsam etwas geschaffen hatten.

Dann wurden die Tütchen vorbereitet: Sorgfalt, Organisation und Verantwortungsbewusstsein waren gefragt, damit jedes Kind seine Kekse und ein paar Extras für den Weihnachtsmann bekam. Stolz hielten die Lütten ihre Schätze in den Händen – und lernten gleichzeitig, Teilen und Achtsamkeit zu üben.

### Mehr als nur Kekse

Am Ende waren alle glücklich: Die Kinder, die Eltern und sogar der Weihnachtsmann – zumindest in Gedanken. Dieses gemeinsame Backen vermittelte Traditionen, Gemeinschaftsgefühl und die Freude am eigenen Tun. Ein einfacher Teig hatte nicht nur leckere Plätzchen hervorgebracht, sondern auch wertvolle Erinnerungen und Lernerfahrungen.

Vielleicht gibt es an Weihnachten ja ein kleines Zwinkern vom Weihnachtsmann – als Dank für unsere Mission: Keksrettung.

Für noch mehr Geschichten aus dem Alltag von Lütt & Plietsch schaut gerne bei Instagram vorbei:
@luettundplietsch_osdorf_kiel.

### Eure Meike

von Lütt & Plietsch





*Für kleine Hände ist ein Plätzchen vor allem ein echtes Stück Stolz.*

BERICHT: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH

SCAN MICH

# SYMPHONY OF THE CELLS

## WENN DÜFTE UND BERÜHRUNG DICH ABHOLEN







Das Leben ist bunt und voller Begegnungen und Erlebnisse. Manche davon vergessen wir im Laufe der Zeit, andere bleiben für immer in unserem Bewusstsein und schlagen Wurzeln in unserem Herzen, weil wir mit allem, was wir sind, damit in Resonanz gehen.

Zur zweiten Gruppe gehört für mich zweifelsohne die Symphony of the Cells, eine Anwendungstechnik für ätherische Öle auf der Haut, die der begnadete amerikanische Therapeut Boyd Truman entwickelt hat. Er greift auf inzwischen über 30 Jahre praktische Erfahrung in der Verwendung reiner ätherischer Öle in der Körperarbeit zurück.

*Ätherische Öle entlang der Wirbelsäule und auf den Fußsohlen aufgetragen*

Bei der Symphony of the Cells werden verschiedene ätherische Öle in einer bestimmten Reihenfolge zunächst auf Nacken und Rücken und dann auf die Fußsohlen aufgetragen. Fraktioniertes Kokosöl dient als Trägeröl und unterstützt dabei, die Wirkstoffe in die Tiefe gelangen zu lassen.

Je nachdem in welchem Bereich ich mehr Wohlbefinden erreichen möchte, gibt es unterschiedliche „Protokolle". Das sind die jeweiligen Zusammenstellungen der zur Anwendung kommenden ätherischen Öle.

Manche sind beispielsweise besonders gut für die Atemwege, andere erfreuen das Herz oder zeigen Wirkung bei Verspannungen. Natürlich sind Menschen individuell verschieden und reagieren entsprechend verschieden auf Berührungen und ätherische Öle. Nasenmenschen kommen bei diesen Anwendungen voll auf ihre Kosten!

*Ein Genuss für die Sinne*

Allein schon der Duft hilft vielen Menschen dabei, den Alltag loszulassen und wieder besser bei sich selbst anzukommen. Einige Kompositionen vertiefen diesen Effekt, und ich habe inzwischen schon oft an mir selbst erleben dürfen, welch segensreiche Wandlungen mit derart einfachen Mitteln in einem Individium möglich sind.

Deshalb habe ich letztes Jahr ziemlich schnell beschlossen, von Boyd Truman zu lernen, worauf ich achten muss und teile nun mit großer Freude, was ich von ihm gelernt habe.

