

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM

SUNSHINE POST

CREDIT UNIONS 03

SUNSHINE STATE OF MIND 11

HEALTHY AGING 12

An einem warmen Abend im Südwesten Floridas, wenn die Sonne hinter den Palmen versinkt und der Caloosahatchee River kupfern schimmert, versammelt sich eine kleine Gruppe von Menschen um einen Klapptisch.

Der Februar rückt näher, und unser Haus in der Lüneburger Heide hat sich in eine Logistikzentrale verwandelt. In einer Ecke stapeln sich neun Koffer – das ist das Gepäck, das uns im Flugzeug begleiten wird.

Die Muskeln sind, wie wir wissen, die Müllkraftwerke des Körpers. Um effektiv „Müll“ zu verbrennen, sollten die Kraftwerke (Muskeln) möglichst gross sein, damit viel „Müll“ hineinpasst.



Valentinstag in Florida

Der Valentinstag in den Vereinigten Staaten ist wie eine Blaskapelle, die verkündet, dass die Liebe offiziell angekommen ist – und sie hat Glitzer, Bänder und Konfetti mitgebracht.

Es ist keine ruhige Angelegenheit. Dieser Feiertag funkelt, verkündet sich lautstark und lädt alle zum Mitmachen ein. Für Europäer kann diese Offenheit überwältigend sein – doch sie bietet einen faszinierenden Einblick in die Art und Weise, wie Amerikaner Liebe verstehen und feiern.

Lesen Sie mehr über den Valentinstag im Sunshine State auf Seite 6.

Feiern Sie den Monat der Liebe mit uns!

Liebe Leserinnen und Leser,
der Februar ist zwar der kürzeste Monat des Jahres, aber einer der reichhaltigsten in Bezug auf Herzlichkeit. Während der Winter langsam nachlässt und der Valentinstag näher rückt, dreht sich in dieser Ausgabe alles um die Verbindung zwischen Nachbarn, Familien, Traditionen und sogar Generationen.

Seite Nr. 2 →

SUNSHINE POST

HERO OF THE MONTH

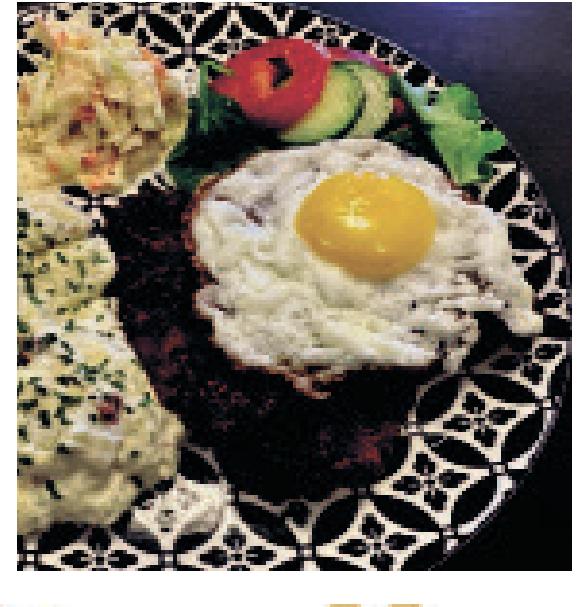
Do you know someone who makes our community a better place?



A neighbor, a volunteer, a mentor or just someone whose kindness inspires others? We at Sunshine Post would love to share their story.

Nominate your Hero of the Month today and help us shine a light on the people who truly make a difference.

Send us your suggestion at info@sunshine-post.com. Let's celebrate the everyday heroes among us together.



Rock'n Rolls

GERMAN BAKERY & BISTRO

“Best Breakfast Sandwiches in Town”

**Breakfast & Lunch Specials
Danish Royal Pastries
German Bread & Rolls**

3512 Del Prado Blvd S, #104, Cape Coral

Ein bisschen Liebe kann viel bewirken!

Liebe Leserinnen und Leser,

der Februar ist zwar der kürzeste Monat des Jahres, aber einer der reichhaltigsten in Bezug auf Herzlichkeit. Während der Winter langsam nachlässt und der Valentinstag näher rückt, dreht sich in dieser Ausgabe alles um die Verbindung zwischen Nachbarn, Familien, Traditionen und sogar Generationen. Bei Sunshine Post glauben wir, dass Gemeinschaft auf Fürsorge, Vertrauen und gemeinsamen Geschichten basiert. Dieser Geist setzt sich auch in der fünften Folge unserer fortlaufenden Serie über die historischen Ursprünge der Kreditgenossenschaften fort, in der wir zurückblicken, wie Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung zum Gedeihen von Gemeinschaften beigetragen haben und warum diese Werte auch heute noch wichtig sind.

Natürlich lädt uns der Februar auch dazu ein, die Liebe in all ihren Formen zu feiern. Ob Sie einen romantischen Abend, einen gemütlichen Abend zu Hause planen oder einfach nur nach einer liebevollen Möglichkeit suchen, Ihre Wertschätzung zu zeigen – unsere Tipps zum Valentinstag bieten Inspiration für bedeutungsvolle Momente, die nicht extravagant sein müssen, um etwas Besonderes zu sein.

**Qualitäts-journalismus für alle.
Die Sunshine Post können Sie and vielen Standorten in Cape Coral und Fort Myers finden!**

Und weil Liebe oft in der Küche beginnt, hält unser Rezept des Monats eine köstliche Überraschung bereit: einen berühmten deutschen Klassiker, der sich seit langem bewährt hat. Es ist ein wohltuendes, köstliches Gericht, das sich für jede Gelegenheit eignet: genau die Art von Gericht, die eine Mahlzeit zu einem Erlebnis macht.

Diese Ausgabe erinnert daran, dass Liebe nicht nur aus großen Gesten besteht. Sie zeigt sich darin, dass man sich gegenseitig hilft, gemeinsam isst, Traditionen bewahrt und füreinander da ist. Wir hoffen, dass Sie beim Durchblättern dieser Seiten Inspiration und Verbundenheit spüren und daran erinnert werden, dass schon kleine Gesten der Freundlichkeit einen großen Unterschied machen können. Wir alle wünschen Ihnen einen Februar voller Wärme, Zusammengehörigkeit und viel Liebe. Mit herzlichem Dank,

Sunshine Post

Editor-in-Chief/Managing Editor
Rouven Zietz

Contact Information
info@sunshine-post.com

Advertising Department
advertising@sunshine-post.com

Rouven Zietz
Editor-in-Chief

The Kindness: A Message in Motion

Manchmal beginnt Gutes tun nicht mit einer großen Entscheidung.

Manchmal beginnt es ganz leise – auf der Straße, an einer roten Ampel, mitten im Alltag.

Oft glauben wir, Gutes tun erfordere zusätzliche Zeit, Planung oder bewusste Anstrengung. Doch manchmal ist es bereits in unseren Routinen verankert: der Weg zur Arbeit, die Fahrt zur Schule, die Ertüdigungen zwischendurch.

Was wäre, wenn selbst diese alltäglichen Kilometer Bedeutung tragen könnten?

In Florida können sie das.

Sonderkennzeichen bieten die Möglichkeit, bestimmte Initiativen zu unterstützen, ohne den eigenen Tagesablauf zu verändern. Mit jeder Fahrt wird das Auto zu einer sichtbaren Message – ein stiller Hinweis darauf, was uns wichtig ist, und vielleicht ein kleiner Impuls für die

MEHR ALS EIN KENNZEICHEN – EIN SICHTBARES STATEMENT

Auf den ersten Blick wirkt ein Nummernschild rein funktional. Doch Floridas Specialty Plates sind bewusst anders gedacht. Jedes Kennzeichen steht für eine klar benannte Initiative oder Organisation und trägt dazu bei, deren Arbeit langfristig zu unterstützen.

Wer sich für ein solches Kennzeichen entscheidet, unterstützt nicht nur einmal. Solange die Plate genutzt wird, fließt bei jeder regulären Fahrzeugverlängerung automatisch ein zusätzlicher Beitrag an den jeweiligen Zweck. So entsteht über die Zeit kontinuierlicher Support – für Naturschutz, Bildungsinitiativen, Community-Programme und Aufklärungsarbeit im ganzen Bundesstaat.

Mindestens genauso wichtig wie der finanzielle Aspekt ist die Sichtbarkeit. Specialty Plates halten Themen präsent. Sie fallen auf, wecken Interesse und machen Werte sichtbar – ganz ohne Erklärungen oder Appelle. In dieser stillen Wiederholung entsteht Aufmerksamkeit.

NATUR- UND ARTENSCHUTZ

Floridas Natur gehört zu seinen größten Schätzen – und zu seinen empfindlichsten. Mehrere Specialty Plates widmen sich gezielt dem Schutz von Wildtieren und natürlichen Lebensräumen.

EinigesstehenfürikonischeArtenwieMeeresschildkröten, Manatis oder den Florida-Panther. Andere unterstützen übergeordnete Naturschutzprogramme, die Lebensräume erhalten, Forschung fördern und langfristige Nachhaltigkeit sichern. Name und Gestaltung der Kennzeichen machen ihre Aussage klar erkennbar.

Mit einem solchen Kennzeichen unterwegs zu sein bedeutet, eine Botschaft für die Natur mitzutragen – und daran zu erinnern, dass Schutz keine abstrakte Idee ist, sondern eine dauerhafte Aufgabe.

GESUNDHEITS-BEWUSSTSEIN – SICHTBAR UND PRÄSENT

Weitere Specialty Plates widmen sich Gesundheits- und Awareness-Themen. Sie stehen für klar definierte medizinische oder forschungsbezogene Initiativen, deren Anliegen direkt über das Kennzeichen erkennbar ist.

Neben dem finanziellen Beitrag erfüllen sie eine weitere wichtige Rolle: Sie halten Aufmerksamkeit wach – auch jenseits von Aktionsmonaten. Sie erinnern daran, dass gesundheitliche Herausforderungen keine vorübergehenden Headlines sind, sondern Teil vieler Lebensrealitäten.

Für manche spiegeln diese Kennzeichen persönliche Erfahrungen wider. Für andere stehen sie für Solidarität. In beiden Fällen machen sie Anerkennung sichtbar – und dauerhaft.

HEALTH AWARENESS – SEEN AND REMEMBERED

Other specialty plates are dedicated to health-related awareness and support. These include plates associated with clearly identifiable health or research initiatives, where the plate itself represents the cause it supports.

Beyond contributing financially, these plates serve another essential role: they keep awareness present long after designated campaigns or awareness months have passed. They remind us that health challenges are not temporary headlines, but realities many people live with every day.

For some, these plates reflect personal experiences. For others, they signal solidarity. In both cases, they turn recognition into something visible – and lasting.

GEMEINSCHAFT STÄRKEN UND ENGAGEMENT ZEIGEN

Gutes tun zeigt sich auch darin, füreinander einzustehen – und genau das spiegelt sich in weiteren Specialty Plates wider.

Einige Kennzeichen unterstützen Initiativen, deren Mission bereits im Namen und Design sichtbar wird: Programme für Kinder und Jugendliche, Mentoring- und Bildungsinitiativen oder Organisationen, die junge Menschen in ihrer Entwicklung begleiten. Andere stehen für Community-orientierte Programme, die Familien in herausfordernden Situationen unterstützen.

Darüber hinaus gibt es öffentlich zugängliche Specialty Plates, die Programme für Veterans und ihre Familien unterstützen. Diese sind bewusst für alle verfügbar – unabhängig vom eigenen Hintergrund – und ermöglichen es, Wertschätzung und Support sichtbar nach außen zu tragen.

Was all diese Kennzeichen verbindet, ist Klarheit: Der unterstützte Zweck ist erkennbar, die Wirkung nachvollziehbar – und die Message führt mit.

WARUM DAS ZÄHLT

Es gibt viele Wege, Gutes zu tun: Geld spenden, Zeit schenken, Fähigkeiten einbringen. All das ist wertvoll.

Specialty Plates fügen etwas Besonderes hinzu.

Sie wirken nicht einmalig, sondern begleiten uns im Alltag. Sie machen Support sichtbar dort, wo wir uns alle begegnen – auf der Straße.

Sie sagen leise: Das ist mir wichtig.

Und manchmal ist genau das der Anfang von Veränderung.

WAS PASST ZU DIR?

Man muss nicht jede Organisation kennen. Florida bietet eine zentrale Übersicht aller verfügbaren Specialty Plates und der jeweils unterstützten Initiativen.

Mancher trifft seine Wahl aus persönlicher Verbundenheit. Ein anderer lässt sich von seinen Werten, vom Design oder von der Aussage leiten. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur das, was sich stimmig anfühlt.

Und ja: Sich für nur eines zu entscheiden, ist oft gar nicht so leicht. Denn beim Hinschauen wird schnell klar, wie viele gute Initiativen Unterstützung verdienen.

EINE KLEINE ENTSCHEIDUNG MIT

Ein Nummernschild allein verändert nicht die Welt.

Aber es verändert, wie wir uns in ihr bewegen.

Es erinnert uns – und andere – daran, dass Gutes tun nicht immer zusätzlichen Aufwand braucht. Manchmal fährt es einfach mit.

Kilometer für Kilometer.

So findest du dein Specialty Plate

Dort findest du sie:
Offizielle Übersicht aller Specialty License Plates in Florida:
<https://www.flhsmv.gov/motor-vehicles-tags-titles/personalized-specialty-license-plates/>

So funktioniert es:

1. Specialty Plates und unterstützte Initiativen ansehen

2. Das Kennzeichen wählen, das zu dir passt

3. Bei Zulassung oder Verlängerung beantragen

4. Solange du die Plate nutzt, unterstützt du den gewählten Zweck automatisch mit

Warum es wirkt:

Du unterstützt kontinuierlich – und sichtbar – einfach durch das Fahren.

Jennifer Hagemeister

VIKTORIA'S HOME

WE ALWAYS GO ONE STEP FURTHER

What happens when a remarkable designer
works with the world's finest furniture?



VIKTORIA'S HOME – EUROPEAN DESIGN EXCELLENCE.



Der kooperative Horizont: Was Kreditgenossenschaften in den nächsten 50 Jahren werden könnten

An einem warmen Abend im Südwesten Floridas, wenn die Sonne hinter den Palmen versinkt und der Caloosahatchee River kupfern schimmert, versammelt sich eine kleine Gruppe von Menschen um einen Klapptisch. In Plastikbechern perlt der Eistee, ein Whiteboard lehnt an einem Pickup, und das Gespräch klingt verdächtig radikal für eine Diskussion über moderne Finanzdienstleistungen.

„Was wäre“, fragt jemand, „wenn ein Finanzinstitut den Menschen wirklich gehörte, die es nutzen – nicht nur rechtlich, sondern auch emotional?“

Gelächter. Dann Stille. Denn die Frage ist nicht theoretisch. Sie ist praktisch. Und wenn die Geschichte ein Hinweis ist, möglicherweise revolutionär.

Seit mehr als einem Jahrhundert existieren Kreditgenossenschaften am Rand des amerikanischen Finanzsystems – geboren in Kirchenkellern, Gewerkschaftshallen und Einwanderervierteln; sie überlebten Weltwirtschaftskrisen, Deregulierung, digitale Umbrüche und Vertrauensverluste. Nicht, weil sie die größten, schnellsten oder reichsten waren, sondern weil sie nützlich, vertrauenswürdig und menschlich blieben.

