VOL. 2 CAFEVERLIEBT JANUAR / FEBRUAR / MÄRZ 2026

INSELMAGAZIN

Verliebt auf Sylt

ZEICHEN, DIE DAS HERZ VERSTEHT

BIIKE – FEUER, DAS VERBINDET

SO RÄUMST DU DEIN HERZ AUF!

BEREIT FÜR DEN FRÜHLING?

INSELNEWS MIT HUMOR

Zeit für ein neues Inselmagazin

Was waren das bitte für besondere Monate?
Was für ein Start in dieses neue Jahr!
Die Insel hat sich von allen Seiten gezeigt.
Die Natur hat alles hergegeben, was sie kann – Schnee, Sturm, klare Wintertage und dieses besondere Licht, das nur Sylt im Winter kennt.
Und selbst wenn der Schnee die Insel bedeckt hat, hat die Liebe es geschafft, Wärme auszustrahlen.
Ob die Biike mit ihrer Tradition die Insel zum Leuchten gebracht hat
oder die Polarlichter den Himmel erobert haben –
es war alles dabei.
Und dabei ist das Jahr doch erst wenige Wochen alt.
Nun steht der März vor der Tür.
Der Frühling klopft leise an.
Und auch wir im Café mit Sylt und Zucker möchten zurückblicken –
und gleichzeitig nach vorne schauen.
Denn auch im Café war so einiges los.
Vor allem eines: die Liebe.
Freu dich in dieser Ausgabe auf einen Rückblick der letzten Wochen und auf einen Ausblick auf das, was dich in den kommenden Monaten erwartet.
Von Herzen viel Freude mit der neuen Ausgabe.

SALZ AM FENSTER – UND SONST SO?

Kennst du das?
Wenn ein neues Jahr beginnt, ist man noch voller guter Vorsätze.
Man startet mit einem Lächeln – vielleicht sogar mit einem kleinen Kribbeln im Bauch.
Nicht jeder spricht darüber.
Aber viele von uns nehmen sich doch etwas vor.
Vielleicht liegt es daran, dass ein neues Jahr wie ein weißes Blatt Papier wirkt.
Alles scheint möglich.
Neues Jahr, neues Glück – sagt man ja nicht ohne Grund.
Und man ist gespannt auf alles, was kommt.
Vorsätze im Café
Auch im Café mit Sylt und Zucker gab es einige gute Vorsätze.
Heiner wollte öfter spazieren gehen.
Wobei man sich fragen darf, wie viel mehr man noch spazieren kann, wenn man ohnehin jeden Tag am Meer unterwegs ist.
Mia hat sich vorgenommen, endlich eine Aushilfe zu finden, die bleibt –
damit sie und Bene auch mal ein bisschen Zeit für sich haben.
Und Svantje wollte aufräumen.
Richtig aufräumen.
Die Kellerräume wieder auf Vordermann bringen.
(Wobei wir uns nicht ganz sicher sind, ob Mia da vielleicht ein kleines bisschen nachgeholfen hat.)

Und wer kennt es nicht:
Kaum hat man einmal ausgemistet, sammelt sich wie von Zauberhand wieder Neues an.
Auch Katha und Matti im Erlebnisbereich wollten frischen Wind hineinbringen –
ein bisschen Neues für die Saison, damit die gesamte Café-Crew voller Energie starten kann.

Und wir Menschen?
Wusstest du eigentlich, dass die häufigsten Vorsätze der Menschen jedes Jahr fast die gleichen sind?

- Mehr Sport treiben
- Gesünder leben
- Mehr Zeit für Familie und Freunde
- Weniger Stress
- Mehr auf sich selbst achten

Spannend, oder?
Wir wollen alle ein bisschen besser werden.
Ein bisschen glücklicher.
Ein bisschen mehr wir selbst. Aber kann man Glück wirklich planen?
Kann man Liebe einfach auf die Vorsatzliste setzen?

.