*Alltagstauglich simpel in der Umsetzung*

Ich liebe es, wie unkompliziert die Anwendungen im Bedarfsfall in den Alltag integrierbar sind und helfe immer wieder gerne dabei, das jeweils passende Protokoll zu finden. Aus meinem näheren Umfeld kommen einige Fans inzwischen regelmäßig vorbei, um eine Anwendung zu erhalten, weil sie die Wirkung so sehr genießen.

Die Grundidee von Boyd ist es allerdings, dass jeder Mensch selbst aktiv werden und in seiner Familie und seinem Freundeskreis den Segen der ätherischen Öle verbunden mit einer wunderbaren, sinnlichen Erfahrung teilen kann.

*Selbst erleben*

Die eigenverantwortliche Gesundheitsfürsorge wird allmählich immer wichtiger, und neben einer guten Ernährung und förderlichen Lebensgewohnheiten zählen natürliche Mittel aus dem Pflanzenreich für mich unbedingt dazu.

Es lohnt sich in jedem Fall, die Symphony of the Cells kennenzulernen und eigene Erfahrungen damit zu sammeln!

Wenn Du mehr erfahren möchtest, scanne einfach den QR Code oder besuche mich auf meiner Seite:
https://estrella-loba.de/



*Wenn Düfte und Berührung dein Herz öffnen, findest du leichter zu dir zurück.*

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN

SCAN MICH

# LICHTBLICK IM NEBEL

## START IN DIE DUNKLE JAHRESZEIT











Wenn der eisige Dezemberwind ums Haus pfeift und der dichte Nebel über die stillen Felder bei uns in Schleswig-Holstein zieht, schaltet bei vielen von uns der Akku auf einmal spürbar auf Sparflamme. Während draußen die erste Adventskerze leuchtet, fühlt sich die Dunkelheit manchmal schwerer an, als es die festliche Stimmung vermuten lässt. Doch statt gegen diese natürliche Müdigkeit anzukämpfen, dürfen wir sie annehmen – und die ruhige Vorweihnachtszeit ganz bewusst als das begreifen, was sie ist: eine wertvolle Einladung unseres Körpers, den Gang radikal rauszunehmen.

Das Beste daran ist: Wir müssen uns nicht in den Winterblues ergeben. Mit ein paar gezielten Handgriffen, warmem Licht und einer Handvoll Geborgenheit im Herzen lässt sich diese besondere Zeit wunderbar erhellen.

### Konkrete Tipps für den Alltag: So holst du dir das Licht zurück

Damit du gar nicht erst in die Trägheit abrutschst, haben wir hier die wirksamsten Sofort-Tipps für dich zusammengestellt:

- **Das tägliche Morgen-Lichtfenster:** Geh direkt nach dem Aufstehen für mindestens zehn Minuten nach draußen – ganz egal, wie grau der Himmel ist. Das Tageslicht signalisiert deinem Körper sofort, dass der Tag begonnen hat.
- **Wärme von innen (und außen):** Setze auf eine bewusste Teekur. Frischer Ingwer, wärmender Sanddorn aus der Region oder ein paar Tropfen naturreine Öle bringen den Kreislauf in Schwung und schenken wohlige Behaglichkeit.
- **Abendliches Digital-Fasten:** Schalte eine Stunde vor dem Schlafen alle Bildschirme aus. Nutze die ruhigen Stunden stattdessen lieber für ein gutes Buch oder sanfte Dehnübungen.
- **Farbtupfer ins Zimmer holen:** Stelle dir frische, kräftige Blumen oder Zweige mit bunten Hagebutten auf den Esstisch, um das Grau im Raum zu durchbrechen.

### Füreinander da sein: Warum Nächstenliebe jetzt wichtig ist

Bei all dem Rückzug in unsere warmen Wohnzimmer dürfen wir eines nicht vergessen: Die dunkle Jahreszeit ist vor allem für diejenigen eine harte Prüfung, die einsam sind oder denen die Kraft fehlt. Ältere Menschen in der Nachbarschaft, die den Weg bei Sturm und Glätte kaum noch nach draußen wagen, oder kranke Mitmenschen spüren die Kälte oft doppelt.