Nun, da die Finanzwelt auf Automatisierung, künstliche Intelligenz und algorithmische Entscheidungen zusteuer, stehen Kreditgenossenschaften vor ihrer vielleicht wichtigsten Frage:

Was kommt als Nächstes?

Das Ende des «normalen» Bankings

Über Jahrzehnte galt die Zukunft der Finanzwelt als unausweichlich: weniger Filialen, weniger Menschen, mehr Automatisierung, mehr Effizienz. Bankmanager sprachen begeistert von „reibungslosen Kundenerlebnissen“, während im Hintergrund Gebühren stiegen und Entscheidungen zunehmend an Modelle delegiert wurden, die kaum jemand verstand. Dann geschah etwas Unerwartetes.

Die Menschen wurden müde. Müde von Überziehungsgebühren, ausgelöst durch Algorithmen. Müde von Chatbots, die nie wirklich halfen. Müde davon, Kredite abgelehnt zu bekommen – ohne Erklärung. Oder schlimmer: bewilligt zu bekommen, obwohl sie untragbar waren. Müde von Finanzsystemen, die eher Wert abschöpfen, als ihn aufzubauen. Das ohnehin fragile Vertrauen, das nach der Finanzkrise 2008 noch existierte, zerbrach weiter während der Pandemie. Banken schlossen Filialen genau dann, als Menschen Hilfe brauchten. Fintech-Apps wuchsen schnell – und verschwanden ebenso schnell wieder. Krypto-Börsen versprachen Freiheit und lieferten Chaos. Inmitten dieser Trümmer standen Kreditgenossenschaften noch immer da – nicht triumphierend, sondern stabil.

Und zum ersten Mal seit Jahrzehnten lautete die Frage nicht mehr: Wie können Kreditgenossenschaften aufholen?

Sondern: Wie kann der Rest des Systems zu Kreditgenossenschaften aufschließen?

Der stille Vorteil, den niemand nachmachen kann

Kreditgenossenschaften besitzen etwas, das sich mit keinem Venture-Capital kaufen lässt: strukturelle Übereinstimmung mit ihren Mitgliedern. Sie existieren nicht, um Quartalsgewinne zu maximieren. Sie verkaufen keine Nutzerdaten. Sie sind keinen Aktionären verpflichtet, die Wachstum um jeden Preis verlangen. Diese Ausrichtung ist kein Marketingtrick. Sie ist in der DNA verankert.

In den kommenden 50 Jahren könnte genau diese Ausrichtung zum wertvollsten Gut im Finanzwesen werden.

Warum? Weil Technologie alles andere kopierbar gemacht hat.

Apps lassen sich nachbauen.

Zinsen lassen sich angeleichen.

Oberflächen lassen sich imitieren.

Doch Vertrauen – langsam, lokal, über Jahre hinweg aufgebaut – lässt sich nicht replizieren.

**Do YOU
want to
advertise with
us?**

Get in touch today at
advertising@sunshine-post.com

Von Finanzprodukten zu finanzieller Begleitung

Die Zukunft der Kreditgenossenschaften liegt nicht darin, bessere Banken zu werden. Sie liegt darin, etwas anderes zu werden.

Stell dir ein Finanzinstitut vor, das nicht nur Produkte anbietet, sondern Menschen durch ihr Leben begleitet. Nicht auf eine übergriffige, datenhungrige Weise – sondern kooperativ.

Einen Ort, der versteht, dass Geld kein abstraktes Spiel ist, sondern eng verknüpft mit Stress, Träumen, Familie, Gesundheit und Würde.

In dieser Zukunft:

- erhält eine Erstkreditnehmerin nicht nur einen Kredit, sondern auch Beratung, Flexibilität und Kontext.
- bekommt ein Kleinunternehmer nicht nur Kapital, sondern einen Partner, der seinen Erfolg will – nicht sein profitables Scheitern.
- erhält ein Rentnerkonto nicht nur Zinsen, sondern Orientierung, die Stabilität über Spekulation stellt. Einige Kreditgenossenschaften bewegen sich bereits leise in diese Richtung und definieren sich nicht mehr als Finanzanbieter, sondern als Anwälte ihrer Mitglieder. Der nächste Schritt besteht darin, diese Idee zu skalieren – ohne die menschliche Nähe zu verlieren.

Technologie als Werkzeug, nicht als Herrscher

Die Ironie der künftigen Kreditgenossenschaft besteht darin, dass sie technologisch oft fortschrittlicher sein wird als viele Banken – und zugleich weniger von Technologie beherrscht.

Künstliche Intelligenz wird eine Rolle spielen. Ebenso maschinelles Lernen, Echtzeit-Betrugserkennung, Cashflow-Prognosen und digitale Identitäten. Doch die Philosophie wird eine andere sein. Statt Algorithmen zu nutzen, um Menschen zu ersetzen, setzen Kreditgenossenschaften sie zunehmend ein, um bessere menschliche Entscheidungen zu unterstützen. Ein Risikomodell weist auf ein Problem hin – aber ein Mensch entscheidet.

Eine App schlägt einen Sparplan vor – doch ein Berater hilft, ihn einzuordnen.

Ein Chatbot beantwortet Standardfragen – leitet aber schnell an eine echte Stimme weiter.

Dieses hybride Modell – teils digital, teils zutiefst persönlich – könnte sich als Gegenmittel zu vollständig automatisierten Finanzsystemen erweisen.

Die Rückkehr des «Ortes» in einer ortlosen Wirtschaft

Lange galt die Annahme, dass physische Orte keine Rolle mehr spielen würden. Alles würde online sein. Filialen verschwinden. Geografie werde irrelevant.

Und doch geschieht etwas Merkwürdiges.

Menschen entdecken den Ort neu.

Lokale Lebensmittel.

Lokale Energie.

Lokaler Journalismus.

Lokale Demokratie.

Und langsam auch lokale Finanzwirtschaft.

Kreditgenossenschaften, seit jeher in konkreten Gemeinschaften verwurzelt, sind prädestiniert, diesen Wandel anzuführen – nicht indem sie sich vom Digitalen zurückziehen, sondern indem sie es wieder in reale Kontexte einbetten.

Besonders sichtbar wird das in Regionen im Umbruch.

Florida als finanzieller Vorreiter

Florida war schon immer ein Testlabor für amerikanische Zukunftsentwürfe. Boom und Krise.

Migration und Neuerfindung.

Wachstum im Sumbelt und Klimarisiken.

Reichtum und Unsicherheit nebeneinander.

Vor allem Südwestflorida steht an einem Scheideweg:

Rentner und junge Familien, Servicekräfte und Unternehmer, alteingesessene Bewohner und Neuankömmlinge, die nach Stürmen – finanziellen wie realen – wieder aufbauen.

In solchen Regionen versagen klassische Bankmodelle oft. Sie sind zu starr, zu zentralisiert, zu langsam, um auf lokale Realitäten zu reagieren.

Kreditgenossenschaften hingegen leben von Spezifität.

Sie fragen: Wer ist hier? Was brauchen diese Menschen?

Wie sieht Widerstandsfähigkeit in dieser Gemeinschaft aus?

Ein Blick auf das, was kommt

Wer genau hinhört – in bestimmten Kreisen: kooperative Planer, Community-Organisatoren, Technologen, die von Big-Tech-Finanzmodellen enttäuscht sind – hört leise Andeutungen.

Keine Ankündigungen. Keine Pressemitteilungen. Andeutungen.

Von einer neuen Art von Kreditgenossenschaftsinitiativen.

Von einem Modell, das von Grund auf für das post-algorithmische Zeitalter entworfen wird.

Von einer Institution, die digitale Kompetenz mit radikaler lokaler Präsenz verbinder.

Die Gespräche deuten auf Südwestflorida hin. Auf Fort Myers und die umliegenden Gemeinden. Auf ein mögliches Startfenster im Jahr 2026.

Noch keine Details. Nur Hinweise.

Eine Genossenschaft, die nicht um Produkte herum gebaut ist, sondern um Lebensphasen.

Eine digitale Plattform, die standardmäßig menschliche Verbindung priorisiert.

Ein Governance-Modell mit echter Mitbestimmung – nicht nur symbolischen Stimmen.

Eine Mission, die auf Resilienz ausgerichtet ist: finanziell, ökologisch, gemeinschaftlich.

Falls es dazu kommt – und nichts ist sicher – wird es nicht wie eine klassische Bank aussiehen. Nicht einmal wie eine klassische Kreditgenossenschaft.

Warum die nächsten 50 Jahre den Kreditgenossenschaften gehören könnten

Die Zukunft wird Institutionen nicht schonen, die Effizienz mit Weisheit verwechseln.

Mit zunehmender Automatisierung wachsen auch die Risiken:

- algorithmische Verzerrungen
- finanzielle Ausgrenzung
- Datenmissbrauch
- systemische Fragilität
- Verlust von Verantwortung

Kreditgenossenschaften widerstehen diesen Gefahren durch ihre Struktur.

Sie sind langsamer – und deshalb sicherer.

Sie sind kleiner – und deshalb anpassungsfähig.

Sie sind demokratisch – und deshalb rechenschaftspflichtig.

In einer Welt, die alles optimiert hat außer menschlichem Wohlergehen, sind diese Eigenschaften keine Schwächen.

Vom Rand ins Zentrum – wieder einmal!

Kreditgenossenschaften wurden schon oft unterschätzt. In den 1930ern galten sie als „Pfennigkassen“.

In den 1950ern als altmodisch.

In den 1990ern als überholt.

Jedes Mal haben sie überlebt.

Nicht, indem sie etwas anderes wurden – sondern indem sie mehr sie selbst wurden.

Die nächsten 50 Jahre könnten ähnlich verlaufen.

Je abstrakter die Finanzwelt wird, desto konkreter werden Kreditgenossenschaften.

Je komplexer die Systeme, desto größer ihr Fokus auf Klarheit.

Je stärker das Vertrauen anderswo erodiert, desto leiser – und nachhaltiger – wächst es bei ihnen.

Und an Orten wie Fort Myers – Orten, die von Wandel, Herausforderung und Gemeinschaft geprägt sind – könnten neue kooperative Experimente Amerika an eine alte Wahrheit erinnern:

Die Zukunft des Finanzwesens gehört nicht allein den Algorithmen.

Der lange Bogen einer einfachen Idee

Am Ende erzählt die Geschichte der Kreditgenossenschaften immer dieselbe Geschichte – nur in verschiedenen Epochen.

Bauern, die im ländlichen Deutschland Ersparnisse bündeln.

Textilarbeiter, die sich in Neuengland organisieren.

Einwandererfamilien, die sich vor Kreditlinien schützen. Gemeinschaften, die Depressionen, Deregulierung und digitale Umbrüche überstehen.

Nun wartet ein neues Kapitel darauf, geschrieben zu werden.

Nicht in einem Vorstandsbüro.

Nicht im Silicon Valley.

Sondern in echten Gemeinschaften – vielleicht unter Palmen, vielleicht an Klapptischen –, in denen Menschen weiterhin daran glauben, dass Finanzwesen menschlich sein kann.

Wenn die nächste große Innovation im amerikanischen Finanzsystem nicht allein aus Code entsteht, sondern aus Kooperation, dann ist das kein Zufall.

Der Unterschied zwischen dem deutschen und dem amerikanischen Arbeitsumfeld in der Immobilienbranche

Nach fast acht Jahren Erfahrung auf dem deutschen Immobilienmarkt bin ich nun seit einigen Wochen in der Immobilienbranche in Florida tätig. In dieser kurzen Zeit habe ich bereits Kontakt zu Maklern, Investoren und Kunden aufgenommen und an mehreren Branchenveranstaltungen teilgenommen. Diese ersten Eindrücke haben deutliche Unterschiede zwischen dem Arbeitsumfeld in der Immobilienbranche in Deutschland und den Vereinigten Staaten aufgezeigt.

Eine der auffälligsten Beobachtungen ist die Offenheit der Amerikaner. Die Menschen kommen viel häufiger auf einen zu und sind wirklich bereit, neue Gespräche zu führen. Das Gesamtkonzept scheint hier stark auf Zusammenarbeit statt auf Wettbewerb ausgerichtet zu sein. Anstelle einer Mentalität des „Jeder gegen jeden“ wird deutlich Wert auf Zusammenarbeit gelegt.

Viele Fachleute zeigen ein aufrichtiges Interesse daran, anderen zu helfen und ihr Wissen zu teilen. Es herrscht das starke Gefühl, dass Zusammenarbeit nicht nur eine kurzfristige Strategie ist, sondern eine langfristige Investition in den zukünftigen Erfolg. Dieses zukunftsorientierte Verständnis von Zusammenarbeit scheint tief in der Kultur der Branche verankert zu sein.

Insgesamt schätze ich diese Offenheit und freundliche Haltung sehr. Ich freue mich darauf, mehr über den Immobilienmarkt in Florida und, was ebenso wichtig ist, über die Menschen zu erfahren, die dieses Geschäft täglich prägen.

Spotlight Home

INSERT PICTURE
793 Sunset Vista Dr, Fort Myers
3 Schlafzimmer | 2 Badezimmer
2-Auto-Garage
Erstklassige Lage! Keine
Überschwemmungszone!



Markt Update Überblick über Einfamilienhäuser in Lee County*

Metric	Wert	Veränderung gegenüber dem Vorjahr
Durchschnittlicher Verkaufspreis	\$389,900	-2.5%
Aktive Angebote	7,646	+0.8%
Durchschnittliche Vermarktungsdauer	56 days	+12.0%
Monate der Verfügbarkeit	6.5 months	-5.8%
Listenpreis/Verkaufspreis Ratio	97.0%	-0.5%
Dur. 30-jähriger Festhypothekenzins	6.19%	-0.89%

*Die Daten spiegeln die Aktivitäten im Bereich der Einfamilienhäuser in Lee County für Dezember 2025 wider. Alle MLS-Kennzahlen werden als gleitende 3-Monats-Durchschnitte angegeben, um die zugrunde liegenden Trends besser zu erfassen. Die Daten zu den Hypothekenzinsen stammen von Mortgage News Daily.

Was die Daten sagen

Im Dezember 2025 befindet sich der Markt für Einfamilienhäuser in Lee County weiterhin in einem ausgeglichenen bis käuferfreundlichen Bereich, wobei das Angebot bei 6,5 Monaten liegt, obwohl der Bestand im Vergleich zum Vorjahr leicht gestiegen ist. Der Verkauf von Häusern dauert länger, die Vermarktungsdauer ist um 12 % gestiegen, was auf eine schwächere Nachfrage und ein überlegteres Kaufverhalten hindeutet. Die mittleren Verkaufspreise sind im Jahresvergleich leicht gesunken, was eher auf eine allmähliche Normalisierung der Preise als auf die starke Korrektur hindeutet, die wir 2024 gesehen haben. Das Verhältnis zwischen Listenpreis und Verkaufspreis von 97,0 % bestätigt, dass vermehrt verhandelt wird und Zugeständnisse eine größere Rolle spielen, um Geschäfte zum Abschluss zu bringen. Während das Angebot weiterhin hoch ist, deutet der Rückgang der Angebotsmonate im Jahresvergleich darauf hin, dass sich die Absorption im Vergleich zum Vorjahr verbessert hat. Hypothekenzinsen von knapp über 6 % schränken weiterhin die Erschwinglichkeit ein und mindern die Dringlichkeit, was einen Markt stärkt, der realistische Preisgestaltung und gute Vorbereitung gegenüber Schnelligkeit belohnt. Insgesamt begünstigen die Bedingungen informierte Käufer und disziplinierte Verkäufer, die ihre Preisgestaltung an der aktuellen Nachfrage ausrichten.

