

YOUR DAILY DOSE OF OPTIMISM



SUNSHINE POST

04	KREDITGENOSSENSCHAFTEN	08	MEMORIAL DAY	15	#1 PLATZIERUNG	18	KI-TIPPS
----	-------------------------------	----	---------------------	----	-----------------------	----	-----------------

An einem Sonntagnachmittag in Fort Myers vibriert ein Smartphone auf einer Küchenarbeitsplatte. Eine Benachrichtigung. Nicht von einer Bank. Nicht von einer Fintech-App.

Ende Mai füllen sich in den Vereinigten Staaten die Highways mit Autos voller Reisegepäck, Flughäfen sind voller Urlauber und Strände sowie Parks bereiten ...

Offiziell die Nr. 1 der Region: Erfahren Sie, wie Daria's German Bakery & Bistro mit traditionellem Handwerk zu Cape Corals größtem Erfolg wurde.

In dieser Reihe, die von unserem Tech-Team und KI-Experten unterstützt wird, zeigen wir Ihnen, wie Sie KI im Alltag nutzen können.



Quelle: Pexels

Was uns die Strandung eines Buckelwals in der Ostsee zur Großwalrettung in Deutschland verrät und warum es sich lohnt Wale zu retten.

Anfang März begann die Geschichte der Strandung eines Buckelwals in der Ostsee, welche im Verlauf für internationales Aufsehen sorgte, noch mit einer Verwechslung. Als das Tier am 3. März im Hafen von Wismar auftauchte, gingen die Experten des Deutschen Meeresmuseums zunächst von einem Finnwal aus. Schon damals war klar, dass der Meeressäuger in Schwierigkeiten war. Feuerwehr und Wasserschutzpolizei befreiten ihn aus rund 50 Metern Netz, doch vollständig ließ sich das Tier nicht entwirren. Später bestätigten Fachleute zudem, dass Seilreste im Maul verblieben. Was in jenen Tagen wie eine spektakuläre Ausnahme wirkte, wurde zur Vorgeschichte eines tagelangen Dramas an der deutschen Ostseeküste.

Als der Wal in der Nacht zum 23. März vor Timmendorfer Strand erstmals auf einer Sandbank strandete, begann der mehrtägige Krimi, welcher von tausenden Bürgern über Livestreams gebannt verfolgt wurde.

Mehr auf Seite Nr. 17 →



Prefer English?
Scannen Sie hier für unsere digitale englische Ausgabe

Gemeinsam den sonnigen Tagen entgegen!

Liebe Leserinnen und Leser, wenn ich reise, vermissе ich oft diese besondere Wärme eines frühlingshaften Morgens in Florida. Tatsächlich erlebe ich es häufig, dass in vielen Ländern, die ich im Frühling besuche, die Menschen noch in Jacken und Mänteln aus ihrer Herbstgarderobe unterwegs sind. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich einmal mitten im Mai auf einer Reise durch Deutschland einen Wollmantel getragen habe – während gleichzeitig Touristen, die den Mai ...

Mehr auf Seite Nr. 2 →

I would like to nominate Joanne Rogers as Hero of the Month. She is a staff member at Hope Clubhouse of southwest Florida. I have been under her supervision for three years now and she consistently shows up for every member at Hope Clubhouse. Joanne manages more than just Clubhouse but sits in the trenches with all the members and makes massive sacrifices every day to make sure members are always taken care of.

nur auf Englisch verfügbar

Dante Pastore

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.



Professional Window Cleaning

Shops, offices, family homes, apartments & more

GERMAN quality standards & craftsmanship
30+ years experience · True passion & professionalism



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

Gemeinsam den sonnigen Tagen entgegen!

Liebe Leserinnen und Leser, wenn ich reise, vermisse ich oft diese besondere Wärme eines frühlingshaften Morgens in Florida. Tatsächlich erlebe ich es häufig, dass in vielen Ländern, die ich im Frühling besuche, die Menschen noch in Jacken und Mänteln aus ihrer Herbstgarderobe unterwegs sind. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich einmal mitten im Mai auf einer Reise durch Deutschland einen Wollmantel getragen habe – während gleichzeitig Touristen, die den Mai nicht gerade mit Kälte und Regen verbinden, fröstelnd im kühlen Frühlingswind standen.

Schätzen Sie sich also glücklich, wo auch immer Sie gerade sind, wenn Sie heute nach draußen gehen und die warme Sonne auf Ihrem Gesicht spüren können. Genau dieses Gefühl, diese angenehme, nahezu heilende Wärme, die man bis in die Knochen fühlen kann, macht den Mai für mich zu einem Monat, der mich nach draußen zieht: mit jedem Vogel, der auf den Zweigen vor meinem Fenster singt, und mit jeder Tasse Kaffee, begleitet vom leisen Zischen meiner Mokka-Kanne.

Der Mai lädt dazu ein, die Welt mit kindlicher Neugier zu entdecken, die Natur neu zu erleben und die länger werdenden, sonnigen Tage zu genießen,

während der Sommer langsam aus seinem langen Winterschlaf erwacht. Es ist eine Zeit, in der Gemeinschaft neu aufblüht – und genau diesen Geist von Neugier, Verbundenheit und gemeinsamen Erlebnissen feiern wir in dieser Ausgabe der Sunshine Post. Besonders freuen wir uns, Ihnen ein weiteres exklusives Interview mit einer etablierten Galerie im Herzen von Fort Myers präsentieren zu können. Werfen Sie mit uns einen exklusiven Blick hinter die Kulissen: auf die Menschen, die Leidenschaft und die Kreativität, die diesen Ort zu einem wichtigen Teil der kulturellen Landschaft machen. Es zeigt einmal mehr, wie Kunst Gemeinschaft verbindet und neue Talente hervorbringt.

Unsere Reise geht weiter im Florida Edit. Diesmal führen wir Sie in die atemberaubenden Florida Keys: eine Region geprägt von einzigartiger Natur, entspannter Lebensart und einem für die Keys ganz besonderem Flair. Ob als Inspiration für die nächste Reise oder als kleine gedankliche Auszeit, dieser Beitrag lädt definitiv zum Träumen ein. Auch praktisch möchten wir Sie durch den Monat begleiten: Mit unserem Guide für den perfekten Familientag, der sich dieses Mal auf

Indoor-Spielplätze konzentriert, bieten wir Ihnen Ideen für unbeschwerte Stunden mit den Liebsten (selbst bei wechselhaftem Frühlingswetter). Denn oft sind es die einfachen gemeinsamen Momente, die in Erinnerung bleiben. Wenn Sie die Sunshine Post schon länger begleiten, wissen Sie, dass Dankbarkeit und Reflexion für uns einen hohen Stellenwert haben. In unserem Beitrag zum Memorial Day zeigen wir Ihnen Möglichkeiten, diesen besonderen Tag bewusst im Gedenken und zugleich im Zusammensein mit Familie und Freunden zu gestalten. Und schließlich berichten wir über eine bewegende Rettungsaktion: die Bergung eines Wals vor der deutschen Nordseeküste. Aus einer anderen Perspektive betrachtet, ist diese Geschichte ein eindrucksvolles Beispiel für Mitgefühl, Zusammenarbeit und die Kraft gemeinsamen Handelns.

Wie immer geht es in dieser Ausgabe um mehr als nur einzelne Geschichten! Für uns geht es um die Verbindungen zwischen ihnen und uns allen. Vielen Dank, dass Sie Teil unserer Gemeinschaft sind und diese Momente mit uns feiern, erleben, über sie nachdenken oder sie an andere weitergeben.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Mai voller Sonnenschein, Entdeckungen und wertvoller gemeinsamer Zeit.

Sonnige Grüße,

Rouven Tietz, Chefredakteur

Sunshine Post

Editor-in-Chief/Managing Editor
Rouven Tietz

Contact Information
info@sunshine-post.com

Advertising Department
advertising@sunshine-post.com

Published monthly

**Quality journalism
for everyone.
Find the Sunshine
Post at many
locations across
Cape Coral and Fort
Myers.**

The Kindness: Zwei Dollar am Schalter



Fotos zur Verfügung gestellt von: Jennifer Hagemeister

Oft stellen wir uns „Gutes tun“ so vor, als würde es zusätzliche Zeit verlangen. *Einen freien Nachmittag. Eine größere Spende. Eine besondere Aktion im Kalender. Etwas, das wir bewusst planen, weil es sich vom Alltag getrennt anfühlt.*

Doch manchmal begegnet uns Gutes tun genau dort, wo wir es am wenigsten erwarten. Manchmal wartet es still mitten zwischen Terminen, Papierkram und Routinen. Manchmal ist es so schlicht und so leicht zu übersehen, dass Menschen einfach daran vorbeigehen, ohne es wahrzunehmen.

Die Geschichte in diesem Monat beginnt mit genau so einem Moment. Mit einem kleinen Aufsteller in einem öffentlichen Büro.

Mit einer einfachen Frage.

Und mit einer Erkenntnis, die zu wichtig war, um sie nicht zu teilen.

Ein kleiner Aufsteller, leicht zu übersehen

Bei einem Besuch im Büro des Lee County Tax Collector fiel mir ein kleiner Aufsteller im Fenster auf. Darauf wurde auf eine Spendenaktion hingewiesen, die fast unglaublich einfach wirkte: Für nur zwei Dollar konnten Besucher einen Schokoriegel kaufen und damit ein lokales Anliegen unterstützen.

Also fragte ich nach einem.

Was dann geschah, blieb mir im Kopf. Die Managerin musste die Schokoriegel erst suchen, und eine Angestellte erzählte mir, dass so selten danach gefragt wird, dass sie nicht mehr vorne stehen. Damals, sagte sie, habe es kleine Boxen direkt an den Schaltern gegeben. Doch weil kaum jemand danach fragte, wurde das

geändert. Heute gibt es nur noch eine Box – im Backoffice.

Das hat mich getroffen.

Nicht dramatisch. Nicht laut.

Einfach nur still und traurig.

Denn das ist kein versteckter Ort, an dem nur selten jemand vorbeikommt. Das ist ein Ort, an den jeden Tag viele Menschen aus gewöhnlichen Gründen kommen. Und genau dort, mitten im Betrieb, liegt eine einfache Möglichkeit zu helfen – und wird immer wieder übersehen.

Eine alltägliche Chance zu helfen. Vielleicht ist genau das der Grund, warum diese Geschichte so viel sagt.

Das Büro des Lee County Tax Collector ist einer dieser Orte, die man besucht, weil der Alltag es verlangt. Man geht dorthin, um Dinge zu erledigen, etwas zu erneuern, zu aktualisieren oder zu registrieren. Es gehört zum Alltag – und erreicht deshalb außergewöhnlich viele Menschen.

Das macht diese Spendenaktion so bemerkenswert. Die Möglichkeit zu helfen ist nicht an ein großes Event oder einen komplizierten Einsatz gebunden. Sie ist einfach da, an einem alltäglichen Ort, eingebettet in Termine, die die Menschen ohnehin haben.

Oft denken wir, Gutes tun müsse groß sein oder viel Zeit kosten. Doch hier ist es anders. Es ist schlicht und direkt vor uns.

Warum dieses Anliegen zählt

In diesem Jahr unterstützt die Aktion das Children's Advocacy Center of Southwest Florida.

Schon dieser Name lässt kurz innehalten.

Denn hinter einem einfachen Kauf für zwei Dollar steht eine Arbeit, die alles andere als einfach ist. Die Organisation

unterstützt Kinder, die von Missbrauch und Vernachlässigung betroffen sind – Kinder, die Schutz, Fürsprache, Begleitung und einen Ort brauchen, an dem Heilung beginnen kann. Sie ist für einige der verletzlichsten Mitglieder unserer Gemeinschaft da, und genau das verleiht dieser Aktion eine stille, aber reale Bedeutung.

Ein Schokoriegel mag klein wirken.

Das Bedürfnis eines Kindes nach Schutz ist es nicht.

Dieser Kontrast macht die ganze Idee so bewegend. Etwas, das an der Oberfläche bescheiden wirkt, ist mit etwas tief Ernstem verbunden. Der Kauf selbst ist leicht. Der Auftrag dahinter ist es nicht.

Deshalb sind solche Möglichkeiten so wichtig. Nicht, weil ein einzelner Schokoriegel alles verändern würde – das tut er nicht. Sondern weil echte Unterstützung oft genau so entsteht: eine Entscheidung, ein Beitrag, ein Mensch nach dem anderen.

Ein bisschen Trost, ein bisschen Freude. Es gibt noch etwas, das wunderbar zu dieser Aktion passt.

Ein Besuch in einem solchen Büro gehört selten zu den Höhepunkten des Tages. Da sind vielleicht Wartezeit, Papierkram, leichter Stress und die leise Anspannung, dass alles möglichst reibungslos laufen soll.

Und dann ist da Schokolade.

Ein kleiner Lichtblick inmitten eines gewöhnlichen Termins.

Ein kurzer Aufheller an einem Tag voller praktischer Dinge.

Ein winziger Moment von Genuss, genau dort, wo man ihn nicht erwartet hätte.

In diesem Sinne wirkt die Idee fast perfekt. Ein Schokoriegel kann ein wenig Nervennahrung sein, ein kleiner Trostspender in einem vollen Tag. Doch hier wird er zu mehr als das. Er ist nicht nur etwas Angenehmes für die Person, die ihn kauft. Er ist zugleich eine Möglichkeit, Kinder zu unterstützen, die echten Schutz, Fürsprache und Begleitung brauchen.

Ich habe am Ende gleich fünf gekauft. Sie waren überraschend gut. Es gab verschiedene Sorten zur Auswahl, und später habe ich einige davon mit zur Arbeit genommen und meinen Kollegen mitgebracht. Was als kleine

Geste am Schalter begann, wurde zu etwas, das Freude in mehr als eine Richtung getragen hat.

Denn Gutes beginnt oft genau so. Es bewegt sich. Es zieht Kreise.

Gutes tun, direkt vor unseren Augen. Was mir am meisten im Kopf geblieben ist, war nicht nur die Aktion selbst, sondern dass sie immer wieder übersehen wird.

Ein kleiner Aufsteller.

Eine kleine Frage.

Ein kleiner Kauf.

Und doch steckt dahinter eine echte Chance zu helfen.

Wir denken oft, dass bedeutsames Handeln eindrucksvoll aussehen muss. Doch die beständigste Form von Güte ist oft leise in unseren Alltag eingewoben. Sie lebt in Aufmerksamkeit. Im Hinsehen. In der Entscheidung, nicht an allem einfach vorbeizueilen. Genau das mochte ich an diesem Moment.

Er wirkte nicht inszeniert.

Er wirkte nicht kompliziert.

Er brauchte keinen perfekten Anlass.

Er war einfach da und wartete darauf, dass jemand es sieht.

Wenn Du also das nächste Mal im Büro des Lee County Tax Collector bist, dann nimm Dir vielleicht einen kleinen Moment. Schau Dich um. Frag nach den Schokoriegeln. Kauf einen, wenn Du kannst.

Zwei Dollar klingen nicht nach viel.

Doch Gutes tun beginnt nicht immer mit etwas Großem.

Manchmal beginnt es genau dort am Schalter.

by Jennifer Hagemeister

Learn more

Lee County Tax Collector
Community Partner Program
www.leetc.com/charity-partners-program

Children's Advocacy Center of
Southwest Florida

Learn more or donate directly
www.cac-swfl.org

Wenn Gerichte über Ihr Vermögen entscheiden Deutschland und USA im Vergleich

Niemand denkt gern daran, dass ein Gericht plötzlich über das eigene Vermögen bestimmen könnte. Doch genau das kann passieren, wenn keine Vorsorgevollmacht oder vergleichbares Dokument existiert. Sowohl in Deutschland als auch in den USA greifen in solchen Fällen staatliche Institutionen ein – mit weitreichenden finanziellen Folgen. Dieser Artikel zeigt, wie die Regelungen in beiden Ländern funktionieren und welche Konsequenzen fehlende Vorsorge haben kann.

Deutschland: Das Betreuungsgericht übernimmt

In Deutschland ist die gerichtliche Betreuung der Mechanismus, der einspringt, wenn ein Volljähriger seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Ohne Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung bestellt das Gericht einen gesetzlichen Betreuer.

Aufgaben des Betreuers:

- Verwaltung von Bankkonten und Geldanlagen
- Regelung von Miet- und Immobiliengeschäften
- Abschluss oder Kündigung von Verträgen
- Entscheidung über größere finanzielle Ausgaben

Einschränkungen und Folgen

Die gerichtliche Kontrolle dient dem Schutz der betroffenen Person. In der Praxis kann sie jedoch zu erheblichen Verzögerungen führen:

- Bankkonten sind oft blockiert, bis der Betreuer eingesetzt wurde.
- Verkäufe oder Beleihungen von Immobilien benötigen

Gerichtsgenehmigung.

- Unternehmensentscheidungen können monatelang warten, wenn der Geschäftsführer handlungsunfähig ist.
- Kosten für das Verfahren können mehrere tausend Euro betragen.

Besonders problematisch wird es, wenn mehrere Vermögenswerte involviert sind oder internationale Investments bestehen. Ohne klare Vollmachten kann das Betreuungsgericht nur eingeschränkt handeln.

USA: Guardianship und Conservatorship

Auch in den Vereinigten Staaten greifen Gerichte ein, wenn eine Person nicht mehr selbst entscheiden kann. Das Verfahren nennt sich Guardianship oder Conservatorship, abhängig vom Bundesstaat.

Ablauf und Folgen:

- Das Gericht prüft zunächst, ob eine Durable Power of Attorney existiert.
- Fehlt diese, wird ein Guardian oder Conservator bestellt.
- Dieser darf dann über Vermögen, Verträge und manchmal auch medizinische Entscheidungen verfügen.

Finanzielle Auswirkungen:

- Verfahren sind oft öffentlich und langwierig
- Gerichte erheben Gebühren für Überwachung und Verwaltung
- Entscheidungen können zeitlich verzögert oder eingeschränkt sein
- Familienmitglieder haben

oft eingeschränkten Einfluss, wenn kein Vollmachedokument existiert

Ein prominentes Beispiel aus den USA zeigt die Risiken: Mehrere Kinder eines älteren Investors mussten monatelang auf Zugriff zu Bankkonten und Immobilien warten, weil das Gericht zunächst einen Guardian bestimmen musste.

Finanzielle Risiken ohne Vorsorge

Ob Deutschland oder USA – fehlende Vorsorge kann gravierende finanzielle Folgen haben:

1. **Blockierte Konten:** Rechnungen, Steuern oder Kredite können nicht bedient werden.
2. **Stillstand von Immobiliengeschäften:** Verkauf, Vermietung oder Beleihung verzögern sich.
3. **Unternehmerische Risiken:** Unternehmen können nicht betrieben werden, Mitarbeiter bleiben unbezahlt.
4. **Kosten:** Gerichtliche Betreuung kann erhebliche Gebühren verursachen.

Gerade bei internationalen Investments werden diese Probleme noch komplexer. Vollmachten aus Deutschland werden beispielsweise nicht automatisch in den USA anerkannt und umgekehrt.

