

# INSELMAGAZIN

## VERLIEBT AUF SYLT

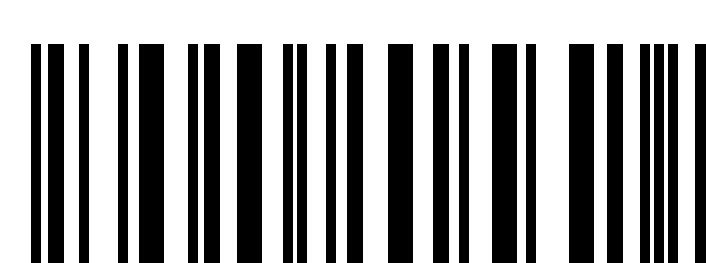


HERBSTZAUBER AUF  
SYLT - WENN  
VERÄNDERUNG GUT  
TUT  
HEINERS GOLDENE  
HERBSTREGEL

DAS WATT  
GIBT ES WUNDER?

KÜRBIS, KRABBEN &  
KUSCHELSOCKEN

[www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)





# Herbst. Zeit für Wandel auf der Insel

Willkommen zur neuen Ausgabe unseres Inselmagazins! Der Sommer hat uns Sonnenstunden, volle Strände und viele Café-Geschichten geschenkt. Jetzt zieht der Herbst ein: das Licht wird goldener, der Wind rauer, und über den Dünen färben sich die Gräser in warmen Tönen. Während die Zugvögel am Himmel ihre Formationen ziehen, wird es auf den Wegen und Stränden ruhiger, perfekt für lange Spaziergänge, Drachen am Himmel oder einfach ein heißes Getränk im Café mit Blick auf die Nordsee.

In dieser Ausgabe nehmen wir dich mit auf eine besondere Reise durch den Insel-Herbst:

- ↳ Exklusive Einblicke in den neuen Teil der Café mit Sylt und Zucker-Reihe
- ↳ Heiners Klönkasten – mit Herz, Humor und kleinen Lebensweisheiten
- ↳ Inselwissen: Watt & Wunder – warum das Wattenmeer so einzigartig ist und was wir tun können, um es zu schützen
- ↳ Herbstliche Kulinarik – von Apfelduft bis Friesentee mit Wölkchen
- ↳ Freche Inselnews – inklusive Möwen-Alarm und Rosenzucker-Nachschub
- ↳ Herbstliche Rezepte zum Selbermachen.
- ↳ Selfcare & Jahreszeitenwechsel – kleine Gedanken, wie man die neue Saison positiv begrüßt

Also: Kerze anzünden, Lieblingsdecke schnappen und mit uns den Herbstanfang auf Sylt genießen.

Viel Freude beim Lesen!

Dein Team vom Café mit Sylt und Zucker & vom Inselmagazin



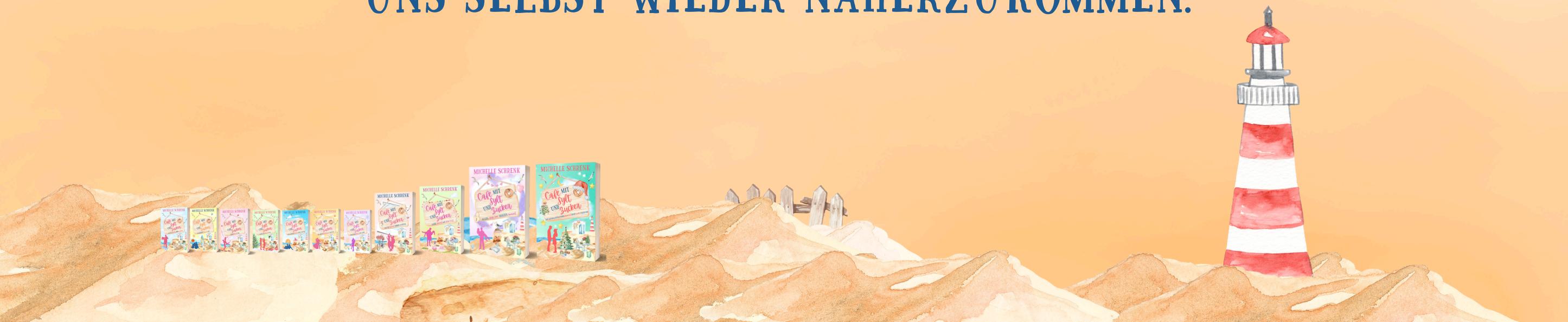


# Wenn der Wind sich dreht



DER HERBST IST DA. UND MIT IHM DIESES GANZ EIGENE GEFÜHL, EIN BISSCHEN WEHMUT, EIN BISSCHEN ZAUBER. AUF SYLT SPÜRT MAN ES BESONDERS: DAS LICHT WIRD WEICHER, DIE LUFT KLARER, DIE TAGE KÜRZER. ES IST DIE ZEIT DES WANDELS DRAUBEN UND OFT AUCH IN UNS SELBST.

VIELE SPÜREN JETZT, DASS DER KÖRPER UND DIE SEELE ZUR RUHE KOMMEN WOLLEN. UND GENAU DARUM GEHT'S IN DIESER AUSGABE: UM WÄRME, UM KLEINE AUSZEITEN UND DARUM, WIE WIR DEN HERBST NUTZEN KÖNNEN, UM UNS SELBST WIEDER NÄHERZUKOMMEN.





# Herbst auf Sylt -

DAS MEER WIRD RAUER, DAS  
HERZ DAFÜR WEICHER.



# VERÄNDERUNG GEHÖRT DAZU

Warum wir den Wandel gerade jetzt im Herbst so deutlich spüren und was wir von der Natur lernen können

Sylt ist eine Insel im Wandel nicht nur durch Ebbe und Flut, sondern auch durch die Jahreszeiten, die hier intensiver spürbar sind als an vielen anderen Orten. Wer im September durch die Dünenspaziergangs, merkt es sofort: Der Sommer zieht sich langsam zurück. Die Sonne wärmt noch, aber das Licht ist weicher, goldener. Der Wind trägt eine neue Schärfe in sich, die Luft riecht nach Salz und Tang, und irgendwo in der Ferne schreit eine Möwe, als wolle sie den Sommer verabschieden.

Auf den Wegen rascheln die ersten Blätter, das Dünengras wiegt sich im Wind, und am Himmel ziehen die Zugvögel ihre Formationen als würden sie die neue Jahreszeit einläuten. Der Herbst auf Sylt hat seine ganz eigene Melodie: leiser, ruhiger, aber voller Tiefe.



# LOSLASSEN WIE DIE NATUR

Die Natur macht es uns vor. Die Bäume färben ihre Blätter, um sie bald loszulassen. Das Meer zieht sich zurück, nur um wenig später wiederzukehren. Alles ist im Fluss, nichts bleibt stehen. Es ist, als würde die Insel selbst uns zuflüstern:

„Veränderung gehört dazu. Loslassen schafft Platz für Neues.“

Vielleicht können wir uns im Herbst ein Beispiel daran nehmen uns von Dingen, Aufgaben oder Gedanken lösen, die wir nicht mehr brauchen, und offen für das sein, was kommt.

Gerade jetzt, wenn die Tage kürzer werden, lädt uns die Natur ein, langsamer zu werden. Einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Den Blick über das Meer schweifen zu lassen und tief durchzuatmen. Denn Veränderung bedeutet nicht immer Abschied, manchmal ist sie nur der Anfang von etwas Neuem.



# WENN WANDEL SCHÖN IST – UND TROTZDEM EIN BISSCHEN WEH TUT

Doch so sehr wir die Veränderung in der Natur bewundern – manchmal fällt uns der eigene Wandel schwer. Denn er bringt nicht nur Neues, sondern auch Abschied mit sich. Der Herbst erinnert uns daran, dass nichts bleibt, wie es ist. Das kann melancholisch machen.

Das Licht wird schwächer, die Tage kürzer, und mit jedem Sonnenuntergang verabschiedet sich ein Stück des Sommers. Viele spüren jetzt eine leise Traurigkeit, dieses Ziehen im Herzen, wenn es früher dunkel wird und die Farben verblasen.

Aber vielleicht gehört genau das dazu. Vielleicht müssen wir das Vergehen spüren, um die Ruhe und Wärme, die danach kommt, wirklich zu schätzen. 

Denn der Herbst zeigt uns beides: wie schön Loslassen sein kann – und wie sehr es manchmal weh tut.

Und genau darin liegt seine Magie.



# TIPPS, UM DIR DIE DUNKLERE JAHRESZEIT HELLER ZU MACHEN

Manchmal braucht es gar keine große Veränderung, um wieder Licht ins Herz zu bringen, nur ein paar kleine Dinge, die Wärme schenken.



**1 GEH RAUS – EGAL BEI  
WELCHEM WETTER  
LICHT TUT GUT, AUCH  
WENN ES NUR GRAU  
SCHEINT. EIN  
SPAZIERGANG AM  
STRAND, DURCH DIE  
DÜNEN ODER UM DEN  
BLOCK WIRKT OFT  
WUNDER DER KÖRPER  
TANKT SAUERSTOFF, DAS  
HERZ RUHE.**

# TIPPS, UM DIR DIE DUNKLERE JAHRESZEIT HELLER ZU MACHEN

Manchmal braucht es gar keine große Veränderung, um wieder Licht ins Herz zu bringen, nur ein paar kleine Dinge, die Wärme schenken.