Deshalb ist jetzt genau die richtige Zeit für echte norddeutsche Nachbarschaftshilfe:

- **Klingel einfach mal an:** Frag beim nächsten Einkauf den älteren Nachbarn nebenan, ob du etwas vom Wochenmarkt mitbringen kannst.
- **Eine liebevolle Geste:** Eine heiße Suppe vor die Tür stellen oder ein kurzer, ungezwungener Plausch am Gartenzaun bricht die Einsamkeit im Nu.
- **Gemeinsam wärmen:** Wer aufeinander achtet, sorgt dafür, dass die dunkelsten Tage des Jahres für niemanden zu kalt werden.

### Die gemütliche Höhle als Kraftquelle

Wenn wir uns jetzt gut um uns selbst kümmern und gleichzeitig den Blick für die Menschen um uns herum öffnen, verliert die dunkle Jahreszeit ihren Schrecken. Machen wir es uns also drinnen gemütlich, zünden die Kerzen an und passen gut aufeinander auf. Denn genau das macht das Leben bei uns im Norden so besonders.





*Liebe, Glück und Wärme – alles vermehrt sich, wenn man es teilt.*

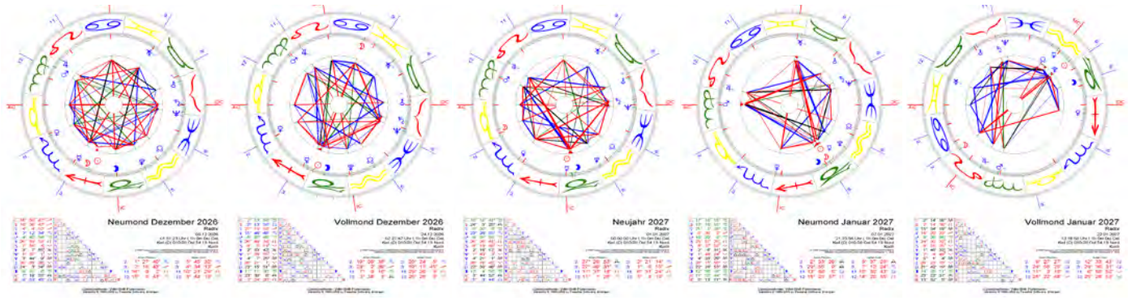
BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

SCAN MICH

# HERZ VOR KOPF

## ALLES IST MÖGLICH, SOLANGE DU FÜHLST!






Zum Ende des Jahres hin könnte man sich einmal mehr fragen, wie sehr die Welt noch aus den Fugen geraten muss, bevor endlich ein Richtungswechsel in sicherere Gefilde erfolgt. Das Universum hat uns in diesem Jahr immer wieder großartige Angebote gemacht, die von manchen Glücklichen dankbar und erfolgreich angenommen wurden. In den letzten Monaten hatten wir zudem viele Gelegenheiten, uns innerlich neu auszurichten und mutig zu positionieren. Immerhin hat das inzwischen erfreulicherweise ein paar sichtbare Konsequenzen für gravierende Fehlentscheidungen nach sich gezogen und andererseits Menschen begünstigt, die mit ihrem eingeschlagenen Weg dem Wohl der Schöpfung dienen. Alle inneren und äußeren Transformationen, die während der Rückläufigkeit von Merkur und Venus stattgefunden haben, bringen jetzt einen enormen Schwung nach vorne.

### Ehrliche Spiegel

Beziehungen dienen uns als Spiegel für unsere eigene Entwicklung. Die Fragen, welche Werte wir vertreten, wofür wir unser Geld ausgeben und was wir letztlich wirklich brauchen, um glücklich zu sein, kommen Anfang Dezember erneut auf den Tisch. Pluto wird abfragen, in welchen Lebensbereichen wir aus Bequemlichkeit oder Angst Macht abgeben. Darin liegen große Chancen, alte Verletzungen endgültig auszuheilen.