Praktische Lösungen für Familien und Investoren

1. **Vorsorgevollmacht erstellen:** Sie ermöglicht einer vertrauenswürdigen Person, Entscheidungen zu treffen,

bevor ein Gericht eingreifen muss.

2. **Internationale Vollmachten prüfen:** Bei Immobilien, Bankkonten oder Unternehmensbeteiligungen im Ausland sollten separate Dokumente erstellt werden.
3. **Notfallordner anlegen:** Alle wichtigen Unterlagen, Zugangsdaten und Versicherungen zentral verfügbar machen.
4. **Regelmäßige Aktualisierung:** Lebenssituationen ändern sich – Vollmachten müssen angepasst werden.

Miteiner durchdachten Vorsorgestruktur lassen sich die meisten Risiken vermeiden. Familien können sofort handeln, Vermögenswerte bleiben geschützt und Prozesse laufen ohne gerichtliche Verzögerungen.

Die Realität ist klar: Ohne Vorsorge können Gerichte sowohl in Deutschland als auch in den USA weitreichende Entscheidungen über Ihr Vermögen treffen. Dies betrifft Bankkonten, Immobilien, Unternehmen und internationale Investments.

Frühzeitig erstellte Vollmachten verhindern nicht nur Verzögerungen, sondern sichern auch den Vermögensschutz und die Handlungsfähigkeit von Familien. In Zeiten internationaler Investments wird Vorsorge damit zu einem zentralen Bestandteil moderner Vermögensplanung.

Die Botschaft ist eindeutig: Wer die Kontrolle über sein Vermögen behalten möchte, muss vorsorgen – bevor ein Gericht entscheidet.

Bernd Roebers



Comparison between Germany and the USA		
Thema	Deutschland	USA
Gerichtliche Vertretung	Betreuungsgericht bestellt Betreuer	Guardianship / Conservatorship
Kosten	Mittel bis hoch	Hoch, je nach Bundesstaat
Öffentlichkeit	Gering	Häufig öffentlich
Vollmacht	Vorsorgevollmacht erforderlich	Durable Power of Attorney empfohlen
Internationale Assets	Zusätzliche Dokumente nötig	Separate Vollmachten oft nötig



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?



mj & sons.
ELEVATION
SINCE 2013

Vom Girokonto zur globalen Wallet

Wie die nächste Kreditgenossenschaft von ihren Mitgliedern entworfen wird



Quelle: Pexels

An einem Sonntagnachmittag in Fort Myers vibriert ein Smartphone auf einer Küchenarbeitsplatte.

Eine Benachrichtigung. Nicht von einer Bank. Nicht von einer Fintech-App. Von einer Umfrage.

„Sag uns, wie deine nächste Kreditgenossenschaft funktionieren soll.“

Maria Alvarez wischt sich die Hände ab, blickt auf das Display und tippt darauf. Sie hatte den Artikel in der vergangenen Woche gesehen — den über eine Kreditgenossenschaft, die es noch nicht gibt. Den, der Leser dazu einlud, sie mitzugestalten.

Eigentlich hatte sie nicht vor, teilzunehmen. Aber sie hat es getan. Und jetzt ist sie wieder da.

Das erste Signal: 92 % mobil

Die Ergebnisse der ersten Umfrage sind da. Und sie sagen etwas Einfaches — aber Entscheidendes. 92 % der Teilnehmer haben die Umfrage über ein mobiles Gerät ausgefüllt.

Kein Laptop. Kein Desktop. Keine Filiale. Ein Smartphone.

Es ist eine Zahl, die nicht nur einen Trend bestätigt — sondern eine Diskussion beendet.

Seit Jahren sprechen Finanzinstitute davon, ihre Mitglieder „dort abzuholen, wo sie sind“.

Jetzt wissen wir, wo das ist.

In der Warteschlange im Café.

Auf dem Sofa um Mitternacht.

Zwischen Vorlesungen.

Im Auto auf dem Rücksitz.

Mit anderen Worten: überall — aber immer mobil. Für eine neue Kreditgenossenschaft ist das keine Funktion. Es ist die Grundlage.

Die zweite Runde beginnt

Wenn die erste Umfrage die Frage beantwortet hat, wo Mitglieder Bankgeschäfte erledigen wollen, stellt die zweite Umfrage — in dieser Ausgabe — eine andere Frage:

Was soll dieses Banking-Erlebnis eigentlich beinhalten?

Auf der gegenüberliegenden Seite findest du erneut einen QR-Code, der zur nächsten Umfrage führt.

Scanne ihn. Nimm dir zwei Minuten Zeit. Hilf dabei, etwas zu gestalten, das es noch nicht gibt. Denn aus diesen Antworten entsteht nicht nur Feedback. Es entsteht ein Bauplan.

Die Tradition des „einfachen Bankings“

Kreditgenossenschaften haben sich historisch auf einfache Produkte

konzentriert.

Girokonten. Sparkonten. Autokredite. Hypotheken.

Solide, verständliche Standardlösungen. Das hatte gute Gründe.

Kreditgenossenschaften wurden für Stabilität gebaut, nicht für Spekulation. Für Zugänglichkeit, nicht für Komplexität. Ihr Ziel war es, faire Finanzdienstleistungen für Menschen bereitzustellen, die oft vom traditionellen Bankwesen ausgeschlossen waren. Und über viele Jahrzehnte war das ausreichend. Doch die Welt hat sich verändert.

Das Mitglied, das in zwei Welten lebt

Maria Alvarez ist ein gutes Beispiel. Sie ist in Florida aufgewachsen. Ihre Eltern stammen aus Kolumbien. Ihr Bruder studiert in Spanien. Ihre beste Freundin arbeitet remote aus Mexiko-Stadt. In ihrem Leben bewegt sich Geld ständig über Grenzen hinweg. Jeden Monat schickt sie 200 Dollar an ihre Großmutter.

Zweimal im Jahr reist sie ins Ausland. Sie kauft online in Europa ein. Und gelegentlich erhält sie Honorare von internationalen Kunden. Und jedes Mal, wenn Geld eine Grenze überschreitet, spürt sie Reibung.

Hohe Gebühren.

Langsame Überweisungen.

Unklare Wechselkurse.

Versteckte Aufschläge.

Ihre Kreditgenossenschaft — die ihrer Eltern — hilft dabei kaum. Also nutzt sie drei verschiedene Apps. Und vertraut keiner davon wirklich.

Die globale Realität lokaler Mitglieder

Maria ist kein Einzelfall.

Jüngere Generationen leben globaler:

- Sie reisen mehr
- Sie arbeiten ortsunabhängig
- Sie studieren im Ausland
- Sie pflegen internationale Beziehungen
- Sie bewegen sich in globalen digitalen Märkten

Doch ihre Finanzinstitute sind meist national ausgerichtet. Diese Lücke wächst. Und sie eröffnet eine Chance.

Vom Konto zur globalen Wallet

Eine neue Kreditgenossenschaft — aufgebaut auf moderner Infrastruktur — kann die Frage neu stellen, was „Basisbanking“ eigentlich bedeutet. Statt einzelner Produkte entsteht eine integrierte Plattform:

Eine globale Wallet.

Ein Konto.

Mehrere Währungen.

Echtzeit-Umrechnung.

Transparente Gebühren.

Sofortige Überweisungen.

Maria öffnet ihre App. Sie sieht ihren Kontostand — nicht nur in Dollar, sondern optional auch in Euro und Pesos. Sie tippt auf „Senden“. Wählt das Konto ihrer Großmutter.

Das System zeigt:

- den exakten Wechselkurs
- die Gesamtkosten (niedrig und transparent)
- die Ausführungszeit (Minuten statt Tage)

Sie bestätigt. Fertig. Keine Drittanbieter. Keine Unsicherheit. Keine versteckten Kosten.

Warum traditionelle Kreditgenossenschaften hier an Grenzen stoßen

Diese Funktionen lassen sich nicht einfach „hinzufügen“. Sie erfordern eine völlig andere Infrastruktur.

Viele bestehende Systeme sind nicht ausgelegt auf:

- Echtzeit-Devisenkurse
- internationale Zahlungsnetzwerke
- Mehrwährungsfähigkeit
- moderne API-Integration

Diese Fähigkeiten nachzurüsten ist teuer und komplex. Eine neu gegründete Kreditgenossenschaft kann sie dagegen von Anfang an integrieren.

Die „Neo-Kreditgenossenschaft“

In den letzten Jahren haben wir Neo-Banken gesehen.

Jetzt entsteht etwas Neues:

Eine Neo-Kreditgenossenschaft.

Sie verbindet:

- genossenschaftliches Eigentum
- Stabilität und Regulierung
- Gemeinschaftsorientierung

mit:

- Cloud-native Technologie
- Echtzeit-Zahlungen
- integrierten Devisenfunktionen
- Mobile-First-Design

Sie konkurriert nicht mit Banken. Sie definiert die Kategorie neu.

Schneller, günstiger, transparenter

Internationale Überweisungen sind heute oft ineffizient.

Sie beinhalten:

- Zwischenbanken
- unklare Gebühren
- verzögerte Abwicklung
- intransparente Wechselkurse

Moderne Systeme ermöglichen:

- direkte Zahlungswege
- Echtzeit-Abwicklung
- klare Preisstruktur

Das Ergebnis: Schneller. Günstiger. Verständlicher.

Für Menschen wie Maria ist das kein Luxus. Es ist notwendig.

Vertrauen als Wettbewerbsvorteil

Warum nicht einfach Fintech nutzen? Viele tun es bereits. Doch Vertrauen bleibt fragil. Einige Apps wirken temporär. Andere bieten keine Einlagensicherung. Wieder andere ändern ihre Bedingungen unerwartet.

Eine Kreditgenossenschaft bietet:

- Mitgliedereigentum
- regulatorische Sicherheit
- langfristige Stabilität

Kombiniert mit moderner Technologie entsteht etwas Einzigartiges.

Mehr als nur Überweisungen

Internationale Transfers sind nur ein Teil. Eine Neo-Kreditgenossenschaft könnte auch bieten:

- Mehrwährungs-Sparkonten
- Reisekarten ohne Fremdwährungsgebühren
- globale Budgetplanung
- internationale Rechnungszahlungen
- Unterstützung für Freelancer und Remote Worker
- Integration mit Steuertools

Ziel ist nicht mehr Komplexität.

Sondern weniger Fragmentierung. Alles an einem Ort.

Gestaltung durch Beteiligung

Das Besondere an diesem Projekt ist nicht nur die Technologie. Es ist der Prozess. Diese Kreditgenossenschaft entsteht nicht hinter verschlossenen Türen. Sie wird gemeinsam entwickelt. Umfrage für Umfrage. Antwort für Antwort. Die erste Umfrage zeigte: mobil. Die zweite beginnt zu zeigen: global, transparent, integriert. Und es werden weitere folgen.

Der QR-Code als genossenschaftliches Werkzeug

Ein QR-Code auf einer Seite wirkt unscheinbar. Doch er steht für etwas Größeres. Eine neue Form der Mitbestimmung. Nicht einmal im Jahr Sondern kontinuierlich.

Nicht wenige Stimmen. Sondern viele.

Nicht Vermutungen. Sondern Daten.

Der QR-Code ist mehr als ein Link.

Er ist eine Einladung.

Das Risiko des Stillstands

Für bestehende Kreditgenossenschaften ist dieser Moment herausfordernd. Ihre Stärken bleiben. Doch ihr Angebot wird für jüngere Mitglieder oft zu begrenzt. Wenn Mitglieder für wichtige Funktionen ausweichen müssen, geht die Bindung verloren. Langsam. Dann vollständig.

Die Chance des Neubeginns

Eine neue Kreditgenossenschaft kann alles neu denken:

Was ist ein Konto?

Was ist ein Produkt?

Was ist eine Filiale?

Was ist ein Erlebnis?

Und vor allem:

Was bedeutet „lokal“ in einer globalen Welt?

Marias Entscheidung

Maria beendet die Umfrage.

Sie klickt:

Ja zu internationalen Überweisungen.

Ja zu mehreren Währungen.

Ja zu transparenten Wechselkursen.

Ja zu vollständig mobilem Banking.

Sie sendet ab.

Eine Nachricht erscheint:

„Danke. Du gestaltest die nächste Kreditgenossenschaft mit.“

Sie hält kurz inne. Und lächelt. Zum ersten Mal hat sie das Gefühl, dass ein Finanzinstitut nicht nur für sie arbeitet. Sondern ihr zuhört.

Der nächste Schritt

Die zweite Umfrage ist live. Die Antworten fließen ein. Der Bauplan entwickelt sich. Und irgendwo — in Konzeptpapieren, regulatorischen Anträgen und langen Planungssitzungen — nimmt eine neue Art von Kreditgenossenschaft Gestalt an. Eine, die:

- mobil gedacht ist
- global funktioniert
- technologisch modern ist
- genossenschaftlich organisiert bleibt

Und nicht nur für Mitglieder gebaut wird Sondern mit ihnen.

Du bist dran

Auf der gegenüberliegenden Seite findest du den nächsten QR-Code.

Scanne ihn. Nimm teil. Sag uns, was dir wichtig ist. Denn die Zukunft der Kreditgenossenschaften wird — wie ihre Vergangenheit — von den Menschen gestaltet, die sich einbringen.

Und diesmal vielleicht schneller als je zuvor.

von TFT

Stay tuned!
Es kommen
weitere
Umfragen!
Wir wollen Ihre
Stimme hören!

Die Kreditgenossenschaft: Mai-Umfrage

Deine Stimme zählt! Scanne den Code, um teilzunehmen.



<https://survey.dariacreditunion.com/second-survey>

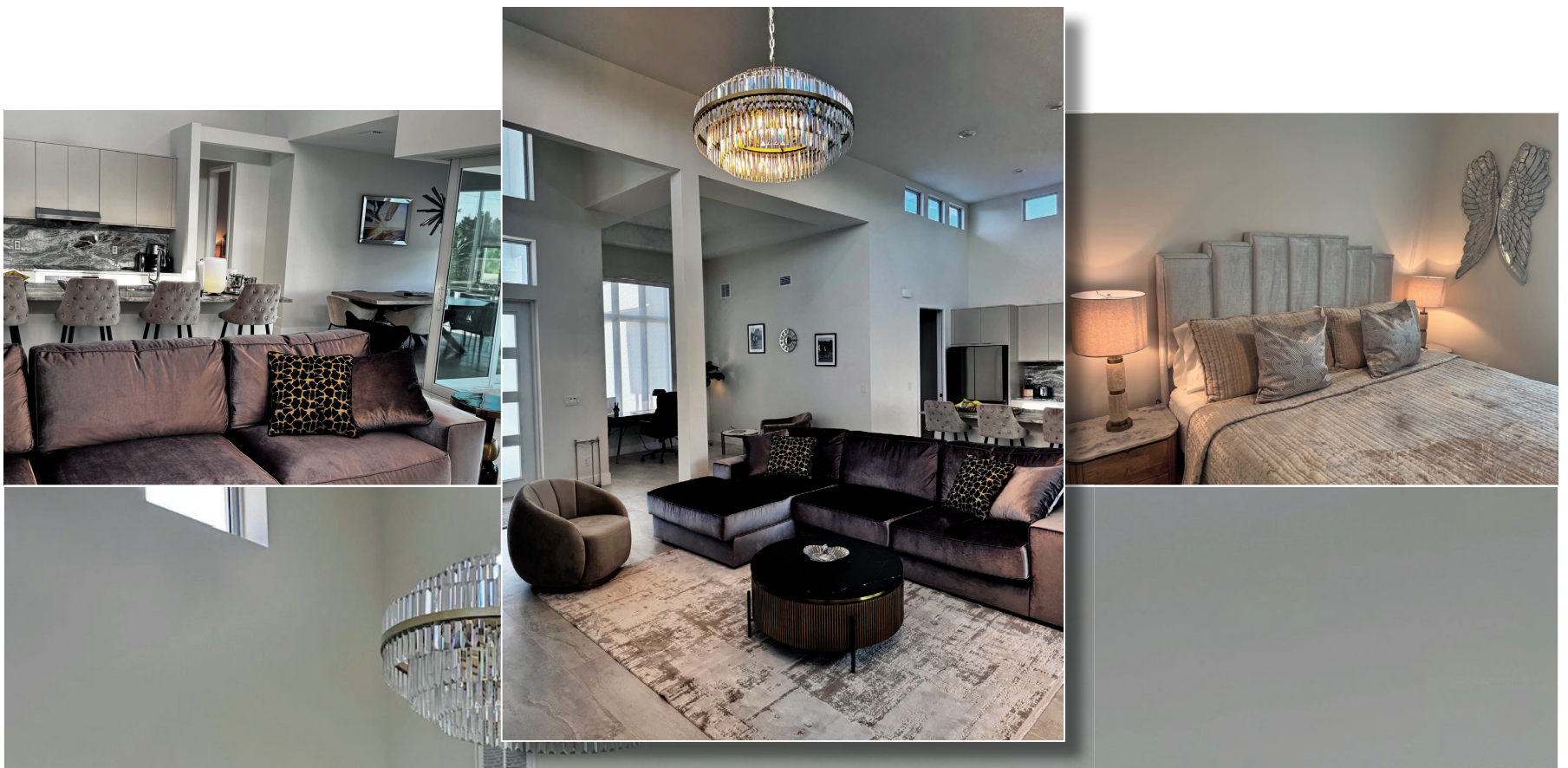


SCAN ME

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.



Lee County Immobilienmarkt Update

Marktanalyse

Mit Stand März 2026 befindet sich der Markt für Einfamilienhäuser in Lee County weiterhin in einer Stabilisierungsphase, wobei das Angebot im Jahresvergleich deutlich zurückgegangen ist. Die Anzahl aktiver Inserate ist signifikant gesunken, was zu einer spürbaren Reduktion der Angebotsmonate geführt hat, auch wenn das Gesamtangebot weiterhin auf einem ausgeglichenen Niveau liegt. Gleichzeitig benötigen Immobilien deutlich länger bis zum Verkauf, mit einem Anstieg der Vermarktungsdauer um 14,6 %, was auf eine vorsichtigeren und selektiveren Nachfrage hinweist. Die medianen Verkaufspreise sind im Jahresvergleich nur leicht gesunken, was darauf hindeutet, dass sich der Markt schrittweise anpasst und keine starke Preiskorrektur stattfindet. Das Verhältnis von Listen- zu Verkaufspreis von

Lee County Einfamilienhäuser – Marktüberblick (Datenstand März 2026 | Veröffentlichung Mai 2026)

Kennzahl	Wert	Veränderung zum Vorjahr
Medianer Verkaufspreis	\$394,950	-1.3%
Aktive Angebote	8,044	-16.3%
Median Days on Market	55 days	+14.6%
Angebotsmonate (Months of Supply)	6.7 months	-23.0%
Listenpreis-/Verkaufspreis-Verhältnis	96.9%	-0.5%
30-jährige Festhypothek	6.32%	As of 4/16/2026

96,9 % bestätigt, dass Verhandlungen weiterhin üblich sind und Käufer nach wie vor moderate Preisnachlässe erzielen. Die Hypothekenzinsen liegen aktuell leicht über 6,3 % und belasten weiterhin die Erschwinglichkeit, wodurch die Kaufdynamik begrenzt bleibt. Insgesamt zeigt sich ein Markt mit rückläufigem Angebot, aber weiterhin gedämpfter Nachfrage, der von Verkäufern eine realistische Preisstrategie und angepasste Erwartungen erfordert.