Und dafür machen wir ja so allerhand.
Wir hören Podcasts, die uns erklären, wie wir unser „inneres Ich“ finden.
Wir schreiben Wunschlisten.
Wir legen bei Vollmond Salz ans Fenster.
Wir verbrennen Zettel in den Raunächten.
Wir sprechen Affirmationen ins Universum.
Wir zählen Schritte.
Wir zählen Kalorien.
Wir zählen Chancen.
Und manchmal zählen wir sogar Zeichen.
Aber hilft das wirklich?
Hilft Salz wirklich für das Glück?
Findet man die Liebe, wenn man nur intensiv genug danach sucht?
Oder endet man am Ende verzweifelt am Strand … und klaut einer Möwe die Pommes?
Genau hier beginnt die neue Geschichte im Café.
Denn Hanni glaubt an Zeichen.
An Rituale.
An kleine Hinweise des Schicksals.
Und sie ist fest entschlossen, endlich eines zu bekommen.
Was sie findet?
Eine Möwe.
Und eine labbrige Pommes.
Ob das ein Zeichen war?
Oder vielleicht der Anfang von etwas viel Größerem?

Manchmal ist der Wunsch nach Optimierung größer als das Vertrauen ins Leben.
Wir wollen schneller, besser, glücklicher werden – am besten sofort.
Doch was, wenn wir eigentlich schon gut genug sind?
Mit ein paar kleinen Macken.
Mit Zweifeln.
Mit Ecken und Kanten.
Heiner würde vermutlich sagen:
„Liebe kommt zur rechten Zeit."
Und vielleicht hat er recht.
Denn egal, wie viele Raunächte wir nutzen, wie viele Affirmationen wir unter das Kopfkissen legen oder wie oft wir bei Vollmond Salz ans Fenster stellen – am Ende passiert das Entscheidende meistens dann, wenn wir gar nicht damit rechnen.
Vielleicht geht es gar nicht darum, sich ständig zu optimieren.
Vielleicht geht es darum, innezuhalten.
Etwas zu tun, das uns wirklich glücklich macht – nicht, weil es auf einer Liste steht,
sondern weil wir es von Herzen wollen.
Vielleicht geht es einfach darum,
zu leben.
Und zu vertrauen.

CHECKLISTE FÜRS HERZ

VIELLEICHT REICHT AUCH DAS?

WENIGER VERGLEICHEN WENIGER
SCROLLEN
WENIGER MÜSSEN

UND STATTDESSEN:
MEHR FÜHLEN
MEHR LACHEN
MEHR VERTRAUEN
MEHR MEER!

Café mit Sylt und Zucker

Liebe kommt zur rechten Zeit

Das Schicksal macht, was es will.

GENAU WIE MÖWEN.

POLARLICHTER ÜBER SYLT – ABER WAS IST EIN POLARLICHT EIGENTLICH?

Ja, unser Herz liebt mehr.
Und im Januar und Februar hat die Insel gestaunt.
Denn da gab es tatsächlich noch mehr – und zwar am Himmel.
Am 19. Januar –
und noch einmal um den 15. Februar –
leuchtete der Himmel über Sylt in zarten Grün- und Rosatönen.
Polarlichter.
Sie waren plötzlich da.
Über dem Wattenmeer.
Rund um den Hindenburgdamm.
Manche konnten sie sogar mit bloßem Auge erkennen.
Andere hielten den Moment mit der Kamera fest –
die die Farben oft noch intensiver sichtbar machte.
Und tatsächlich nicht nur auf der Insel:
In weiten Teilen Deutschlands war dieses Naturspektakel zu sehen.
Aber was ist das eigentlich?
Polarlichter – auch Aurora genannt – entstehen, wenn geladene Teilchen der Sonne auf die Erdatmosphäre treffen.
Dabei entstehen Lichtspiele, die den Himmel zum Leuchten bringen.
In diesem Jahr ist die Sonnenaktivität besonders hoch – man spricht vom sogenannten Sonnenmaximum.
Und was bedeutet das?

Ganz einfach:
Die Sonne sendet derzeit besonders viele energiereiche Teilchen ins All.
Treffen sie auf das Magnetfeld der Erde, entstehen diese faszinierenden Lichter – manchmal sogar bis weit in den Süden.
Kurz gesagt:
Die Sonne schickt Energie.
Die Erde antwortet mit Licht.
Und wir stehen staunend darunter.

Warum lieben wir Polarlichter so sehr?

Vielleicht, weil sie selten sind.
Vielleicht, weil sie unerwartet kommen.
Vielleicht, weil sie den Himmel für einen Moment verändern.
Aber vielleicht auch, weil sie uns erinnern:
Dass es Dinge gibt, die größer sind als unser Alltag.
Größer als unsere Sorgen.
Größer als unsere Pläne.
Man steht im Wind.
Schaut nach oben.
Und fühlt sich plötzlich ganz klein –
und gleichzeitig ganz verbunden.
Und ist das nicht irgendwie auch ein Zeichen?
Nicht im Sinne von „Jetzt passiert etwas“.
Sondern im Sinne von:
Das Leben kann leuchten.
Sogar im Winter.