Kevin Tremmel

Sip & Sizzle – Ein fester Bestandteil von Downtown Fort Myers



Downtown Fort Myers hat einen ganz eigenen Rhythmus. Er ist nicht laut und nicht aufgesetzt, sondern entwickelt sich mit der Zeit. Am späten Nachmittag, wenn die Hitze nachlässt und das Licht weicher wird, verändert sich die Stimmung im River District spürbar. Büros schließen, Galerien öffnen ihre Türen, Menschen bleiben stehen, kommen ins Gespräch und bewegen sich bewusster durch die Straßen. Downtown wird vom Durchgangsort zu einem Treffpunkt.

Genau in diesem Moment entfaltet Sip & Sizzle seine Wirkung. Das Restaurant versucht nicht, herauszustechen, sondern fügt sich selbstverständlich in seine Umgebung ein. Es wirkt geerdet und fest verankert im Viertel. Für Mitinhaber Nils Richter ist diese Verbindung zu Downtown kein Nebeneffekt, sondern ein zentraler Gedanke.

„Für mich ist es schwer, über Sip & Sizzle zu sprechen, ohne über Downtown zu sprechen“, sagt Richter. „Jedes Restaurant braucht eine eigene Identität. Aber entscheidend ist immer das Umfeld, in dem es existiert.“

Richter beschreibt Downtown Fort Myers nicht als Trend oder Standortfaktor, sondern als gewachsene Struktur. Nach einigen Jahren in Südwestflorida erinnerte ihn das Viertel an Städte aus seiner Kindheit in Deutschland. „Es fühlt sich echt an“, erklärt er. „Nicht künstlich wie viele moderne Einkaufszentren. Hier kommen Leben, Arbeiten und Freizeit ganz natürlich zusammen.“

Dieses Verständnis prägt das Konzept von Sip & Sizzle von Beginn an. Das Restaurant war nie als isoliertes Projekt gedacht.

Es sollte Teil eines funktionierenden Ganzen sein. „Jedes Business muss seinen Beitrag leisten“, sagt Richter. „Wenn mehrere Orte gemeinsam etwas aufbauen, profitieren am Ende alle.“

Diese Haltung spürt man besonders tagsüber. Zur Brunch- und Lunchzeit ist Sip & Sizzle hell, offen und ruhig. Natürliches Licht bestimmt den Raum, die Atmosphäre ist entspannt. Gäste treffen sich zu Geschäftssessen, bleiben länger als geplant oder genießen bewusst eine Pause im Alltag.

„Tagsüber sollte es sich leicht und offen anfühlen“, erklärt Richter. „Ein Ort, an den man gerne für Frühstück oder Lunch zurückkommt.“

Die Speisekarte am Mittag unterstützt dieses Konzept. Frische Zutaten, ausgewogene Gerichte und klar komponierte Teller stehen im Mittelpunkt. Salate wie der Mediterraner Salat oder Rote Bete Salat mit Ziegenkäse haben sich zu festen Favoriten entwickelt. „Viele Gäste kommen gezielt dafür“, sagt Richter. „Das zeigt uns, dass das Konzept funktioniert.“

Am Abend verändert sich die Atmosphäre spürbar. Das Licht wird gedämpfter, der Raum wirkt geschlossener und intimer. Sip & Sizzle wird zum Rückzugsort innerhalb des lebendigen Downtowns. „Abends entsteht eine ruhigere, konzentriertere Stimmung“, sagt Richter. „Ideal für Dates, besondere Anlässe oder ein bewusstes Dinner.“

Ein wichtiger Bestandteil dieser Atmosphäre ist das Lichtkonzept. „Wir arbeiten sehr gezielt mit Beleuchtung“, erklärt er. „Jeder Tisch soll sich wie ein eigener, geschützter Bereich anfühlen.“ Das Ergebnis ist ein Ambiente, das hochwertig wirkt, ohne distanziert zu sein.

„Gehoben, aber entspannt. Aufmerksamer Service, aber nicht förmell. Qualität ohne Überinszenierung.“

Kulinarisch steht das Hot-Stone-Konzept im Mittelpunkt des Abends.

Der heiße Stein am Tisch verlangsamt das Essen bewusst. Das Zischen, die Hitze und der direkte Kontakt mit dem Produkt schaffen ein besonderes Erlebnis. „Wir sind nicht die Einzigsten, die mit Hot Stones arbeiten“, sagt Richter. „Aber wir sind überzeugt, dass wir es besonders konsequent und durchdacht umsetzen.“

Das Feedback der Gäste bestätigte diesen Ansatz schnell. „Rund achtzig Prozent unserer Dinner Gäste kommen gezielt wegen der Hot Stones“, erklärt Richter. „Das hat unsere Abläufe stark geprägt.“ Küche, Service und Timing wurden genau darauf abgestimmt.

Die zweite tragende Säule von Sip & Sizzle ist die Bar. Cocktails folgen einem klaren, klassischen Ansatz. „Wir wollten Drinks, die verständlich sind“, sagt Richter. „Man soll wissen, was man bekommt.“

Qualität spielt dabei eine zentrale Rolle. „Es gibt bei uns keine Standardware von der unteren Regalstufe“, betont er. „Jede Zutat steht für einen bestimmten Anspruch.“ Viele Gäste kommen gezielt wegen der Cocktailliste und schätzen die konstante Qualität.

Sip & Sizzle versteht sich nicht als Konkurrenz zu anderen Betrieben in Downtown. „Je mehr Angebote es gibt, desto attraktiver wird das Viertel“, sagt Richter. „Das bringt mehr Menschen hierher und stärkt die Gemeinschaft.“

Richters Verbindung zu Downtown Fort Myers reicht viele Jahre zurück. Vor seiner Tätigkeit in der Gastronomie war er als Baupartner tätig und an zahlreichen Sanierungen beteiligt. „Ich habe Downtown in schwierigen Zeiten erlebt“, sagt er. „Und ich habe gesehen, wie es sich entwickelt hat.“

Diese Erfahrung bringt Verantwortung mit sich. „Ich sehe es als Aufgabe, diesen Ort mitzugesten“, erklärt Richter. „Unternehmer zu unterstützen, Strukturen zu verbessern und langfristig zu denken.“

Auch wenn es weiterhin Herausforderungen gibt, bleibt seine Haltung konstant. „Man bleibt dran“, sagt er. „Man findet Lösungen.“

Heute ist Sip & Sizzle mehr als ein Restaurant. Es ist ein Ort für den Tag, ein Ziel für den Abend und ein fester Bestandteil einer lebendigen Innenstadt. In Downtown Fort Myers steht es für Beständigkeit, Qualität und das Vertrauen in eine starke Gemeinschaft.

Katharina Kaufmann



Valentinstag in Amerika – Wenn Liebe geteilt und gezeigt werden soll



Der Valentinstag in den Vereinigten Staaten ist wie eine Blaskapelle, die verkündet, dass die Liebe offiziell angekommen ist – und sie hat Glitzer, Bänder und Konfetti mitgebracht.

Es ist keine ruhige Angelegenheit. Dieser Feiertag funkelt, verkündet sich lautstark und lädt alle zum Mitmachen ein. Für Europäer kann diese Offenheit überwältigend sein – doch sie bietet einen faszinierenden Einblick in die Art und Weise, wie Amerikaner Liebe verstehen und feiern.

Lange vor dem 14. Februar wird die Liebe überall sichtbar. Der Alltag erstrahlt in Rot- und Rosatönen. Herzen tauchen in Schaufenstern, auf Grußkarten, in Klassenzimmern und sogar in Zahnarztpraxen auf. Liebe wird geschrieben, verpackt und zur Schau gestellt – fröhlich, ausdrucksstark und dazu bestimmt, geteilt und gesehen zu werden.

Von alten Wurzeln zur modernen Romantik

Der Feiertag geht auf das alte Rom und die Legende des Heiligen Valentin zurück, der angeblich heimlich Paare trautete, als die Ehe verboten war. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelte er sich in Europa zu einem Fest der romantischen Hingabe.

In den Vereinigten Staaten entwickelte der Valentinstag eine ganz eigene Bedeutung. Im 19. Jahrhundert ermöglichten massenhaft produzierte Grußkarten es, Gefühle offen zum Ausdruck zu bringen. Was

es als romantische Tradition begann, entwickelte sich allmählich zu einem umfassenderen Fest der Zuneigung in all ihren Formen.

Deutsche beobachten, Amerikaner erklären

Was den amerikanischen Valentinstag auszeichnet, ist seine emotionale Intensität. Liebe wird laut ausgesprochen, niedergeschrieben und oft wiederholt. Amerikaner scheinen zu glauben, dass Gefühle stärker werden, wenn sie ausgedrückt, gezeigt oder an einen Luftballon gebunden werden.

Dieser Unterschied zeigt sich auch in der Sprache. Im Englischen wird „Ich liebe dich“ großzügig verwendet – gegenüber Kindern, Eltern, Freunden, Haustieren und sogar spielerisch gegenüber Fremden. Im Deutschen hat „Ich liebe dich“ viel mehr Gewicht und wird sparsam verwendet. Häufiger hört man „Ich mag dich“ – im Vergleich dazu bescheiden und zurückhaltend.

Dennoch liegt in der amerikanischen Leichtigkeit, mit der diese Worte verwendet werden, eine gewisse Wärme. Die häufige Wiederholung schwächt sie nicht ab, sondern stärkt die Nähe. Liebe wird gefeiert.

Liebe im Lichte Südwestfloridas

Südwestflorida verleiht dem Ganzen seine ganz eigene Magie. Valentinstagsessen finden unter warmem Himmel im Freien statt. Paare spazieren bei Sonnenuntergang barfuß im Sand am Strand entlang, während sich Palmen über kerzenbeleuchteten Tischen wiegen und das Meer hinter ihnen glitzert.

Es ist Romantik, geprägt von Licht, Wärme und Weite. Die salzige Brise, der leuchtende Horizont und die sanften Wellen machen den Valentinstag zu einem Erlebnis und nicht nur zu einem einzigen Moment – eine Erinnerung daran, inne zu halten, aufmerksam zu sein und das Zusammensein zu genießen.

Ein Fest für alle

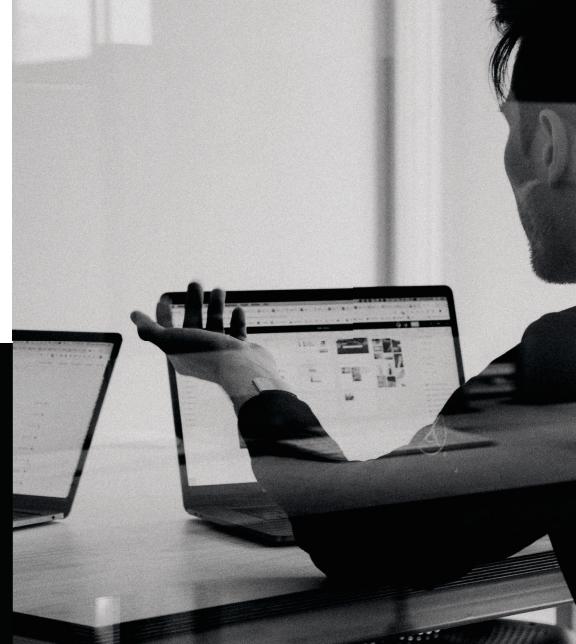
Der Valentinstag in Amerika ist inklusiv. Kinder tauschen Karten mit Klassenkameraden aus, Freunde und Kollegen machen sich kleine Geschenke und Nachbarn grüßen sich gegenseitig. Liebe ist weitreichend, nicht zurückhaltend.

Glitzer mit Herz

Der Valentinstag ist heller, lauter und voller Glitzer – aber hinter der Auffälligkeit verbirgt sich Aufrichtigkeit. Und vielleicht ist das die wahre amerikanische Variante einer alten Tradition: Liebe, die einst heimlich geflüstert wurde, wird heute laut gefeiert, soll geteilt und gesehen werden.

Die Botschaft ist einfach und sehr persönlich: Jeder verdient es, gesehen zu werden und zu wissen, dass er wichtig ist. Manchmal ist diese Anerkennung das wahrhaftigste Geschenk von allen.

S. Mechalik

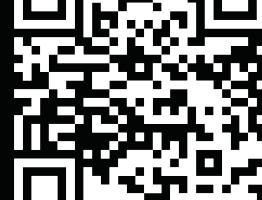


IS YOUR BUSINESS STUCK IN MANUAL MODE?

Manual paperwork, messy spreadsheets, and disconnected systems are costing you time and money.

- **Custom Digital Solutions** for local businesses in Fort Myers and Cape Coral.
- Specializing in web apps, databases, and **automated workflows**.
- We use cutting-edge **AI-driven** automation to help your business learn and adapt.
- We speak both ‘business’ and ‘tech’ to ensure **smooth, stress-free projects** from start to finish.

**READY TO UPGRADE
YOUR WORKFLOW?**



• • • www.mj-and-sons.com

mj & sons.
ELEVATION

SINCE 2013

Warum wir das Feiern brauchen – Gedanken zum Karneval

Kaum eine Zeit des Jahres wird so leidenschaftlich geliebt – und zugleich so entschieden abgelehnt. Für die einen ist Karneval pure Lebensfreude, für andere bloßer Lärm, Maßlosigkeit und Verkleidung. Und doch lohnt es sich, genauer hinzusehen – jenseits von Konfetti, Kostüm und Kater. Denn Karneval erzählt mehr als nur von ausgelassenen Tagen. Er erzählt etwas über den Menschen, über Gemeinschaft, über Ordnung und Freiheit – und nicht zuletzt über den christlichen Glauben.

Beginnen wir beim Kalender. Karneval steht nicht irgendwo, sondern an einer Schwelle. Er liegt zwischen Winter und Frühling, zwischen Alltag und Fastenzeit. Er ist eingebettet in eine größere Erzählung vom Leben, die weiß: Der Mensch braucht Zeiten der Fülle – und Zeiten der Sammlung. Ohne das eine wird das andere leer. Wer nie feiert, verlernt den Verzicht. Und wer nie verzichtet, verliert das Maß.

Schon der Name verrät diese Spannung: carne vale – „Fleisch, lebe wohl“. Karneval ist kein Abschied vom Leben, sondern ein bewusstes Innehalten vor einer Zeit der Konzentration. Bevor der Blick nach innen geht, darf das Leben noch einmal nach außen drängen: mit Musik, Lachen, Tanz und Gemeinschaft.

Doch Karneval ist mehr als ein Fest im Kalender. Er ist ein Spiel mit der Ordnung. Für kurze Zeit wird die Welt auf den Kopf gestellt. Narren sprechen Wahrheiten aus, Autoritäten werden verspottet, Hierarchien verlieren ihre Selbstverständlichkeit. Was sonst festgefügt scheint, gerät ins Wanken.