MACH ES DIR DRINNEN  
SCHÖN  
KERZEN, WARME FARBEN,  
LIEBLINGSMUSIK UND EIN  
GUTES BUCH - DEIN  
ZUHAUSE DARF JETZT DEIN  
RÜCKZUGSORT SEIN EIN  
PLATZ MIT BLICK NACH  
DRAUSSEN ERINNERT  
DARAN, DASS DIE SONNE  
WIEDERKOMMT.



# TIPPS, UM DIR DIE DUNKLERE JAHRESZEIT HELLER ZU MACHEN

Manchmal braucht es gar keine große Veränderung, um wieder Licht ins Herz zu bringen, nur ein paar kleine Dinge, die Wärme schenken.



KOCH ODER BACK ETWAS,  
DAS NACH GEBORGENHEIT  
SCHMECKT  
KÜRBISSUPPE, APFEL-  
CRUMBLE,  
ZIMTSCHNECKEN ODER  
FRIESENTEE MIT KANDIS -  
DER DUFT ALLEIN HEBT  
DIE STIMMUNG. ESSEN IST  
EIN STÜCK GELEBTE  
GEMÜTLICHKEIT.



# TIPPS, UM DIR DIE DUNKLERE JAHRESZEIT HELLER ZU MACHEN

Manchmal braucht es gar keine große Veränderung, um wieder Licht ins Herz zu bringen, nur ein paar kleine Dinge, die Wärme schenken.



TU JEDEN TAG ETWAS, DAS  
DICH LÄCHELN LÄSST  
EIN SPAZIERGANG MIT  
MUSIK, EIN  
LIEBLINGSPULLI, EIN  
KLEINER TANZ IN DER  
KÜCHE. FREUDE MUSS  
NICHT GROSS SEIN, SIE  
WILL NUR GESEHEN  
WERDEN.



# TIPPS, UM DIR DIE DUNKLERE JAHRESZEIT HELLER ZU MACHEN

Manchmal braucht es gar keine große Veränderung, um wieder Licht ins Herz zu bringen, nur ein paar kleine Dinge, die Wärme schenken.

BRING FARBE IN DEINEN  
ALLTAG  
EIN BUNTER SCHAL,  
FRISCHE BLUMEN, EINE  
FARBIGE TASSE - KLEINE  
FARBTUPFER WIRKEN WIE  
SONNENSTRÄHLEN IM  
KOPF.



# TIPPS, UM DIR DIE DUNKLERE JAHRESZEIT HELLER ZU MACHEN

Manchmal braucht es gar keine große Veränderung, um wieder Licht ins Herz zu bringen, nur ein paar kleine Dinge, die Wärme schenken.



ATME DAS MEER - ODER  
SUCH DEIN EIGENES MEER  
WENN DU AUF SYLT BIST:  
ANS WASSER GEHEN, DEM  
WIND LAUSCHEN, EINFACH  
DA SEIN  
UND WENN DU NICHT AM  
MEER BIST: SUCH DIR  
DEINEN PERSÖNLICHEN  
RÜCKZUGSORT. EINEN  
PLATZ, AN DEM DU FREI  
ATMEN KANNST.





DU BRAUCHST KEINE SONNE.  
UM ZU STRAHLEN. NUR EINEN  
MOMENT, IN DEM DU  
BESCHLIEßT, ES TROTZDEM  
ZU TUN.



# GLÜCK ZUM ABHAKEN – KLEINE DINGE, DIE GUT TUN

- FRISCHE LUFT GESCHNAPPT (AM MEER, IM PARK ODER EINFACH AUF DEM BALKON)
- ETWAS WARMES GETRUNKEN, DAS GUTGETAN HAT
- MUSIK GEHÖRT, DIE MICH SOFORT IN GUTE STIMMUNG BRINGT
- EIN GUTES BUCH, DAS DICH FESSELT
- EIN LIED, DAS DICH SOFORT TANZEN LÄSST
- DEN HIMMEL BEOBACHTET (EGAL OB SONNE, WOLKEN ODER STERNE)
- EIN STÜCK NATUR BERÜHRT – EINEN STEIN, EINE MUSCHEL, EIN BLATT ♡
- LAUT GELACHT – ODER WENIGSTENS GESCHMUNZELT

# Heiners goldene Herbstregeln

FÜR MEHR WÄRME IM HERZEN,  
WENIGER GRUMMELN IM WIND –  
UND EINE ORDENTLICHE PORTION  
SYLTGEFÜHL.



1. WENN DER WIND DIR INS GESICHT PUSTET –  
NIMM'S ALS ERINNERUNG, DASS DU LEBST.

MANCHMAL PUSTET ER NUR DEN KOPF FREI –  
UND DAS IST BESSER ALS JEDE THERAPIE.

2. TEE HILFT. IMMER.

EGAL OB STURM, REGEN ODER HERZCHAOS –  
EIN GUTER FRIESENTEE MIT WÖLKCHEN HAT SCHON  
MEHR SEELEN GERETTET ALS JEDE  
WETTERVORHERSAGE.

3. MACH'S DIR HYGGELIG.

KERZE AN, DECKE DRÜBER, GEDANKEN AUS.  
WER SICH SELBST EIN STÜCK GEMÜTLICHKEIT  
SCHENKT,

BRAUCHT KEIN WUNDER – DER ERSCHAFT EINS.

4. HÖR AUF DIE MÖWEN.

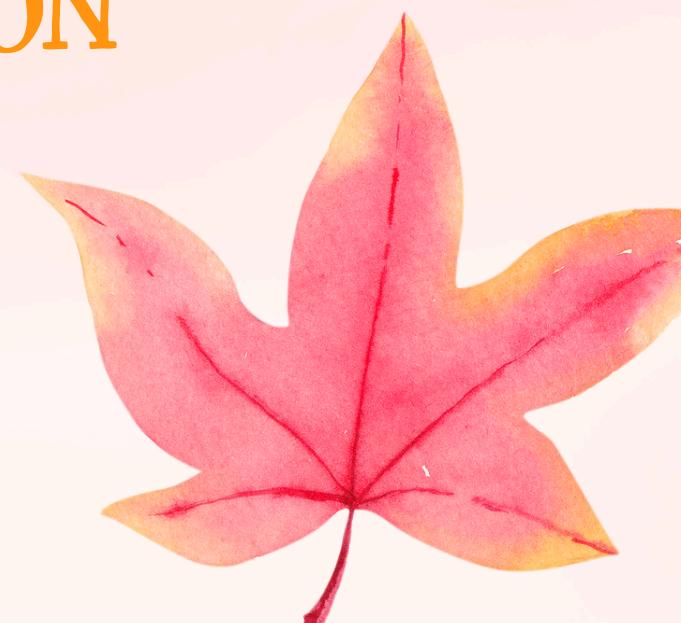
WENN SIE LAUT LACHEN, HAT DAS LEBEN GERADE  
WAS ZU SAGEN.

MEISTENS: „NIMM'S MIT HUMOR.“



# Heiners goldene Herbstregeln

FÜR MEHR WÄRME IM HERZEN,  
WENIGER GRUMMELN IM WIND –  
UND EINE ORDENTLICHE PORTION  
SYLTGEFÜHL.



5. LASS LOS, WAS ZU SCHWER IST.  
DIE BÄUME MACHEN'S VOR – SIE WERFEN BALLAST  
AB,

DAMIT SIE IM FRÜHLING WIEDER LEICHTER  
WACHSEN KÖNNEN.

6. KUCHEN IST KEIN LUXUS, SONDERN  
NOTWENDIGKEIT.

VOR ALLEM, WENN ER WARM IST.  
ZUCKER, ZIMT UND LIEBE – DAS IST SYLTER  
MEDIZIN.

7. GLAUB AN KLEINE WUNDER.  
SIE KOMMEN SELTEN MIT TROMMELWIRBEL,  
ABER MANCHMAL WEHT DER WIND EINS DIREKT  
DURCH DIE TÜR DES CAFÉS.



# REZEPT ZUM GLÜCKLICHSEIN IM HERBST

## Sylter Kürbissuppe mit einem Schuss Meeresbrise und ganz viel Herz

MANCHMAL BRAUCHT ES GAR NICHT VIEL, UM DEN HERBST EIN BISSCHEN HELLER ZU MACHEN. EIN PAAR FRISCHE ZUTATEN, ETWAS WÄRME UND DIE RICHTIGE PRISE LIEBE – UND SCHON RIECHT DIE KÜCHE NACH GEBORGENHEIT. AUF SYLT IST KÜRBIS SUPPE SO ETWAS WIE EIN HEIMLICHES RITUAL, SOBALD DER WIND FRISCHER WIRD. SIE WÄRMT VON INNEN, LÄSST DEN REGEN VERGESSEN UND SCHMECKT NACH ZUHAUSE. UND WENN MAN DABEI NOCH EIN STÜCK BROT EINTUNKT UND DEM STURM LAUSCHT, IST DAS FAST SCHON GLÜCK IN LÖFFELFORM.