Café mit Sylt und Zucker

LIEBE kommt ZUR RECHTEN Zeit

Hier auf Sylt findet jeder irgendwann

SEINE GESCHICHTE. ODER DIE GESCHICHTEN FINDEN IHN.

MACH DOCH HEUTE MAL WAS ANDERS

Wir lieben es, wenn es leuchtet.
So wie im neuesten Sylt-Teil rund um das Café mit Sylt und Zucker.
Darin geht es um Hanni – die du vielleicht schon aus den anderen Bänden kennst.
Hanni ist eigentlich eine echte Strahlefrau.
Sie liebt Romantik, glaubt an Wunder, sieht überall Zeichen
und ermutigt sonst immer ihre Freundinnen,
doch ein bisschen mehr an das Gute zu glauben.
Ja, eigentlich.
Denn langsam hat Hanni das Gefühl,
dass das Schicksal sie vergessen hat.
Irgendwie klappt nichts.
Schon gar nicht in Sachen Liebe.
Und sie fragt sich, was sie falsch macht –
wenn selbst ihre Freundin Svenja (wir kennen sie aus dem weihnachtlichen Band)
die Liebe findet,
obwohl sie früher die absolute Liebesmuffelin und Wunder-Zweiflerin war.
Also was läuft da bitte schief?
Hat sich das Universum gegen sie verschworen?
Vielleicht sogar die ganze Insel Sylt?
Ausgerechnet Sylt –
wo man doch angeblich seine Geschichte findet?

MACH DOCH HEUTE MAL WAS ANDERS

Hanni will die Sache nun selbst in die Hand nehmen –
und da sind wir wieder bei den Zeichen.
Bei Lichtern, Wundern und der Sache mit den Vorsätzen.
Ja, sie hat das volle Programm der Selbstoptimierung abgespielt.
Von Ritualen bis Wunschlisten – nichts wurde ausgelassen.
Doch manchmal ist einfach alles ein bisschen zu viel des Guten.
Und so landet sie schließlich verzweifelt am Strand.
Das Zeichen, das sie sich erhofft hat?
Ist nichts weiter als eine labbrige Pommes,
die sie auch noch einer Möwe klaut.
Die – sagen wir mal – nicht gerade begeistert davon ist.
Aber ja, ab und an kommt man im Leben an diesen Punkt,
an dem man sich fragt:
Wirklich jetzt?
Wie oft versuchen wir, das Richtige zu erzwingen?
Dabei entstehen die schönsten Dinge oft aus den Momenten,
die wir niemals geplant hätten.
Ein Umweg.
Ein Missgeschick.
Ein kleiner, unerwarteter Augenblick.
Und plötzlich leuchtet das Leben.
Wir müssen es nur erkennen.
Denn manchmal beginnt genau dort etwas,
wo wir eigentlich schon aufgeben wollten.

MACH DOCH HEUTE MAL WAS ANDERS

Und ja....
Zeichen gibt es vielleicht wirklich.
Nur sehen sie selten so aus, wie wir sie erwarten.
Manchmal sind sie kein Stern am Himmel.
Kein perfektes Timing.
Kein großes Wunder.
Manchmal sind sie eine labbrige Pommes.
Oder ein Umweg, der sich erst später richtig anfühlt.
Mach doch heute mal etwas anders.
Nicht, um besser zu werden.
Nicht, um dich zu optimieren.
Sondern einfach, um zu fühlen.

- Geh einen anderen Weg.
- Sag Ja zu etwas, das du sonst ablehnen würdest.
- Lass etwas los, das dich schon lange begleitet.

Und wenn du dich dabei kurz fragst:
„Wirklich jetzt?“
Dann könnte genau das dein Zeichen sein.
Denn manchmal ist es genau dieser kleine Umweg,
der uns auf den richtigen Weg führt.

Café mit Sylt und Zucker

Liebe kommt zur rechten Zeit

Das Schicksal macht, was es will.

GENAU WIE MÖWEN.

ZEICHEN? GIBT ES SIE WIRKLICH?