Diese „verkehrte Welt“ ist keine Zerstörung, sondern ein Spiegel. Sie zeigt, dass keine Ordnung absolut ist. Dass Macht relativ bleibt. Dass Rollen nicht mit dem Menschen selbst verwechselt werden dürfen. In diesem Lachen liegt eine überraschende Tiefe. Denn wer über sich selbst lachen kann, nimmt sich ernst – aber nicht zu ernst.

Gerade hier berührt sich der Karneval mit einer Grundbewegung des Christentums. Denn auch die biblische Tradition kennt diese Umkehrungen: Die Letzten werden die Ersten sein. Die Schwachen werden stark. Die Mächtigen werden entthront. Karneval übersetzt diese Gedanken nicht in Lehre, sondern in Erfahrung. Nicht durch Argumente, sondern durch Humor.

Und dann sind da die Masken. Sie gehören zum Karneval wie der Klang der Trommeln. Auf den ersten Blick verbirgen sie das Gesicht. Doch vielleicht enthüllen sie mehr, als sie verdecken. Denn im Alltag tragen Menschen viele unsichtbare Masken: die Rolle im Beruf, die Erwartungen der Gesellschaft, das Bild, das man von sich selbst aufrechterhält.

Karneval erlaubt es, diese Rollen sichtbar zu machen – und sie zugleich zu relativieren. Wer sich verkleidet, spürt oft eine neue Freiheit. Nicht, weil man jemand anderes wird, sondern weil man für einen Moment nicht festgelegt ist. Dahinter steht eine leise Wahrheit: Der Mensch ist mehr als das, was er tut oder darstellt. Sein Wert liegt tiefer.

Auch international zeigt sich diese Dynamik. In Europa ist der Karneval stark ritualisiert, zeitlich klar begrenzt. Gerade diese Begrenzung bewahrt ihn davor, beliebig zu werden. Das Außergewöhnliche bleibt außergewöhnlich.

In den USA, etwa beim Mardi Gras in New Orleans, verbindet sich der Karneval mit Geschichte und Identität. Paraden und Musik erzählen von kulturellen Wurzeln, von Ausgrenzung und Selbstbehauptung, von dem Wunsch, gesehen zu werden. Karneval wird hier zur Stimme der Gemeinschaft.

In Lateinamerika wiederum ist er oft körperlicher, rhythmischer, intensiver. Tanz und Bewegung werden zum Ausdruck von Lebenswillen – gerade dort, wo das Leben hart ist. Freude wird zur Form des Widerstands gegen Hoffnungslosigkeit. Auch das ist eine tiefe Wahrheit: Feiern kann tragen, wo Worte nicht mehr reichen.

Doch Karneval kennt Grenzen. Wo Maß verloren geht, verliert auch das Fest seine Seele. Christlich verstanden ist Freiheit nie rücksichtslos. Sie ist immer verbunden mit Verantwortung. Genau deshalb folgt auf den Karneval die Fastenzeit. Nicht als Strafe, sondern als Ergänzung. Nach der Bewegung kommt die Stille. Nach dem Lachen die Sammlung. Beides gehört zusammen.

Vielleicht ist Karneval gerade heute wichtiger, als es auf den ersten Blick scheint. In einer Zeit, die von Leistungsdruck, Unsicherheit und Spaltung geprägt ist, öffnet er einen Raum, in dem Menschen sich begegnen – jenseits von Status, Meinung und Herkunft. Für einen Moment zählt nicht, was jemand leistet, sondern dass er da ist.

So gesehen ist Karneval mehr als ein paar ausgelassene Tage. Er ist ein kulturelles Gedächtnis. Er erinnert daran, dass der Mensch nicht nur zum Funktionieren geschaffen ist, sondern auch zum Feiern. Dass Freude kein Gegensatz zum Ernst ist, sondern seine Voraussetzung.

Vielleicht liegt genau darin seine bleibende Bedeutung: Karneval erzählt – mitten im Lachen – von einer Hoffnung, die tiefer reicht als der Alltag.

Und davon, dass das Leben dann ganz wird, wenn es Raum hat für Maß und Freude.

Tobias Leinesser

Valentinstag Tips & Romantische Events (Cape Coral / Fort Myers)



Events am Wochenende

- Cupid's Pub Crawl (Cape Coral) – Eine Themen-Tour mit Getränken und Häppchen durch mehrere lokale Hotspots mit Valentinstagsstimmung (am Abend des 15. Februar).
- Valentine's Day Sunset Dolphin Cruise (Fort Myers Beach) – Eine romantische Sonnenuntergangsfahrt mit Musik, Delfinen und der Landschaft der Golfküste, perfekt für Paare.
- Candlelight: Valentine's Day Special (Fort Myers) – Ein Live-Konzert bei Kerzenschein im Florida Repertory Theatre – großartige Musik für einen romantischen Abend im Schein der Kerzen.



Weitere romantische Ideen

- Strandpicknick am Fort Myers Beach oder Sanibel – Packen Sie einen Korb und genießen Sie gemeinsam den Sonnenuntergang.
- Naturwanderung im Lovers Key State Park – Ruhige Strand- oder Wanderwege mit Wildtieren und malerischen Ausblicken.
- Wellness-Tag für Paare – Verwöhnen Sie sich gemeinsam mit Massagen oder Spa-Behandlungen in lokalen Wellnesszentren (Margarita Ville Resort Fort Myers Beach oder Sunseeker Resort in Punta Gorda).



Romantische Restaurants: Cape Coral

Hier sind einige großartige Optionen, die Einheimische und Besucher gleichermaßen für Valentinstagsessen oder Date Nights empfehlen:



Cape Coral Favoriten

- High Tide Social House – Lässig, aber charmant; ideal für Cocktails und Abendessen bei Sonnenuntergang.
- Fish Tale Grill by Merrick Seafood – Frische Meeresfrüchte in etwas gehobenem Ambiente, ideal für einen besonderen Abend.
- Prime 239 Steakhouse – Klassisches Steakhaus mit elegantem Ambiente für ein Date.
- Point 57 – Brunch oder Abendessen mit guten Cocktails (wird oft in lokalen Bewertungen hervorgehoben).

Romantische Restaurants: Fort Myers

Wenn Sie über den Caloosahatchee fahren oder etwas Klassisches für Ihren Abend zu zweit suchen:

- Melting Pot – Hoch bewertetes Fondue-Restaurant mit speziellen Valentinstagsmenüs und intimen gemeinsamen Gängen.
- BLANC – Eine raffinierte Wahl für einen besonderen Abend.
- Terra Nostra Ristorante – Italienischer Klassiker mit romantischem Charme.
- Bruno's of Brooklyn, Italian Eatery – Ein beliebtes Lokal mit warmer, gemütlicher Atmosphäre.
- The Veranda – Klassisches gehobenes Restaurant, bekannt für seinen guten Service und sein romantisches Ambiente.



Tips zum Valentinstag

Frühzeitig reservieren – Für spezielle Menüs (wie im The Melting Pot oder in lokalen italienischen Restaurants) sind oft schon lange vor dem 14. Februar Reservierungen erforderlich.

NFL-Saison 2025/26:

A League in Transition, Global Excitement and the Hype Surrounding the Super Bowl



Die NFL-Saison 2025/26 hat die Football-Welt einmal mehr auf ein neues Level gehoben: Überraschungen, Dramen und globale Aufmerksamkeit prägen eine Spielzeit, die in die Geschichte eingehen wird. Während der Fokus in den USA wie immer auf den Playoffs und dem ultimativen Saisonhöhepunkt, dem Super Bowl, liegt, gewinnt die Liga auch international – insbesondere in Deutschland – enorm an Bedeutung.

Im sportlichen Zentrum der Saison standen zwei Traditions-Franchises, deren unerwartetes Scheitern für Aufsehen sorgte: Die Kansas City Chiefs und die Philadelphia Eagles. Die Chiefs enttäuschten nach Jahren der Dominanz, indem sie mit einer 6-11-Bilanz erstmals seit über einem Jahrzehnt die Playoffs verpassten. Verletzungssorgen, vor allem der Kreuzbandriss von Quarterback Patrick Mahomes, und eine inkonstante Defense trugen zu diesem historischen Tiefpunkt bei. Die Chiefs, die über Jahre die AFC dominierten, stehen nun vor einem Umbruch, der ihre Zukunft grundlegend verändern könnte.

Auch bei den Eagles, Super-Bowl-Siegern der Vorsaison, verlief die Titelverteidigung nicht wie geplant: Bereits im Wild-Card-Match gegen die San Francisco 49ers war Schluss. Die frühe Playoff-Enttäuschung wurde zusätzlich von internen Spannungen begleitet, die das fragile Gleichgewicht im Team offenbarten.

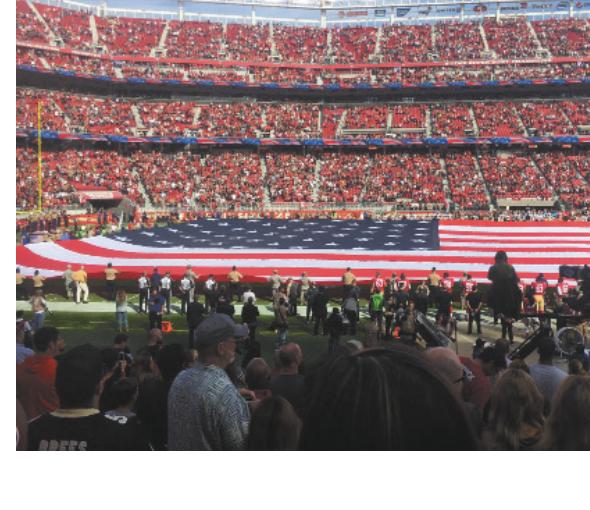
Doch während die Playoffs also heftige Wellen schlugen, beschäftigt sich die ganze Liga längst mit dem bevorstehenden Super Bowl LX – dem 60. Super Bowl, der am 8. Februar 2026 im Levi's Stadium in Santa Clara, Kalifornien stattfindet. Diese Veranstaltung ist weit mehr als nur ein Sportereignis: Sie ist ein globales Pop-Culture-Phänomen, das Menschen weltweit in seinen Bann zieht. Der Super Bowl zählt regelmäßig zu den meistgesehenen Fernsehernignissen des Jahres, nicht nur in den Vereinigten Staaten, sondern auch weltweit. Die Kombination aus sportlicher Spannung, spektakulären Halbzeitshows und aufwendigen Werbe-Spots macht diesen Tag zu einem kulturellen Großereignis.

Die Werbung allein – darunter auch ikonische Spots großer Marken wie Budweiser – gehört für viele Fans genauso zur Tradition wie das Spiel selbst und sorgt jedes Jahr für Gespräche in sozialen Netzwerken und Medien rund um den Globus.

Ein zentrales Element des Super Bowls ist die Halbzeitshow, die längst Stratosphären erreicht hat, die weit über den Sport hinausgehen. Für Super Bowl LX wurde der internationale Superstar Bad Bunny als Headliner des Apple Music Halftime Shows angekündigt: Er wird der erste latino-sprachige Solo Künstler in dieser Position sein, was dem Event eine besondere kulturelle Bedeutung verleiht. Dazu kommen Performances von Green Day, die die 60-jährige Geschichte des Super Bowls würdigen, sowie nationaler Hymnen-Darbietungen von Charlie Puth und weiteren Künstlern – inklusive Gebärdensprach-Performances, die die Show für ein noch größeres Publikum öffnen.

Die Faszination des Super Bowls entsteht aus diesem Mix aus Weltklasse-Sport, Entertainment und Markenpräsenz: Millionen Menschen weltweit feiern dabei nicht nur den Football, sondern ein regelrechtes Medien-Event. In den USA sind Super-Bowl-Partys zu einem festen Bestandteil der Pop-Kultur geworden, und in Deutschland steigt das Interesse Jahr für Jahr. Fans treffen sich in Bars, bei Freunden oder veranstalten eigene Events – sowohl um das Spiel zu verfolgen als auch um die Halbzeitshow, die Werbespots und das Gesamterlebnis zu genießen.

Fantasy-Football-Ligen und Social-Media-Kampagnen verstärken diese Begeisterung zusätzlich. International betrachtet spielt Deutschland dabei eine besondere Rolle. Die NFL verzeichnet dort über 19 Millionen Fans, von denen rund 3,6 Millionen den Sport aktiv verfolgen.



Die wachsende Popularität zeigt sich nicht nur in hohen Einschaltquoten, sondern auch im Interesse an regelmäßigen NFL-Spielen vor Ort: Für die kommenden Jahre sind wieder mehrere Regular-Season-Spiele in München geplant, was die Liga als strategischen Markt weiter stärkt. Flag-Football-Turniere, lokale Teams und eine lebendige Fan-Community unterstreichen die zunehmende Durchdringung des Sports in Deutschland.

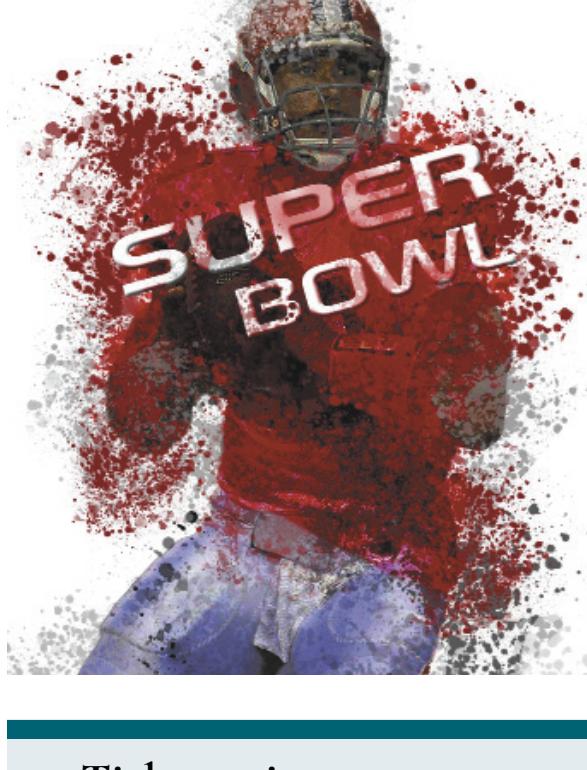
Doch nicht nur der internationale Kontext macht diese Saison besonders – auch im Ligageschehen selbst zeichnen sich neue Narrative ab: Teams wie die Detroit Lions, Cincinnati Bengals, Carolina Panthers oder Houston Texans nutzen die Chancen, die sich aus dem unerwarteten Scheitern einiger Favoriten ergaben.

So könnte der Super Bowl LX zu einem der spannendsten Finalsiege der letzten Jahre werden, mit einem breiten Spektrum möglicher Teilnehmer und einem enormen medialen Echo.

Der Super Bowl ist dabei weit mehr als nur der Abschluss einer Saison: Er ist ein globales Spektakel, ein Medium für kulturelle Statements und ein wirtschaftliches Ereignis mit Milliarden-Publikum. Für Fans auf der ganzen Welt symbolisiert er das Beste, was Football zu bieten hat – Spannung, Dramatik, Kommerz und Entertainment in einem. Und während sich die NFL-Saison 2025/26 dem Finale nähert, bleibt klar: Die Liga wächst nicht nur sportlich, sondern auch als weltweite Marke, die Menschen rund um den Globus begeistert und verbindet.