# REZEPT ZUM GLÜCKLICHSEIN IM HERBST

## Sylter Kürbissuppe mit einem Schuss Meeresbrise und ganz viel Herz

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN GLÜCK

1 HOKKAIDO-KÜRBIS

2 MÖHREN

1 ZWIEBEL

1 KLEINES STÜCK INGWER (CA. 2 CM)

400 ML GEMÜSEBRÜHE

200 ML KOKOSMILCH

1 SPRITZER ZITRONENSAFT

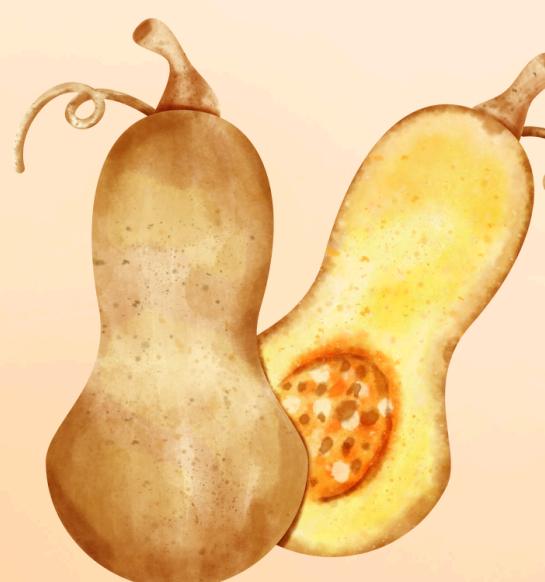
1 TL HONIG

SALZ, PFEFFER

ETWAS ÖL ZUM ANBRATEN

OPTIONAL: EIN PAAR NORDSEEKRABBEN ODER

EIN HAUCH GERÄUCHERTES MEERSALZ



# REZEPT ZUM GLÜCKLICHSEIN IM HERBST

## Sylter Kürbissuppe mit einem Schuss Meeresbrise und ganz viel Herz

### ZUBEREITUNG

1. DEN KÜRBIS GRÜNDLICH WASCHEN, ENTKERNEN UND IN STÜCKE SCHNEIDEN (DIE SCHALE DARB BEIM HOKKAIDO DRANBLEIBEN).
2. ZWIEBEL, INGWER UND MÖHREN WÜRFELN, IN ETWAS ÖL ANSCHWITZEN, BIS SIE LEICHT DUFTEN.
3. KÜRBISSTÜCKE DAZUGEBEN, KURZ MITDÜNSTEN UND MIT DER GEMÜSEBRÜHE ABLÖSCHEN.
4. ALLES ETWA 20 MINUTEN KÖCHELN LASSEN, BIS DER KÜRBIS WEICH IST.
5. DANN KOKOSMILCH, ZITRONENSAFT UND HONIG HINZUFÜGEN UND CREMIG PÜRIEREN.
6. MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN.

TIPP: WER MAG, KANN EIN PAAR NORDSEEKRABBN ODER EINE PRISE MEERSALZ DARÜBERGEBEN – DAS VERLEIHT DER SUPPE EINE FEINE SYLTER NOTE.



# HEINERS LIEBSTE SUPPE – KRABBENGLÜCK NACH FRIESENART

*Ein Rezept, das nach Meer, Heimat  
und Herz schmeckt*

WENN DRAUBEN DER WIND ÜBER DIE  
DÜNEN FEGT UND DAS MEER SCHÄUMT,  
IST FÜR HEINER KLAR: JETZT IST  
SUPPENZEIT. UND KEINE ANDERE WÄRMT  
SEINER MEINUNG NACH SO GUT WIE  
EINE CREMIGE KRABBENSUPPE – „NACH  
ECHTA FRIESENART“, WIE ER SAGT.  
DIESES REZEPT IST EINFACH, EHRLICH  
UND SCHMECKT NACH DER NORDSEE.  
NACH KÜSTE, SALZLUFT UND  
GEMÜTLICHKEIT. UND VIELLEICHT AUCH  
EIN BISSCHEN NACH ZUHAUSE.

# HEINERS LIEBSTE SUPPE - KRABBENGLÜCK NACH FRIESENART

*Ein Rezept, das nach Meer, Heimat  
und Herz schmeckt*

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN GLÜCK

2 ZWIEBELN

200 G MÖHREN

1 EL BUTTER

100 ML WEIBWEIN

400 ML FISCHFOND

500 ML WASSER

2 WÜRFEL HUMMER-SUPPEN-PASTE

250 G NORDSEEKRABBENFLEISCH

150 G CRÈME FRAÎCHE

ZUM WÜRZEN:

SALZ, PFEFFER, DILL, SCHNITTLAUCH

# HEINERS LIEBSTE SUPPE – KRABBENGLÜCK NACH FRIESENART

*Ein Rezept, das nach Meer, Heimat  
und Herz schmeckt*

## ZUBEREITUNG

### 1. GEMÜSE VORBEREITEN

ZWIEBELN UND MÖHREN SCHÄLEN UND FEIN WÜRFELN. IN HEIßER BUTTER ANSCHWITZEN, BIS SIE LEICHT GLASIG SIND. DANN MIT WEIßWEIN, FISCHFOND UND ETWA 500 ML WASSER ABLÖSCHEN.

DEN SUD ETWA ZEHN MINUTEN KÖCHELN LASSEN – SO ENTFALTEN SICH DIE AROMEN.

2. MIT ODER OHNE STÜCKCHEN – DAS IST HIER DIE FRAGE JETZT ENTSCHEIDET IHR, OB IHR EINE CREMIGE ODER STÜCKIGE SUPPE MÖCHTET:

FÜR EINE FEINE KONSISTENZ DIE BRÜHE DURCH EIN SIEB GIEBEN UND DIE FLÜSSIGKEIT ERNEUT AUFKOCHEN.

WER ES RUSTIKALER MAG, LÄSST DAS GEMÜSE EINFACH DRIN UND KOCHT ALLES EIN PAAR MINUTEN LÄNGER – DAS ERGEBNIS IST KRÄFTIGER IM GESCHMACK.

# HEINERS LIEBSTE SUPPE – KRABBENGLÜCK NACH FRIESENART

*Ein Rezept, das nach Meer, Heimat und Herz schmeckt*

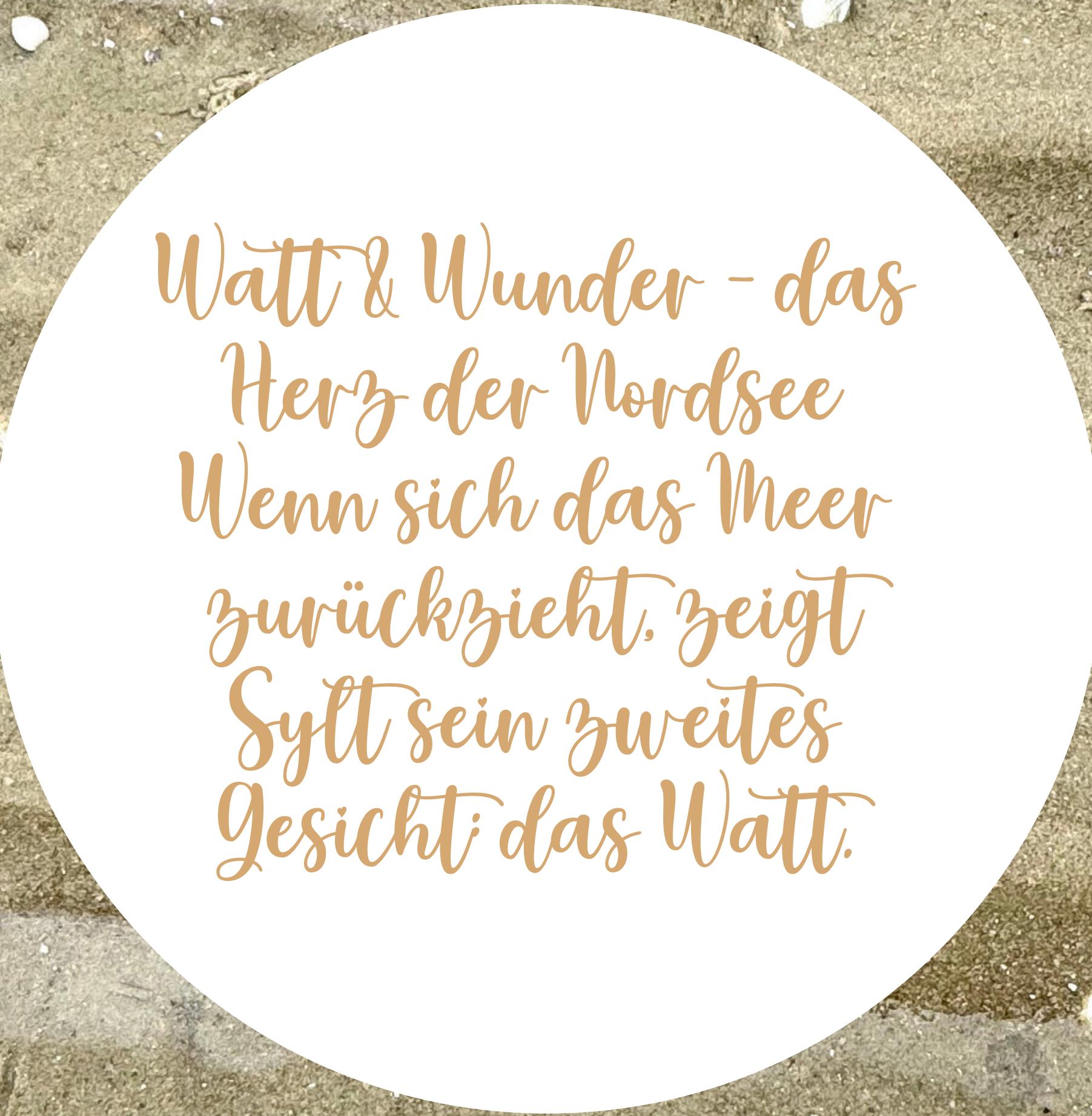
3. NUN WIRD'S CREMIG  
DIE HUMMER-SUPPEN-PASTE EINRÜHREN UND DIE SUPPE  
MIT SALZ, PFEFFER, DILL UND SCHNITTLAUCH  
ABSCHMECKEN.