Ja, das bleibt die Frage der Fragen. Wir haben Heiner gefragt, denn er kennt sich ja mit allem aus.
Er hat erst an seinem Schnurrbart gezwirbelt, kurz aufs Meer geschaut und dann gesagt:
„Na klar gibt es Zeichen. Aber das Leben schickt sie nicht als Bedienungsanleitung.“
Recht hat er wohl.
Denn wenn wir ehrlich sind –
wir alle haben doch schon einmal auf ein Zeichen gewartet.
Auf diese eine Uhrzeit, die immer wieder auftaucht.
11:11 – und man darf sich etwas wünschen.
Auf eine Zahl, die plötzlich überall erscheint.
Auf ein Lied im Radio, das genau im richtigen Moment läuft.

ZEICHEN?GIBT ES SIE WIRKLICH?

Auf eine Nachricht, die wir „zufällig“ genau dann bekommen,
wenn wir gerade an jemanden denken.
Und ja – manchmal fühlt sich das besonders an.
Aber sind das wirklich Zeichen?
Heiner meint jedenfalls:
„Das Leben schickt Zeichen. Und wir machen daraus, was unser Herz eh längst weiß.“
Er hat dabei geschmunzelt, als wäre es das Selbstverständlichste der Welt.
Und vielleicht hat er recht.
Kennst du diese Zeichen?
Vielleicht hast du selbst schon einmal eines erlebt.
Oder zumindest geglaubt, eines zu erkennen. Hier sind ein paar Zeichen für dich und was sie bedeuten.

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN!

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN!
ZAHLEN!

DU SCHAUST AUF DIE UHR – 11:11.
BEDEUTET: WÜNSCH DIR WAS. ODER HÖR ENDLICH AUF ZU GRÜBELN.

22:22. ENGELSZAHL!
BEDEUTET: GEDULD. ALLES BRAUCHT SEINE ZEIT. GLÜCK KOMMT!
ODER: DU SOLLTEST WIRKLICH SCHLAFEN GEHEN. ;)
07:07 AM MORGEN.
BEDEUTET: NEUER TAG, NEUE CHANCE.

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN!
MUSIK!

DEIN LIEBLINGSLIED LÄUFT PLÖTZLICH IM RADIO.
BEDEUTET: SING MIT. DAS LEBEN
MAG DEINE STIMME.
ALLES WIRD GUT!

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN!
MEER!

DU HÖRST IRGENDWO MEERESRAUSCHEN – OBWOHL DU GAR NICHT AM MEER BIST. BEDEUTET: DEIN HERZ BRAUCHT WEITE. VIELLEICHT ZEIT FÜR EINEN SPAZIERGANG.

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN! HERZEN ÜBERALL!

DU FINDEST ETWAS DAS WIE EIN HERZ AUSSIEHT? ES BEDEUTET: DEIN HERZ IST BEREIT, SELBST WENN DU ES NOCH NICHT WEISST. DIE ANTWORT IST JA!

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN!
HUCH!

DU STOLPERST ÜBER ETWAS – IM ÜBERTRAGENEN SINNE ODER GANZ REAL. BEDEUTET: MANCHMAL MUSS MAN KURZ AUS DEM TAKT KOMMEN, UM NEU LOSZUGEHEN.

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN! GEDANKEN!

DU DENKST AN JEMANDEN – UND GENAU IN DIESEM MOMENT MELDET ER SICH. BEDEUTET: VERBINDUNG IST STÄRKER, ALS WIR GLAUBEN.

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN! NA SOWAS!

DU BEGEGNEST IMMER WIEDER DERSELBEN PERSON.
BEDEUTET: VIELLEICHT SOLLT IHR EUCH WIRKLICH KENNENLERNEN. REDEN SCHADET NIE!

ZEICHEN UND WAS SIE BEUDEUTEN! NA SOWAS!

DEIN KAFFEE SCHMECKT PLÖTZLICH BESONDERS GUT. DU SIEHST BILDER DARIN?

BEDEUTET: DU BIST IM MOMENT ANGEKOMMEN.

ZEICHEN?GIBT ES SIE WIRKLICH?

Kennst du eines dieser Zeichen?
Wenn dir eines begegnet, dann lächle.
Freu dich darüber.
Vielleicht ist es kein kosmischer Masterplan.
Vielleicht ist es einfach ein Moment, in dem du besonders wach bist.
Und wer weiß –
vielleicht denkt das Leben gerade tatsächlich an dich.
Vielleicht antwortet es auf Fragen,
die du schon lange mit dir herumträgst.
Also genieß es.
Und vertrau darauf, dass du auf dem richtigen Weg bist.