Kevin Tremmel

Die Daten basieren auf abgeschlossenen Verkäufen von Einfamilienhäusern in Lee County für März 2026. Alle MLS-Kennzahlen (außer dem Hypothekenzins) werden als gleitender 3-Monats-Durchschnitt ausgewiesen, um Trends präziser darzustellen. Die Hypothekenzinsdaten stammen von Mortgage News Daily.



Interesse am Kauf oder Verkauf?
Kontaktieren Sie uns! Wir helfen Ihnen gerne auf Englisch oder Deutsch.

Kontaktinformationen:

Daria US Brokerage LLC

Tel: (239)-342-9051

E-Mail: brokerage@daria-us.com

Adresse: 1525 Hendry St, Fort Myers, FL 33901

Lizenznummer: CQ1072232



Wo alles begann: Warum Buchhaltung seit Jahrhunderten über Wohlstand entscheidet

Buchhaltung. Für viele ist das ein Wort, das nach Papier, Formularen und Fristen klingt. Etwas, das man erledigt, weil man muss. Doch was wäre, wenn genau hier der Schlüssel liegt? Nicht nur für Steuern – sondern für Klarheit, Sicherheit und echten Vermögensaufbau. Ein Blick zurück zeigt: Genau so hat alles begonnen. Im Europa des Mittelalters standen Kaufleute vor einer Herausforderung, die heute überraschend vertraut klingt. Handel über Ländergrenzen, Investoren im Hintergrund, Waren auf Kredit – aber kaum Überblick. Entscheidungen wurden oft aus dem Bauch heraus getroffen. Bis ein System entstand, das alles veränderte: die doppelte Buchführung. Zum ersten Mal wurden Zahlen nicht nur notiert, sondern verstanden. Einnahmen und Ausgaben standen in Beziehung zueinander. Vermögen wurde sichtbar. Erfolg wurde messbar.

Plötzlich war da Klarheit. Kontrolle. Sicherheit.

Diese Denkweise verbreitete sich in ganz Europa und wurde besonders im deutschsprachigen Raum geprägt. Genauigkeit, Struktur und der Anspruch, Zahlen wirklich zu durchdringen, wurden zur Grundlage wirtschaftlichen Handelns – Werte, die bis heute Bestand haben.

Mit der Zeit gelangte dieses System in die USA. Dort traf es auf eine neue Welt: schneller, größer, unternehmerischer. Gleichzeitig entstand ein System, das eines voraussetzt: Transparenz.

Bis heute gilt in den USA: Wer wirtschaftlich tätig ist, muss seine Zahlen erklären können – jederzeit. Und genau hier entsteht für viele Deutsche ein entscheidender Moment. Denn plötzlich reicht es nicht mehr, dass „alles irgendwie passt“.

Es wird erwartet, dass jede Einnahme, jede Ausgabe und jede Struktur nachvollziehbar ist.

Gerade im internationalen Kontext

zwischen Deutschland und den USA wird das besonders deutlich. Unterschiedliche Steuersysteme, andere Denkweisen und neue Regeln erhöhen die Komplexität.

Und genau hier entstehen die typischen Fehler.

Nicht, weil Menschen etwas falsch machen wollen.

Sondern weil Struktur fehlt.

Weil Zahlen nicht klar sind.

Weil zu spät begonnen wird.

Dabei war Buchhaltung nie dafür gedacht, Probleme zu lösen, wenn sie schon entstanden sind.

Sie war immer dafür da, sie zu vermeiden.

Moderne Buchhaltung bedeutet deshalb weit mehr als das Erfassen von Zahlen. Sie ist Orientierung. Sie ist Übersetzung zwischen Systemen. Und sie ist die Grundlage für Entscheidungen, die nicht nur heute funktionieren – sondern auch morgen.

Genau auf diesen Ansatz ist DARIA US Accounting Service LLC

spezialisiert. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Rechnungswesen, 15 Jahren unternehmerischer Praxis und grenzüberschreitender Expertise begleitet Alexandra Welsch gemeinsam mit ihrem bilingualen Team Mandanten zwischen Deutschland und den USA – von der ersten Struktur bis zur langfristigen Planung.

Denn eines hat sich seit Jahrhunderten nicht verändert:

Wer seine Zahlen versteht, fühlt sich sicherer.

Wer sie im Griff hat, trifft bessere Entscheidungen.

Und wer früh beginnt, schützt nicht nur sein Unternehmen – sondern oft sein gesamtes Vermögen.

In der nächsten Ausgabe: Warum Bookkeeping nicht am Jahresende beginnt – und weshalb gerade der Anfang über Erfolg oder spätere Probleme entscheidet.

Alexandra Welsch

A REAL SYSTEM - NOT JUST DATA ENTRY

Bookkeeping that supports growth and smart decisions

We don't just "enter transactions." We build and maintain a bookkeeping process that stays clean - so you can scale, invest, and plan with confidence.

Results you'll notice:

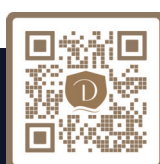
- ✓ Fewer financial surprises
- ✓ Faster, smoother year-end
- ✓ Better cash flow visibility
- ✓ Stronger control over spending and profitability

Get in touch:

Daria US Accounting Service LLC

Alexandra Welsch, Founder & Tax Professional

Phone: (239) 955 1711



Scan to visit our website



xero

30+ Years of Experience.

As a Platinum Partner, we recommend and work with Xero.

Memorial-Day-Wochenende in Florida: Strände, Barbecues und Erinnerung

Florida, USA — Ende Mai füllen sich in den Vereinigten Staaten die Highways mit Autos voller Reisegepäck, Flughäfen sind voller Urlauber und Strände sowie Parks bereiten sich auf große Besuchermengen vor. Der Anlass ist der Memorial Day, ein nationaler Feiertag, der den amerikanischen Soldaten gewidmet ist, die im Militärdienst ihr Leben verloren haben.

Für viele internationale Besucher wirkt die Atmosphäre zunächst ungewöhnlich. Der Memorial Day ist eigentlich ein stiller Gedenktag – gleichzeitig gilt er jedoch als inoffizieller Beginn des Sommers in den USA. Das lange Wochenende nutzen viele Familien, um zu reisen, Zeit im Freien zu verbringen und gemeinsam zu feiern.

Ein Feiertag mit historischen Wurzeln

Der Memorial Day geht auf die Zeit nach dem Amerikanischen Bürgerkrieg (1861–1865) zurück, einem der verlustreichsten Konflikte der US-Geschichte. In vielen Gemeinden begannen Menschen damals, Zeremonien zu organisieren, bei denen sie die Gräber gefallener Soldaten mit Blumen und Fahnen schmückten.

Diese Tradition wurde zunächst „Decoration Day“ genannt. Familien, Veteranen und lokale Organisationen versammelten sich auf Friedhöfen, um der Toten zu gedenken.

Im Laufe der Zeit wurde der Gedenktag auf alle amerikanischen Soldaten ausgeweitet, die in Kriegen ihr Leben verloren haben. Seit 1971 ist der Memorial Day ein offizieller nationaler Feiertag, der jedes Jahr am letzten Montag im Mai begangen wird. Dadurch entsteht für viele Amerikaner ein verlängertes Wochenende von drei Tagen.

Bis heute gehört dieser Tag zu den wichtigsten Momenten des Gedenkens in den Vereinigten Staaten.

Traditionen des Erinnerns

Überall im Land finden am Memorial

Day Zeremonien auf Militärfriedhöfen, an Denkmälern und in Stadtzentren statt.

Eine weit verbreitete Tradition ist das Aufstellen kleiner amerikanischer Flaggen auf den Gräbern gefallener Soldaten. Häufig übernehmen Freiwillige, Veteranenorganisationen oder Pfadfindergruppen diese Aufgabe. Tausende Fahnen, die in langen Reihen zwischen den Grabsteinen stehen, schaffen ein eindrucksvolles Bild des Gedenkens.

Auch Paraden gehören vielerorts zum Memorial Day. Veteranen, Militärverbände, Schulkapellen und lokale Vereine ziehen durch die Straßen, während Zuschauer entlang der Route stehen und amerikanische Flaggen schwenken.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist der „National Moment of Remembrance“. Um 15 Uhr Ortszeit sind Amerikaner aufgerufen, kurz innezuhalten und an die Soldaten zu denken, die im Militärdienst ihr Leben verloren haben. Auch in der Hauptstadt Washington, D.C., finden große Gedenkveranstaltungen statt, unter anderem an nationalen Denkmälern und auf dem bekanntesten Militärfriedhof des Landes.

Eines der größten Reisewochenenden des Jahres

Während der Feiertag selbst dem Gedenken gewidmet ist, hat sich das Memorial-Day-Wochenende gleichzeitig zu einer der größten Reisezeiten in den Vereinigten Staaten entwickelt.

Da der Feiertag immer auf einen Montag fällt, haben viele Amerikaner ein verlängertes Wochenende und nutzen die Gelegenheit für einen Kurzurlaub. Familien unternehmen Roadtrips, besuchen Verwandte oder fahren zu beliebten Urlaubszielen.

Entsprechend stark ist der Verkehr auf den Straßen, und auch Flughäfen melden jedes Jahr hohe Passagierzahlen. Reiseorganisationen gehen regelmäßig davon aus, dass mehrere zehn Millionen

Amerikaner am Memorial-Day-Wochenende unterwegs sind. Damit gehört es zu den verkehrsreichsten Reisezeiten des Jahres.

Für viele Menschen ist es außerdem die erste Gelegenheit, das warme Wetter nach den kühleren Monaten im Winter und Frühling richtig zu genießen.

Florida: Strände und Sonnenschein

In Florida hat das Memorial-Day-Wochenende eine besonders lebhaft Atmosphäre. Mit bereits sommerlichen Temperaturen und viel Sonnenschein ist der Bundesstaat ein beliebtes Ziel für Besucher aus dem ganzen Land.

Strände am Golf von Mexiko und am Atlantik füllen sich mit Familien, die Sonnenschirme aufstellen, schwimmen gehen oder ein Picknick am Wasser machen. Küstenorte und Ferienregionen erleben oft einen der ersten großen Besucheranstürme des Jahres.

Auch Bootfahren gehört zu den typischen Aktivitäten an diesem Wochenende. Häfen und Bootsramps sind stark frequentiert, wenn Menschen aufs Wasser hinausfahren – zum Angeln, für eine Bootstour entlang der Küste oder um mit Freunden auf Sandbänken zu ankern.

Parks und Naturgebiete ziehen ebenfalls viele Besucher an. Familien treffen sich zu Barbecues, Fahrradtouren und Spielen im Freien, während Kinder Spielplätze oder Wasserparks genießen.

Veranstaltungen und Gemeinschaftsfeste

Viele Städte und Gemeinden organisieren während des Wochenendes öffentliche Veranstaltungen, die Gedenken und Familienunterhaltung miteinander verbinden.

Dazu gehören zum Beispiel:

- patriotische Zeremonien für Veteranen
- Konzerte und Live-Musik
- Feuerwerke am Abend
- lokale Feste und Märkte

In einigen Orten gehören auch militärische Flugshows oder feierliche Kranzniederlegungen zum Programm.

Solche Veranstaltungen bringen Bewohner und Besucher zusammen und verleihen dem Wochenende eine besondere Atmosphäre.

Der symbolische Beginn des Sommers

Auch wenn der Sommer offiziell erst Ende Juni beginnt, gilt der Memorial Day in den USA traditionell als symbolischer Start der Sommersaison. Viele Sommeraktivitäten beginnen rund um dieses Wochenende. Outdoor-Konzerte und Festivals werden häufiger, Freizeitparks verlängern ihre Öffnungszeiten, und viele öffentliche Schwimmbäder öffnen erstmals in der Saison.

Auch das Schuljahr geht vielerorts bald zu Ende, was das Gefühl verstärkt, dass die Sommerzeit beginnt.

Darüber hinaus nutzen viele Geschäfte den Feiertag für große Memorial-Day-Verkaufsaktionen, weshalb das Wochenende auch im Einzelhandel zu den umsatzstärksten des Jahres zählt.

Ein Wochenende mit zwei Bedeutungen

Die Mischung aus Gedenken und sommerlicher Feststimmung mag für internationale Beobachter zunächst ungewöhnlich erscheinen. Für viele Amerikaner gehören diese beiden Aspekte jedoch zusammen.

Der Memorial Day erinnert an die Männer und Frauen, die im Militärdienst gestorben sind – und daran, die Freiheiten und den Alltag zu schätzen, die durch ihre Opfer möglich wurden.

Zeit mit der Familie zu verbringen, draußen zu sein und gemeinsam zu feiern, ist daher für viele Menschen ein Teil dieser Tradition geworden.

Besonders in Florida, wo Strände, Sonne und das Leben im Freien den Alltag prägen, markiert das Memorial-Day-Wochenende den Moment, in dem der amerikanische Sommer wirklich beginnt.

S. Mechalik



Quelle: Pixabay



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.

Arts for ACT Gallery: Mehr als das, was man sieht

Manchmal sind es genau die Orte, die von außen am ruhigsten wirken, die im Inneren die größte Bedeutung tragen. Mitten in Downtown Fort Myers, umgeben von Restaurants, kleinen Boutiquen und allem, was diese Gegend lebendig macht, gibt es einen Ort, an dem viele Menschen einfach vorbeigehen, ohne zu erkennen, wofür er eigentlich steht. Die Arts for ACT Gallery wirkt auf den ersten Blick wie eine Kunstgalerie. Wunderschöne Werke, lokale Künstler, eine ruhige und einladende Atmosphäre. Doch wenn man sich einen Moment Zeit nimmt, wirklich hinzusehen, spürt man, dass mehr dahintersteckt.

Und genau das hat mich angezogen. Ursprünglich wollte ich über etwas Größeres schreiben – darüber, was es in Downtown Fort Myers gibt, das Menschen im Stillen unterstützt, ohne viel Aufmerksamkeit zu bekommen. Denn die Wahrheit ist, dass so vieles direkt vor uns passiert, was wir oft gar nicht wahrnehmen. Aber nachdem ich Zeit in dieser Galerie verbracht habe, mit Menschen gesprochen und unterschiedliche Perspektiven gehört habe, habe ich mich bewusst dafür entschieden, mich auf genau diesen Ort zu konzentrieren. Weil er diese Aufmerksamkeit verdient. Es geht hier nicht nur um Kunst. Und es geht auch nicht nur um Aufmerksamkeit.

Es geht um Menschen.

Die Arts for ACT Gallery ist direkt mit der Arbeit von Abuse Counseling and Treatment, Inc. (ACT) verbunden - einer Organisation, die Menschen unterstützt, die von häuslicher Gewalt, körperlicher Gewalt und anderen Formen von Missbrauch betroffen sind, die oft im Verborgenen bleiben. Und mir ist bewusst, dass das kein einfaches Thema ist. Es ist schwer. Es ist persönlich. Und für viele Menschen bleibt es im Hintergrund. Aber genau deshalb, finde ich, verdient es mehr Sichtbarkeit. Denn diese Dinge passieren nicht irgendwo weit weg. Sie passieren hier. In unseren Gemeinschaften. Oft näher, als wir denken. Und das, was diese Galerie schafft, habe ich als unglaublich kraftvoll empfunden. Sie schafft einen Raum, in dem diese Themen existieren dürfen, ohne überwältigend zu sein - einen Raum, in dem man sich ihnen auf eine menschliche Weise nähern kann. Durch Kunst. Durch Gespräche. Einfach durch da sein.

Während ich dort war, habe ich mit mehreren Menschen gesprochen. Unterschiedliche Perspektiven, unterschiedliche Hintergründe, unterschiedliche Verbindungen zu diesem Ort. Einige dieser Gespräche wurden sehr persönlich. So persönlich, dass ich mehrfach

gebeten wurde, bestimmte Geschichten nicht öffentlich zu teilen - und das respektiere ich vollkommen. Aber was ich sagen kann, ist Folgendes: Diese Gespräche sind mir geblieben. Weil sie etwas verändert haben. Sie haben mir ein anderes Verständnis dafür gegeben, was Menschen durchmachen, wie unterschiedlich Lebensrealitäten aussehen können und wie viel Stärke und Widerstandskraft hinter Geschichten steckt, die wir oft nie hören. Es ist einer dieser Momente, in denen man mit einer anderen Perspektive geht, als man gekommen ist.

Wofür die Arts for ACT Gallery steht, geht weit über den Raum selbst hinaus. Ja, es ist eine Galerie. Ja, sie unterstützt lokale Künstler. Aber sie unterstützt auch aktiv die Arbeit von ACT und hilft dabei, Ressourcen, Schutz und Orientierung für Menschen bereitzustellen, die sich in extrem schwierigen Situationen befinden. Und darüber hinaus entsteht dort etwas, das man kaum messen kann. Ein Gefühl. Ein Gefühl von Fürsorge. Von Bewusstsein. Von Menschen, die wirklich etwas verändern wollen - auch wenn es im Stillen geschieht. Downtown Fort Myers wird oft als lebendig, wachsend und voller neuer Ideen beschrieben.

Und dem stimme ich zu. Aber was einen Ort wie diesen wirklich ausmacht, ist meiner Meinung nach nicht nur das, was man an der Oberfläche sieht. Es sind die Menschen dahinter. Diejenigen, die solche Orte schaffen, sie unterstützen und am Leben halten. Denn ohne sie würde es das alles nicht geben. Und genau das macht diese Community besonders.

Wenn dich dieses Thema anspricht, kann ich nur empfehlen, selbst dorthin zu gehen. Die Arts for ACT Gallery veranstaltet regelmäßig Events und Ausstellungen, die online leicht zu finden sind - und manchmal versteht man Dinge nicht, indem man darüber liest, sondern indem man sie selbst erlebt. Geh einfach hinein. Nimm dir Zeit. Schau ein bisschen genauer hin. Denn vielleicht ist genau das, was dieser Ort wirklich ist. Nicht nur eine Galerie. Sondern eine Erinnerung daran, dass hinter der Oberfläche einer Stadt Menschen stehen, die Arbeit leisten, die wirklich zählt. Und manchmal reicht es schon, einen Schritt hinein zu machen, um das zu erkennen.

Katharina Kaufmann

St. Florian und das Feuer der Nächstenliebe



Quelle: Pixabay

Am 4. Mai richtet sich der Blick der Kirche auf einen Mann, dessen Leben und Sterben bis heute eine erstaunliche Aktualität besitzen: den heiligen Florian, Märtyrer und Schutzpatron der Feuerwehrleute. Was auf den ersten Blick wie eine fromme Erinnerung an vergangene Zeiten erscheinen mag, erweist sich bei näherem Hinsehen als eine kraftvolle Geschichte über Mut, Verantwortung und eine Liebe, die bereit ist, bis zum Äußersten zu gehen.