4. DAS KRABBENFINALE  
JETZT KOMMT DER STAR DES REZEPTS: DAS  
KRABBENFLEISCH.

NUR KURZ IN DER HEIßen SUPPE ERWÄRMEN – NICHT  
KOCHEN, SONST WIRD ES ZÄH. DANN IST DIE SUPPE AUCH  
SCHON SERVIERFERTIG.

MIT EINEM KLECKS CRÈME FRAÎCHE, FRISCHEM DILL UND  
EINEM STÜCK BROT SERVIEREN – UND HEINER WÜRDE  
SAGEN:

„WENN DU DAS ISST, BRAUCHST DU KEIN KAMINFEUER  
MEHR. DA BRENNT'S IM BAUCH SCHON VON SELBST.“



Watt & Wunder - das  
Herz der Nordsee  
Wenn sich das Meer  
zurückzieht, zeigt  
Sylt sein zweites  
Gesicht: das Watt.

# DAS WATT

Ein Ort, an dem Stille und Leben gleichzeitig herrschen.  
Wo man den Atem der Insel spürt und die Zeit ein  
bisschen langsamer vergeht.

Viele sagen, das Watt sei einfach nur „Schlick und  
Matsch“ – doch wer einmal barfuß hineingelaufen ist,  
weiß: Es ist mehr.

Es ist eine eigene Welt. Eine Welt voller kleiner Wunder.

Ein Meer, das kommt und geht  
Zweimal am Tag zieht sich das Wasser zurück – und mit  
ihm öffnet sich ein Lebensraum, der so faszinierend ist  
wie zerbrechlich.

Millionen kleiner Lebewesen kriechen, graben, filtern  
und ernähren unzählige Vögel, Fische und Muscheln.  
Was für uns aussieht wie stiller Boden, ist in Wahrheit  
ein pulsierendes System – ein Herzschlag unter unseren  
Füßen.

Kein Wunder also, dass das Wattenmeer zum UNESCO-  
Weltnaturerbe gehört.

Es verbindet Dänemark, Deutschland und die  
Niederlande – und zeigt, wie eng alles miteinander  
verwoben ist.

🐚 Zwischen Ebbe und Flut – der Rhythmus des Lebens  
Wer auf Sylt lebt, weiß: Das Watt lehrt Gelassenheit.  
Es zeigt, dass alles seine Zeit hat – das Kommen und  
Gehen, das Werden und Vergehen.  
Und vielleicht ist genau das der Grund, warum wir uns  
dort so ruhig fühlen.

Weil die Natur uns erinnert, dass Wandel dazugehört.



# FAKten zum STAUNEN

- Das Watt bei Sylt gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe.
- Es ist Teil des weltweit grössten zusammenhängenden Systems von Sand- und Schlickwattflächen.
- Bei Ebbe wird das Watt freigelegt, bei Flut überflutet – dieser Wasserwechsel geschieht im Durchschnitt alle ca. sechs Stunden.
- Für viele Zugvögel und marine Tiere ist das Watt ein extrem wichtiger Lebensraum: Nahrung, Rastplatz und Schutz.
- Gleichzeitig ist das Watt sehr empfindlich gegenüber Umweltveränderungen wie dem Meeresspiegelanstieg oder Temperaturänderungen.





WIE WIR DAS WATT SCHÜTZEN KÖNNEN  
DAS WATT IST EMPFINDLICH. JEDER  
SCHRITT, JEDE MUSCHEL, JEDER ABFALL  
KANN SEIN GLEICHGEWICHT STÖREN.  
DESHALB GILT: AUF DEN WEGEN  
BLEIBEN, WATTWANDERUNGEN NUR MIT  
ERFAHRENEN FÜHRER:INNEN  
UNTERNEHMEN UND NICHTS MITNEHMEN,  
WAS DORT LEBT.  
SCHON KLEINE GESTEN HELFEN, DIESEN  
EINZIGARTIGEN LEBENSRAUM ZU  
BEWAHREN – DAMIT AUCH KÜNFTEIGE  
GENERATIONEN SEINE MAGIE SPÜREN  
KÖNNEN.



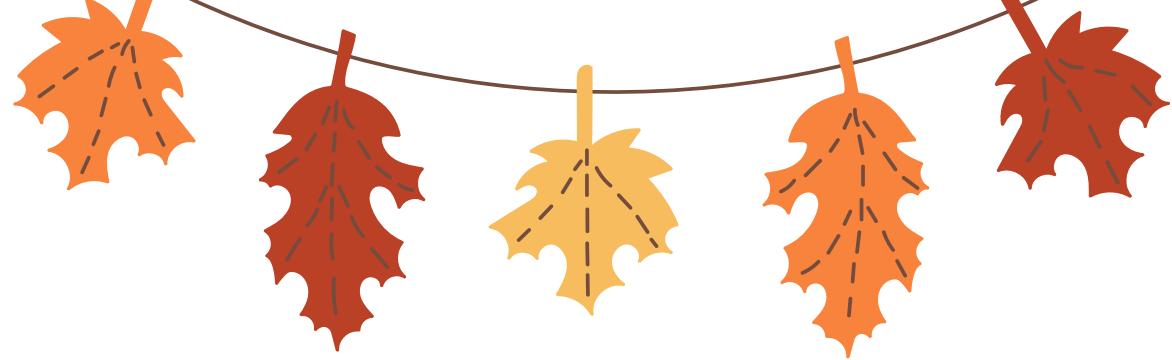
EIN ORT VOLLER WUNDER  
VIELLEICHT SIND WUNDER GAR NICHT SO  
WEIT WEG, WIE WIR DENKEN.  
MANCHMAL LIEGEN SIE DIREKT UNTER  
UNSEREN FÜßen – ZWISCHEN SCHLICK,  
SALZ UND SONNE.  
HEINER WÜRDE SAGEN:  
,IM WATT SIEHT MAN, DASS SELBST DAS,  
WAS SICH ZURÜCKZIEHT, NOCH VOLLER  
LEBEN STECKT.  
UND WENN DU MAL DENKST, BEI DIR IST  
EBBE – KEINE SORGE. FLUT KOMMT  
IMMER WIEDER.‘ ☺



WATTFÜHRUNG MIT WERNER MANSEN –  
EIN ECHTES INSELORIGINAL!  
HUMORVOLL, ERFahren UND MIT GANZ  
VIEL HERZ ERKLÄRT ER DIE  
GEHEIMNISSE DES SYLTER WATTS

MEHR UNTER: [HTTPS://WWW.SYLT-  
WATTWANDERUNGEN.DE](https://www.sylt-wattwanderungen.de)





# ZWISCHEN LICHT UND SCHATTEN

## *Vom Zauber rund um Halloween und Allerheiligen*

Wenn die Tage kürzer werden und die Abende stiller, rücken zwei besondere Feste zusammen – Halloween und Allerheiligen.

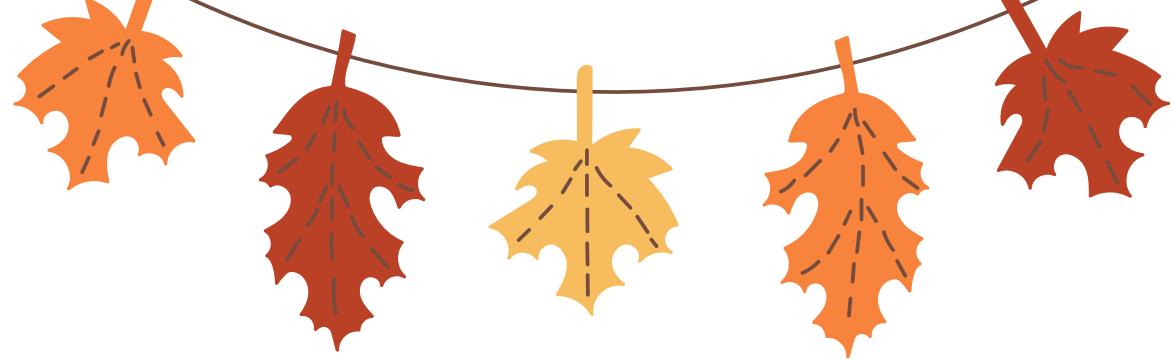
Beide erzählen, auf ganz unterschiedliche Weise, von der Verbindung zwischen Licht und Dunkel, Leben und Erinnerung.

Halloween – woher der Brauch kommt  
Heute denken viele bei Halloween an bunte Kostüme, Kürbisse und Süßigkeiten – doch ursprünglich war es ein altes keltisches Fest namens Samhain.