John Heinrich

10 Fakten rund um den Super Bowl: Zahlen & Kurioses



1. Ticketpreise:

Ein Super-Bowl-Ticket ist Luxus pur. Der durchschnittliche Zweitmarktpreis liegt meist zwischen 6.000 und 9.000 US-Dollar, Premium-Seats oder Logen können locker über 50.000 Dollar kosten. Selbst die „günstigsten“ Plätze hinter den Endzonen sind teurer als viele Urlaubsreisen.

2. Chicken-Wings-Explosion:

Am Super-Bowl-Sonntag werden in den USA rund 1,4 Milliarden Chicken Wings verzehrt. Aneinandergereiht würden sie die Erde mehrfach umrunden – oder symbolisch vom Kickoff bis zum nächsten Super Bowl reichen.

3. Toilettengänge während der Halbzeitshow:

Während der Halbzeitpause steigen die Wasserspülungen in den USA um bis zu 40 Prozent. In manchen Städten messen Wasserwerke jedes Jahr einen deutlichen Verbrauchs-Peak – echte Infrastruktur-Football-Momente.

4. Erfolgreichster Spieler:

Tom Brady ist der unangefochtene Super-Bowl-König: 7 Super-Bowl-Siege und 5 MVP-Auszeichnungen. Allein er hat mehr Titel als jede einzelne NFL-Franchise.

5. Werbespots mit Goldstatus:

Ein 30-Sekunden-Werbespot kostet mittlerweile rund 7 Millionen US-Dollar. Trotzdem wollen Marken unbedingt dabei sein – denn der Super Bowl ist das einzige TV-Event, bei dem Zuschauer Werbung aktiv feiern.

6. Mehr Essen als an Thanksgiving:

In den USA wird am Super-Bowl-Sonntag mehr gegessen als an jedem anderen Tag, mit Ausnahme von Thanksgiving. Pizza, Nachos, Burger und Wings regieren das Land.

7. Produktivitäts-Einbruch:

Der Montag nach dem Super Bowl gilt als einer der unproduktivsten Arbeitstage des Jahres. Millionen Amerikaner melden sich krank oder erscheinen übermüdet – inoffiziell „Super Bowl Sick Day“ genannt.

8. Trikot-Fluch:

Teams, die im Super Bowl weiße Trikots tragen, gewinnen statistisch häufiger als Teams in dunklen Farben. Ein Aberglauke, der bei Fans und Spielern gleichermaßen für Diskussionen sorgt.

9. Deutschlands Nachtarbeit:

In Deutschland verfolgen jedes Jahr mehrere Millionen Fans den Super Bowl mitten in der Nacht. Viele nehmen sich extra Urlaub oder kommen übermüdet zur Arbeit – Football schlägt Schlafrythmus.

10. Das teuerste Bier der Saison:

Ein Bier im Stadion kostet beim Super Bowl oft 15 bis 18 US-Dollar. Damit ist es vermutlich das teuerste Bier, das Fans mit einem Touchdown feiern.

Hidden Sparks – Tiere, die strahlen wollen

Jeden Monat nehmen wir uns einen Moment Zeit, um innezuhalten und genauer hinzuschauen – und erneut zwei besondere Tiere aus dem Cape Coral Animal Shelter mehr Sichtbarkeit zu geben. Manche kommen leise an, andere mit verspielter Neugier, doch jedes von ihnen trägt eine eigene Geschichte in sich – und dazu unglaublich viel Geduld, Stärke und Hoffnung.

Sie brauchen vielleicht Zeit, um Vertrauen zu fassen, sich zu öffnen oder den nächsten Schritt zu wagen – und das ist vollkommen in Ordnung. Denn die wertvollsten Verbindungen entstehen oft langsam, getragen von Verständnis, Freundlichkeit und gemeinsamen Momenten. Mit etwas Zeit und viel Herz können aus diesen versteckten Funken treue Wegbegleiter fürs Leben werden.

Vielelleicht wartet eine dieser pelzigen Seelen auf genau dich.



Cape Coral Animal Shelter
325 SW 2nd Avenue
Cape Coral, FL 33991

Mehr Informationen und alle Tiere:
www.capecoralanimalshelter.com

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag: 12:00–17:00
Freitag bis Sonntag: 12:00–16:00
Montag und Mittwoch geschlossen

Cenicienta

Cenicienta ist eine 1–3 Jahre alte Hündin – zierlich, sensibel und anfangs ein wenig zurückhaltend. Doch sobald sie Vertrauen gefasst hat, zeigt sie ihre ganze Zuneigung: Dann ist sie voller Herzlichkeit, verteilt sanfte Küsschen und sucht liebevoll die Nähe ihrer Menschen. Neue Bindungen geht sie behutsam an, mit viel Feingefühl und einem ruhigen Tempo, das ihr Sicherheit gibt.

Cenicienta braucht vielleicht etwas länger, um aus ihrem Schneckenhaus herauszukommen – doch gerade diese leisen Anfänge führen oft zu besonders tiefen und stabilen Verbindungen. Hat sie dich einmal ins Herz geschlossen, wird sie zu einer treuen Begleiterin, die gern in deiner Nähe bleibt und ruhige, gemütliche Momente teilt. Sie sucht keine Perfektion, sondern Geduld, Wärme und einen Schoß, der ihr gehört.

Wenn du bereit bist, dein Herz für eine sanfe Seele zu öffnen, die dich loyal begleitet und still an deiner Seite bleibt, dann wartet Cenicienta vielleicht genau auf dich. Sie ist seit über 65 Tagen im Tierheim, ihre Adoptionsgebühr beträgt 225 \$.

Peaches (Puck)

Peaches (Puck) ist ein 5–7 Jahre alter Kater – eine sanfte Seele, die beim ersten Kennenlernen noch etwas schüchtern wirken kann. Gibt man ihm ein wenig Zeit, zeigt sich schnell, wie freundlich, entspannt und ausgeglichen er wirklich ist. Sobald er sich sicher fühlt, verbringt Peaches am liebsten ruhige Stunden auf der Veranda, genießt die frische Luft und beobachtet ganz gelassen das Geschehen um sich herum – eine seiner liebsten Beschäftigungen.

Wenn ihn die Spiellaune packt, kommt seine verspielte Seite zum Vorschein. Besonders Angelspielzeuge haben es ihm angetan, vor allem solche mit Federn oder diesen lustigen „Wurm“-Anhängern – sie sind für ihn einfach unüberstehlich. Peaches schätzt einen ruhigen Alltag, sanfte Zuwendung und Menschen, die verstehen, dass Vertrauen Zeit braucht und in seinem eigenen Tempo wächst.

Wenn du auf der Suche nach einem liebevollen, entspannten Begleiter bist, der Geduld mit Nähe, Wärme und stiller Zuneigung belohnt, könnte Peaches (Puck) genau der Richtige für dich sein. Er ist seit über 100 Tagen im Tierheim, seine Adoptionsgebühr beträgt 70 \$.

Crossroads Hope Academy: Wo Stabilität zu Hoffnung wird

An jedem beliebigen Abend in der Crossroads Hope Academy erzählen die Geräusche eine eindrucksvolle Geschichte – Gelächter aus dem Spielzimmer, ein Basketball, der über den rissigen Platz hallt, Soße, die auf dem Herd köchelt, oder ein Kuchen, der für einen Jungen gebacken wird, der vielleicht zum ersten Mal seinen Geburtstag feiert.

Die Crossroads Hope Academy ist eine gemeinnützige Pflegeeinrichtung für gefährdete Teenager mit zwei Standorten im Südwesten Floridas. Seit ihrer Eröffnung im Jahr 2013 hat Crossroads mehr als 600 Jungen aus ganz Florida, die Traumata, Missbrauch und Vernachlässigung erlebt haben und vor ihrer Ankunft durchschnittlich 15 gescheiterte Unterbringungsversuche hinter sich hatten, Stabilität und Fürsorge geboten.

Für viele ist Crossroads das erste sichere und beständige Zuhause, das sie je hatten.

Da sein, wenn es darauf ankommt

Jeden Tag empfangen die Betreuer von Crossroads Jungen, die zurückhaltend und unsicher ankommen und oft ihr gesamtes Hab und Gut in einer Mülltöte mitbringen. Diese Jugendlichen haben gelernt, kein Vertrauen zu schenken – nicht weil sie „schwierig“ sind, sondern weil so viele Erwachsene in ihrem Leben sie verlassen haben.

Bei Crossroads begegnen die Mitarbeiter ihnen mit Beständigkeit, Struktur, Empathie und Mitgefühl. Selbst bei Wutausbrüchen, Rückzug oder Trotz bleiben sie präsent und schaffen eine sichere Umgebung, in der langsam Vertrauen wachsen kann.



Der Fokus liegt nicht auf Bestrafung, sondern darauf, gesunde Beziehungen aufzubauen und den Jungen das Gefühl zu geben, dass sie wertgeschätzt werden und Fürsorge verdienen.

Stabilität ist die Grundlage. Aus Stabilität entsteht Hoffnung.

Heilung geschieht in kleinen Momenten

Heilung geschieht in kleinen Momenten

Crossroads betreut Jungen im Alter von 12 bis 17 Jahren, die aufgrund von Verhaltensauffälligkeiten, Konflikten mit dem Gesetz, schulischen Schwierigkeiten und umfangreichem therapeutischem Bedarf schwer zu platzieren sind. Im Geschäftsjahr 2024–25 betreute Crossroads 86 Jungen, von denen 12 während ihres Aufenthalts hier das Alter für die Betreuung überschritten haben.

Durch Nachhilfe, Sportprogramme, Lebenskompetenz-Coaching, Gesundheitsförderung, Berufsvorbereitung und alltägliche Familiennmomente – wie gemeinsame Mahlzeiten, Feiertage und Geburtstage – helfen die Mitarbeiter, die Lücken zu füllen, die ein überlastetes Pflegefamiliensystem hinterlassen hat.

Heilung beginnt oft in den kleinsten Momenten: beim gemeinsamen Kochen, durch die Ermutigung, zur Schule zu gehen, durch die Aufnahme in ein Team oder durch den ersten Satz: „Hier bist du sicher.“ Mit der Zeit beginnen die Jungen, an sich selbst zu glauben, weil jemand anderes zuerst an sie glaubt.



Die Geschichte neu schreiben

Mit wachsendem Vertrauen laden die Jungen die Mitarbeiter und Mentoren zu Schulveranstaltungen ein, bitten um Hilfe bei Hausaufgaben, Bewerbungen und Fahrstunden oder feiern Meilensteine wie den Schulabschluss. Es ist immer jemand da, der sie anfeuert.

Crossroads verfolgt einen kooperativen Problemlösungsansatz, bei dem die Verbindung mehr im Vordergrund steht als die Korrektur, und hilft jungen Männern dabei, die Fähigkeiten, das Selbstvertrauen und die Beziehungen zu entwickeln, die sie für den Übergang ins Erwachsenenalter benötigen. Das Ziel ist eine dauerhafte Veränderung – nicht nur für heute, sondern für das ganze Leben.

Wie die Gemeinschaft helfen kann

Die Crossroads Hope Academy kann diese Arbeit nicht alleine bewältigen.

Es werden Freiwillige benötigt, die als Mentoren, Nachhilfelehrer und Trainer fungieren und gemeinsam mit den Jugendlichen Mahlzeiten einnehmen. Partner aus der Gemeinde können Lebensmittel und Kleidung spenden, Aktivitäten sponsieren, Spendenaktionen veranstalten und dabei helfen, das Bewusstsein für diese Arbeit zu schärfen. Spender ermöglichen es, ein Betreuungsmodell aufrechtzuerhalten, das auf Beständigkeit, Würde und Liebe basiert.

Diese Jungen stehen vielleicht nicht sichtbaren Monstern gegenüber, aber sie kämpfen jeden Tag gegen unsichtbare – Missbrauch, Vernachlässigung, Verlassenheit und den Glauben, dass irgendwann alle sie verlassen werden. Bei Crossroads werden diese Monster mit Geduld, Struktur, Lachen und Erwachsenen bekämpft, die sich weigern, aufzugeben.

Deshalb gibt es die Crossroads Hope Academy.

Um mehr zu erfahren oder sich zu engagieren, besuchen Sie Crossroadspg.org, sponsieren Sie eine Mahlzeit, kaufen Sie etwas von unserer Amazon-Wunschliste oder unterstützen Sie unsere Programme durch eine Spende oder eine geplante Schenkung – denn die beste Investition ist die in die nächste Generation.

Liz Green, Crossroads Hope Academy

Rezept des Monats

Originaler Deutscher Döner

Döner ist so beliebt, weil er perfekt gewürztes, langsam gegartes Fleisch mit frischem Gemüse und aromatischen Soßen verbindet - ausgewogen, sättigend und einfach gut. Der Kontrast aus knusprigem Fleisch, weichem Brot und frischen Toppings macht jeden Bissen spannend. Genau deshalb lieben die Deutschen Döner: unkompliziert, sättigend und zuverlässig lecker.

Der klassische deutsche Döner folgt drei einfachen Regeln: saftiges Fleisch, frische Zutaten und das richtige Brot.

Dieses Rezept zeigt, wie man das authentische Street-Food-Erlebnis zu Hause nachmachen kann - ohne rotierenden Spieß, aber mit echtem Geschmack, Struktur und Seele.

Der Fokus liegt bewusst auf Hähnchenfleisch, da es sich für die Zubereitung in der Pfanne als besonders zuverlässig und zart erwiesen hat.



DAS FLEISCH

Warum Hähnchen zu Hause die beste Wahl ist:

Für selbstgemachten Döner ist Hähnchen ideal, denn es

- bleibt saftig
- wird nicht zäh
- verzeiht Timing- und Hitzeunterschiede
- gelingt perfekt in der Pfanne

Empfohlene Stücke:

- Hähnchenschenkel ohne Knochen und Haut (beste Option)
- sehr dünn geschnittene Hähnchenbrust (Alternative)

Weitere Fleischoptionen:

- Kalb: hervorragend, aber schwer zu bekommen
- Rind: möglich (z. B. sehr dünne Steak-Cuts), aber empfindlich
- Hackfleisch: verbreitet, aber nicht traditionell

Fazit:

Für konstante und authentische Ergebnisse zu Hause ist Hähnchen die beste Wahl.

DÖNER MARINADE

(für ca. 1 kg Fleisch)

- 5 EL neutrales Öl (z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 4 EL Naturjoghurt
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 2½ TL Paprikapulver edelsüß
- 1½ TL scharfes Paprikapulver oder Chili
- 1½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1½ TL Oregano
- 1½ TL Salz
- ¾ TL schwarzer Pfeffer

Alles gut vermengen und das Fleisch gründlich marinieren.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen, idealerweise 4–8 Stunden, maximal 24 Stunden im Kühlschrank.