Ein Leben zwischen Macht und Entscheidung

Florian war kein Randfigur, kein einfacher Soldat. Er war der ranghöchste Beamte des römischen Statthalters in Uferrom. Ein Mann mit Einfluss, mit Ansehen, mit einer gesicherten Zukunft. Gerade deshalb gewinnt seine Entscheidung ein besonderes Gewicht: In der Christenverfolgung unter Kaiser Diokletian stellte er sich nicht auf die Seite der Macht, sondern auf die Seite der Verfolgten. Er hätte schweigen können. Er hätte sich anpassen können. Er hätte seine Karriere retten können.

Doch Florian tat das Gegenteil. Aus Sorge um seine Glaubensbrüder suchte er die Nähe der Bedrängten, ging nach Lauriacum und bekannte sich offen zu seinem Glauben. Damit war sein Schicksal besiegelt: Verhaftung, Verurteilung, Tod durch Ertränken. Am 4. Mai 304 wurde er zusammen mit vielen Gefährten in die Enns geworfen. Florian ist keine Legende, die man sich zur moralischen Erbauung ausgedacht hat. Seine Geschichte ist historisch verankert, sein Zeugnis hat Generationen geprägt. Nicht ohne Grund wurde er unzählige Male dargestellt, geschnitzt, gemalt, in Stein gehauen. Menschen haben in ihm etwas erkannt, das über seine Zeit hinausweist.

Gegen das falsche „Floriansprinzip“

Im deutschsprachigen Raum kennt man den zynischen Spruch: „O heiliger Sankt Florian, verschon mein Haus, zünd andere an.“ Dieser Satz bringt eine Haltung auf den Punkt, die bis heute verbreitet ist: Hauptsache, ich komme ungeschoren davon. Was mit den anderen geschieht, ist zweitrangig. Doch genau diese Haltung widerspricht dem Leben des Heiligen Florian zutiefst. Er hat nicht versucht, sich zu retten, während andere leiden. Er hat nicht seine Sicherheit über die Treue gestellt. Er hat sich nicht entzogen – er hat sich eingesetzt. Florian steht damit für das Gegenteil dessen, was man ihm manchmal zuschreibt. Er ist kein Patron des Egoismus, sondern ein Zeuge radikaler Solidarität. Feuerwehr – Beruf oder Berufung?

Wenn wir heute an Feuerwehr denken, denken wir unweigerlich an Einsätze, an Sirenen, an Menschen, die in Extremsituationen handeln müssen. Besonders eindrücklich hat sich das Bild der Feuerwehrleute beim 11. September 2001 in das kollektive Gedächtnis eingebrannt. William Feehan, der ranghöchste Feuerwehrmann New Yorks, sagte einmal: „Mit Geld können sie niemanden zu dieser Arbeit bewegen. Es ist mehr als

Geld, was einen dazu bringt.“ Dieser Satz berührt einen Kern. Feuerwehr ist nicht einfach ein Job. Es ist eine Haltung. Eine innere Entscheidung, sich für andere einzusetzen – auch dann, wenn es gefährlich wird. Am 11. September starben 343 Feuerwehrleute. Sie starben dort, wo sie immer gewesen waren: im Einsatz für andere. Sie liefen nicht weg vom Feuer, sie liefen hinein. Nicht aus Leichtsinn, sondern aus Verantwortung. Ein Feuerwehrkaplan blieb bei Sterbenden und verlor selbst sein Leben. Sicherheitskräfte sorgten dafür, dass andere entkommen konnten. Menschen trugen eine Frau im Rollstuhl über unzählige Stufen nach unten. Ein Blinder wurde mit seinem Hund ins Freie geführt. Diese Geschichten sind keine Randnotizen. Sie sind konkrete Ausprägungen dessen, was christliche Tradition „Nächstenliebe“ nennt.

Die harte Probe des Glaubens

Der Erste Petrusbrief spricht von der „Feuerprobe“ des Lebens: „Wundert euch nicht über die Feuersglut, die euch zur Prüfung widerfährt ... Freut euch, dass ihr Anteil habt an den Leiden Christi.“ Das klingt zunächst fremd, vielleicht sogar befremdlich. Doch in der Realität von Menschen wie Florian oder den Feuerwehrleuten von New York wird deutlich, was gemeint ist: Glaube bewährt sich nicht in bequemen Zeiten, sondern in Momenten der Entscheidung. Wenn ein Mensch leidet, weil er treu bleibt – treu zu seinem Gewissen, treu zu seinem Auftrag, treu zu Christus –, dann wird aus abstrakter Theologie gelebte Wirklichkeit. Florian hat diese Wirklichkeit angenommen. Die Feuerwehrleute am 11. September ebenso.

Zeugen einer anderen Logik

Unsere Welt funktioniert oft nach der Logik des Eigennutzes: Sicherheit zuerst, Risiko vermeiden, sich selbst schützen. Doch es gibt eine andere Logik – die Logik des Evangeliums. Diese Logik sagt:

Wer sein Leben festhalten will, wird es verlieren. Wer es hingibt, wird es gewinnen. Florian und seine Gefährten haben nach dieser Logik gelebt. Ebenso die vielen Menschen, die in Extremsituationen über sich hinauswachsen und für andere da sind. Sie sind keine „Helden“ im oberflächlichen Sinn. Sie sind Zeugen. Zeugen dafür, dass der Mensch fähig ist zu mehr: zu Mut, zu Hingabe, zu Liebe.

Auftrag für heute

Der Gedenktag des heiligen Florian ist mehr als eine Würdigung der Feuerwehr. Er ist eine Anfrage an jeden Einzelnen:

- Wo ziehe ich mich zurück, obwohl ich gefragt wäre?
- Wo sichere ich mich ab, statt Verantwortung zu übernehmen?
- Wo könnte ich mehr tun – für andere, für Gerechtigkeit, für das Leben?

Nicht jeder wird in ein brennendes Haus laufen müssen. Aber jeder wird Situationen erleben, in denen Mut gefragt ist. Situationen, in denen es darauf ankommt, nicht wegzusehen.

Eine Hoffnung, die trägt

Am Ende steht bei Florian wie auch bei den vielen Einsatzkräften unserer Zeit nicht die Niederlage, sondern eine Hoffnung: dass kein Einsatz aus Liebe verloren geht. Dass jedes Opfer, jede Tat der Barmherzigkeit aufgehoben ist in Gott. Christlicher Glaube bedeutet nicht, vor Leid bewahrt zu bleiben. Aber er verheißt, dass Leid und Hingabe nicht das letzte Wort haben. So lädt der 4. Mai dazu ein, das eigene Leben neu auszurichten: an einer Liebe, die mehr ist als Gefühl – nämlich Entscheidung.

Eine Liebe, die bereit ist, zu handeln. Eine Liebe, die im Ernstfall bleibt. Eine Liebe, die – wie bei Florian – bis zum Letzten geht.

Tobias Leinesser

Whats happening?

The Sunshine Post Event Calendar

Searching for the next big party or perhaps a sophisticated soirée? Look no further!

The Sunshine Post Culture Department has all the latest tips on where to go, who to see and what to do in and around Fort Myers. Enjoy!

nur auf Englisch verfügbar

Note for international readers:

Memorial Day weekend marks the unofficial start of summer in the United States and is one of the busiest travel periods of the year. Across Southwest Florida, communities combine ceremonies honoring fallen soldiers with festivals, concerts and family-friendly events.

Since Memorial Day weekend is widely considered the unofficial beginning of the American summer season, Beaches, parks, marinas and restaurants across Southwest Florida are typically at their busiest during these three days.

Here is a selection of events taking place throughout the region.

Flag Placement for Veterans

Where? Fort Myers Memorial Gardens, Fort Myers

When? Morning

- Volunteers gather to place American flags on the graves of military veterans in preparation for Memorial Day ceremonies. Visitors are welcome to participate and help honor fallen service members.

23

Patriotic Weekend Kickoff

Where? Downtown Cape Coral

Restaurants and bars along Cape Coral Parkway and in the entertainment district host live music, outdoor dining and patriotic-themed gatherings as the holiday weekend begins.

22

Memorial Day Service

Where? Fort Myers Memorial Gardens

When? 9:30 a.m.

Community leaders, veterans and residents gather for a formal remembrance ceremony honoring fallen members of the U.S. armed forces.

25

Red, White & Blue Pub Crawl

Where? Downtown Fort Myers

When? Evening

Participants dressed in patriotic colors visit several bars and restaurants in downtown Fort Myers while enjoying live music and special holiday drinks.

Sunset Concert and Celebration

Where? Fort Myers Beach

When? Evening

Live music and beachside events close out the holiday weekend as visitors gather along the Gulf of Mexico for sunset celebrations.

25

Beach and Waterfront Events

Where? Fort Myers Beach

Live music, sunset gatherings and outdoor dining events take place along the Gulf coast as visitors enjoy the long holiday weekend by the water.



Source: Pixabay

Send Us Your Event Recommendations!

info@sunshine-post.com

Ein Traum aus Stahl und Visionen

David Beckham, Inter Miami und der lange Weg zum eigenen Stadion

Als David Beckham im Jahr 2007 seine Karriere bei LA Galaxy begann, war dies weit mehr als ein sportlicher Wechsel. Es war der Beginn eines langfristigen Plans: Beckham wollte den Fußball in den USA nicht nur spielen, sondern nachhaltig prägen. Fast zwei Jahrzehnte später steht dieser Plan sinnbildlich in Inter Miami CF – einem Klub, der wie kaum ein anderer für den rasanten Aufstieg des Fußballs in Nordamerika steht.

Die Geburt eines Projekts

Die Idee für Inter Miami reicht zurück in Beckhams aktive Zeit. Als Teil seines Vertrags erhielt er die Option, später ein eigenes MLS-Franchise zu erwerben. Doch der Weg dorthin war steinig. Erst 2018 erhielt Miami offiziell den Zuschlag für ein Team in der Major League Soccer.

Der Klub startete 2020 in der Liga – allerdings unter schwierigen Bedingungen. Es fehlte an Infrastruktur, vor allem an einem eigenen Stadion. Übergangsweise spielte das Team im Chase Stadium mit rund 21.500 Plätzen. Doch von Anfang an war klar: Das Projekt Inter Miami würde erst mit einer eigenen Heimstätte vollständig sein.

Jahre der Rückschläge – und ein langer Atem

Die Stadionfrage entwickelte sich zum größten Hindernis. Mehrere Standorte scheiterten an politischen Widerständen, Umweltbedenken oder wirtschaftlichen Unsicherheiten. Über Jahre hinweg stand das gesamte Projekt sogar auf der Kippe. Beckham erinnerte sich später: „Es gab Momente, in denen viele gesagt haben, das wird nie passieren.“

Erst mit dem Einstieg finanzstarker Investoren und der Unterstützung lokaler Entscheidungsträger nahm die Vision konkrete Formen an. Der Durchbruch kam schließlich mit der Entscheidung für den Bau des Miami Freedom Park – ein gigantisches Entwicklungsprojekt in der Nähe des Flughafens.

Das neue Stadion: Symbol einer neuen Ära

Das Herzstück des Projekts ist das sogenannte „Nu Stadium“, die neue Heimat von Inter Miami. Der Bau begann 2023, die Eröffnung erfolgte rechtzeitig zur MLS-Saison 2026.

Die wichtigsten Daten zeigen die Dimensionen:

- Kapazität: rund 26.700 Zuschauer
- Kosten: etwa 350 Millionen US-Dollar für das Stadion, eingebettet in ein Gesamtprojekt von bis zu 1 Milliarde Dollar
- Bauzeit: etwa drei Jahre (2023 – 2026)

Architektonisch setzt die Arena Maßstäbe, unter anderem mit einem

innovativen Dachdesign. Gleichzeitig ist sie Teil eines der größten städtischen Entwicklungsprojekte in Miami.

Für Beckham ist dieses Stadion mehr als nur ein Bauwerk. Es ist die Erfüllung eines Versprechens. Bei der Eröffnung sagte er: „Wir hatten keinen Namen, keine Fans, kein Stadion –

nur eine Idee und einen Traum.“ Und weiter: „Dass wir heute hier stehen, zeigt, was möglich ist, wenn man daran glaubt.“

Sportlicher Durchbruch und Titelgewinn

Parallel zur infrastrukturellen Entwicklung wuchs auch die sportliche Bedeutung des Klubs – und mündete zuletzt in den

bislang größten Erfolg der



Vereinsgeschichte: Inter Miami wurde in der vergangenen Saison MLS-Champion.

Dieser Titel markiert einen Wendepunkt. Beckham kommentierte den Triumph emotional: „Dieser Titel gehört der Stadt, den Fans und allen, die von Anfang an an uns geglaubt haben.“ Der Erfolg unterstreicht, wie eng sportlicher Erfolg und struktureller Aufbau miteinander verknüpft sind.

Spätestens mit der Verpflichtung von Lionel Messi wurde Inter Miami zudem zu einem globalen Phänomen. Der Verein entwickelte sich zu einem der wertvollsten MLS-Teams und zog

internationale Aufmerksamkeit auf sich. Beckham betonte dazu: „Spieler wie Lionel verändern nicht nur ein Team – sie verändern eine ganze Liga.“

Blick auf die WM 2026

Mit der FIFA Fußball-Weltmeisterschaft 2026 erreicht dieser Wandel seinen Höhepunkt. Die USA sind gemeinsam mit Kanada und Mexiko Gastgeber des Turniers – und Miami spielt dabei eine wichtige Rolle.

Allerdings wird das neue Inter-Miami-Stadion nicht Austragungsort von WM-Spielen sein. Stattdessen finden die Partien im Hard Rock Stadium statt, das bereits als international erprobte Arena gilt.

Geplant sind dort mehrere Spiele – darunter Vorrundenbegegnungen sowie Partien der K.-o.-Phase.

Ein Vermächtnis für den US-Fußball

Trotzdem bleibt das neue Stadion von Inter Miami ein zentraler Baustein im WM-Kontext. Es dient als Trainings- und Infrastrukturzentrum, als Symbol für den Boom des Fußballs in den USA – und als langfristiges Vermächtnis.

David Beckham hat mit Inter Miami nicht nur einen Klub gegründet, sondern ein gesamtes Ökosystem geschaffen: wirtschaftlich, sportlich und kulturell. Der Weg war lang, geprägt von Rückschlägen und Zweifeln. Doch mit dem neuen Stadion und dem jüngsten Meistertitel ist die Vision greifbar geworden.

Sein Fazit bringt er selbst auf den Punkt: „Ich wollte immer etwas aufbauen, das bleibt. Etwas, das größer ist als ich selbst.“

John Heinrich



Quelle: Pixabay

The Florida Edit: Auf zu den Florida Keys!

Es gibt Orte, die man für einen Moment besucht - und es gibt Orte, die leise die Art verändern, wie man fühlt, sich bewegt und sogar denkt. Die Florida Keys sind nicht laut dabei. Sie müssen es nicht sein. Ihre Magie liegt in etwas viel Subtilerem.

Wie eine Kette von Inseln zwischen dem Atlantischen Ozean und dem Golf von Mexiko gelegen, fühlen sich die Keys wie ein natürlicher Übergang an - nicht nur geografisch, sondern auch emotional. Verlässt man das Festland und fährt Richtung Süden nach Key West, beginnt sich etwas zu verändern. Die Luft fühlt sich wärmer, weicher an. Die Farben werden intensiver. Und mit jeder Meile scheint das Leben gerade so viel langsamer zu werden, dass man es wieder bewusst wahrnimmt.

Doch die Florida Keys sind mehr als nur eine wunderschöne Auszeit. Sie sind ein Ort, geformt von Zeit, Wasser und Widerstandskraft.

Vor tausenden von Jahren entstanden diese Inseln aus uralten Korallenriffen, die sich langsam anhoben, während sich die Meeresspiegel veränderten. Was man heute sieht, ist die freigelegte Struktur eines prähistorischen Riffsystems - fragil, einzigartig und tief verbunden mit den umliegenden Ökosystemen. Lange bevor Reisende hierherkamen, waren die Keys Heimat indigener Völker wie der Calusa und Tequesta, die verstanden, im Einklang mit dem Rhythmus des Wassers zu leben, statt gegen ihn.

Diese Verbindung zur Natur prägt die Keys bis heute. Mangroven, flache Gewässer und Korallenhabitate schaffen eine Umgebung, die auf eine sehr leise, beinahe demütigende Weise lebendig wirkt. Es ist keine dramatische

Natur - sie ist bewusst, ausgewogen und tief miteinander vernetzt.

Im frühen 20. Jahrhundert wurden die Florida Keys zur Bühne einer der kühnsten Visionen der amerikanischen Geschichte. Der Industrielle Henry Flagler setzte sich zum Ziel, eine Eisenbahn zu bauen, die die Inseln bis nach Key West verbindet. Zu dieser Zeit schien das nahezu unmöglich - Schienen über offenes Wasser zu verlegen, unberechenbares Wetter zu bezwingen und die Grenzen der Ingenieurskunst herauszufordern. Und doch wurde sie fertiggestellt.

Die Eisenbahn stand als Symbol für Ehrgeiz und Glauben - bis der verheerende Labor-Day-Hurrikan von 1935 große Teile davon zerstörte und

Ein Ort, geformt von Zeit, Wasser und Widerstandskraft.

nur Fragmente dessen zurückließ, was einst als das „achte Weltwunder“ galt. Doch die Geschichte endete dort nicht. Aus den Überresten dieser Bahn entstand ein neuer Weg - einer, der die Keys für Generationen prägen sollte: der Overseas Highway. Heute ist er eine der ikonischsten Straßen der Welt. Nicht wegen Geschwindigkeit oder Effizienz, sondern wegen dessen, was er erleben lässt.

Den Overseas Highway zu fahren, bedeutet nicht, schnell irgendwo anzukommen.

Es geht darum, im Dazwischen präsent zu sein.

Endlose Wasserflächen in tiefem Blau und leuchtendem Türkis umgeben dich.

Brücken scheinen über dem Ozean zu schweben. Und irgendwo auf dem Weg, ohne dass du es bewusst merkst, lässt du all das los, was vorher dringend erschien.

Die Florida Keys haben schon immer Menschen angezogen, die nach etwas anderem suchen. Über die Jahrzehnte hinweg haben Fischer, Künstler, Schriftsteller und Freigeister hier ihren Weg gefunden. Besonders in Key West lebt dieses Erbe weiter - in den bunten Straßen, den offenen Gesprächen und dem Gefühl, dass Individualität nicht nur akzeptiert, sondern gefeiert wird.

Doch jenseits von Kultur und Geschichte gibt es noch etwas anderes, das die Keys bieten - etwas, das schwer in Worte zu fassen ist.

Sie bieten Raum.

Raum zum Atmen.

Raum zum Entschleunigen.

Raum, um sich wieder zu verbinden - nicht nur mit der Natur, sondern auch mit sich selbst.

Sonnenuntergänge sind hier nicht einfach etwas, das man beobachtet. Sie sind etwas, für das man innehält. Menschen kommen zusammen, nicht weil sie müssen, sondern weil es sich richtig anfühlt. Es gibt ein gemeinsames Verständnis dafür, dass manche Momente deine volle Aufmerksamkeit verdienen.