Es markierte das Ende des Sommers, den Beginn der dunklen Jahreszeit – und galt als Nacht, in der die Grenze zwischen den Welten besonders dünn war. Feuer, Laternen und Masken sollten die Geister freundlich stimmen – oder fernhalten.

Als der Brauch später über Irland in die USA gelangte, wurde daraus das heutige Halloween. Und von dort kam es irgendwann auch wieder zu uns zurück – dieses Mal mit viel Spaß und Lachen, aber mit derselben Idee: Dem Dunkel Licht entgegenzusetzen.





# Allerheiligen - der Tag der Erinnerung

Am 1. November wird Allerheiligen gefeiert – ein stiller, besinnlicher Tag, an dem viele Menschen an ihre Verstorbenen denken und Kerzen anzünden.

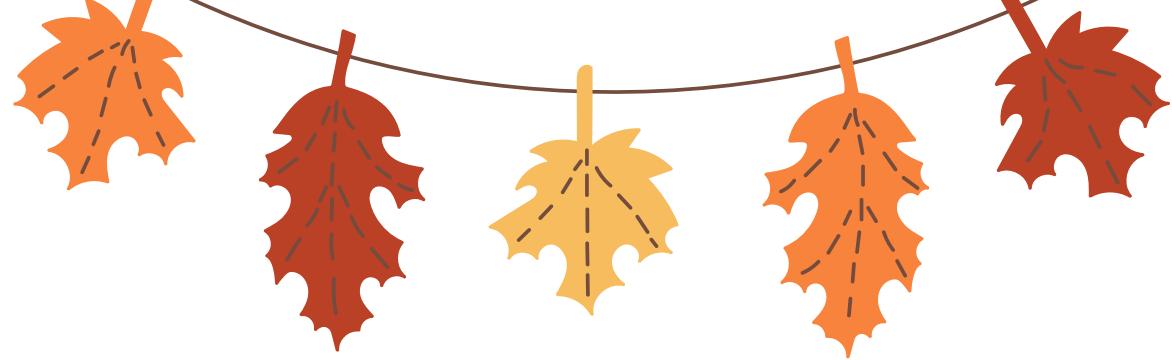
Es ist ein Tag der Ruhe, des Innehaltens – ein Gegenpol zum lauten, fröhlichen Halloweenabend davor.

Beide Tage gehören zusammen wie Ebbe und Flut.

Der eine ist wild, lebendig, bunt – der andere ruhig, leuchtend, klar.

Beide erinnern uns daran, dass Leben und Vergänglichkeit Hand in Hand gehen – und dass Licht nie verschwindet, es wechselt nur den Ort.





# Allerheiligen - der Tag der Erinnerung

Am 1. November wird Allerheiligen gefeiert – ein stiller, besinnlicher Tag, an dem viele Menschen an ihre Verstorbenen denken und Kerzen anzünden.

Es ist ein Tag der Ruhe, des Innehaltens – ein Gegenpol zum lauten, fröhlichen Halloweenabend davor.

Beide Tage gehören zusammen wie Ebbe und Flut.

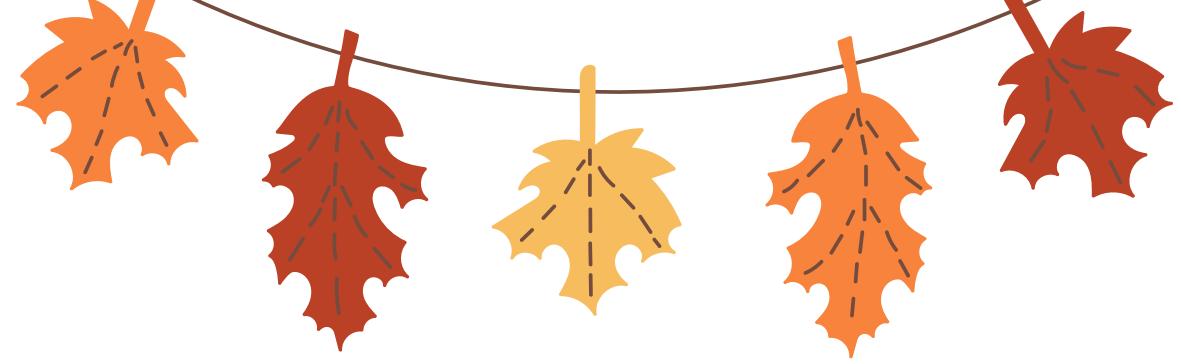
Der eine ist wild, lebendig, bunt – der andere ruhig, leuchtend, klar.

Beide erinnern uns daran, dass Leben und Vergänglichkeit Hand in Hand gehen – und dass Licht nie verschwindet, es wechselt nur den Ort.





EINKUSCHELN, LAUSCHEN,  
LOSLASSEN, DER HERBST WEISS, W  
IE MAN HERZEN WÄRMT.



# Auf Sylt - zwischen Stille und Geschichten

Auch auf Sylt spürt man diese besondere Zeit.

Manche Familien schnitzen Kürbisse und lachen über flatternde Gespenster an der Tür.

Andere zünden Kerzen an, gehen ans Meer und denken an Menschen, die fehlen.

Beides hat seinen Platz – und vielleicht ist genau das der Zauber dieser Jahreszeit:

Sie erinnert uns an das Leben – in allen Farben.





Egal, ob du Gespenster siehst  
oder Kerzen anzündest.

HAUPTSACHE, DU VERGISST  
NICHT, DASS LICHT STÄRKER IST  
ALS JEDE DUNKELHEIT





# HEINERS HALLOWEEN- GESCHICHTE – „DIE SPUKMÖWE VON HÖRNUM“

„Na, hört mal“, sagt Heiner und stellt seine Kaffeetasse ab, während draußen der Wind heult und das Café in golden-orangem Kerzenlicht glüht.

„Halloween auf Sylt, das ist ja nix für schwache Nerven. Letztes Jahr – da hab ich was erlebt!“

Mia grinst. „Jetzt komm, Heiner, du glaubst doch nicht an Spuk!“

„Ach, Mia“, sagt Heiner seufzend. „Ich glaub an vieles – vor allem daran, dass man Dinge besser nicht unterschätzt. Besonders keine Möwen.“

Er lehnt sich zurück, senkt die Stimme.

„Es war so gegen Mitternacht. Ich war unterwegs am Strand von Hörnum, weil ich dachte, ich schau mal, ob die Nordsee heut friedlich schläft. Nebel hing überm Wasser, kein Mensch weit und breit. Und plötzlich hör ich so ein Flattern – aber kein normales. Sondern so ein ... geisterhaftes.“

Er macht eine theatrale Pause, die nur Heiner so kann.

„Ich dreh mich um – und da sitzt sie! Eine weiße Möwe, ganz still, mit einem Krümel Butterkuchen im Schnabel. Und sie guckt mich an, als wollte sie sagen: ‚Heiner, du schuldest mir noch ein Stück!‘“





# HEINERS HALLOWEEN- GESCHICHTE – „DIE SPUKMÖWE VON HÖRNUM“

Bene lacht laut auf. „Also bitte, Heiner!“  
Aber Heiner hebt den Finger. „Wart ab! Ich  
geh weiter, denk mir, ach, das war der Wind  
oder meine Fantasie. Doch dann höre ich's  
wieder – ein Flattern, ein Krächzen, und auf  
einmal steht da ... ein alter Einkaufswagen im  
Sand. Voll mit altem Geschirr, einer  
Gummiente und – halt dich fest – einer Tasse  
vom Café mit Sylt und Zucker!“

Mia schlägt die Hände vors Gesicht. „Du willst  
doch nicht sagen, sie hat –“

„Ganz genau“, sagt Heiner. „Die Spukmöwe  
von Hörnum hat ihren eigenen Flohmarkt  
eröffnet! Jede Nacht! Und wer nicht glaubt,  
dass es Geister gibt, soll mal morgens am  
Strand schauen, was der Wind da so alles  
anschleppt.“

Er lehnt sich wieder vor, nimmt einen Schluck  
und grinst.

„Moral von der Geschicht‘? Auch Möwen  
feiern Halloween. Nur dass sie statt Süßes  
oder Saures lieber Zuckerkuchen klauen.“



# HEINERS KLÖNKASTEN



HEINERS KLÖNKASTEN IST ERÖFFNET!  
DU HAST SORGEN, HERZCHAOS ODER BRAUCHST  
EINFACH MAL 'NEN EHRLICHEN RAT? HEINER  
HILFT!





# KUMMERKASTEN SYLT – HEINER HÖRT ZU. UND SAGT, WIE'S IST.

Moin Heiner,  
ich hab jedes Jahr im Oktober das gleiche  
Problem: Kaum wird's früher dunkel, fühl ich  
mich müde und antriebslos. Hast du ein  
Geheimrezept gegen den Herbstblues?

Liebe Grüße, Inga aus Niebüll

Heiner:

Na klar hab ich eins, Inga: Licht an, Kerze her,  
Suppe auf den Herd. Und wenn's gar nicht hilft  
– raus an die frische Luft! Der Wind pustet nicht  
nur Blätter weg, sondern auch schlechte  
Gedanken.

Und vergiss nicht: Sonne gibt's nicht nur am  
Himmel. ☀️

Alles Liebe, dein Heiner





# KUMMERKASTEN SYLT - HEINER HÖRT ZU. UND SAGT, WIE'S IST.

Lieber Heiner,  
alle reden schon von Weihnachten,  
und ich hab noch nicht mal meine  
Kürbisse geschnitzt. Warum fängt  
der ganze Trubel so früh an?