FLEISCH ZUBEREITEN (PFANNE)

- Große Pfanne auf mittelhohe bis hohe Hitze erhitzen
- Kein zusätzliches Öl nötig
- Fleisch portionsweise braten
- Erst anbraten lassen, dann wenden
- Ca. 2–3 Minuten pro Portion

Street-Stand-Finish:

Alles Fleisch zurück in die Pfanne geben, ein kleines Stück Butter hinzufügen und 30 Sekunden schwenken. Ergebnis: saftig, aromatisch und unverkennbar authentisch.

Selbstgemachtes Fladenbrot (ergibt 4 Dönertaschen)

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl
- ca. 300 ml warmes Wasser
- optional: Sesam oder Schwarzkümmel

Zubereitung:

1. Mehl, Hefe, Zucker und Salz mischen
2. Wasser und Öl hinzufügen
3. 8–10 Minuten zu einem glatten Teig kneten
4. Abgedeckt 60–90 Minuten gehen lassen
5. In vier gleich große Kugeln teilen
6. 10–15 Minuten ruhen lassen
7. Zu 20–22 cm großen Fladen drücken
8. Mit Wasser bestreichen, optional Samen darüberstreuen
9. Bei 245°C auf vorgeheiztem Blech 6–8 Minuten backen

Nach dem Backen in ein sauberes Tuch wickeln, damit das Brot weich bleibt

KLASSISCHE DÖNER-FÜLLUNG

- Eisbergsalat, fein geschnitten
- Weiß- oder Rotkohl, sehr fein gehobelt
- Rote Zwiebeln, in feinen Streifen
- Tomaten, in Spalten geschnitten
- Tomaten erst beim Belegen salzen, damit das Brot nicht durchweicht.

SOßen

Knoblauchsoße:

- 300 g Joghurt
- 3 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- Spritzer Zitronensaft
- optional: 2 EL Mayonnaise

Scharfe Soße:

- 3 EL Joghurt
- 2 EL Tomatenmark
- Chili oder scharfes Paprikapulver
- Salz
- Spritzer Zitronensaft

DÖNER

ZUSAMMENSTELLEN

(klassische Street-Stand-Reihenfolge)

1. Knoblauchsoße auf das Brot
2. Erste Schicht Fleisch
3. Kleiner Löffel Soße
4. Zweite Schicht Fleisch
5. Salat
6. Kohl
7. Zwiebeln
8. Fleisch obendrauf
9. Großzügig Knoblauchsoße
10. Tomaten und eine Prise Salz

Der erste Biss gehört dem Fleisch. GUTEN APPETIT!

Four AI Prompts for February 2026

Valentinstag-Planer

Valentinstag-Planer

„Wir feiern unseren ersten Valentinstag in Südwest-Florida. Plane einen romantischen Tag für zwei, der einzigartige lokale Erlebnisse, Restaurants am Wasser und Aktivitäten umfasst, die das perfekte Februar-Wetter nutzen.“

KI schlägt vor:

1. Beginnt mit Kajakfahren bei Sonnenaufgang im Lovers Key State Park – allein der Name stimmt romantisch
 2. Buche eine Paarmassage in einem Sanibel Island Spa, gefolgt von Muschelsammeln am Bowman's Beach
 3. Reserviere ein Abendessen bei Sonnenuntergang im The Mad Hatter auf Sanibel oder in der Tarpon Lodge auf Pine Island
 4. Beende den Abend mit Sternenbeobachtung bei der Planetariumsshow im Calusa Nature Center
- Tipp: Die Februar-Temperaturen liegen durchschnittlich bei 24°C – perfekt für Essen im Freien ohne Sommerschwüle

Super Bowl Party Planner

Super-Bowl-Party-Planer

„Ich veranstalte meine erste Super-Bowl-Party in Cape Coral. Hilf mir, ein authentisches amerikanisches Game-Day-Erlebnis mit Essen, Aufbau und Zeitplanung für Gäste zu planen, die neu im Football sind.“

KI schlägt vor:

1. Der Kickoff ist normalerweise gegen 18:30 Uhr EST – lass die Gäste um 17 Uhr kommen für die Vorberichterstattung und zum Plaudern
2. Klassisches Game-Day-Essen: Buffalo Wings, überladene Nachos, Slider und ein großer Topf Chili – die Publix-Feinkost hat fertige Optionen
3. Richte mehrere Bereiche zum Zuschauen ein, wenn der Platz es erlaubt – die Halbzeitshow zieht auch Nicht-Football-Fans an
4. Erstelle einfache Wettfelder oder Prop-Bet-Zettel für Gäste, die das Spiel nicht kennen
5. Deck dich mit amerikanischem Bier ein und habe beide Teamfarben in deiner Dekoration vertreten

Edison Festival of Light Reiseführer

Edison Festival of Light Reiseführer

„Wir sind neu in Fort Myers und haben vom Edison Festival of Light gehört. Was sollten wir wissen, um das Beste aus diesem Februar-Event zu machen, und was sind die Highlights?“

KI schlägt vor:

1. Die große Parade führt am dritten Samstag im Februar durch die Innenstadt von Fort Myers – komm früh für Plätze am Straßenrand der Main Street
2. Die Festivalveranstaltungen erstrecken sich über zwei Wochen mit Kunsthändlern, 5-km-Läufen und der Erfindermesse
3. Buche Restaurantreservierungen in der Innenstadt Wochen im Voraus – Ford's Garage und The Standard sind Favoriten an der Parades-Route
4. Bring Klappstühle mit und kleide dich in Schichten – Februar-Abende können auf 15°C abkühlen
5. Verpasst nicht die beleuchteten Festwagen – die Parade ehrt Thomas Edisons Fort-Myers-Vermächtnis und seine Liebe zum Licht

Downsizing nach Florida

„Wir sind Empty Nester aus dem Mittleren Westen, die unser Haus mit 4 Schlafzimmern verkaufen und dauerhaft nach Südwest-Florida ziehen. Wie gehen wir das Downsizing an und finden die richtige Immobiliengröße für das Leben im Ruhestand?“

KI schlägt vor:

1. Beginne 6 Monate vor dem Umzug mit dem Ausmisten – Florida-Häuser haben normalerweise weniger Stauraum und keine Keller
2. Erwäge waltungsfreie Wohnanlagen wie Pelican Preserve oder Heritage Palms für bequemes Abschließen-und-Losfahren
3. Passe deine Möbel vor dem Umzug an – miss die Zimmergrößen in Florida, da offene Grundrisse täuschen können
4. Berücksichtige HOA-Gebühren beim Vergleich der Wohnkosten – sie decken oft Landschaftspflege, Pool und Außenwartung ab
5. Miete zuerst für eine Saison, wenn du unsicher bist zwischen Condo, Villa oder Einfamilienhaus – Lifestyle-Präferenzen werden nach dem Leben hier klarer

Sunshine State of Mind

Teil 2: Zwischenlandung im Wartezimmer – Logistik, Planung und Plan B

Der Februar rückt näher, und unser Haus in der Lüneburger Heide hat sich in eine Logistikzentrale verwandelt. In einer Ecke stapeln sich neun Koffer – das ist das Gepäck, das uns im Flugzeug begleiten wird. Der Rest folgt später per Container. Es ist ein seltsames Gefühl, sein gesamtes Leben auf diese Weise zu sortieren, während im Hintergrund die bürokratischen Prozesse laufen. Aktuell warten wir noch auf den finalen Interviewtermin im US-Konsulat in Frankfurt.

Die Entscheidung für Plan B

Ursprünglich war der Plan, mit dem fertigen Visum im Pass die Reise anzutreten. Doch internationale Verwaltungsprozesse haben ihre eigenen Laufzeiten, und man muss flexibel bleiben. Da unser Mietvertrag in Fort Myers bereits am 1. Februar beginnt und die Arbeit für meine neue Unternehmung sowie die Daria Community vor Ort wartet, haben wir uns für eine pragmatische Lösung entschieden: Wir fliegen zunächst mit dem ESTA-V erfahren in die USA.

Das bedeutet natürlich eine klare Trennung der Aktivitäten. Ich werde vor Ort die ersten organisatorischen Schritte einleiten, das Netzwerk erweitern und die Infrastruktur vorbereiten, ohne jedoch operativ tätig zu sein – denn die Einhaltung der US-Vorschriften hat für uns oberste Priorität. Den Termin im Konsulat nehmen wir dann wahr, sobald er uns zugewiesen wird. Wahrscheinlich lässt sich dies mit einer Reise im Frühjahr oder Sommer verbinden, wenn wir ohnehin für den Abiball meines Sohnes Finn zurück in Deutschland

Das Haus als Investment und Standbein

Eine wichtige Entscheidung war, unser Haus in Deutschland nicht zu verkaufen. Wir haben viel Arbeit investiert, und es dient uns weiterhin als solide Basis. Stattdessen haben wir die letzten Wochen damit verbracht, das Haus für die Kurzzeitvermietung über Airbnb vorzubereiten. Das war ein Projekt für sich: Jedes Zimmer musste umgeräumt, inventarisiert und für Gäste optimiert werden. Ein befreundetes Ehepaar übernimmt vor Ort das Management und die Betreuung der Gäste. Die ersten Buchungen sind bereits im System, was uns zeigt, dass das Konzept aufgeht. So bleibt das Haus

Preparations for the Children

Für Lenn und Lio ist der Umzug vor allem ein praktisches Thema. Dass wir erst einmal mit einer Sonderregelung fliegen, spielt in ihrer Welt keine Rolle. Sie wissen, dass es nach Florida geht und dass ein Teil ihrer Sachen später im Container nachkommt. Besonders wichtig für Lenn: Seine Motocross-Maschine ist fest für den Versand eingeplant. Er freut sich darauf, die Strecken in Florida kennenzulernen, die dort ganz andere Möglichkeiten bieten als hier im Norden.

Bezüglich Captain America gab es eine kleine Planänderung. Ein Foto vom „echten“ Avenger konnte ich von meiner letzten Reise nicht mitbringen, aber die Spielfigur, die ich stattdessen gekauft habe, erfüllt ihren Zweck genauso gut. Die Jungs bereiten sich auf ihre Weise vor und nutzen bereits erste englische Begriffe im Alltag. Für sie ist es ein Umzug in eine neue Umgebung mit neuen Spielmöglichkeiten – nicht mehr und nicht weniger.

Logistik und Bürokratie des Abschieds

Die Liste der erledigten Aufgaben ist lang: Die Autos sind verkauft, Versicherungen und Abonnements gekündigt, und die Abwicklung meiner deutschen Gewerbestruktur läuft nach Plan. Dass kurz vor dem Abflug noch ein Wasserschaden im Haus auftrat, war zwar ärgerlich und erforderte schnelles Handeln bei der Organisation der Handwerker, ist aber mittlerweile gelöst. Solche unvorhergesehenen Themen gehören bei einem Projekt dieser Größenordnung einfach dazu.

Bevor es am 1. Februar losgeht, steht noch ein wichtiger Termin an: Am 17. Januar feiern wir unsere Abschiedsparty. Es kommen Freunde und Familie aus ganz Deutschland zusammen, um sich noch einmal persönlich zu sehen. Auch die letzten Abendessen mit unseren Eltern sind geplant. Das sind die Momente, in denen einem bewusst wird, dass die physische Distanz bald deutlich größer sein wird, auch wenn der Kontakt über digitale Wege heute

Ankunft in Fort Myers: Die erste Woche

Wenn wir Anfang Februar in Florida landen, ist die Prioritätenliste klar definiert. Zuerst benötigen wir einen großen Mietwagen, der Platz für vier Personen und die neun Koffer bietet. Danach geht es direkt in unser Mietshaus in North Fort Myers. Da wir dort zunächst ohne unsere eigenen Möbel ankommen, werden wir uns für die ersten Nächte ein gemeinsames Lager einrichten. Das ist für die Kinder ein Abenteuer und für uns die einfachste Lösung.

In der ersten Woche wird es vor allem darum gehen, die Umgebung im Detail zu erkunden. Wir haben zwar im Vorfeld viel recherchiert, aber die finale Auswahl von Kindergärten und Schulen treffen wir erst vor Ort. Janine wird sich hier intensiv einbringen, da sie die Einrichtungen bisher nur aus meinen Erzählungen und von Fotos kennt. Es ist wichtig, dass wir diese Entscheidungen gemeinsam als Familie treffen, wenn wir die Atmosphäre vor Ort spüren. Wir freuen uns darauf, den Prozess nun endlich von Florida aus fortzusetzen.



Marc Siewert



We Want to
Hear from
You!

Your voice matters. At the Sunshine Post, our new Letters To the Editor section is a space for readers to share opinions, spark conversations, and respond to the stories shaping our community.

Whether you want to comment on a recent article, highlight a topic that deserves attention, or simply share your perspective – we welcome your thoughts.

Send your letter (up to 250 words) to editor@sunshine-post.com.

Sunshine Post Serie: Healthy Aging, Teil 3

Herzlichen Glückwunsch. Sie haben es aus dem Grossstadtdschungel der letzten Ausgabe heraus geschafft. Wir haben die grundsätzlichen Zusammenhänge von My Body City kennengelernt und wollen uns heute mit einer der wichtigsten Einrichtungen unserer Stadt beschäftigen. Die Muskeln!

Die Muskeln sind, wie wir wissen, die Muellkraftwerke des Körpers. Sie verbrennen Nährstoffe zum Zwecke der Energiebereitstellung in der Reihenfolge der Brennbarkeit, also zuerst kurzkettige Kohlenhydrate, dann laengerkettige Kohlenhydrate und am Ende auch eingelagertes Fett.

Um effektiv „Müll“ zu verbrennen, sollten die Kraftwerke (Muskeln) möglichst gross sein, damit viel „Müll“ hineinpasst.

Bei einem effektiven Fettverbrennungstraining sollte man daher zunächst eine Bestandsaufnahme machen und die Muskelmasse erfassen. Hierfür gibt es sogenannte BIA-Waagen, die recht genau ermitteln können, wieviel Kilogramm Muskelmasse, Fettmasse und Wasser im Körper verteilt sind.

In der Regel wird bei übergewichtigen Personen im Verhältnis zum Gewicht weniger Muskelanteil zu finden sein. Um ein effektives Fettverbrennungstraining zu starten würde man hier zunächst Muskelaufbautraining empfehlen, um die Müllverbrennung leistungsfähiger zu machen.

Andernfalls müsste man unverhältnismaessig viel Zeit auf einem Crosstrainer verbringen, da die Energieanforderung der zu kleinen Muskeln nicht ausreicht, um massgeblich Fett zu verbrennen.

Bleiben wir bei der Effizienz-Betrachtungsweise, ist unser bestreben, uns zuerst um die grossen Muskelgruppen zu kümmern, da wir hier beim Wachstum einen höheren Aufsatzpunkt haben.

Der volumenmäßig grösste Muskel im menschlichen Körper ist der grosse Gesäßmuskel (Gluteus Maximus), der Flächenmäßig grösste ist der grosse Rueckenmuskel und danach folgen der Oberschenkelstrecker und der Brustmuskel.

Der grosse Gesäßmuskel ist hier besonders im Fokus, weil er nicht nur der grösste Muskel ist, sondern auch massgeblich für den „Antrieb“ oder „Vortrieb“ der Menschen zuständig ist.