Und vielleicht ist genau das das Besondere an den Florida Keys:

Sie erinnern dich sanft daran, was wirklich zählt.

Nicht auf überwältigende Weise. Nicht erzwungen.

Sondern leise, fast mühelos.

Denn, sobald man beginnt, die Keys zu verstehen - ihre Ursprünge, ihre Geschichte, ihre Verbindung zum Ozean - hört man auf, sie nur als Reiseziel zu sehen. Man beginnt, sie als eine Erfahrung zu begreifen, die von

Bedeutung durchzogen ist.

Sie sind ein Ort, an dem Natur und menschlicher Ehrgeiz aufeinandertreffen, sich herausfordern und schließlich lernen, miteinander zu existieren.

Sie sind ein Ort, an dem sich Zeit anders anfühlt - nicht langsamer im trägen Sinne, sondern weicher, bewusster.

Sie sind ein Ort, an dem man nicht das Bedürfnis verspürt, zum Nächsten weiterzueilen - weil genau dort zu sein, wo man ist, plötzlich genug ist.

Und das ist etwas Seltenes.

Die Florida Keys versuchen nicht, dich mit Überfluss zu beeindrucken.

Sie überwältigen dich nicht mit Optionen.

Sie laden dich einfach ein - und lassen dich sie auf deine eigene Weise erleben.

Und für diejenigen, die sich darauf einlassen, wird diese Erfahrung etwas Unvergessliches.

Denn die Florida Keys sind nicht nur ein Ort, den man besucht.

Sie sind ein Ort, den man fühlt.

Ein Ort, den man mit sich trägt.

Und wenn man einmal dort war, wird ein Teil von einem immer wieder zurückwollen.

Katharina Kaufmann

You can reach us anytime for inquiries at:

booking@daria-us.com

Daria US Property Management LLC's Mai-Tipps & Einblicke rund ums Zuhause

Wenn der Frühling in Südwest-Florida Einzug hält, steigen nicht nur die Temperaturen und die Natur beginnt zu blühen – auch hohe Luftfeuchtigkeit, häufige Regenschauer und der Beginn der Sturmsaison stehen vor der Tür. So schön diese Jahreszeit auch ist, sie erfordert gleichzeitig eine vorausschauende Pflege Ihrer Immobilie.

Für ganzjährige Bewohner bedeutet das, das Haus auf die veränderten Bedingungen vorzubereiten. Für Saisonbewohner und Ferienhausbesitzer („Snowbirds“)

stellt sich jedoch eine andere Frage: Wie schützt man sein Zuhause, wenn man nicht vor Ort ist?

Genau hier wird ein professionelles Property Management nicht nur hilfreich, sondern unverzichtbar.

Daria US Property Management LLC
booking@daria-us.com

Bei Daria US Property Management LLC kümmern wir uns um Ihre Immobilie, als wäre es unsere eigene – zuverlässig, professionell und mit dem Ziel, Ihnen ein sorgenfreies Eigentum zu ermöglichen.

Property-Management-Tipp:

Der Frühling ist der ideale Zeitpunkt, um einen Wartungs- und Kontrollplan zu erstellen. Wer jetzt vorsorgt, ist bestens auf die kommende Regen- und Hurrikansaison vorbereitet.

Checkliste für Frühling & Regenzeit

Wer frühzeitig vorsorgt, kann spätere, oft kostspielige Reparaturen vermeiden. Ein gut vorbereitetes Haus ist deutlich weniger anfällig für Schäden durch starken Regen oder anhaltende Feuchtigkeit. Achten Sie besonders auf folgende Punkte:

- Dach & Regenrinnen: Prüfen Sie auf lose Ziegel, Risse oder Verstopfungen. Eine funktionierende Entwässerung ist entscheidend, um Wasserschäden zu vermeiden.
- Fenster & Türen: Kontrollieren Sie Dichtungen und Silikonfugen, um Feuchtigkeit fernzuhalten und Energieverluste zu vermeiden.
- Klimaanlage (HVAC): Lassen Sie die Anlage frühzeitig warten. Eine gut funktionierende Klimaanlage reguliert die Luftfeuchtigkeit und beugt Schimmelbildung vor.
- Außenbereiche: Schneiden Sie Bäume zurück, reinigen Sie Abflüsse und stellen Sie sicher, dass Wasser vom Haus weggeleitet wird.
- Sanitär & Geräte: Überprüfen Sie Leitungen unter Waschbecken, am Warmwasserbereiter und hinter Haushaltsgeräten auf kleine Lecks.

Selbst kleine Probleme können sich im feuchten Klima Floridas schnell verschlimmern. Aus einem kleinen Tropfen kann innerhalb kurzer Zeit ein größerer Wasserschaden, Schimmel oder sogar ein strukturelles Problem entstehen.

Eine sinnvolle Investition

Viele Eigentümer betrachten Property Management zunächst als zusätzlichen Kostenfaktor – tatsächlich hilft es jedoch oft, langfristig Geld zu sparen. Durch vorbeugende Wartung werden größere Schäden vermieden, der Wert der Immobilie bleibt erhalten, und das Zuhause bleibt das ganze Jahr über in bestem Zustand.

Warum Property Management wichtig ist

Für Hausbesitzer, die nicht ganzjährig vor Ort sind, steigt das Risiko erheblich. Ohne regelmäßige Kontrollen bleiben Probleme oft unbemerkt – bis sie teuer werden.

Ein professionelles Property-Management-Unternehmen sorgt dafür, dass Ihre Immobilie auch in Ihrer Abwesenheit zuverlässig betreut wird. Typische Leistungen sind:

- Regelmäßige Objektkontrollen mit Berichten
- Koordination von Wartung und Instandhaltung
- Vorbereitung auf Stürme, z. B. Sicherung von Außenbereichen
- Kontrollen nach Unwettern, um Schäden frühzeitig zu erkennen
- Organisation von Dienstleistern (Pool, Garten, Reinigung, Reparaturen)

Darüber hinaus sorgt ein lokaler Ansprechpartner für schnelle Reaktionszeiten, falls unerwartete Probleme auftreten – sei es ein Wasserleck, ein Stromausfall oder ein Sturmschaden.

Sicherheit für Snowbirds & Ferienhausbesitzer

Südwest-Florida ist ein beliebtes Ziel für saisonales Wohnen, und viele Eigentümer verbringen mehrere Monate im Jahr außerhalb ihrer Immobilie. In dieser Zeit können Hitze, Feuchtigkeit und Stürme erheblichen Einfluss auf das Haus haben.

Ein Property Management sorgt dafür, dass Ihr Zuhause regelmäßig kontrolliert, gepflegt und jederzeit bezugsbereit ist. Statt sich aus der Ferne Sorgen zu machen, können Eigentümer beruhigt sein, dass sich jemand zuverlässig kümmert.

Vom deutschen Klassenzimmer in den Highschool-Film

Auswandern nach Florida – für viele klingt das wie ein Traum. Doch meine Familie und ich haben den Schritt gewagt.

Ich bin siebzehn Jahre alt – und bis zu diesem Moment hatte ich noch nie einen Umzug erlebt. In unserem kleinen Städtchen in Deutschland war alles vertraut und selbstverständlich. Meine Schwester und ich sind dort mit einem festen Freundeskreis aufgewachsen, mit Kindern, die wir kannten, noch bevor wir laufen konnten. Unsere Familien waren befreundet, die Wege zu unseren Freunden kannte ich besser als meinen Schulweg und unsere Geschichten kannten wir gegenseitig auswendig.

Neues Leben, neue Welt, neues Ich

Und dann: Florida. Sonne, Palmen, Strände – ein komplett neues Leben. Vor einem Monat stand ich mit meiner Mami zwischen Koffern in einem Haus, das mir völlig fremd war. Ich habe mein Zimmer neu eingerichtet, die Möbel hin- und hergeschoben und die Briefe sowie Abschiedsgeschenke meiner Freunde aufgehängt – als könnte ich mir damit ein Stück meines alten Zimmers an die Wände kleben. Wir haben die neue Umgebung kennengelernt, neue Geräusche, fremde Straßen, unbekannte Gesichter. Aber für einen Teenager wie mich ist das längst nicht das Spannendste an einem Umzug nach Amerika.

Denn das eigentliche Highlight wartete zehn Minuten mit dem Fahrrad entfernt: meine neue Highschool. Eigentlich war der Plan ein anderer gewesen. Ich hätte auf eine Schule gehen können, auf der auch drei meiner ebenfalls aus Deutschland kommenden Freundinnen sind – wir hatten uns auf der Young Manager Academy 2025 kennengelernt, und so hätte ich in der Schule direkt Anschluss gehabt. Alles wäre einfach gewesen. Und trotzdem habe ich mich dagegen entschieden. Ich wollte die Herausforderung – und mir selbst beweisen, dass ich es schaffe, ganz alleine neu anzufangen, mit niemandem, den ich dort kenne und niemandem, der meine Sprache spricht. Also wählte ich die Island Coast High School in unserem Neubaugebiet – nur zehn Minuten mit dem Fahrrad entfernt. Keine langen Autofahrten, keine Abhängigkeit davon, abgeholt zu werden. Mir war es wichtig, flexibel und eigenständig zu sein, wie ich es in

Deutschland gewohnt war. Und so stand ich am ersten Tag mit meinem Stundenplan in der Hand in diesem riesigen Gebäude, in dem nicht die Schüler einen festen Klassenraum haben, sondern die Lehrer – ganz anders, als ich es in Deutschland gewohnt war. Nach meiner Anmeldung hatte mir zwar ein Schüler alles gezeigt, doch wirklich orientiert war ich danach noch kein Stück.

Es fühlte sich an wie in einem amerikanischen Highschool-Film – nur dass ich plötzlich mittendrin war. Mein erster Schultag begann sehr interessant: Weil ich zunächst in ein paar Kursen auf niedrigerem Niveau eingeteilt war – teilweise mit jüngeren Schülern – wurde ich tatsächlich für eine Lehrerin gehalten. Nicht nur einmal, sondern mehrmals. Ich lief mit meinem ausgedruckten Stundenplan herum wie mit einer Landkarte durch unbekanntes Terrain und ich glaube, dass ich sehr verloren ausgesehen haben muss.

Aber jedes Mal, wenn ein Lehrer meinen Zettel bemerkte, kam er auf mich zu und fragte, wo ich denn hin müsse. Und nicht nur das – sie erklärten mir nicht einfach den Weg, sie brachten mich sogar zu meinen Räumen. Noch nie zuvor habe ich Lehrer so hilfsbereit und engagiert erlebt.

Doch nicht nur die Lehrer sind hier ganz anders – auf meinem Stundenplan standen auf einmal Fächer, von denen ich noch nie gehört habe. Aerospace Technologie und Forensic Science, beide Fächer wirklich super interessant. Ein paar Fächer sind aber auch ähnlich zu denen in Deutschland, wie zum Beispiel der Sportunterricht. Und genau hier machte ich meine erste richtige Bekanntschaft.

Die erste Begegnung war allerdings ziemlich peinlich. Ich versuchte die Tür zur Sporthalle zu öffnen, doch ich schaffte es nicht, und ich sah schon, wie die nächsten Schüler kamen. Ein Junge hatte mich beobachtet und ich ließ ihn vor, weil ich wirklich überfordert war. Er öffnete die Tür für mich – nicht drücken, sondern ziehen! ‚Na das war ja mal ein toller Start‘, dachte ich nur. Er hat sofort gemerkt, dass ich neu bin. Im Unterricht erklärte er mir die Regeln für das Spiel, half mir, mich ins Team einzufinden und wir unterhielten uns sehr viel. Nach dem Unterricht brachte er mich zu meinem nächsten Klassenraum. Als ich ihn fragte, wie Lunch hier eigentlich funktioniert, meinte er, ich solle nach meiner Stunde vor meinem Klassenraum warten – er würde mich dort abholen und alles zeigen.

Mich fasziniert immer wieder, wie freundlich und hilfsbereit die Menschen hier sind. Am zweiten

Schultag winkten mir auf den Fluren schon einige Leute zu. Schüler, die ich gar nicht kannte, schauten mich an – neugierig, freundlich. Es war, als würde ich langsam sichtbar werden.

Trotzdem lief ich noch immer mit meinem Stundenplan herum. Und genau das führte zu einer besonderen Begegnung: Eine sehr nette Frau sprach mich an und fragte, wo ich hin müsse. Sie begleitete mich zu meinem Raum, wir unterhielten uns ein wenig – über meine Fächer, darüber, wie ich mich einlebe. Ich erzählte ihr höflich, dass ich manche Inhalte im Vergleich zu Deutschland als etwas weniger anspruchsvoll empfinde, ich aber sehr dankbar bin, mich erstmal einfinden zu dürfen. Erst am Ende stellte sich heraus: Sie war die Schulleiterin.

Am dritten Tag wurde ich direkt in der ersten Stunde ins Student Office gerufen – zu meinem Counselor. Ein Counselor ist hier so etwas wie ein schulischer Berater, der sich um Stundenpläne, akademische Laufbahnen und College-Vorbereitung kümmert.

Meine Beraterin, Miss Albertson,

Mehr als Sonne und Palmen: Ein Zuhause im Ungewissen finden

lächelte mich an und sagte: ‚Die Schulleitung ist gestern zu mir gekommen. Wir glauben, dass du hier unterfordert bist – und wir wollen dir die bestmögliche Vorbereitung fürs College geben.‘

Gemeinsam warfen wir meinen kompletten Stundenplan um. Anspruchsvollere Kurse. Klassen, die mir College Credit Points bringen. Sie ging unglaublich liebevoll auf meine Wünsche ein, setzte sich mit viel Mühe dafür ein, dass meine Fächer aus Deutschland angerechnet werden, und erklärte mir genau, welche Optionen ich habe.

Bevor ich ging, rief sie über das Wandtelefon direkt den Lehrer an, den ich gleich haben würde, um ihm zu sagen, dass die neue Schülerin unterwegs ist. Und als ich an seinem Raum ankam, wartete er schon. Er

Von deutschen Wurzeln zur Sonne Floridas.

lächelte, stellte mich der Klasse vor und erzählte allen aufgeregt, dass ich aus Deutschland komme und nun in ihrem Kurs bin. Die Klasse begrüßte mich und ein paar Mädchen winkten mir sogar zu.

In den Tagen danach sprachen mich sogar Lehrer auf dem Flur an, deren Unterricht ich durch den Stundenplanwechsel nicht mehr hatte. Auch die Schulleiterin fragte nach, ob die neuen Fächer jetzt besser zu mir passen und ob ich mich wohl fühle.

Am Freitag traf ich mich bereits mit einem Mädchen aus der Schule, das ich an meinem ersten Tag kennengelernt hatte. Wir hatten uns sofort gut verstanden und inzwischen sind wir richtig gute Freundinnen geworden. Mittlerweile habe ich auch eine feste Gruppe, mit der ich beim Lunch zusammensitze. Wir lachen zusammen und tauschen Geschichten aus. Sie fragen mich viel über Deutschland, und ich erfahre gleichzeitig viel über ihre Kultur.

Aber damit war es noch nicht vorbei mit neuen Bekanntschaften. Denn ich wollte unbedingt dem Tennis Team unserer Schule beitreten. Es war ein kleiner Bürokratie-Marathon mit sehr viel Papierkram. Aber die Lehrer unterstützten mich sehr, halfen bei Formularen und versuchten alle Papiere schnell durchzubekommen. Das Tennisteam selbst ist großartig: herzlich, offen und motiviert. Alle unterstützen sich gegenseitig und im Mittelpunkt stehen Spaß und eine gute gemeinsame Zeit.

Besser hätte ich mir meine ersten Wochen in der High School gar nicht vorstellen können. Ich wollte die Herausforderung – jetzt sitze ich beim Lunch mit meiner Freundesgruppe, habe anspruchsvolle und interessante Kurse, spiele jeden Tag Tennis in einem tollen Team und treffe mich in meiner Freizeit mit Freunden. Ich habe mich weiterentwickelt, bin über mich hinausgewachsen und habe viele tolle Erfahrungen gesammelt.

Feline Lantman
 PS: Und ich habe gelernt: Manchmal beginnt das größte Abenteuer genau in dem Moment, in dem man sich nicht für den sicheren, sondern für den unbekanntesten Weg entscheidet – und ich bin gespannt, was mich auf diesem Weg noch so erwarten wird.

Exclusive Stretch Limousine
 Unforgettable moments begin here

Our Packages

PRIVATE RIDE	Dinner · Night Out · City Tour	PARTY & CELEBRATION	Birthday · Bachelor Party · Prom Night
SPORT & EVENT SHUTTLE	Panthers · Buccaneers · Concerts	WEDDING & SPECIAL MOMENTS	Wedding · Gala · Engagement

Book your stretch limousine - DARIA US Travel Service - limo@daria-us.com

Hidden Sparks: Tiere, die strahlen wollen

Manche Begleiter kommen nicht mit Schwung ins Leben. Sie drängen sich nicht in den Vordergrund und füllen nicht jeden Moment mit Energie. Stattdessen bringen sie etwas Leiseres mit – etwas Beständiges, Sanftes und tief Beruhigendes. Eine Art von Nähe, die gewöhnliche Tage warm und besonders macht. In diesem Monat stellen wir zwei Seelen aus dem Cape Coral Animal Shelter vor, die daran erinnern, dass nicht jeder Funke hell aufleuchten muss, um kraftvoll zu sein. Manche glimmen leise und schenken Ruhe, Verbundenheit und das Gefühl von Zuhause, das mit der Zeit immer stärker wird. Denn manchmal ist das größte Geschenk, das ein Tier in dein Leben bringen kann, nicht nur Liebe und Nähe, sondern auch ein tiefer Frieden. Vielleicht wartet eine dieser pelzigen Seelen genau darauf, bei dir auf ihre ganz eigene Weise zu erstrahlen.

Jennifer Hagemeister

Öffnungszeiten:

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

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

More information and all adoptable animals at:
www.capecoralanimalshelter.com



RACHEL

Rachel ist eine 5–7 Jahre alte Hündin – freundlich, entspannt und mit einer sanften Seele und einem großen Herzen. Sie liebt ihre Menschen und geht das Leben lieber in ruhigem Tempo an, mit Freude an vertrauten Abläufen und stiller Nähe. Sie gehört nicht zu den Hunden, die durchs Leben hetzen. Rachel mag gemütliche Spaziergänge, kuschelige Nickerchen und einfach die Nähe zu den Menschen, die sie liebt. Ihre ruhige Art macht sie zu einer Begleiterin, die Balance und Wärme in den Alltag bringt und daran erinnert, die kleinen Momente zu genießen. Am glücklichsten wäre Rachel in einem Zuhause, in dem das Leben gemeinsam in einem angenehmen Rhythmus stattfindet – mit stillen Morgenstunden, entspannten Nachmittagen und friedlichen Abenden. Wenn du eine verlässliche, liebevolle Gefährtin suchst, die Ruhe und Herzenswärme in dein Leben bringt, könnte Rachel genau dein perfektes Match sein. Ihre Adoptionsgebühr beträgt 225 \$.