Dein Tjark aus List

Heiner:

Weil Vorfreude länger hält als ein  
Schokonikolaus, Tjark.

Und weil's einfach schön ist, wenn  
wieder alles glitzert. Mach's wie ich:  
Kürbis links, Lichterkette rechts –  
dann hast du beides. 😊

Herzliche Grüße, Heiner





# KUMMERKASTEN SYLT - HEINER HÖRT ZU. UND SAGT, WIE'S IST.

Moin Heiner,  
mein Mann weigert sich, mit mir  
spazieren zu gehen, sobald es  
nieselt. Ich sag, das gehört zum  
Herbst! Hast du einen Tipp?  
Viele Grüße, Birte aus Husum  
Heiner:

Sag ihm, du gehst allein – und dass  
du auf dem Rückweg bei der  
Bäckerei Lund vorbeischaust. Ich  
wette, plötzlich hat er Gummistiefel  
an!

Liebe geht halt durchs Magenwetter.



Alles Liebe, dein Heiner





# KUMMERKASTEN SYLT – HEINER HÖRT ZU. UND SAGT, WIE'S IST.

Lieber Heiner,  
du weißt ja, ich glaube nicht an Wunder.  
Aber in letzter Zeit passieren echt  
merkwürdige Dinge. Zufälle, Begegnungen,  
Sterne, die plötzlich heller scheinen. Ich  
weiß nicht, was ich davon halten soll.

Deine Svenja (aus dem Café mit Sylt und  
Zucker)

Heiner:

Na, das klingt doch schon nach einem  
Wunder, Svenja.

Wunder sind wie der erste Schnee – keiner  
glaubt dran, bis er plötzlich fällt. Und dann  
stehen alle draußen und lächeln. ❄

Pass gut auf dich auf, dein Heiner





# KUMMERKASTEN SYLT - HEINER HÖRT ZU. UND SAGT, WIE'S IST.

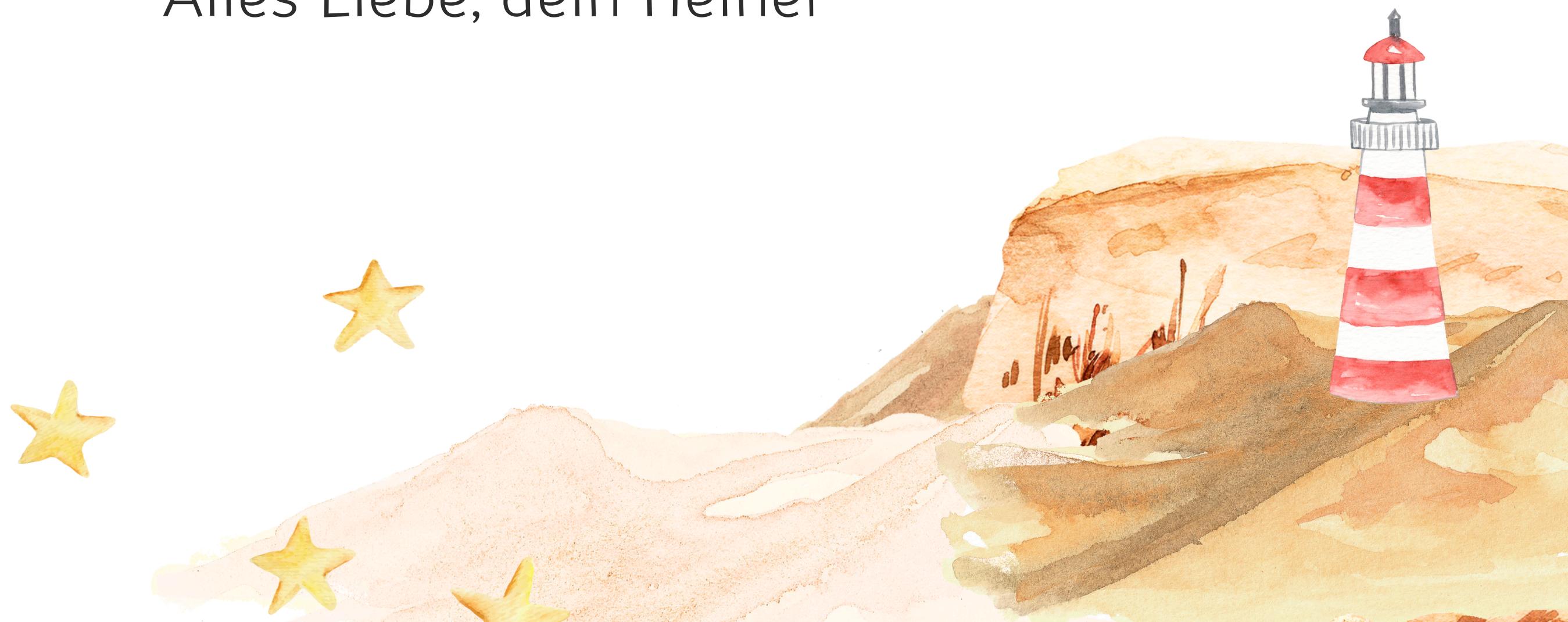
Lieber Heiner,  
ich wünsch mir mal wieder ein kleines  
Wunder. Glaubst du, sowsas passiert  
wirklich?

Herzlich, Marit aus Flensburg  
Heiner:

Na sicher, Marit. Aber Wunder sind wie  
Möwen – sie kommen selten, wenn du  
pfeifst.

Aber manchmal, wenn du gar nicht guckst,  
sitzen sie plötzlich neben dir und klauen  
dein Brötchen.

Alles Liebe, dein Heiner

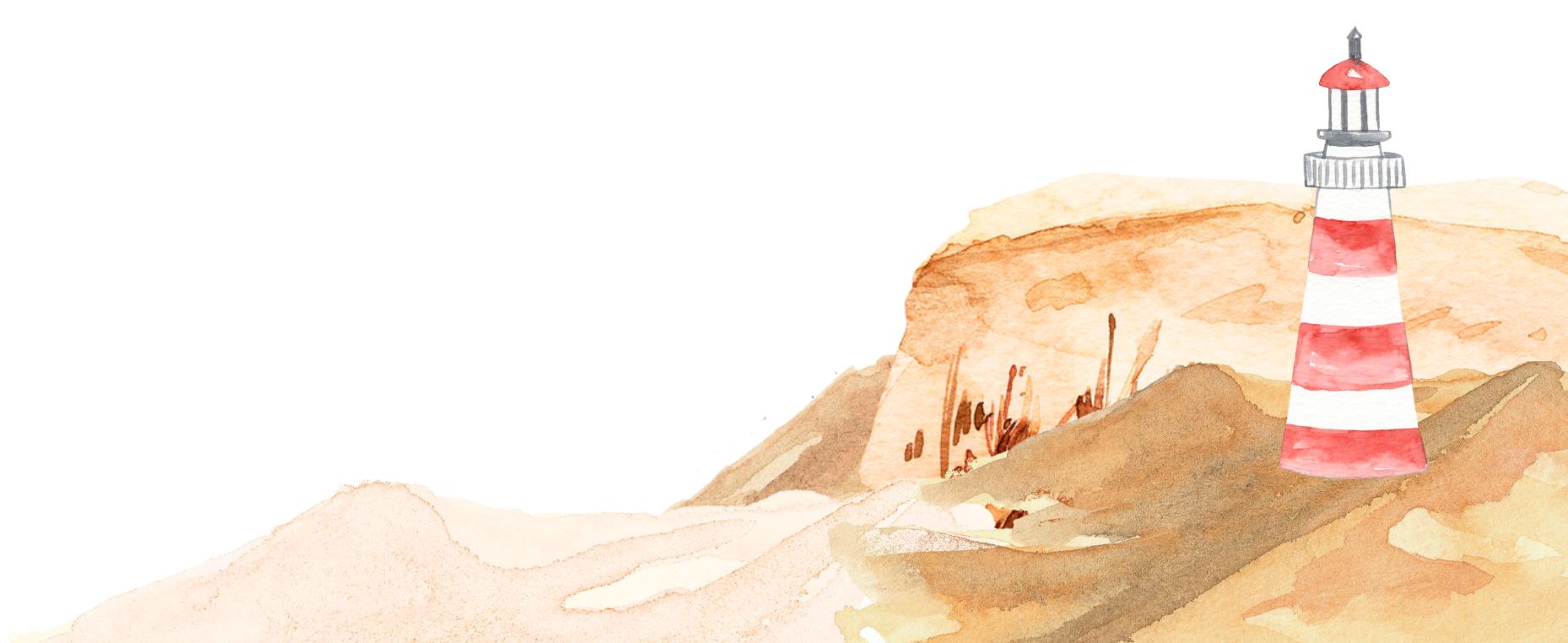


# NEUES AUS DEM CAFÉ MIT SYLT UND ZUCKER

Und während die Tage dunkler werden, beginnt etwas Neues zu glühen, nicht nur in Fenstern, sondern in Herzen.

Auf Sylt zieht langsam der Duft von Rosenzucker und Zimt durch die Straßen, und im Café mit Sylt und Zucker flackern die ersten Lichter.

Genau dort beginnt die neue Geschichte – mit Svenja, die eigentlich gar nichts von Wundern wissen will ...