SYLT IM WINTERKLEID – INSEL IN PUDERZUCKER

Bei all den Zeichen, bei all den Gedanken über Wandel und Neubeginn
wollten wir von der Redaktion noch einmal zurückblicken.
Denn mal ehrlich:
Was waren das bitte für Monate?
So viel Schnee.
Sylt, ganz in Weiß. Polarlichter. Wow. So viel Schönheit der Natur.
Dünen mit Puderzucker.
Reetdächer wie mit Sahnehaube.
Strandspaziergänge im knirschenden Sand.
Für einen Moment wirkte die Insel fast still.
Als würde sie selbst innehalten.
Als hätte sie sich eine Pause gegönnt, bevor das Jahr richtig Fahrt aufnimmt.
Die Nordsee grau-blau.
Der Himmel klar.
Und dieses besondere Winterlicht, das alles ein bisschen weicher macht.

SYLT IM WINTERKLEID – INSEL IN PUDERZUCKER

Viele standen am Strand und haben einfach nur geschaut.
Ohne Handy.
Ohne Eile.
Nur Staunen.
Und vielleicht war genau das auch ein Zeichen.
Nicht laut.
Nicht dramatisch.
Sondern leise.
Dass selbst in der kältesten Zeit Wärme entstehen kann.
Dass selbst unter einer Schneedecke neues Leben wartet.
Dass Wandel manchmal ganz sanft beginnt.

WENN DIE INSEL LODERT – BIIKE AUF SYLT

WENN DIE INSEL LODERT – BIIKE AUF SYLT

Und während es kalt war,
während Schnee die Dünen bedeckte und der Wind übers Meer zog,
gab es im Februar etwas, das die Insel jedes Jahr von innen wärmt.
Nicht nur die Polarlichter,
die den Himmel in ein grünes Staunen tauchten.
Nein.
Es war wieder Zeit für die Biike.
Wir sind der Sache für euch auf den Grund gegangen.
Am 21. Februar war es soweit.
Die Insel hat gelodert –
so wie sie es jedes Jahr tut.
Für viele Sylterinnen und Sylter ist es die wichtigste Tradition des Jahres.
Und dann hört man überall diesen Satz:
„Tjen di Biiki ön!“
(„Zündet die Biike an!“)

WENN DIE INSEL LODERT – BIIKE AUF SYLT

Aber was steckt eigentlich dahinter?
Das Biikebrennen ist eine jahrhundertealte Tradition.
Ursprünglich sollte das Feuer den Winter vertreiben –
und mit ihm dunkle Gedanken, böse Geister und die raue Zeit.
„Biike“ bedeutet so viel wie Feuerzeichen oder Bake –
ein Leuchtfeuer.
Im 19. Jahrhundert war es der Sylter Chronist C.P. Hansen,
der diesen Brauch wiederbelebte.
Und heute?
Heute steht die Biike für Gemeinschaft.
Für Heimatgefühl.
Für Zusammenkommen im Wind.
Für Punsch in kalten Händen.
Für dieses besondere Gefühl, wenn man gemeinsam in die Flammen schaut.
Und vielleicht –
für alles, was gehen darf.

WENN DIE INSEL LODERT – BIIKE AUF SYLT

Alte Sorgen.
Alte Zweifel.
Vielleicht sogar alte Vorsätze.

DIE CAFÉ-CREW BEI DER BIIKE

Natürlich war auch die Café-Crew vor Ort.
So wie jedes Jahr.
Schon von Weitem konnte man sie erkennen – eingepackt in Schals, Mützen, viel zu dünnen Handschuhen (laut Mia)
und mit diesem typischen „Wir frieren nicht, wir sind Nordlichter“-Gesichtsausdruck.
Heiner stand ein kleines Stück abseits.
Nicht, weil er nicht dazugehören wollte – sondern weil er behauptet, das Feuer müsse man „mit Abstand betrachten, um seine Wahrheit zu erkennen“.
In Wahrheit wollte er vermutlich nur nicht, dass jemand merkt, wie sehr ihn dieser Moment berührt.

DIE CAFÉ-CREW BEI DER BIIKE

Vielleicht ist genau das das Besondere an der Biike.
Man schaut ins Feuer –
und merkt plötzlich,
dass etwas Neues beginnen darf.
Und während die letzten Funken in den Himmel steigen,
steht der Frühling schon bereit.
Leise.
Aber entschlossen.