SOPHIA

Sophia ist eine 12+ Jahre junge Katze – eine Seniorin mit einem Herzen voller Liebe und einer sanften Art, die jeden Moment ein wenig weicher macht. Sie ist in ihren goldenen Jahren, doch genau darin liegt etwas ganz Besonderes: ruhige Nähe, stille Zuneigung und eine Präsenz, die sich wie Zuhause anfühlt.

Sophia liebt die einfachen Dinge im Leben – weiche Schlafplätze, sanfte Streicheleinheiten und die Nähe ihrer Menschen. Aufmerksamkeit genießt sie in vollen Zügen und nimmt all die Liebe, die man ihr schenkt, dankbar an, auf ihre süße und friedliche Weise. Mit ihr gibt es keinen Druck, keine Unruhe – nur eine beständige, wohlthuende Verbindung. Sie sucht ein ruhiges und gemütliches Zuhause, in dem sie ihre goldenen Jahre sicher, geborgen und geliebt verbringen darf. Wenn du nach einer treuen Begleiterin mit einer zarten Seele suchst, könnte Sophia genau die Richtige sein. Ihre Adoptionsgebühr beträgt 40 \$.

Indoor-Spaß für Kinder in Südwest-Florida

Wohin bei Regen oder extremer Hitze

In Südwest-Florida bedeutet der Sommer nicht nur Sonnenschein – er bringt auch intensive Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit und plötzliche Gewitter. Für Familien kann das Spielen im Freien schnell unangenehm oder unsicher werden. Aber es gibt gute Nachrichten: Fort Myers und Cape Coral bieten eine Vielzahl von Indoor-Aktivitäten und öffentlichen Einrichtungen, die Kinder aktiv, beschäftigt und unterhalten halten – unabhängig vom Wetter. Egal, spielt, technologische Erlebnisse ausprobiert oder ruhige Geschichten genießt – dieser Leitfaden bietet für jedes Alter und Interesse etwas.

S. Mechalik, Anja Behrendt

Ein verstecktes Juwel: Öffentliche Bibliotheken mit Kinderprogrammen

Eine oft übersehene Option – besonders geschätzt von lokalen Familien – ist das Lee County Library System mit mehreren Zweigstellen, die kostenlose Vorlesestunden, Bastelaktionen und Bildungsprogramme für Kinder anbieten.

- Lakes Regional Library — Fort Myers**
Eine geräumige und lebendige Bibliothek in der Nähe des Lakes Park, die eine große Kinderabteilung, gemütliche Lesecken und regelmäßige Kinderprogramme bietet. Eltern bringen oft Kleinkinder zu wöchentlichen „Story Times“ oder frühen Leseaktivitäten, während ältere Kinder selbstständig Bücher entdecken können. Das freundliche Personal hilft bei der Buchauswahl nach Thema oder Alter. *Best for: Kleinkinder bis Grundschüler*
- Fort Myers Regional Library — Innenstadt**
Im Herzen von Fort Myers gelegen, ist diese Bibliothek ein idealer Ort an einem regnerischen Nachmittag. Neben Vorlesestunden und Familien-Leseaktionen gibt es oft themenbezogene Wochen (z. B. Dinosaurier, Weltraum, Basteln) und eine gemütliche Umgebung zum Lesen, Malen und für Gruppenaktivitäten. *Ideal für: alle Altersgruppen*

Geschwindigkeit & Action

- FastTrax — Fort Myers (Indoor Go Karts)**
FastTrax bietet Indoor-Go-Kart-Rennen, die besonders für ältere Kinder und Jugendliche attraktiv sind, die mehr Geschwindigkeit und Wettbewerb suchen. Die Strecke umfasst mehrstufige Rennen und elektrisch betriebene Karts, die ein sicheres, aber aufregendes Erlebnis bieten. Obwohl sich der Betrieb im Laufe der Zeit verändert hat, gilt FastTrax weiterhin als Hotspot für Teenager-Adrenalin. (Aktuelle Öffnungszeiten bitte lokal prüfen.)
Ideal für: ab 8 Jahren (Teenager besonders)
Preis: ca. 20–30 USD pro Rennen

Familienfreundliche Indoor-Unterhaltung

- HeadPinz Entertainment Center — Fort Myers**
Eine Mischung aus Bowlingbahnen, Arcade-Spielen, Lasertag und lockerer Gastronomie macht HeadPinz zu einem lebhaften Ort, an dem Familien Stunden verbringen können. Kinder können einige Runden bowlen, zu Videospiele wechseln und Snacks genießen – alles unter einem Dach. Besonders abends ist es lebhaft und energiegeladene, aber eine gute Wahl, wenn mehrere Aktivitäten an einem Ort gewünscht sind.
Ideal für: ab 6 Jahren
Preis: nach Aktivität

Tipps für Eltern

- Altersangaben und Sessionzeiten vorher prüfen – manche Attraktionen bieten spezielle Kleinkinderzeiten oder besondere Events.
- Wochentagmorgens sind Indoor-Spielorte meist ruhiger.
- Bibliotheken und Vorlesestunden sind eine kostenlose Option für jüngere Kinder und eine Pause von energiegeladenen Aktivitäten.

Abenteuer & Bewegung

- Sky Zone Trampoline Park — Fort Myers**
Ein klassisches Ziel für energiegeladene Kinder. Dieser Indoor-Trampolinpark bietet Sprungflächen, Dodgeball-Bereiche und Schaumstoff-Landepits, sodass Kinder sicher springen, flips machen und spielen können. Sky Zone bietet auch Party-Pakete für Geburtstage an. Aktivitäten variieren nach Altersgruppe, und beaufsichtigte Sessions sorgen für Spaß und Sicherheit.
Ideal für: ab 5 Jahren (besondere Kleinkinderstunden verfügbar)
Preis: ca. 15–25 USD pro Stunde
- Slick City Action Park — Fort Myers**
Dieser Indoor-Rutschen- und Aktivitätspark ist einer der neuesten und aufregendsten Orte für Kinder und Familien. Mit zahlreichen trockenen Rutschen vom sanften bis aufregenden Erlebnis, Spiralsrutschen, „Air Courts“ für Dodgeball und Sprünge sowie einem Softplay-Bereich für jüngere Kinder ist Slick City für ganztägiges Abenteuer konzipiert. Es werden auch spezielle Events wie sensorisch freundliche Stunden und Familientage angeboten.
Ideal für: Kinder ab 4 Jahren (Junior-Bereiche für Jüngere)
Preis: ca. 28–34 USD pro Session

Technik & immersive Erlebnis

- Sandbox VR — Fort Myers**
Für technikbegeisterte Kinder und Jugendliche bietet Sandbox VR hochwertige virtuelle Realität. Spieler tragen Motion-Tracking-Ausrüstung und erkunden vollständig immersive Welten mit Freunden – lösen Aufgaben und arbeiten als Team zusammen. Ein einzigartiges Indoor-Erlebnis, das Gaming, soziale Interaktion und Bewegung verbindet. *Ideal für: ab 10 Jahren*
Preis: ca. 40–50 USD pro Person

Mit dieser Auswahl – von aufregenden Rutschen und Karts bis zu Lernräumen und Tech-Erlebnissen – kann selbst der heißeste oder regnerischste Tag zu einem unvergesslichen Familienausflug in Südwest-Florida werden.

Von der Goldkante auf Platz eins

Eine Liebeserklärung an Brot, Tradition und eine außergewöhnliche Bäckerei

Wenn Erfolg in Cape Coral einen Duft hätte, dann würde er wohl mit dem unverwechselbaren Aroma frisch gebackenen Brotes beginnen, das am Morgen durch die Luft zieht, sich gegen Mittag in die herzhaften, wohlthuenden Noten eines langsam köchelnden Gulaschs verwandeln und schließlich - fast unausweichlich - in etwas Süßem enden, das selbst die stärkste Willenskraft sanft in die Knie zwingt. Und all das führt, irgendwie ganz selbstverständlich, an einen Ort: Daria's German Bakery & Bistro. Und seit diesem Jahr führt es noch ein Stück weiter - direkt an die Spitze.

Als beste Bäckerei der gesamten Caloosahatchee-Region ausgezeichnet, hat Daria's etwas erreicht, das sich weder inszenieren noch beschleunigen oder künstlich herstellen lässt. Es ist das Ergebnis von Beständigkeit, handwerklicher Präzision und der tief verankerten Überzeugung, dass Tradition kein Trend ist, sondern eine Verpflichtung. Die Auszeichnung stammt von BusinessRate, einer landesweit agierenden Plattform, die weit über einfache Sternbewertungen hinausgeht. Statt sich auf oberflächliche Eindrücke zu verlassen, analysiert sie Unternehmen anhand eines umfassenden Bewertungssystems, das nicht nur die aktuelle Kundenzufriedenheit misst, sondern auch langfristige Konstanz, die Authentizität und Tiefe von Bewertungen sowie - vielleicht am entscheidendsten - die tatsächliche Leistungsfähigkeit im direkten Vergleich mit lokalen Wettbewerbern. Mit anderen Worten: Es geht hier nicht darum, wer eine gute Woche hatte.

Es geht darum, wer immer wieder liefert.

Und wenn all diese Faktoren in einem einzigen Leistungswert zusammengeführt werden, lässt sich eine Erkenntnis nicht mehr übersehen: Daria's German Bakery & Bistro ist nicht nur beliebt - es gehört zur

absoluten Spitze der Region. Mit einem beeindruckenden Durchschnitt von 4,9 Sternen bei Google hat sich die Bäckerei etwas aufgebaut, das weit wertvoller ist als Aufmerksamkeit. Sie hat Vertrauen geschaffen. Und Vertrauen ist es, das aus ersten Besuchen Gewohnheiten macht und aus Gästen überzeugte Botschafter.

Doch Zahlen allein erzählen nie die ganze Geschichte. Um zu verstehen, warum Daria's heute dort steht, wo es steht, muss man eintreten. Oder vielleicht noch aufschlussreicher: einfach einen Moment draußen stehen bleiben und beobachten, was passiert. Die Menschen kommen mit einem klaren Ziel - doch sie gehen selten in Eile. Gespräche ziehen sich, Empfehlungen werden ausgetauscht, und irgendwo zwischen dem ersten Bissen und dem letzten Schluck Kaffee wird klar, dass dies kein Ort ist, den man einfach besucht. Es ist ein Ort, zu dem man zurückkehrt.

Im Kern steht dabei eine Philosophie, die einfach klingt und doch erstaunlich selten geworden ist: Dinge richtig machen - auch wenn es länger dauert. Bei Daria's sind Rezepte keine Abkürzungen, sondern Vermächtnisse. Zutaten werden nicht nach Bequemlichkeit, sondern mit Sorgfalt gewählt. Und Zeit gilt nicht als Hindernis, sondern als wesentliche Zutat. Das Ergebnis ist eine Bäckerei, die ihre Wurzeln bewahrt - mit täglich frisch gebackenen Broten, feinem Gebäck und Kuchen - und sich gleichzeitig zu etwas deutlich Größerem weiterentwickelt.

Unter der Leitung von Jörg „Joe“ Domscheit, dessen Präsenz hinter dem Tresen ebenso vertraut wie unverwechselbar ist, hat sich die Bäckerei zu einem Bistro entwickelt, das längst über die Morgenstunden hinausgeht. Gäste werden heute nicht nur von der Qualität der Backwaren angezogen, sondern auch von einer Küche, die die Tiefe und Wärme

deutscher Tradition feiert. Ob ein perfekt gebratenes Schnitzel - für die Mutigen auch in XXL-Größe, ein kräftiges Gulasch, zarte Rouladen oder ein Döner Kebab (coming soon), der selbst in Berlin anerkennendes Nicken hervorrufen würde - die Gerichte tragen etwas in sich, das sich nur schwer kopieren lässt: Authentizität. Und gerade dann, wenn man glaubt, die kulinarische Reise sei abgeschlossen, meldet sich die Desserttheke leise, aber überzeugend zu Wort und erinnert daran, dass Zurückhaltung hier eher als Empfehlung denn als Regel verstanden wird. Schokoladenkuchen, Cheesecake und eine wechselnde Auswahl süßer Kreationen machen es bemerkenswert leicht, selbst die diszipliniertesten Vorsätze noch einmal zu überdenken - und, ganz ehrlich, niemand scheint es einem übel zu nehmen.

Was Daria's jedoch wirklich auszeichnet, ist nicht nur das, was serviert wird, sondern das Gefühl, das bleibt. Es ist die natürliche Art, wie Gäste empfangen werden, die Vertrautheit in den Gesprächen und die stille Aufmerksamkeit für Details von der Gestaltung des Raumes bis hin zu den barrierefreien Parkplätzen direkt vor der Tür, die echte Fürsorge erkennen lassen. Hier wird Gastfreundschaft nicht inszeniert, sondern gelebt. Und auch wenn kein Bewertungssystem diese Atmosphäre vollständig erfassen kann, ist es genau diese Authentizität, die moderne Analysen wie die von BusinessRate zunehmend sichtbar machen.

Mit Anerkennung kommt Wachstum. Und Wachstum bringt Möglichkeiten. Daria's Gastronomie erweitert derzeit sein Team und lädt Menschen ein, die Leidenschaft für Qualität, Tradition und echte Gastfreundschaft mitbringen, Teil dieser Entwicklung zu werden. Ob als Bäcker oder im Service, der Weg ist bewusst unkompliziert gehalten: einfach vorbeikommen, sich vorstellen

und ins Gespräch kommen. Manchmal sind die besten Chancen genau die, für die es keine formelle Einladung braucht, sondern nur den Mut, durch die Tür zu gehen.

Und auch wenn der erste Platz für viele bereits den Höhepunkt markieren würde, fühlt es sich hier eher wie ein Anfang an. Denn während dieser Erfolg gefeiert wird, nimmt das nächste Kapitel längst Gestalt an. Noch in diesem Jahr eröffnet im Norden von Cape Coral Daria's German Restaurant - ein Ort, an dem exzellentes Essen auf Erlebnisse trifft, an dem Live-Musik erklingt, gefeiert wird und besondere Momente entstehen. Gleichzeitig entsteht in Fort Myers Downtown, direkt am Daria-Headquarter, eine zweite Bakery, die die gleiche Qualität und Leidenschaft einem noch größeren Publikum zugänglich machen wird.

Was vor Daria's liegt, ist nicht nur Wachstum, sondern Dynamik - jene besondere Energie, die entsteht, wenn Leidenschaft auf Beständigkeit trifft und von genau den Menschen erkannt wird, für die sie gedacht ist. Und vielleicht ist genau das das Bemerkenswerteste an dieser Geschichte: Trotz all des Erfolgs fühlt sich die Tür weiterhin offen an. Ob man wegen des Brotes kommt, wegen der Atmosphäre bleibt, wegen des Essens zurückkehrt oder selbst Teil des Teams wird - es entsteht das Gefühl, nicht einfach ein Geschäft zu betreten, sondern Teil von etwas zu werden, das sich noch immer weiterentwickelt.

Denn am Ende geht es längst nicht mehr nur um eine Bäckerei.

Es geht darum, was passiert, wenn Tradition ernst genommen wird, Qualität nicht verhandelbar ist - und eine Gemeinschaft darauf antwortet, indem sie dich zur Nummer eins macht.

Blau. Gold. Daria.

Und eine Geschichte, die gerade erst beginnt.

Jacob Kugmun



Sunrise. Coffee. Enjoy life. Repeat.

Freshly baked Croissants
German Bread & Rolls
Traditional Schnitzel
Home-made Angus Beef Goulash

German Cuisine
Breakfast & Lunch
Traditional Recipes
Premium Ingredients

Visit Us in Cape Coral
3512 Del Prado Blvd S Suite
104 Cape Coral, FL 33904
Phone (941) 249 3384
daria-gastro.com



GET 10% OFF

Your purchase when you
bring this coupon to:

Daria's German Bakery & Bistro

«Gesundes Altern»: Teil 6

Ernaehrung. Ueber kaum ein Thema gibt es so viele Weisheiten wie ueber Essen und Trinken.

Und das ist ja auch kein Wunder, denn Nahrungsaufnahme, also Essen UND Trinken gehört neben Schlaf zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen.

Bevor wir in ganz praktische Handlungsempfehlungen zum Thema Healthy-Aging-Ernaehrung eintauchen, müssen wir ein paar Grundsätze der Ernaehrung besprechen.

Wir hatten in den vorigen Ausgaben schon dargestellt, dass der Körper die Nahrung in Energie umwandelt und einige Nahrungsmittel andere Energiewerte haben als andere.

Dies will ich an dieser Stelle nochmal kurz wiederholen.

Wir teilen die Nährstoffe auf in Makro- und Mikronaehrstoffe.

Makronährstoffe sind die drei Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Proteine und Fette, die der Körper in grossen Mengen benötigt, um Energie zu gewinnen und grundlegende Körperfunktionen aufrechtzuerhalten. Sie liefern Kalorien fuer den Stoffwechsel, das Muskelwachstum und die Wundheilung.

Mikronährstoffe sind lebenswichtige Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die dein Körper im Gegensatz zu den Makronährstoffen nur in kleinsten Mengen benötigt. Da der Körper diese fast nie selbst herstellen kann, muessen sie regelmässig ueber die Nahrung aufgenommen werden.

Es gibt ein paar allgemeinguetlige Formeln, die wir hier gern teilen möchten.

Ich beschreibe den Körper gern als Energietauscher.

Durch Aufnahme von Nahrung wird dem Körper Energie zugeführt, welche der Körper im Laufe des Tages je nach Aktivitaetsniveau wieder verbraucht. Verbraucht der Körper weniger Energie, als zugeführt wurde, speichert er den Rest „fuer schlechte Zeiten“.

Es gibt einen Grundumsatz, quasi

die Energie, die sogar beim chillen verbraucht wird - und einen Leistungsumsatz. Je intensiver die Belastung, desto höher der zusaetzliche Leistungsumsatz. Ca. 25% des Grundumsatzes verbraucht das Gehirn. Ja, sogar beim chillen. Weitere ca. 25% verbraucht die Skelettmuskulatur. Hierauf kann ich aber Einfluss nehmen - wie in der Ausgabe ueber die Muskeln bereits erwähnt - und durch Vergrosserung der Muskeln den Grundumsatz erhöhen. Somit verbrennen Menschen mit gut trainierten Muskeln sogar im Schlaf effektiv Energie (z.B. Fett, wenn keine Kohlenhydrate mehr zum verbrennen da sind).

Die Einheit für Energie ist hier Kilojoule, bzw Kilokalorien. In dieser Einheit kann ich sowohl Aufnahme, als auch Verbrauch messen.