Ich möchte mit Ihnen eine Beobachtung teilen, die Sie möglicherweise anschliessend nicht mehr ungesehen machen können: Kennen Sie das Phänomen in der Evolution eines Mannes: In jungen Jahren ist der Bauch flach und der Po knackig und rund. Je Alter man wird, desto runder wird der Bauch und desto flacher der Po. Achten Sie mal bei älteren Männern darauf. Da geht der Rücken, ZACK, direkt in die Beine über. Diese Spezies wird im wahrsten Sinne des Wortes immer antriebsloser...

Nun empfehle ich also Muskeltraining auch und besonders für ältere Kaliber. Aber keine Angst: Niemand über 35 Jahre muss sich Sorgen über zu breite Schultern, oder bühnentaugliche Muskelberge machen.



Zum Glück gibt es nämlich den altersbedingten Muskelschwund (Sarkopenie). Dies ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess, der in jedem von uns wirkt. Einige bremsen diesen natürlichen Verfall nur durch Fleiss und Freude an Bewegung ab.

Getreu dem Motto „use it or lose it“ baut der Körper nämlich gnadenlos nichtbenutzte Muskeln (Energiefresser) ab. Was nicht benutzt wird, wird abgeschaltet. Aber da der Muskelapparat uns wortwörtlich mobil hält, sollten wir diesem Umstand unsere Aufmerksamkeit schenken.

Jedes Jahr ab dem Alter von ca. 30 Jahren verlieren wir ca. 1% unserer Muskelkraft.

Wenn, und das ist leider mittlerweile eher die Ausnahme als die Regel, unsere Kinder mit einem normalen Aktivitätslevel aufwachsen, sind wir bei ca. 25 Jahren am Optimum unserer muskulären Entwicklung angekommen. Mit ca. 40 Jahren haben wir dann ca. 15% unserer Muskelmasse verloren. Damit wird in gewissen Situationen unsere Bewegungsfreiheit eingeschränkt sein und ein schmerzfreies Leben ist nicht mehr selbstverständlich. Sie kennen sicher das gequälte Lächeln eines Mitt-Vierzigers beim aussteigen aus dem Auto. „Das Alter!“, heisst es dann oft zur Erklärung... Ein paar kleine Wehwehchen hier und da sind doch normal...

Ist das so?

Um das siebzigste Lebensjahr sind dann schlimmstenfalls 50% der Muskelmasse verloren und alltägliche Aufgaben sind ohne Unterstützung nicht mehr möglich und man verliert zu Teilen seine Entscheidungsfreiheit. Inwieweit man dann im wohlverdienten Ruhestand sein Leben noch geniessen kann ist fraglich.

Natürlich sind wir Menschen nicht dafür gemacht ewig zu Leben, obwohl es bereits Stimmen gibt, die behaupten, dass der Mensch, der eines Tages unsterblich sein wird, bereits geboren ist.

Aber gesund zu Altern und ein paar Jahre dem eigenen Leben hinzuzufügen klingt für mich ganz gut.

Natuerlich sind wir Menschen nicht dafür gemacht ewig zu Leben, obwohl es bereits Stimmen gibt, die behaupten, dass der Mensch, der eines Tages unsterblich sein wird, bereits geboren ist.

Aber gesund zu Altern und ein paar Jahre dem eigenen Leben hinzuzufügen klingt für mich ganz gut.

Die guten Neuigkeiten sind: Alle haben die gleiche Chance etwas dagegen zu tun. Professionell angeleitetes Kraftraining kann den Sarkopenie-Prozess signifikant verzögern. Aber das bedeutet mindestens die 300 empfohlenen Minuten Training pro Woche. Und die Muskeln müssen ueberschwellig gereizt werden, damit Wachstumsreize ausgelöst werden.

Deshalb ist professionell angeleitetes Training mit regelmässigen Kraft- und BIA-Messungen der effektivste Weg die Sarkopenie zu bremsen.

Darüberhinaus produzieren Muskeln bei regelmässigem Training Myokine, die Immunzellen stimulieren, Entzündungen bekämpfen und bei der Bekämpfung von Krankheitserregern helfen. Um bei unserem Städte-Beispiel zu bleiben: Als Abfallprodukt der Müllverbrennung werden neue Polizisten produziert. Einfach genial, nicht wahr?

Durch Kraftraining wird außerdem das Stresshormon Cortisol gesenkt.

Die Frage sollte also nicht sein, ob man mit Kraftraining beginnen sollte, sondern wann.

Und wo wird mir die Etablierung einer neuen Gewohnheit maximal leicht gemacht.

Nun möchte ich Ihnen noch ein paar Hausaufgaben mit auf den Weg geben, damit die Zeit bis zur naechsten Ausgabe der Sunshine Post maximal aktiv überbrückt wird.

Es gibt zahlreiche komplizierte, aber gute Fitnessuebungen für zu Hause. Und manchmal ist die grosse Auswahl daran Schuld, dass wir uns nicht entscheiden koennen... eine wunderbare Ausrede gar nicht erst anzufangen, nicht wahr.

Machen Sie bitte nichts kompliziertes ohne Betreuung. Start simpel, but start!

Die grossen Muskelgruppen (Po und Beine) bedienen wir mit einer einfachen Kniebeuge. Also machen Sie Kniebeugen. Täglich. So viele wie möglich!

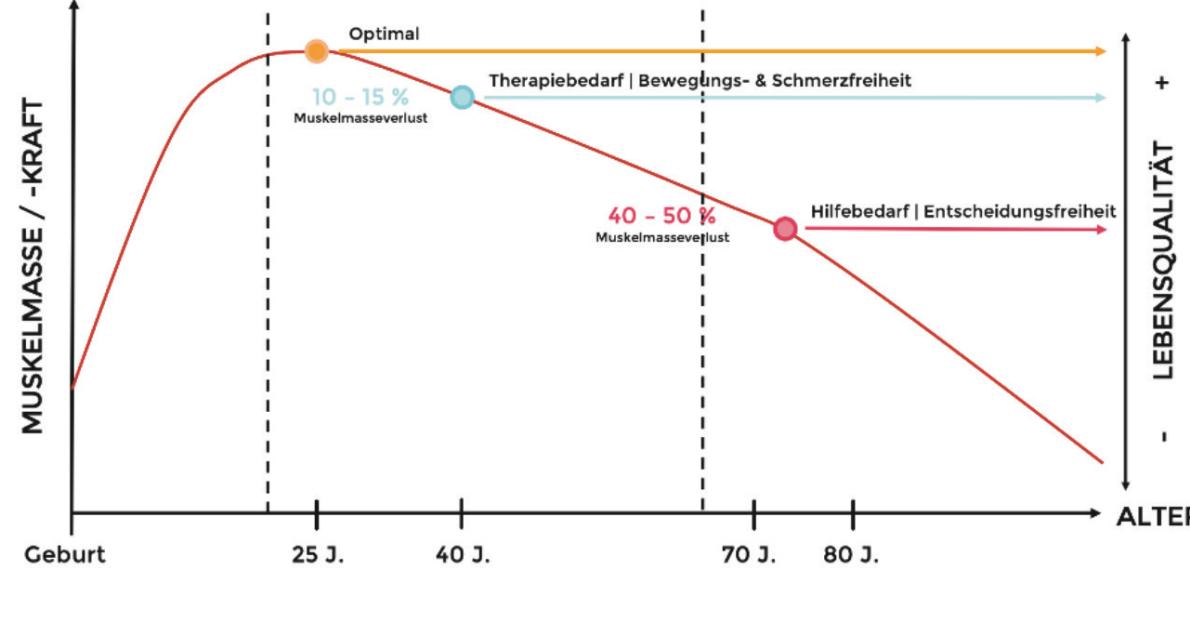
Einsteiger nehmen sich 50 Kniebeugen pro Tag vor. Teilen Sie sich die 50 Kniebeugen auf. Machen Sie z.B. 5 x 10 Stück über den Tag verteilt, oder morgens nach dem Aufstehen 20, in der Mittagspause 10 und am Abend nochmal 20.

Wenn Sie wegen der Neujahrsvorsätze hochmotiviert sind, machen Sie zusätzlich noch Liegestütze, denn auch der Brustmuskel gehört, wie erwähnt, zu den grössten Muskeln des Körpers.

Als Faustformel empfehle ich die halbe Kniebeugen-Anzahl.

Übrigens hat eine Harvard-Studie herausgefunden, dass Männer mittleren Alters, die mindestens 20 Liegestütze am Stück schaffen, über einen Zeitraum von 10 Jahren ein geringeres Sterberisiko hatten, als die Männer, die das nicht schafften.

Clemens Müller





SPENCHI
Gesundheit

Professional Window Cleaning

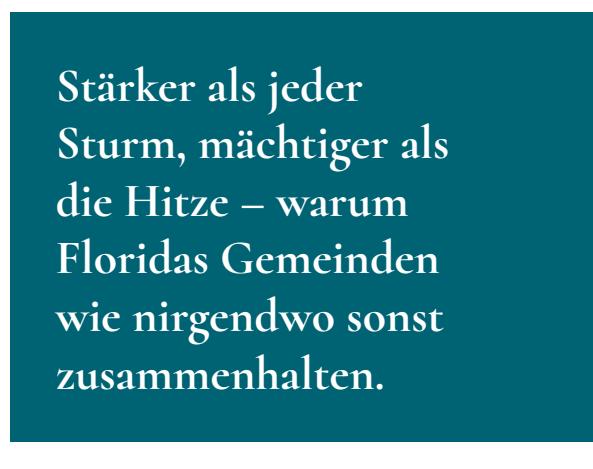
shops, offices, family homes,
apartments & more



Get in touch:
contact@spenchi.com
(239) 486-0585



Unzerbrechlich. Verbunden. Florida.



Wenn Florida bebt, wenn der Wind die Fassaden der Häuser auf die Probe stellt und die Sonne tagelang gnadenlos auf Dächer, Straßen und Schulhöfe brennt, dann zeigen wir, wer wir wirklich sind. Hier, wo Hurrikane Namen haben und Hitze keine Laune der Natur, sondern Realität ist, entsteht etwas, das man weder messen noch kaufen kann: eine

Gemeinschaft mit Rückgrat, Herz und einer stillen, natürlichen Stärke.

Florida ist kein Ort für Unentschlossene. Es ist ein Staat, der fordert – körperlich, emotional, sozial. Und genau darin liegt seine Stärke.

Hier ist Gemeinschaft kein Ideal – sie ist das Gesetz.

Während anderswo noch diskutiert wird, wird hier gehandelt. Wenn der Sturm kommt, stehen Familien nicht allein am Fenster, sondern Nachbarn stehen Nachbarn bei. Generatoren werden geteilt, Türen geöffnet, Kinder gemeinsam beruhigt, während Erwachsene

Verantwortung übernehmen. Nicht aus Pflichtgefühl, sondern aus Überzeugung. Diese Form der Dominanz ist still, aber klar: Wir lassen niemanden zurück.

Sie ist nicht autoritär, sondern beschützend. Nicht laut, aber effektiv.

Sozialer Zusammenhalt entsteht nicht durch politische Programme, sondern durch gelebte Praxis. Kirchen werden zu Zufluchtsorten, Schulturnhallen zu Versorgungszentren, Hinterhöfe zu Treffpunkten, an denen Lebensmittel, Informationen und Hoffnung geteilt werden. Die Familien stehen dabei immer im Mittelpunkt. Resilienz mit menschlichem Antlitz. Florida ist ein Hotspot des Klimawandels. Steigende Meeresspiegel, belastete Infrastruktur, extreme Wetterbedingungen: All dies ist wissenschaftlich dokumentiert. Was Statistiken jedoch nicht erfassen, ist die emotionale Intelligenz der Gemeinschaften.

Hier bedeutet Resilienz nicht, hart zu werden – es bedeutet, einander gegenüber weich zu bleiben.

Eltern kümmern sich um die Kinder anderer Leute, junge Menschen helfen Senioren, Fremde werden innerhalb weniger Stunden zu engen Freunden. Diese emotionale Zuverlässigkeit wirkt wie ein sozialer Schutzschild.

Davon profitieren insbesondere Familien. Kinder wachsen mit dem Wissen auf, dass Stärke und Mitgefühl keine Gegensätze sind.

Dass man Probleme angeht, ohne wegzuschauen. Dass Verantwortung nicht delegiert, sondern übernommen wird.

Vielfalt als Kraftquelle. Floridas Gemeinden sind geprägt von kultureller Vielfalt, Migration und generationsübergreifenden Lebensweisen. Viele Menschen bringen Erfahrungen aus

Krisenregionen mit – sie wissen, was es bedeutet, sich aufeinander verlassen zu müssen.



Die Hitze und die Herzlichkeit der Menschen

Die Hitze – und die Herzlichkeit der Menschen

Wenn die Hitze zu einer Belastungsprobe wird, kommt eine weitere Stärke zum Vorschein: Fürsorge. In sogenannten „Kühlungsnetzwerken“ öffnen Familien ihre Familien öffnen ihre klimatisierten Wohnzimmer, teilen Wasser und kümmern sich um die Schwächsten. Die Hitze betrifft alle – aber sie isoliert niemanden.

Das ist soziale Dominanz im besten Sinne des Wortes: die Stärke, Verantwortung zu übernehmen, ohne sich über andere zu erheben.

Ein Staat mit Haltung Eine Botschaft über Florida hinaus

In einer Welt, die zunehmend von Unsicherheit geprägt ist, sendet Florida eine klare, menschliche Botschaft: Wahre Stärke zeigt sich nicht im Widerstand gegen andere,

sondern in der Solidarität untereinander.

Stärker als der Sturm.

Mächtiger als die Hitze.

Und getragen von Familien, die wissen, dass Herz und Haltung die stabilsten

Grundlagen sind, die eine Gesellschaft haben kann.

Gemeinschaft als Überlebensfähigkeit

Was in Florida über Generationen hinweg gewachsen ist, lässt sich nur schwer exportieren, ist aber

sehr leicht zu verstehen: Gemeinschaft ist hier keine

romantische Idee, sondern eine

erlernte Überlebensfähigkeit. Wer in einer Region lebt,

in der die Natur

regelmäßig ihre Macht demonstriert, erkennt schnell,

dass Stabilität nicht von oben kommt,

sondern von innen – aus den Beziehungen zwischen den

Menschen.

Diese Haltung zeigt sich auch über akute Krisen hinaus.

In Floridas Nachbarschaften

kennen sich die Menschen untereinander. Sie wissen,

wer Hilfe braucht, wer gerade zugezogen ist, wer allein

lebt, wer

Kinder hat. Diese soziale Nähe ist kein Zufall, sondern

das Ergebnis einer Kultur, die gelernt hat,

dass Anonymität ein Luxus ist – und Zusammenhalt

eine Notwendigkeit.

Hier fragen die Menschen nicht, wer verantwortlich ist.

Sie sind selbst verantwortlich.

Florida hält zusammen, weil es gelernt hat, dass

Individualismus allein nicht schützt.

Hier zählt Verlässlichkeit mehr als Distanz, Nähe mehr

als Gleichgültigkeit. Die

wiederholten Herausforderungen haben ein kollektives

Selbstverständnis geprägt: Wir

werden das gemeinsam durchstehen.

Nicht weil es einfach ist. Sonder weil es richtig ist.