Der Neumond am 9. Dezember bietet sich an, in Beziehungen, die uns wichtig sind, wunde Punkte anzusprechen. Meist wird daraus eine umso größere Wertschätzung füreinander entstehen. Allerdings könnten sich Partnerschaften, die sich sowieso schon in Auflösung befanden, in dieser Zeit endgültig trennen.

### Was jetzt ans Licht kommt

Am 11.12. wird Saturn direktläufig und am 13. dann auch Neptun. Vieles, was sich in den vergangenen Monaten hinter verschlossenen Türen abgespielt hat, kann nun ans Licht kommen. Neben Erleichterung wird es vielleicht auch Erkenntnisse geben, die materielle oder ideelle Opfer von uns verlangen, da Jupiter, der Repräsentant von Fülle und Wachstum vom 14.12. an für vier Monate bis zum 14. April 2027 rückläufig wird. So startet unser Glücksplanet zum 4. Mal in Folge geschwächt ins neue Jahr und gibt uns die Gelegenheit, den Reichtum statt im Außen in uns selbst zu finden.

### Licht in der Dunkelheit

Das Julfest am 21. Dezember lädt – wie jedes Jahr – zum Feiern des Sieges des Lichts über die Dunkelheit ein. Drei Tage später gibt es pünktlich zu Heiligabend einen besonderen Vollmond. Wie wäre es, Weihnachten einmal mit dem Wunsch zu begehen, möglichst viel zu geben, statt möglichst viel zu erhalten? Glücklicher macht es bestimmt!

### Mut für den neuen Anfang

Das neue Jahr wird uns mit unserer Geschichte konfrontieren – individuell ebenso wie kollektiv. Für alle, die ihre Hausaufgaben gemacht haben, wird das ein wundervolles Jahr werden, in dem sie endlich ernten, was sie gesät und lange Zeit gepflegt haben. Den Neumond am 7. Januar können wir dafür nutzen, den Startschuss zu setzen für kreative Projekte, die die Gesellschaft verändern – hin zu mehr Gerechtigkeit und Mitgefühl. Nichts hält eine Idee auf, deren Zeit gekommen ist!

Am 11. Januar geht Mars das erste Mal nach gut zwei Jahren wieder in den Rückwärtsgang. Bis zum 2. April werden viele Aktivitäten unerwartet unrund laufen, die nicht im Einklang mit dem Universum sind. Auch der Vollmond am 22. Januar hinterfragt den Sinn unseres Tuns und ermuntert uns, mutiger in Erscheinung zu treten.

### Innere Haltung zählt

Im Mondjahr 2027 wird überraschend viel möglich sein, wenn wir vom Denken ins Fühlen und dann ins Handeln kommen! Am Anfang steht die innere Haltung: Ist dein Glas halb voll oder halb leer? Entscheide selbst!





*Wenn dein Herz den Weg weist, wird möglich, was gestern noch fern schien.*

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN

UGE CAMPING & LYSTFISKERI

# 30 JAHRE TANK REISEMOBILE



Verkauf | Vermietung | Werkstatt | Zubehör

Teickoppel 40
24229 Dänischenhagen
**tank-reisemobile.de**

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

Ob ein neues **Tank Reisemobil**, individueller **TRM-Van**, Werkstatt-Service oder Miete: Wir begleiten dich ehrlich und persönlich auf deinem Weg ins Abenteuer. Und auf unserem **Campingplatz Uge Lystfiskeri in Dänemark** kannst du das Freiheitsgefühl direkt vor der Haustür testen – Sommer wie Winter.



FRANKIA YUCON PILOTE WESTFALIA

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

VERKAUF
WERKSTATT
ZUBEHÖR
VERMIETUNG