Wenn du das Ziel hast Gewicht zu verlieren, gibt es eine sehr einfache Formel: Die Währung sind Kalorien. Deine Aufgabe ist das umgekehrte Bankkonto. Es müssen mehr Kalorien ausgegeben, als eingenommen werden. Eine weitere grundsätzliche Erkenntnis brauchen wir, um uns der „artgerechten“ Ernährung anzunähern:

Der Körper erneuert jeden Tag zahlreiche Zellen, dabei stirbt die Mutterzelle und kopiert ihre Informationen auf zwei Tochterzellen. Wie bei einer Zeichnung, verblasst die Information nach und nach beim kopieren. Diesen Prozess nennen wir: ALTERN

Wenn man jetzt versteht, dass Proteine mehr als 50% der Masse der Zellen liefert, wird deutlich, dass eine proteinreiche Ernährung u.a. fuer eine bessere Kopierqualität sorgt.

Auch fuer den Proteinbedarf gibt es eine einfache Faustformel: Körpergewicht x 1,5 in Gramm

Beispiel: ein 100kg Mensch benötigt 150g Eiweiss pro Tag. Das wären z.B. etwa 600g Hähnchenbrust pro Tag. Damit erhalte ich meine Muskeln. Wachsen werden sie davon noch nicht. Hähnchenbrust hat hierbei ein sehr gutes Eiweißverhältnis. Wenn ich in

Schweineschnitzeln rechne, wären wir bei guten 2 Stück... a 1,5kg! Leider hätte ich aber hier durch die Panade und auch das grundsätzliche fettere Fleisch auch einige Nährstoffe, die ich lieber begrenzen wuerde.

Wenn also Muskelaufbau das Ziel ist, wird der Eiweißbedarf noch höher sein. Generell wird der Eiweissbedarf mit zunehmenden Alter grösser - weil die Kopien schlechter werden..

Und jetzt schaut mal auf die Ernährung in den Krankenhäusern...

Krankenhausaufenthalte sind Muskelvernichtungscamps. Weitestgehend immobil (nur teilweise zwangsweise) und ohne ordentliche Eiweisszufuhr verlassen wir das Krankenhaus nachhaltig geschwächt. In Hinblick auf Gewichtsmanagement hat Eiweiss einen weiteren Vorteil: Der Körper verbraucht Energie, um Nahrung zu verdauen, aufzunehmen und zu transportieren. Eiweiß hat den höchsten thermischen Effekt. Etwa 20-30% der zugeführten Eiweiß-Kalorien werden bereits bei der Verdauung wieder verbrannt, im Gegensatz zu nur 5-10% bei Kohlenhydraten und 0-3% bei Fetten.

Man kann also sagen: Eiweiss Kalorien zählen nur zur Hälfte auf meinem Bankkonto auf der Einnahmenseite. Es hilft dabei euer Konto im Minus zu halten.

Ausserdem sättigt Eiweiss nachhaltiger. Schaut jetzt mal auf einen durchschnittlichen Tag.

Frühstück am Morgen: Cerealien, oder Brot -> Kohlenhydratlastig

Mittags: Pasta, oder Pizza, oder ähnliches -> Kohlenhydratlastig

Abends: Brot, oder Chips und Bier -> Kohlenhydratlastig

Das wäre die absolut passende Ernährung, wenn ihr einen Ironman absolviert. Aber nicht als Schreibtischtäter.

Proteinreiche Lebensmittel sind essenziell für Muskelaufbau, Sättigung und Körperfunktionen. Zu den besten Quellen gehören Sojagranulat (ca.

51g/100g), Trockenfleisch (39g), Kürbiskerne (35g), Hartkäse wie Parmesan (ca. 30g), Fisch (Thunfisch/Lachs), Hähnchenbrust (ca. 24g), Linsen/Bohnen (ca. 22g), Tofu (15g), Quark (10-12g) und Eier (12,6g).

Wo bleibt denn da der Genuss??? Schnitzel und Burger schmecken mir eben am besten...

Natürlich tun sie das. Fett ist ein Geschmacksträger. Sei dir nur bitte bewusst, dass Schnitzel und Burger nicht nur den Preis von der Speisekarte kosten sondern darüberhinaus noch Zeit und Energie von deinem Konto abziehen. Zeit die du aufbringen musst, um ueber körperliche Aktivitaet die überschüssige Energie wieder „auszugeben“, oder Zeit die dir am Ende des Lebens abgezogen wird, weil du die Energie lieber „gesammelt“ als ausgegeben hast.

Meine persönlichen Tips:

- Starte den Tag Proteinreich: Ein super einfaches und leckeres Rezept hierfür findest in der Rezept des Monats- Kategorie dieser Ausgabe.

- Wasser und Tee statt Säfte und Limonaden: Säfte sind die heimliche Zuckerfalle, denn auch Fruchtzucker ist Zucker

- Reduziere die Side-Dishes: Fleisch und Gemüse satt, Beilagen bestenfalls komplett weglassen.

- Hara Hachi Bu: Die Philosophie besagt, dass man aufhört zu essen, wenn der Magen zu etwa 80 Prozent gefüllt ist, anstatt bis zur absoluten Sättigung oder Völlegefühl zu essen.

Hintergrund: Es dauert etwa 15 bis 20 Minuten, bis das Gehirn das Sättigungsgefühl vollständig registriert. Wer aufhört, bevor er „ganz satt“ ist, fühlt sich kurze Zeit später genau richtig gesättigt, ohne ein unangenehmes Völlegefühl.

Es stammt ursprünglich aus Okinawa, einer Region, die für ihre vielen Hundertjährigen bekannt ist, und basiert auf konfuzianischen Lehren.

Clemens Müller

Warst du auch schonmal frustriert?

Weil deine Bemühungen, glücklicher zu werden, durch irgendeine Bewandnis, ein Ereignis einfach verpufft, wie weg geweht sind?

H heute gebe ich dir Einblicke, warum das vielen und häufig passiert und wie du diese Stolperfallen umgehen kannst.

Lass es mich dir bildlich verdeutlichen, was ich damit meine:

In einer Phase des Unwohlseins, wenn du betrübt, missmutig und frustriert bist – willst du das sich dieses Gefühl verbessert und tust etwas dagegen. Was auch immer es ist: ein Spaziergang, ein warmes Bad, etwas zum Abreagieren (Sport, Film schauen ...)

Fast so, als würdest du auf dein derzeit trübes Erscheinungsbild einen farbigen „post-it“ kleben der hell leuchtet und den berühmten Lichtblick bringt. Jetzt ist es ja so, dass die Dinger nicht so gut haften - zwar ohne Rückstände aber eben auch sehr leicht wieder abgehen... Das bedeutet du kannst immer wieder mal für Aufhellung sorgen, indem du durch eine kleine Tat eine Zeitlang Helligkeit in dein Äußeres bringst, deine Fassade ein bisschen modernisierst. Und wenn der eine „post-it“ also dein „dir guttun“ wieder abfällt dauert es hoffentlich nicht allzu lange bis wieder ein Lichtblick folgt... zack nächster „post-it“

Oder du kümmerst dich darum öfters Lichtblicke einzubauen – also öfters ein „post-it“ kleben zu können, weil dann ja das Verhältnis von hell zu trübe besser wird. Allerdings kann es sein, dass du merkst, wenn du im Alltag deinen Pflichten nachgehst und z.B. in der Arbeit dein Chef dir wie ein Wirbelwind Aufgabungen um die Ohren haut, die meisten deiner „post-it“ der Belastung nicht standhalten und einfach abfallen...

Dann bemerkst du, dass je mehr „post-it“ aneinander und übereinander kleben, die Sache im Ganzen stabiler gegen solche Stürme des Lebens wird...

bis... dich ein Ereignis zwingt dich kurzfristig mehr zu bewegen als üblich und plötzlich ein Großteil des „post-it“ Schildes auf einmal im Ganzen von Dir abfällt und somit die triste Oberfläche deines Seins wieder freilegt.

Aus meiner Erfahrung machen diese kleinen drüber geklebten Momente oft viel Spaß doch verdecken ähnlich einem „post-it“ eine Stelle/ ein Thema eben nur kurzfristig, weil sie nur dafür gemacht sind die Stelle/ das Thema aufzuhellen und mit der eigenen Farbstruktur den dunklen Fleck abzudecken. Und das universell auf so ziemlich allen Oberflächen...

Doch wie kannst Du die triste Oberfläche langfristig anhaltend erhellen? Um beim Bild zu bleiben: stelle dir deine Oberfläche nicht als glatt, sondern als individuelle Struktur vor, bei der viele kleine Vertiefungen in den unterschiedlichsten Anordnungen vorhanden sind. Die „post-it“ haben an den höchsten Punkten der Struktur angehaftet.

Wenn du aber anstatt irgendwelcher Spaßmacher durch bewusstes Hinschauen und Ausprobieren herausfindest, welche „Glücklichmacher“ deine Bedürfnisse befriedigen, sozusagen die Gegenstücke DEINER Struktur sind, werden sich diese nicht nur auf die obersten Punkte legen sondern, sich in die Vertiefungen deiner Struktur einfügen und somit eine längerfristige Verbindung eingehen und dadurch eine anhaltende Aufhellung bewirken.

Sie bedecken nicht nur eine Lücke, sondern füllen ein Defizit. – Strukturfüller, die genau zu Dir passen lassen in Summe nur noch kleine Punkte an trister Oberfläche zwischen Ihnen zurück und geben deiner Oberfläche einen neuen Glanz. Im Gegensatz dazu

sind „post-it“ eben nur kurzzeitige Verschönerungen.

Das größte Problem die Strukturfüller zu finden ist oft Ungeduld. Denn verständlicherweise willst Du ja nicht länger unglücklich sein und schnell eine Verbesserung erreichen. Doch lohnt es sich absolut die richtige Struktur der „Glücklichmacher“ zu finden, denn die kleinen Wirbelwinde des Lebens, welche unsere post-it so leicht wegwedeln sind immer da. Und nichts ist frustrierender als immer wieder nur Flickwerk zu basteln, das bei der geringsten Erschütterung wieder abfällt und wir von Neuem beginnen müssen.

Die passenden Strukturfüller findest du, indem du dich mit den Themen: Prägungen, persönliche Bedürfnisse, Mut und Ehrlichkeit auseinandersetzt – es geht nämlich darum die individuellen Glücksbringer nach deinen Bedürfnissen zu finden und dabei eventuelle Trigger aus deinen Prägungen herauszufiltern. Denn oftmals sind diese für die Windstöße und Wirbelwinde mit verantwortlich. Und lass uns auch einen Blick auf das weit verbreitete Thema „ruhiger werden“ bzw. „in die Mitte kommen“ werfen. Es gibt hier viele tolle Ansätze und wertvolle Unterstützung. Meiner Meinung nach wird aber leider oft eine Komponente zu wenig beachtet.

Denn wenn ich mir z.B. die 7 Säulen der Resilienz anschau und lese, schwingt bei mir dieser Gedanke mit: hier hast du Handlungsanweisungen, wie du wieder gut funktionierst...

Optimismus: Positiv in die Zukunft blicken.

Akzeptanz: Gegebene Tatsachen annehmen, die nicht änderbar sind.

Selbstwirksamkeit: An die eigene Kraft glauben.

Eigenverantwortung: Nicht in der Opferrolle verweilen.

Netzwerkorientierung: Soziale Beziehungen pflegen.

Lösungsorientierung: Wege aus Krisen aktiv suchen.

Zukunftsplanung: Ziele setzen und verfolgen.

Alles sachliche Punkte die absolut ihre Berechtigung und Wirkung haben – meines Erachtens aber einen wichtigen Aspekt außen vor lassen: Die Entwicklung emotionaler Intelligenz aus der Erfahrung der vollen Bandbreite der Emotionen. Das Durchleben der Gefühle auch eines vermeintlich negativen Zustandes.

Wir leben in einer Polarität, wollen aber immer nur die Sonnenseite und suchen nach Tipps diese händeringend wieder herbeizuführen, ohne die Schattenseite „nehmen zu müssen“.

Wir suchen die Mitte irgendwo am unteren Ende der Sonnenseite, ohne zu wissen, wo genau sie ist. – Versteh mich richtig: ich meine NICHT, dass jedem etwas Schlimmes wiederfahren soll, damit er die „Kehrseite“ kennt. Ich spreche davon, dass nach meiner Erfahrung das Durchleben von Gefühlen einer Angst, ggf auch einer Starre daraus, deren Macht nimmt – dir dadurch deine Mitte zeigt und du die Höhen viel bewusster fühlen und erleben kannst.

Für mich heißt das: Nicht zwanghaft unser System zu beruhigen, sondern erfahren, erleben bzw ausleben, was uns durch Emotion in blockierende Muster zwingt. Gefühle zulassen, um die vorher angestaute Energie aus diesen Gefühlen frei zu setzen. Entwicklung durch Erleben. Verhinderung führt nur

Mehr hierzu auf der nächsten Seite →

zu einem Stau!
Flapsig gesagt: erstmal raus aus der Mitte – Gefühle durchleben um sozusagen danach automatisch in die Mitte zu finden. Denn nur MIT Gefühlen durchlebte Erfahrung ändert Verhaltensschleifen genauso gut wie langfristige Wiederholungen. Ein markantes Beispiel für die durchlebte Gefühlswandlung aus der Praxis kommt aus der Trauerarbeit: Als langjähriger Bestatter habe ich viele unterschiedliche Kulturkreise in dieser Zeit beobachten können. Wo die deutsche/ mitteleuropäische Trauerkultur von „stiller Trauer“ und „stark sein“ geprägt ist, lassen

südeuropäische Trauernde ihrer Trauer oft lautstark freien Lauf – teilweise bis zur Erschöpfung und Ohnmacht. Was sich im ersten Moment tragisch und für uns befremdlich anhört, hat einen markanten ersichtlichen Effekt: Die Trauer wird in kurzer Zeit mit allen Gefühlen in Gänze ausgelebt und wandelt sich deshalb viel schneller in liebevolle Erinnerung als bei Trauernden, die ihre Emotion lange für sich behalten, mittragen oder ggf gar nicht zeigen. Gefühle zu zeigen ist alles andere als Schwäche – es ist mutig, stark und befreiend. Leider sind wir gesellschaftlich so erzogen und geprägt

dies oftmals anders zu sehen. Dabei ist es ein einleuchtendes bildliches Prinzip: Wenn ich mit all meinem Ballast auf einer Seite einer Wippe sitze, wird sich diese niemals in die Waage begeben – erst wenn ich beide Seiten (Leid und Freude, dunkel und hell, ängstlich und neugierig ...) freigebe und deren Spannweite erlebe, kann ich meine Mitte finden und in Ausgeglichenheit zur Ruhe kommen. Dynamisch versteht sich – denn Alles ist im Wandel und unsere Wippe bekommt oft von außerhalb etwas auferlegt, das wir dann durch unser Bemerken, Betrachten und Erleben ausgleichen können.

Für mich heißt das, das glücklich leben ganz bewusst braucht, die dunklen Momente nicht nur anzunehmen, zu akzeptieren sondern sie in ihrem vollen Umfang zu fühlen, die ganze Bandbreite zu erfassen um beruhigt und gestärkt daraus hervorzugehen. So ist es grundsätzlich mit dem Leben: Wenn du dir wirklich bewusst machst, dass du nur begrenzte Zeit in diesem Leben hast, dies verinnerlichst mit aller Konsequenz – wirst du deine Zeit sinnvoller nutzen und Freude neu fühlen können.

Matthias Erbacher

High-Protein Tropical Bowl

Diese tropische Protein-Bowl verbindet cremigen körnigen Frischkäse mit süßer Mango, Datteln und einem Hauch Kokos. Perfekt als schnelles Frühstück, gesunder Snack oder leichtes Fitness-Dessert – reich an Eiweiß, Ballaststoffen und natürlicher Süße.

ZUTATEN (1 PORTION)

- 200 g körniger Frischkäse
- 5 Datteln, fein gehackt
- 1 EL gehackte Mandeln
- Frische Mangowürfel (ca. 100 g)
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL Kokosflocken (zum Toppen)

- 1 Den körnigen Frischkäse in eine Schale geben und leicht cremig rühren.
- 2 Die gehackten Datteln und Mandeln auf dem körnigen Frischkäse verteilen.

- 3 Anschließend die frischen Mangowürfel ebenfalls dazugeben.
- 4 Mit flüssigem Honig beträufeln und zum Schluss mit Kokosflocken toppen. Sofort genießen.

NÄHRWERTE (CA. PRO PORTION)

- Kalorien: ~410 kcal
- Protein: ~29 g
- Kohlenhydrate: ~45 g
- Fett: ~12 g
- Ballaststoffe: ~5–6 g



Fotos zur Verfügung gestellt von: Dina Veronique Scheve
Für extra Frische: Etwas Saft- und Abrieb eine Bio-Limette zum beträufeln, perfekt für einen tropischen Geschmack.

Dina Veronique Scheve

Buckelwal an der Ostsee

Was uns die Strandung eines Buckelwals in der Ostsee zur Großwalrettung in Deutschland verrät und warum es sich lohnt Wale zu retten.

Anfang März begann die Geschichte der Strandung eines Buckelwals in der Ostsee, welche im Verlauf für internationales Aufsehen sorgte, noch mit einer Verwechslung. Als das Tier am 3. März im Hafen von Wismar auftauchte, gingen die Experten des Deutschen Meeresmuseums zunächst von einem Finnwal aus. Schon damals war klar, dass der Meeressäuger in Schwierigkeiten war. Feuerwehr und Wasserschutzpolizei befreiten ihn aus rund 50 Metern Netz, doch vollständig ließ sich das Tier nicht entwirren. Später bestätigten Fachleute zudem, dass Seilreste im Maul verblieben. Was in jenen Tagen wie eine spektakuläre Ausnahme wirkte, wurde zur Vorgeschichte eines tagelangen Dramas an der deutschen Ostseeküste.

Als der Wal in der Nacht zum 23. März vor Timmendorfer Strand erstmals auf einer Sandbank strandete, begann der mehrtägige Krimi, welcher von tausenden Bürgern über Livestreams gebannt verfolgt wurde. Noch immer ist unklar, warum das Tier überhaupt in die Ostsee geriet und warum es sich dort so lange im küstennahen, flachen Wasser hielt. Sicher ist nur: Sein Zustand war schlecht.

Hinzu kommt die für Großwale ungeeignete Ostsee: flach, eng, sandbankreich und mit deutlich geringerem Salzgehalt als der Atlantik – ein folgenschweres Problem für die osmotische Barriere der Haut eines Wales. Durch den veränderten Salzgehalt kommt es nämlich, vereinfacht gesagt, zum Aufquellen und Platzen einzelner Zellen und zu Folgeinfektionen der Haut. Diese sind auf zahlreichen Bildern sehr gut zu erkennen. Kurze Aufenthalte im Süß- bzw. Brackwasser, wie beispielsweise Delfine auf Jagd nach Fischen in den Everglades, sind unbedenklich.