Familien als Stützstruktur

Die Rolle der Familien ist besonders auffällig. In Florida sind sie viel mehr als nur private

Rückzugsorte. Sie fungieren als soziale Knotenpunkte,

als informelle Betreuungs- und

Informationszentren. Großeltern, Eltern, Kinder – oft

mehrere Generationen unter

einem Dach oder zumindest in unmittelbarer Nähe –

teilen Verantwortung und

Erfahrungen.

In Krisenzeiten wird diese Struktur zu einer tragenden

Säule. Während die offizielle Hilfe

noch in den Anfängen steckt, ergreifen die Familien

bereits Maßnahmen. Sie organisieren Transport,

Versorgung und Betreuung.

Sie bieten Unterstützung – sowohl emotional als auch

praktisch. Und sie geben Werte weiter: Solidarität,

Pflichtbewusstsein und Fürsorge.

Kinder lernen früh, dass Gemeinschaft kein abstraktes

Konzept ist, sondern etwas,

das man lebt. Dass Stärke bedeutet, präsent zu sein.

Dass man hilft, ohne Applaus zu erwarten.

Vertrauen als soziale Währung. In vielen Teilen der Welt ist Vertrauen zu einem knappen Gut geworden. In Florida hingegen ist es

eine alltägliche Währung. Nicht blind, nicht naiv –

sondern gewachsen durch

wiederholte Beweise.

Wer jemals Nachbarn gesehen hat, die nach einem

Sturm gemeinsam Trümmer beseitigen,

wer Fremde gesehen hat, die Lebensmittel verteilen,

ohne nach Herkunft oder Meinung zu fragen, entwickelt

ein tiefes, stilles Vertrauen in die eigene Gemeinschaft.



Dieses

Vertrauen mindert Ängste. Es stabilisiert die Psyche. Es schafft Handlungsspielraum, wo sonst Lähmung droht.

Das Ergebnis ist eine Gesellschaft, die nicht perfekt, aber resilient ist. Nicht konfliktfrei, aber lösungsorientiert.

Resilienz jenseits von Schlagworten

Resilienz ist zu einem Schlagwort geworden. In Florida ist sie jedoch keine Theorie, sondern Alltag.



Sie manifestiert sich nicht in Durchhaltevermögen um jeden Preis, sondern im bewussten Umgang mit Verletzlichkeit.

Nach Stürmen gibt es Trauer – um Verluste, um zerstörte Lebensgrundlagen, manchmal um

Menschen. Aber diese Trauer findet Raum. Sie wird geteilt. Und genau darin liegt die Fähigkeit, wieder aufzustehen.

Psychologen sprechen von kollektiver Resilienz: der Fähigkeit einer Gemeinschaft,

Stress gemeinsam zu verarbeiten. Florida lebt nach diesem Prinzip. Nicht weil es

einfach ist, sondern weil es notwendig wurde – und zu einer Stärke heranreifte.

Die stilige Führung der Vielen

Auffällig ist auch, dass diese Stärke selten an Einzelpersonen gebunden ist. Sie ist dezentralisiert. Führung entsteht situationsbedingt, pragmatisch, oft unsichtbar. Wer gerade fähig ist, übernimmt Verantwortung. Wer Hilfe braucht, bekommt sie. Rollen wechseln, Hierarchien sind flexibel.

Das verhindert Abhängigkeiten und fördert die Selbstwirksamkeit. Jeder zählt. Jeder kann einen Beitrag leisten. Und genau darin liegt eine Form der sozialen Dominanz, die nicht aus Macht, sondern aus Verantwortung entsteht.

Ein Lernfeld für andere Gesellschaften

Florida ist kein Idealbild. Aber

genau deshalb bietet es ein wertvolles Lernfeld für andere Regionen und

Gesellschaften, die mit ähnlichen Krisen konfrontiert sind.

Denn was Florida zeigt, ist universell:

Dass Gemeinschaft nicht durch perfekte Bedingungen entsteht, sondern durch die gemeinsame Bewältigung von Herausforderungen.

Dass Vielfalt zu einer Stärke wird, wenn sie auf gegenseitigem Respekt basiert.

Und dass Familien – in all ihren Formen – die widerstandsfähigsten Einheiten einer Gesellschaft sind. Wenn also der nächste Sturm zuschlägt oder die Hitze wieder ihren Tribut fordert, wird Florida

nicht unvorbereitet sein. Nicht weil es alle Antworten hat, sondern weil es die richtige Grundlage hat.

Eine Grundlage, die eher auf Nähe als auf Distanz basiert.

Auf Verantwortung statt auf Wegschauen.

Auf Herz und Haltung.

Und vielleicht ist genau das die wichtigste Botschaft, die dieser Staat an eine unsichere Welt sendet:

Dina Veronique Scheve

Nächstenliebe in der Zwickmühle – Warum das Doppelgebot der Liebe bis heute herausfordert

Manchmal sind es einfache Bilder, die tiefere Wahrheiten ans Licht bringen. Das Brettspiel „Mühle“ gehört dazu. Wer den Gegner in die Zwickmühle bringt, zwingt ihn in eine Lage, aus der es kein Entkommen gibt: Jeder Zug führt zum Verlust. Genau ein solches Bild hilft, eine zentrale Szene des Evangeliums zu verstehen – und zugleich eine der radikalsten Zumutungen des christlichen Glaubens.

Im Matthäusevangelium wird Jesus von einem Gesetzeslehrer gefragt: „Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste?“ (Mt 22,36). Die Frage ist nicht harmlos. Sie ist als Probe gedacht, vielleicht sogar als Falle. Denn wer im jüdischen Gesetz ein Gebot über alle anderen stellt, gerät leicht in theologische Schieflage. Jesus aber gerät nicht ins Stolpern. Seine Antwort ist ebenso schlicht wie überwältigend: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit deinem ganzen Denken. (...) Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Mt 22,37–39)

Mit dieser Antwort bringt Jesus seinen Gesprächspartner in eine andere Art von Zwickmühle – nicht aus taktischer Cleverness, sondern aus theologischer Tiefe. Denn gegen die Liebe lässt sich nicht argumentieren. Wer weiterfragt, weiter prüft, weiter anklagt, offenbart sich selbst als jemand, der nicht aus Liebe handelt. Das Doppelgebot der Liebe entzieht jeder frommen Spitzfindigkeit den Boden. Es ist kein zusätzlicher Maßstab neben anderen – es ist der Maßstab schlechthin.

Liebe als Auslegungsschlüssel des Glaubens

Das Doppelgebot ist keine Erfindung Jesu. Es verbindet zwei zentrale Texte der Tora: das Sch'ma Israel aus dem Deuteronomium (Dtn 6,5) und das Liebesgebot aus dem Buch Levitikus (Lev 19,18). Neu ist nicht der Inhalt, sondern die unauflösliche Verbindung: Gottesliebe und Nächstenliebe sind nicht voneinander zu trennen. Johannes wird es später auf den Punkt bringen: „Wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, kann Gott nicht lieben, den er nicht sieht.“ (1 Joh 4,20)

Damit wird Liebe zum Auslegungsschlüssel des gesamten Glaubens. Alle Gebote, alle religiösen Praktiken, alle kirchlichen Strukturen müssen sich an dieser einen Frage messen lassen: Dienen sie der Liebe – zu Gott und zum Menschen? Oder dienen sie letztlich anderen Interessen: Macht, Absicherung, Bequemlichkeit, Selbstrechtfertigung?

Diese Frage ist unbeliebt. Sie drängt in den Alltag hinein, in ganz konkrete Entscheidungen. Und genau dort zeigt sich, wie anspruchsvoll das Doppelgebot der Liebe wirklich ist.

Eine Frage des Kaffees – und der Gerechtigkeit

Nehmen wir ein scheinbar banales Beispiel: In einem Restaurant wird Kaffee gebraucht. Die Auswahl ist groß. Greift man zum Sonderangebot aus dem Supermarkt, weil es die Kasse schont? Oder entscheidet man sich bewusst für fair gehandelten Kaffee aus dem Eine-Welt-Laden – teurer, aber mit Blick auf die Menschen, die ihn angebaut haben?

Es ist keine moralische Rechenaufgabe mit eindeutiger Lösung. Aber es ist eine Frage der Haltung. Welches Zeichen wollen wir setzen? Welche Botschaft bleibt hängen? Dass der Restaurantbetreiber vor allem günstig wirtschaftet – oder dass die globale Zusammenhänge ernst nimmt und Verantwortung übernimmt?

Ähnlich zugespielt formulierte es ein Bischof bei der Weihe einer neuen Kirche. Er gratulierte zur großen Spendebereitschaft, stellte dann aber eine unbeliebte Gegenfrage: Wie sah es in derselben Zeit mit den Kollekten für Misereor, Adveniat oder andere Hilfswerke aus? Konnte die Gemeinde sich über ihr neues Gotteshaus freuen, während anderswo notwendige Hilfe ausblieb?

Solche Fragen zielen nicht auf Schuldzuweisung, sondern auf Bewusstseinsbildung. Nächstenliebe ist kein Zusatzprogramm für besonders Engagierte. Sie gehört ins Zentrum christlicher Existenz – auch und gerade dort, wo sie etwas kostet.

„Du sollst den Fremden nicht ausnützen“

Besonders scharf wird das Liebesgebot dort, wo es um Fremde geht. Schon im Buch Exodus heißt es: „Einen Fremden sollst du nicht ausnützen oder ausbeuten.“ (Ex 22,20). Die Begründung ist bemerkenswert einfach: Israel kennt die Erfahrung der Fremdheit. Es war selbst ein Volk ohne Heimat, abhängig vom Wohlwollen anderer. Diese Erinnerung wird zur theologischen Verpflichtung: Wer selbst Befreiung erfahren hat, darf Leid nicht ignorieren.

Diese Einsicht ist zeitlos. Migration, Flucht, Ausgrenzung – all das sind keine Phänomene der Moderne. Neu ist höchstens ihre mediale Präsenz und politische Aufladung. Die biblische Frage bleibt dieselbe: Wie gehen wir mit Menschen um, die nicht dazugehören, die unsere Sprache nicht sprechen, unsere Gewohnheiten nicht teilen?

Papst Franziskus sprach an dieser Stelle von einer „Kirche der Armen“. Das ist kein romantisches Ideal, sondern eine Anfrage. Wo ist unser Platz angesichts der Flüchtlinge, die zu uns kommen? Was berührt uns – und was lässt uns kalt? Und warum?

Ein Blick in die Geschichte kann helfen. Nach dem Zweiten Weltkrieg war Europa selbst auf Hilfe angewiesen. Andere Länder ließen sich von der Not ansprechen. Sie gaben, teilten, unterstützten. In Zeugnissen aus dieser Zeit sagen Menschen rückblickend: „So konnte ich Gott dienen, indem ich den Menschen diente.“ Genau hier schließt sich der Kreis zum Doppelgebot der Liebe.

Die bleibende Herausforderung

Doppelgebot der Liebe bringt uns immer wieder in eine Zwickmühle – nicht, weil es uns festmageln will, sondern weil es uns ernst nimmt. Es lässt keine Ausreden gelten, aber auch keine Resignation. Es fordert nicht Perfektion, sondern Orientierung.

Christlicher Glaube zeigt sich nicht zuerst in richtigen Antworten, sondern in gelebter Liebe. Und diese beginnt oft im Kleinen: bei Entscheidungen, die niemand kontrolliert, bei Haltungen, die nicht bejubelt werden. Dort, wo wir Gott lieben wollen, indem wir den Menschen lieben – und den Menschen, weil Gott ihn liebt.

Vielleicht ist genau das die befreiende Pointe des Doppelgebots: Es macht uns wehrlos gegenüber der Liebe. Und gerade darin liegt seine Kraft.

Tobias Leinesser

Kolumne: Exzellenz & Leistung – Der Extraschritt, der alles verändert

„Wir sind, was wir wiederholt tun. Exzellenz ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“

Aristotle

Leistung ist kein Problem.

Das Problem ist die Art, wie wir über Leistung sprechen. Denn Leistung ohne Sinn wird zur Last. Aber Leistung aus innerem Antrieb – das ist Exzellenz. Exzellenz heißt nicht: perfekt sein. Es heißt: über das Erwartbare hinausgehen. Aus Überzeugung.

Das Geschenk gelebter Exzellenz

Menschen, die für etwas gehen, statt nur zu leisten, werden nicht härter – sondern klarer. Nicht getriebener – sondern präsenter. Und genau das ist spürbar – in der Atmosphäre, im Miteinander, im Ergebnis. Exzellenz ist kein Anspruch an andere – sondern eine innere Haltung gegenüber sich selbst.

Was bedeutet Exzellenz im Alltag?

Es ist der Moment, in dem jemand nicht fragt: „Was muss ich tun?“ Sondern: „Was kann ich beitragen?“ Es ist der berühmte Extraschritt – nicht, um geschenkt zu werden, sondern weil es deiner inneren Haltung entspricht.

Gesellschaftliche These:

Eine Gesellschaft, die Exzellenz nicht mit Druck verwechselt, wird gesünder, kreativer und menschlicher. Denn Menschen wollen wirksam sein. Aber nicht um jeden Preis. Wenn wir Leistung wieder an Sinn koppeln – entsteht eine neue Kultur: der Extraschritt, freiwillig gegangen. Nicht aus Pflicht. Aus Haltung.

Wenn Leistung entkoppelt wird

Wenn Leistung von Sinn, Freude und Verbindung entkoppelt wird, dann brennen sie aus. Aber wenn sie sich verbunden fühlen mit dem, was sie tun, wenn sie spüren, dass ihr Beitrag zählt, wenn sie wachsen dürfen statt nur zu funktionieren – dann wird Leistung zum Ausdruck von Würde.

Impulse:

Wo gibst du bereits mehr, als man von dir erwartet – und warum? Und was würde passieren, wenn du deinen Anspruch an dich nicht als Last, sondern als Geschenk siehst?

Jutta Burmeister

Die Sunshine Post feiert Meilensteine des Lebens!

Wir feiern Geburtstage, Jahrestage und besondere Momente aus unserer Community!

Wir möchten Menschen feiern stellen, deren besondere Tage uns daran erinnern, warum Meilensteine wichtig sind. Geburtstage, Jahrestage und persönliche Erfolge markieren die Kapitel unserer gemeinsamen Geschichte. Feiern Sie hier mit gemeinsam mit uns, Freunden, Familien, Nachbarn und Kollegen, die wichtigen Momente im Leben.

Möchten Sie jemandem Besonderen gratulieren?
Senden Sie uns Ihre Anfrage an
info@sunshine-post.com
und werden Sie in unserer nächsten Ausgabe gefeatured!
Betreff: "Celebrating Life"

Die Sunshine Post Community wünscht alles Gute zum Geburtstag...

Simon Boos

Regina INgrid Schwindt

Thomas Pruchnowski

Dennis Röhr

Eugen Vöhringer

Alexandra Kutz

Annett Post

Kilian Jäckel

Mike Frei

Hendrik Büren

Simon Schollbach

Martina Heuer

Und ganz besondere Glückwünsche an:

Ellen Smith

Karikatur des Monats: Februar

“Die Lösung ist nah – Loslassen ist eine Entscheidung”



DiSi, Sunshine Post Editorial Team



INVEST IN YOUR DREAMS