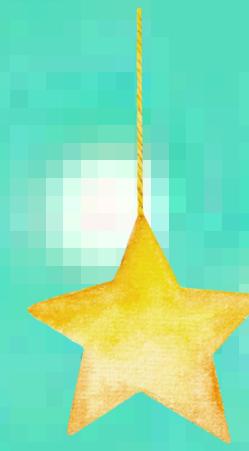


# MICHELLE SCHRENK

## Café MIT UND sylt Zucker

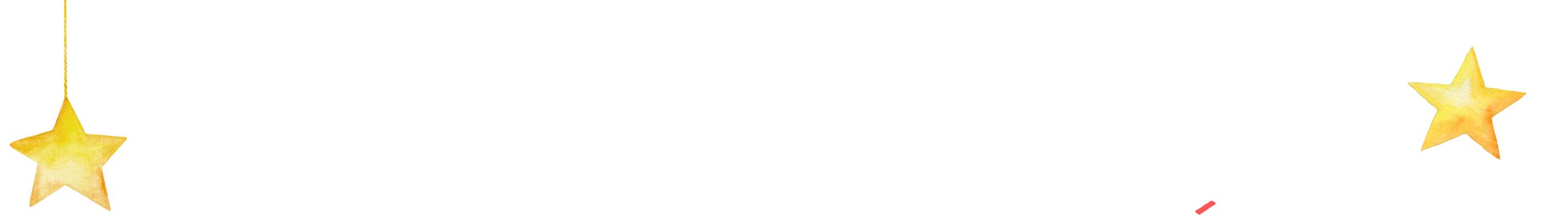
EIN WEIHNACHTSWUNDER kommt NICHT von UNGEFÄHR





SICH MIT WEIHNACHTEN  
ANZULEGEN,  
IST WIE EINER MÖWE DAS  
FISCHBRÖTCHEN ZU KLAUEN –  
ÄRGER IST GARANTIIERT.





# NEUES AUS DEM CAFÉ MIT SYLT UND ZUCKER

Zurück ins Café mit Sylt und Zucker wo Geschichten wärmen wie Kerzenlicht...

In meinem neuen Buch „Café mit Sylt und Zucker – Ein Weihnachtswunder kommt nicht von ungefähr“ kehren wir wieder auf die Insel zurück. Mitten in die Weihnachtszeit.

Dorthin, wo der Wind vom Meer kommt, der Sand glitzert wie Puderzucker und Heiner schon längst begonnen hat, über Weihnachtspläne zu philosophieren.

Dieses Mal steht Svenja im Mittelpunkt, die Skeptikerin der Mädelsrunde, zu der Mia, Hanni und auch Wiebke Gehhören wir kennen sie aus dem zehnten Band und ja, Svenja, die kann mit mit Weihnachten so gar nichts anfangen.

Sie findet den ganzen Zauber übertrieben, hält Wunder für Märchen und möchte am liebsten einfach Ruhe.

Doch auf Sylt hat Weihnachten eigene Pläne.





# NEUES AUS DEM CAFÉ MIT SYLT UND ZUCKER

Ein Weihnachtswunder kommt nicht von ungefähr“ ist eine Geschichte über Zweifel, Hoffnung und den Mut, wieder an kleine Wunder zu glauben.

Über die Magie von Begegnungen, die uns verändern, und über dieses Gefühl, das sich nicht planen lässt, aber genau dann auftaucht, wenn wir es am dringendsten brauchen.

Weihnachten auf Sylt bedeutet nicht nur glitzernde Lichter und heißen Punsch. Es bedeutet, Menschen zu begegnen, die uns etwas zeigen: Dass Wunder nicht laut sind. Sie sind warm. Zart. Manchmal in einem Lächeln, in einem Zufall, in einer Entscheidung, sich wieder zu öffnen.



# WAS IST EIGENTLICH EIN WUNDER? – WENN STERNE DEN WEG WEISEN

Es gibt Nächte auf Sylt, da scheint der Himmel näher zu sein.

Wenn der Wind zur Ruhe kommt und die Sterne über dem Meer glitzern, als hätte jemand sie absichtlich heller gedreht.

Dann fragt man sich unweigerlich: Gibt es sie wirklich – diese kleinen Wunder, von denen alle sprechen?

Vielleicht sind Wunder gar nicht das, was wir erwarten.

Keine großen Gesten, kein lauter Zauber.  
Sondern die leisen Dinge.

Ein Wort zur richtigen Zeit. Ein Mensch, der bleibt. Ein Licht, das uns findet, wenn wir selbst nicht wissen, wohin.

In meinem neuen Buch „Café mit Sylt und Zucker – Ein Weihnachtswunder kommt nicht von ungefähr“ fragt sich Svenja genau das:  
Was, wenn Wunder einfach Dinge sind, die wir erst erkennen, wenn wir aufhören, sie zu suchen?





# EIN STERN ÜBER SYLT

Über der Insel gibt es Nächte, die anders sind.  
Das Meer ruht, die Luft ist klar, und irgendwo da oben funkelt ein Stern, der heller scheint als die anderen.

Heiner würde sagen:

„Vielleicht leuchten Sterne nicht, um uns zu beeindrucken, sondern um uns den Weg zu zeigen, wenn wir ihn verloren haben.“

In der Geschichte ist dieser Stern mehr als nur ein Himmelslicht.

Er steht für Hoffnung und für die Erkenntnis, dass manchmal das Universum antwortet, wenn wir still werden.

So, wie es Svenja geschieht, die nicht an Wunder glaubt bis das Leben selbst ihr eines schickt.





# WUNDER GESCHEHEN, WENN WIR IHNEN RAUM GEBEN

Vielleicht sind Wunder genau das: Momente, in denen wir uns öffnen, wieder fühlen, wieder glauben.

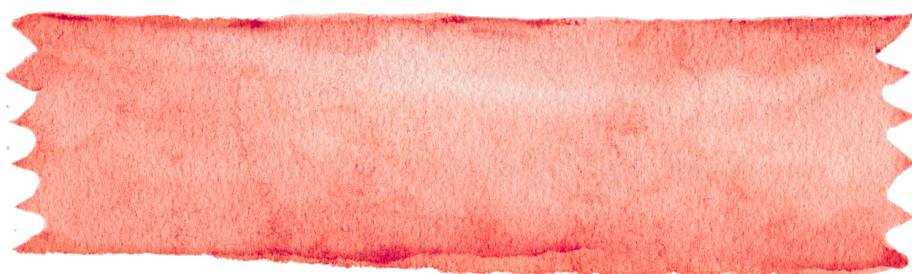
Wenn wir aufhören, alles erklären zu wollen, und stattdessen staunen.

Der Stern über Sylt erinnert uns daran, dass jeder von uns seinen eigenen Weg hat – und manchmal genügt ein kleines Licht, um ihn wiederzufinden.

Und wenn man dann am Meer steht, den Blick zum Himmel richtet und den kalten Wind spürt, dann weiß man vielleicht: Wunder sind keine Zufälle. Sie sind Antworten.



# WUNDER ODER NICHT? – WAS DIE STERNE DAZU SAGEN!



Wunder oder nicht? – Was die Sterne dazu sagen

Manche Menschen glauben an Sterne,  
andere an Wunder – und wieder andere an  
den nächsten Cappuccino. ☕

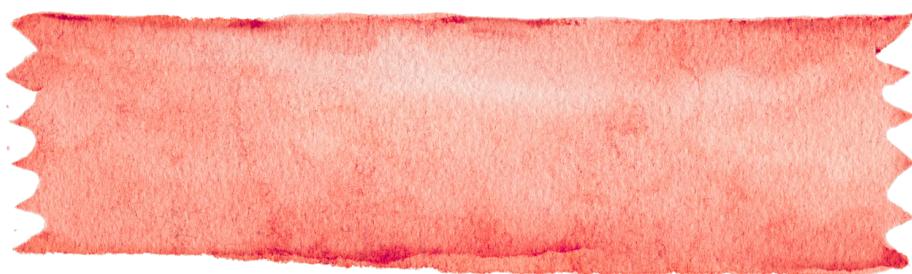
Aber sind wir ehrlich: Ein bisschen Magie  
steckt in jedem von uns.

Und wenn der Wind über Sylt weht, die  
Lichter glitzern und die Möwen lauter rufen,  
dann darf man ruhig mal fragen:

Wie steht dein Sternzeichen eigentlich zu  
Wundern? ✨



# WUNDER ODER NICHT? – WAS DIE STERNE DAZU SAGEN!



Widder – macht das Wunder lieber selbst, dauert sonst zu lange.