Der Rettungseinsatz vor Niendorf zeigte dann zweierlei zugleich: beeindruckendes Engagement und ein auffälliges Fehlen eingespielter Großwal-Routinen. Vor Ort arbeiteten Mitarbeitende der Gemeinde, des Ordnungsamts, der Polizei, der Feuerwehr, der

DLRG, der Wasserschutzpolizei, der Küstenwache, ExpertInnen vom ITAW (Institut für terrestrische und aquatische Wildtierforschung) sowie Umweltorganisationen (Greenpeace) zusammen. Bagger gruben unter schwierigen Bedingungen eine Rinne ins tiefere Wasser. Zu den sichtbarsten Helfern gehörte der Meeresbiologe Robert Marc Lehmann, erfahrener Meeresbiologe, der sich erstmalig dem Tier im Neoprenanzug näherte und die Situation einschätzte: „Er reagiert, er hat beide Augen auf, er vokalisiert, aber er ist verdammt unsicher und er hat Angst.“ Der weitere Plan, den Wal nicht nur zu befreien, sondern nachhaltig zu retten indem man ihn bis zum Atlantik mit Booten begleiten sollte, um eine weitere Strandung zu verhindern, wurde seinerseits klar kommuniziert. Das Vorgehen basierte auf seiner Erfahrung von über 10 Walrettungen und enger Rücksprache mit internationalen Walexperten, beispielsweise Ingrid Visser, die seit Jahrzehnten Walrettungen in Neuseeland und Australien leitet. Gerade die Bilder von ihm beim Wal prägten den Eindruck eines Einsatzes, der von außergewöhnlicher Eigeninitiative getragen wurde – von Menschen, die nicht auf Zuständigkeitsdebatten warteten, sondern ehrenamtlich und dem Tier zu Liebe, handelten. In der Nacht zum 27. März befreite sich der Buckelwal schließlich durch die künstlich angelegte Rinne selbst. Gerettet war er damit jedoch nicht. Warum das Tier anschließend nicht wie ursprünglich geplant per Boot weiter in den Atlantik eskortiert wurde, bleibt unklar. Kurz darauf strandete der Wal erneut. In den folgenden Tagen hofften Rettungskräfte und Fachleute wiederholt, dass er sich bei steigendem Wasserstand aus eigener Kraft befreien könne; zeitweise gelang ihm das auch. Am Abend des 30. März schwamm er erneut frei – zunächst allerdings in die falsche Richtung. Bereits am 31. März saß er vor der Insel Poel erneut fest. Seitdem verschlechterte sich sein Zustand weiter. Am 1. April beschrieben Expertinnen und Experten das Tier als stark geschwächt; es reagierte weder auf Boote noch auf vorsichtige Versuche, es zum Weiterziehen zu bewegen. Stand 2. April lag der Wal noch immer an derselben Stelle im Kirchsee bei Poel, die 500-Meter-Sperrzone blieb bestehen, und Vorbereitungen für eine Bergung sowie eine wissenschaftliche Untersuchung liefen bereits. Wir



Quelle: Pexels

müssen abwarten, wie sich diese Tragödie entwickelt; fest steht, dass der Wal erneut gestrandet und schwer geschwächt ist. Der Fall unterstreicht eine harte Wahrheit: Bei Großwalen ist eine Befreiung oft nur der Anfang, nicht das Ende einer Rettung.

Gerade im Vergleich mit Florida wird sichtbar, wie groß der strukturelle Nachholbedarf in Deutschland ist. In den USA koordiniert NOAA im Südosten offiziell die Reaktion auf Strandungen und Verhedderungen, es gibt ein nationales Netzwerk mit mehr als 120 Partnerorganisationen, 24/7-Hotlines und klaren Zuständigkeiten. In Florida allein unterhält die Fish and Wildlife Conservation Commission fünf Marine-Mammal-Field-Stations; regionale Partner wie das Hubbs-SeaWorld Research Institute decken große Küstenabschnitte ab und reagieren dort auf Dutzende Meeressäuger-Strandungen pro Jahr. Deutschland verfügt zwar über Forschungseinrichtungen und engagierte Akteure, aber kein vergleichbar etabliertes, spezialisiertes Rettungssystem mit dauerhaft trainierten Teams, klaren Einsatzketten und standardisiertem Material.

Dass solche Fälle wiederkehren und zukünftig zunehmen werden, insbesondere an deutschen Stränden, ist keineswegs abwegig. Buckelwale sind in der Ostsee nicht heimisch, aber sie können sich dorthin verirren – etwa indem sie Schwärmen kleiner Fische folgen. Zugleich haben sich mehrere Buckelwalpopulationen seit dem Ende des kommerziellen Walfangs deutlich erholt; Fachleute nennen genau das als einen Grund dafür, dass Tiere heute wieder häufiger in Regionen auftauchen, in denen sie jahrzehntlang kaum gesehen wurden. Die Ostsee liegt zudem an einem heiklen Nadelöhr: Meerengen, flache Buchten, dichter Schiffsverkehr, Fischereigerät und Unterwasserlärm machen aus einem Irrweg schnell eine tödliche Falle.

Warum also lohnt es sich, um ein einzelnes Tier so zu kämpfen? Weil Wale mehr Gemeinsamkeiten mit

Menschen haben als auf den ersten Blick erkennbar. In ihren Gehirnen findet man Spindelzellen, die, soweit bekannt, nur bei Menschen, Menschenaffen und Elefanten vorkommen und mit komplexen sozialen und emotionalen Prozessen in Verbindung gebracht werden. Sie haben enge Familienverbände und gelten zudem seit Langem als Träger von Kultur: Bei ihnen werden Verhaltensweisen und Lautmuster sozial weitergegeben; bei Buckelwalen ist besonders der Gesang ein starkes Beispiel kultureller Übertragung. Jedes Jahr wird an der Westküste Australiens von Buckelwalen ein neues „Lied“ gesungen, was durch viele männliche Individuen über den gesamten Pazifik bis nach Ecuador getragen wird. Und nicht jeder Wal, aber mehrere Zahnwalarten teilen mit uns sogar ein seltenes biologisches Merkmal: die Menopause, nach der Weibchen noch lange leben und ihren Nachkommen und Enkeln helfen. Das alles zeigt, dass ihr Verlust mehr bedeutet als den Tod eines einzelnen Wildtiers.

Hinzu kommt ihre ökologische Bedeutung. NOAA beschreibt, dass ein einzelner Großwal im Lauf seines Lebens im Durchschnitt rund 33 Tonnen CO2 in seiner Biomasse bindet; sinkt der Körper nach dem Tod in die Tiefe, kann dieser Kohlenstoff über lange Zeit dem Atmosphärenkreislauf entzogen bleiben. Dazu kommen indirekte Effekte über den Nährstofftransport im Meer. Die oft zitierte Schätzung von mehr als zwei Millionen US-Dollar pro Großwal ist zwar eine ökonomische Modellrechnung und keine harte Naturkonstante, sie macht aber sichtbar, was in der öffentlichen Debatte sonst leicht verlorengeht: Einen Wal zu retten, heißt nicht nur, Mitleid mit einem leidenden Tier zu haben. Es heißt auch, Intelligenz, Kultur, Evolution und ein Stück mariner Ökologie zu schützen. Der Fall in der Ostsee ist deshalb mehr als eine Nachricht. Er ist ein Warnsignal – und ein Auftrag, in Deutschland endlich belastbare Strukturen für die Großwalrettung aufzubauen.

Flurina Fürst

Revolutionär: Wie KI Ihren Alltag verändern kann

Künstliche Intelligenz ist keine Science-Fiction – das ist sie schon lange nicht mehr. Immer mehr Menschen nutzen KI-Tools, um alltägliche Herausforderungen zu meistern – von Wochenendausflügen über die Frage, was es zum Abendessen gibt, bis hin zur Budgetplanung. In dieser Reihe, die auf den Kenntnissen unseres Tech-Teams und erfahrener KI-Experten basiert, zeigen wir Ihnen, wie auch Sie von dieser Technologie profitieren können.

Marc Stewert

Wusstest du?

Die besten KI-Prompts sind spezifisch! Spezifität = Bessere Ergebnisse!

Anstelle von:
„Hilf mir beim Kochen“
Versuchen Sie: „Schnelles 30-Minuten-Abendessen für 4 Personen mit Hähnchen“

Was sind eure alltäglichen KI-Fragen?

Ob es sich um ein Rezept, ein Reise-Dilemma oder einen praktischen Tipp handelt, senden Sie uns Ihre meistgenutzten Fragen an:

info@sunshine-post.com

Betreff: "AI Prompt Submission"

Interviewvorbereitung

„Wir führen ein Interview mit dem Team einer großen lokalen Galerie. Hilf uns, spannende Fragen zu entwickeln, die ihre kreative Vision, ihren Einfluss auf die Gemeinschaft und das Besondere an ihrer Galerie hervorheben.“

KI schlägt vor:

1. Beginne mit der Gründungsgeschichte – was hat zur Entstehung der Galerie inspiriert
2. Frage, wie sie lokale Nachwuchskünstler unterstützen
3. Erkunde, wie die Galerie durch Veranstaltungen oder Ausstellungen mit der Gemeinschaft verbunden ist
4. Baue eine Frage zu aktuellen Trends in der lokalen Kunstszene ein
5. Beende das Interview persönlich: Welche Bedeutung hat Kunst für sie

Perfekter Familientag – Indoor-Guide

„Was sollten Familien beachten, um einen entspannten und spaßigen Tag mit Indoor-Aktivitäten zu erleben?“

KI schlägt vor:

1. Wähle Spielplätze mit getrennten Bereichen für Kleinkinder und ältere Kinder
2. Besuche sie außerhalb der Stoßzeiten (vormittags unter der Woche)
3. Kombiniere das Spielen mit einem Café- oder Restaurantbesuch in der Nähe
4. Packe wichtige Dinge wie Socken, Wasser und Snacks ein
5. Achte auf Angebote wie Themenbereiche oder separate Partyräume

Florida Keys Reiseführer

„Wir setzen unsere Florida-Reise mit einem Aufenthalt auf den Florida Keys fort. Was sollten Erstbesucher wissen und welche Highlights darf man nicht verpassen?“

KI schlägt vor:

1. Starte in Key Largo mit Schnorcheln oder Tauchen im John Pennekamp Coral Reef State Park
2. Fahre den Overseas Highway – eine der schönsten Küstenstraßen der USA
3. Besuche Key West für Sonnenuntergänge am Mallory Square und das entspannte Inselgefühl
4. Probiere lokale Spezialitäten wie frischen Hummer und Key Lime Pie
5. Plane bewusst Zeit zum Entspannen ein – in den Keys geht es um Ruhe, nicht um Tempo

Memorial Day – Planung & Bedeutung

„Wir möchten eine bedeutungsvolle Feier zum Memorial Day organisieren. Wie können wir den Tag würdig begehen und gleichzeitig Zeit mit Familie und Freunden verbringen?“

KI schlägt vor:

1. Besuche eine lokale Gedenkveranstaltung oder Parade
2. Nimm dir bewusst Zeit für einen Moment des Innehaltens oder besuche ein Denkmal
3. Veranstalte ein Treffen mit klassischem Barbecue im Garten
4. Teile Geschichten oder informiere dich über die Geschichte des Feiertags
5. Verbinde Gedenken mit Gemeinschaft – beides gehört zu diesem Tag

Classic American BBQ Menu

nur auf Englisch verfügbar

MAIN DISH: GRILLED BBQ RIBS

INGREDIENTS (SERVES 4-6)

- 2 kg pork ribs
- 1 cup BBQ sauce (store-bought or homemade, see below)
- 2 tbsp brown sugar
- 1 tbsp paprika
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp onion powder
- 1 tsp salt
- 1/2 tsp black pepper

1 Mix brown sugar, paprika, garlic powder, onion powder, salt, and pepper to make a dry rub.

2 Rub the spice mix generously over both sides of the ribs.

3 Preheat the grill to medium heat.

4 Cook ribs indirectly (not directly over flames) for 1.5–2 hours, turning occasionally.

5 Brush BBQ sauce on the ribs during the last 15 minutes of grilling.

6 Remove and let rest for 5–10 minutes before slicing.

2. SIDE DISH: CLASSIC AMERICAN COLESLAW

INGREDIENTS (SERVES 4-6)

- 1 small cabbage, shredded
- 2 carrots, grated
- 1/2 cup mayonnaise
- 2 tsp apple cider vinegar
- 1 tsp sugar
- Salt & pepper to taste

1 In a large bowl, mix shredded cabbage and carrots.

2 In a separate bowl, combine mayonnaise, vinegar, sugar, salt, and pepper.

3 Pour dressing over cabbage mixture and toss until coated.

4 Chill in fridge for at least 30 minutes before serving.



Photos courtesy of: SMechalik

3. SIDE DISH: GRILLED CORN ON THE COB

INGREDIENTS (SERVES 4-6)

- 4 ears of corn, husked
- 2 tbsp butter
- Salt and pepper

1 Preheat grill to medium heat.

2 Brush corn with melted butter and sprinkle with salt and pepper.

3 Grill for 10–15 minutes, turning occasionally, until slightly charred and tender.

BBQ SAUCE (OPTIONAL HOMEMADE):

INGREDIENTS (SERVES 4-6)

- 1 cup ketchup
- 1/4 cup apple cider vinegar
- 1/4 cup brown sugar
- 1 tbsp Worcestershire sauce
- 1 tsp smoked paprika
- 1/2 tsp garlic powder
- Salt & pepper to taste
- Mix and simmer for 10 minutes until slightly thickened.

DESSERT: AMERICAN APPLE PIE (MINI VERSION)

INGREDIENTS (SERVES 4)

- 2 ready-made pie crusts
- 3 apples, peeled and sliced
- 3 tbsp sugar
- 1 tsp cinnamon
- 1 tbsp flour
- 1 egg, beaten (for brushing)

1 Preheat oven to 200°C (400°F).

2 Mix apples, sugar, cinnamon, and flour.

3 Cut pie crust into 4 circles; place apple mixture in the center.

4 Fold edges slightly over filling, brush with egg.

5 Bake 20–25 minutes until golden brown.

6 Serve warm with vanilla ice cream, if desired.



Leserbrief

Liebe Heike, liebe Freundin,



Fotos zur Verfügung gestellt von: Anke and Dirk Koch

Es gibt Menschen im Leben, deren wahre Bedeutung sich nicht in einem einzelnen Moment oder einer einzelnen Geste messen lässt, sondern in ihrer stillen, beständigen Präsenz - in der Art, wie sie unseren Weg prägen, uns ohne Zögern unterstützen und unser Leben auf eine Weise bereichern, die man oft mehr fühlt als in Worte fassen kann. Genau so ein Mensch bist du. Heute, zu deinem 60. Geburtstag, möchten wir bewusst innehalten, einen Moment lang zur Ruhe kommen und dich wirklich ehren - nicht nur für diesen besonderen Tag, sondern für all die Jahre, Erinnerungen und gemeinsamen Augenblicke, die uns so tief miteinander verbinden. Es gab Zeiten in unserem Leben, in denen nicht alles leicht war, in denen vieles unsicher oder ungewiss erschien. Und genau in diesen Momenten warst du da - verlässlich, fürsorglich und

immer bereit zu helfen, ohne jemals etwas dafür zu erwarten. Du hast unsere Kinder betreut, damit wir arbeiten gehen konnten, und uns damit Möglichkeiten eröffnet, die wir sonst vielleicht nie gehabt hätten. Was für dich selbstverständlich und ganz natürlich war, hatte für uns einen unschätzbaren Wert. Es hat uns Ruhe gegeben, Kraft geschenkt und Chancen eröffnet, für die wir dir für immer dankbar sein werden. Über die Jahre hinweg durften wir so viele wundervolle Momente miteinander teilen. Unzählige Urlaube, gemeinsames Lachen, Leichtigkeit und Freude - Erinnerungen, die zu festen Traditionen geworden sind und einen ganz besonderen Platz in unseren Herzen haben. Und ja, auch unsere Liebe zu Kreuzfahrten haben wir dir zu verdanken. Was als gemeinsame Erlebnisse begann, ist zu einer Leidenschaft geworden, die

uns bis heute begleitet und uns immer wieder an diese besonderen Zeiten erinnert. Was all das so besonders macht, bist vor allem du. Mit dir fühlt sich alles leicht, natürlich und echt an. Du hast eine Wärme und Ehrlichkeit, die Menschen sofort spüren und die einen Raum schafft, in dem man sich wohl, gesehen und wertgeschätzt fühlt. Ob beim Reisen, Feiern oder einfach im gemeinsamen Zusammensein - mit dir ist es immer genau richtig, immer vollkommen. Ein ganz besonderer Teil unseres gemeinsamen Weges ist, dass wir auch im Laufe der Zeit gemeinsam gewachsen sind und neue Kapitel Seite an Seite gegangen sind. Es erfüllt uns mit tiefer Freude und Dankbarkeit, diesen Weg weiterhin gemeinsam zu gehen - getragen von Vertrauen, gegenseitigem Respekt und einer echten, tiefen Verbindung. Zu wissen, dass wir uns jederzeit aufeinander verlassen können, bedeutet uns mehr, als Worte es ausdrücken können. Dieses Vertrauen, das über all die Jahre gewachsen ist, macht unsere Freundschaft so stark, so selten und so unendlich wertvoll. Du hast eine ganz besondere Gabe: die Fähigkeit zu geben. Nicht nur auf offensichtliche Weise, sondern vor allem in den leisen, liebevollen Gesten, die Menschen wirklich berühren. Du schenkst deine Zeit, deine Fürsorge, deine Aufmerksamkeit und dein Vertrauen so großzügig und machst damit das Leben anderer auf eine stille, aber tiefgreifende Weise schöner und

wärmer. Heute möchten wir dir einfach von Herzen Danke sagen. Danke für deine Herzlichkeit. Danke für deine Stärke. Danke für deine bedingungslose Unterstützung. Und danke für all die großen und kleinen Momente, die unser Leben auf so besondere Weise bereichert haben. Wir sind unendlich dankbar und glücklich, dich an unserer Seite zu haben, dich unsere Freundin nennen zu dürfen und diesen gemeinsamen Weg weiterzugehen. Von ganzem Herzen wünschen wir dir alles Liebe zu deinem 60. Geburtstag, liebe Heike. Möge dieses neue Kapitel deines Lebens erfüllt sein von Freude, Gesundheit, wunderschönen Erlebnissen und allem, was dein Herz sich wünscht. In tiefer Dankbarkeit und mit ganz viel Liebe,
Anke und Dirk Koch



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.

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

- Marc Schmidt
- Heiko Schotten
- Andrej Hasenkampf
- Anne-Catharina Bielinsky
- Regina Emilie Lissi Worisek
- Sven Roth

Und ganz besondere Glückwünsche an:

- Leander Hehn
- Franz Thomas Fuerst
- Marco Arnoldt
- Tanja Kunz

Möchten Sie jemandem Besonderen gratulieren?

Senden Sie uns Ihre Anfrage an
info@sunshine-post.com
 Betreff: "Celebrating Life"

REACH THE HEART OF COMMUNITY WITH THE SUNSHINE POST

DO YOU WANT TO ADVERTISE WITH US?

Whether you're a local business, an event organizer, or a service provider, our readers are your audience.



WHY ADVERTISE WITH US?

- Wide and engaged readership (50.000 issues/month distributed)
- Local newspaper supporting local businesses
- Tailored options for every budget

Get in touch today at advertising@sunshine-post.com and let's create the perfect campaign for your brand!



DARIA
dreams come easy



INVEST IN YOUR DREAMS