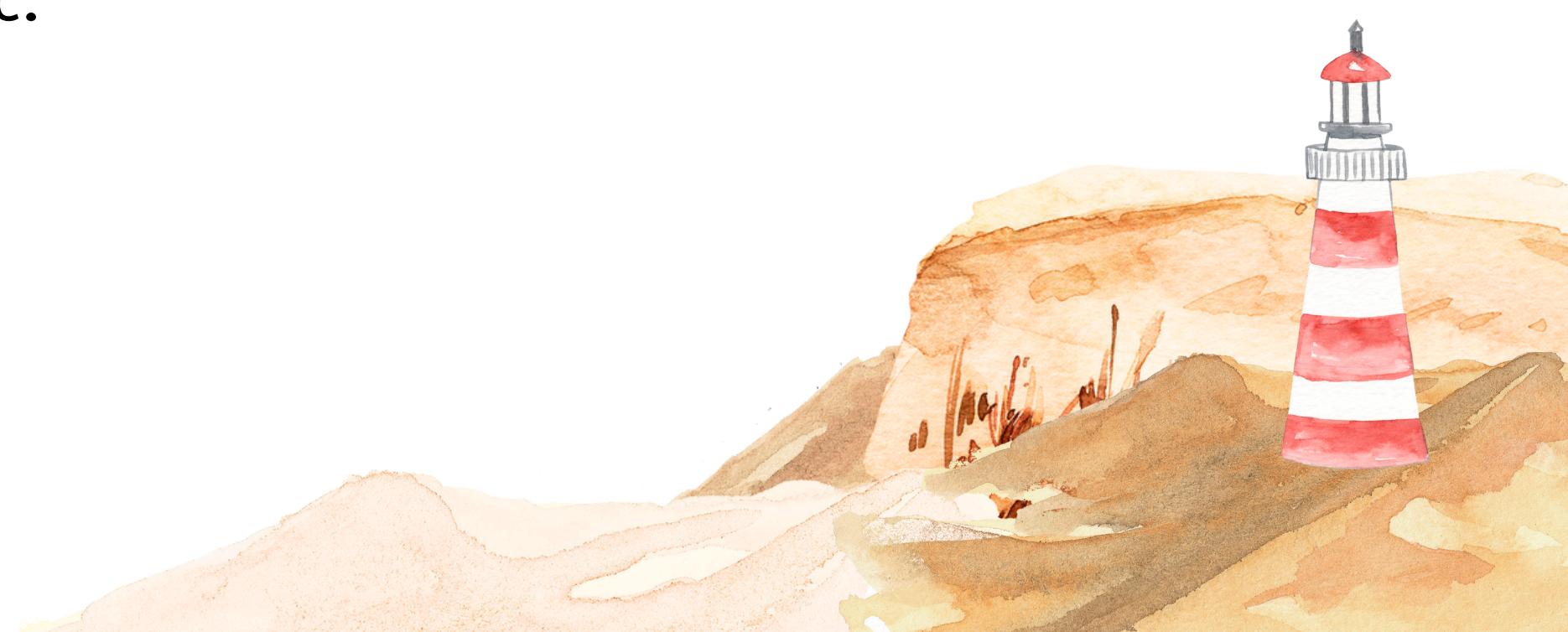
Stier – glaubt an Wunder, wenn sie was mit Essen zu tun haben.

Zwilling – erzählt's so oft, bis es wirklich passiert.

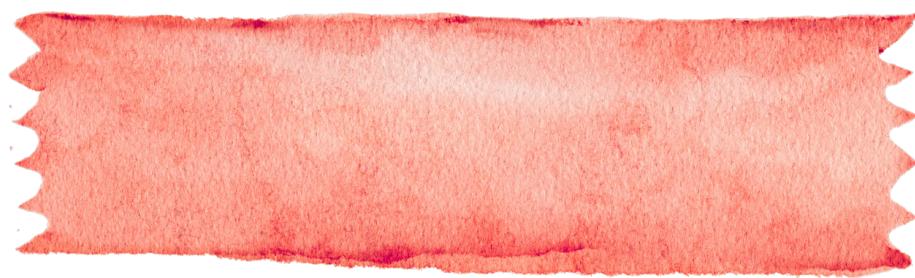
Krebs – spürt Wunder mit der Seele (und Taschentuch).

Löwe – braucht keine Wunder, er ist eins.

Jungfrau – glaubt erst dran, wenn's in Tabellen passt.



# WUNDER ODER NICHT? – WAS DIE STERNE DAZU SAGEN!



Waage – wägt ab, ob sich das Wundern lohnt.

Skorpion – traut keinem Wunder, das zu nett lächelt.

Schütze – wünscht sich gleich drei Wunder auf einmal.

Steinbock – plant das Wunder für nächsten Mittwoch.

Wassermann – erfindet einfach ein neues.

Fische – schwimmt direkt rein ins Wunder, ohne zu merken, dass es schon da ist.



# Neuigkeiten von der Insel

Wind ahoi! Beim Drachenfest  
ging's himmlisch rund  
Wenn Sylt etwas kann, dann Wind –  
und davon gab's beim Drachenfest  
reichlich!  
Über 100 Drachen tanzten über dem  
Strand von Westerland, darunter ein  
besonders widerspenstiger Oktopus,  
der kurzzeitig Richtung Dänemark  
abdriftete (Gerüchte sagen, er wollte  
einfach mal auf die andere Seite).



# Neuigkeiten von der Insel

## WEIHNACHTSMARKTBÜRO ERÖFFNET - WÜNSCHE WILLKOMMEN!

In Westerland hat das neue Weihnachtsmarktbüro geöffnet! Dort kann man Wunschzettel abgeben – oder laut Svenja „einfach den Kaffee heiß genug trinken, dann geht auch das Universum ran.“ Gerüchteweise wurde außerdem ein neuer Weihnachtsmann gesichtet: rote Mütze, blaue Augen, leicht überforderter Blick ...

Mia flüsterte: „Ich sag's ungern, aber der sah verdächtig nach Svenjas Typ aus.“



# Neuigkeiten von der Insel

## STERN ÜBER SYLT!

Merkwürdiger Stern über Sylt –  
Wunder oder Wetterphänomen?“  
Seit Tagen leuchtet ein besonders  
heller Stern über der Insel –  
die Einheimischen nennen ihn den  
„Sorgen-Stern“.  
Einige behaupten, er bringe Glück,  
andere Chaos –  
je nachdem, ob man daran glaubt.  
Mia: „Ich find, er bringt einfach Licht  
ins Dunkel –  
und das ist ja schon Wunder genug.“



# Lebendiger Adventskalender



24 Türen, 24 Überraschungen – der Hörnumer Adventskalender startet Vom 1. bis 24. Dezember verwandelt sich Hörnum wieder in ein leuchtendes Dorf der kleinen Wunder:

Jeden Abend öffnet sich an einem anderen Haus eine neue Tür – mit Musik, Keksen oder Glühwein (manchmal auch allem gleichzeitig). Mia: „Ich find's schön, dass jeder mitmacht – sogar die Feuerwehr hat schon zugesagt!“

Bene: „Wenn das keine sichere Weihnachtsfreude ist, weiß ich auch nicht.“



# RÄTSELSPASS!

## finde die Wörter!

Wörter ahoi! Im Buchstabenmeer sind  
Schätze versteckt – auf zur Suche!

A	L	I	K	R	A	F	T	Y	S	O	K	M	Q
T	I	Z	D	W	U	E	O	U	P	M	U	T	D
G	E	U	E	R	W	U	N	D	E	R	C	N	U
W	B	C	E	N	E	R	G	I	E	S	H	Ö	S
S	E	K	F	Ä	D	F	R	E	U	Y	E	A	C
X	S	E	H	O	K	O	L	A	D	L	N	D	H
C	G	R	F	T	U	L	J	K	V	T	A	N	I
V	L	K	S	C	S	G	L	Ü	C	K	Y	Ö	D

GESUCHT WIRD: ZUCKER, USCHI,  
SYLT, WUNDER, GLÜCK, KRAFT

ACHTUNG! LÖSUNG SCHON AUF  
DER NÄCHSTEN SEITE!



# Lösung!

Wörter ahoi! Im Buchstabenmeer sind  
Schätze versteckt – auf zur Suche!

A	L	I	K	R	A	F	T	Y	S	O	K	M	Q
T	I	Z	D	W	U	E	O	U	P	M	U	T	D
G	E	U	E	R	W	U	N	D	E	R	C	N	U
W	B	C	E	N	E	R	G	I	E	S	H	Ö	S
S	E	K	F	Ä	D	F	R	E	U	Y	E	A	C
X	S	E	H	O	K	O	L	A	D	L	N	D	H
C	G	R	F	T	U	L	J	K	V	T	A	N	I
V	L	K	S	C	S	G	L	Ü	C	K	Y	Ö	D

GESUCHT WIRD: ZUCKER, USCHI,  
SYLT, WUNDER, GLÜCK, KRAFT





So, nun sind wir am Ende dieser Herbstausgabe angekommen – voller Ideen, Geschichten, Wattwissen und einer Prise Sylter Magie. 🍂

Vielleicht hast du ein neues Lieblingsrezept entdeckt, Lust bekommen, selbst eine Kürbissuppe zu zaubern, oder beim Lesen kurz den Wind über die Insel gespürt. Denn genau das ist der Zauber dieser Jahreszeit: Auch wenn's draußen grauer wird, steckt überall ein Stück Licht – man muss nur hinsehen. ✨

Also: Mach dir einen Tee, kuschle dich ein und genieß das, was der Herbst Schönes mitbringt.

Und wer weiß – vielleicht zeigt sich das nächste kleine Wunder schon hinter der nächsten Düne. ☀️⭐

Bis zur nächsten Ausgabe – mit Weihnachtsduft, Lichterglanz und neuen Geschichten vom Café mit Sylt und Zucker!

Dein Inselmagazin-Team



# DANKE FÜRS LESEN!

Euer Team vom Café mit Sylt und Zucker und  
Inselmagazin







Bis zum nächsten Mal