UNSER TIPP FÜR DICH!

Dein kleines Biike-Moment
Vielleicht bist du gerade nicht auf Sylt.
Vielleicht hörst du das Meer nur in Gedanken.
Aber das Schöne an der Biike ist:
Man kann sie überall fühlen.
Mach dir doch dein eigenes kleines Feuer.
Eine Kerze reicht schon.
Zünde sie an.
Allein oder mit deinen Liebsten.
Schau einen Moment in die Flamme.
Und frag dich:
Was darf gehen?
Was möchte ich hinter mir lassen?
Was darf heller werden?
Die Biike sollte einst den Winter vertreiben.
Vielleicht darf sie heute Zweifel vertreiben.
Oder alte Gedanken.
Und vielleicht brauchst du gar kein großes Feuer.
Manchmal reicht ein kleines Licht.

BIIKE FAKTEN

21. FEBRUAR – FESTES DATUM

VORCHRISTLICHE WURZELN – WINTERVERTREIBUNG

‚BIIKE' = BAKE / FEUERZEICHEN

C. P. HANSEN (CHRISTIAN PETER HANSEN) – WIEDERBELEBUNG IM 19. JAHRHUNDERT

GEMEINSCHAFTSBRAUCH IN GANZ

MAN STEHT NICHT ALLEIN.
MAN STEHT GEMEINSAM IM WIND.
UND MANCHMAL REICHT GENAU DAS.

BIIKE FAKTEN

DIE BIIKE WAR URSPRÜNGLICH:

EIN ABSCHIEDSRITUAL FÜR DIE WALFÄNGER, DIE IM FRÜHJAHR IN SEE STACHEN

EIN SCHUTZRITUAL GEGEN BÖSE GEISTER UND WINTERDÄMONEN

EIN SIGNALFEUER ENTLANG DER KÜSTE (DAHER ‚BAKE')

FRÜHER GLAUBTE MAN, DAS FEUER VERTREIBE NICHT NUR DEN WINTER,

SONDERN AUCH ALLES DUNKLE.

BIIKE FAKTEN

MANCHE SAGEN, WENN MAN BEI DER BIIKE IN DIE FLAMMEN SCHAUT UND AN JEMANDEN DENKT,
TRÄGT DER WIND DIESEN GEDANKEN MIT SICH.
UND VIELLEICHT IST GENAU DAS DAS GEHEIMNIS DIESES ABENDS:
MAN STEHT NICHT ALLEIN.
MAN STEHT GEMEINSAM IM WIND.
UND MANCHMAL REICHT GENAU DAS.
UND WÄHREND DIE LETZTEN FUNKEN IN DEN HIMMEL STEIGEN,
WARTET DER FRÜHLING SCHON HINTER DEN DÜNEN.

‚ZWISCHEN FUNKENFLUG UND
MEERESRAUSCHEN BEGINNT
JEDES JAHR EIN KLEINES STÜCK
FRÜHLING.‘

WENN DU DAS MEER VERMISST

Frühling im Herzen
Spätestens im März geht es los.
Schon jetzt waren die ersten Sonnenstrahlen zu sehen –
und sofort fühlt sich alles ein bisschen wärmer an, oder?
Fast wie eine kleine Biike im Herzen.
Man sehnt sich nach Sonne.
Nach Meer.
Nach Liebe.
Und wenn es dir gerade auch so geht,
wenn du das Meer vermisst oder die salzige Luft auf deiner Haut –
hier ein paar kleine Tipps, um es dir nach Hause zu holen:
🌊 Halte deine Teetasse ans Ohr.
Vielleicht hörst du das Rauschen.
💨 Stell dir vor, der Föhn ist eine warme Brise – oder eine frische, je nachdem, wie du ihn einstellst.

WENN DU DAS MEER VERMISST

☀️ Öffne das Fenster, auch wenn es nur für einen Moment ist,
und atme tief ein.
Und lächle.
Denn Lachen ist sowieso gesund.
Und Sonne trägt man manchmal einfach im Herzen.
Urlaub im Kopf.
Meer im Gefühl.
Und vielleicht ist das für heute schon genug.

Wenn du das MEER VERMISST...

Bestelle dir einen Café mit Sylt und Zucker Teil.

FRISCHE BRISE, FÖHN AN AUGEN ZU!

SCHNAPP DIR EIN BUCH UND TRÄUM DICH DAVON.

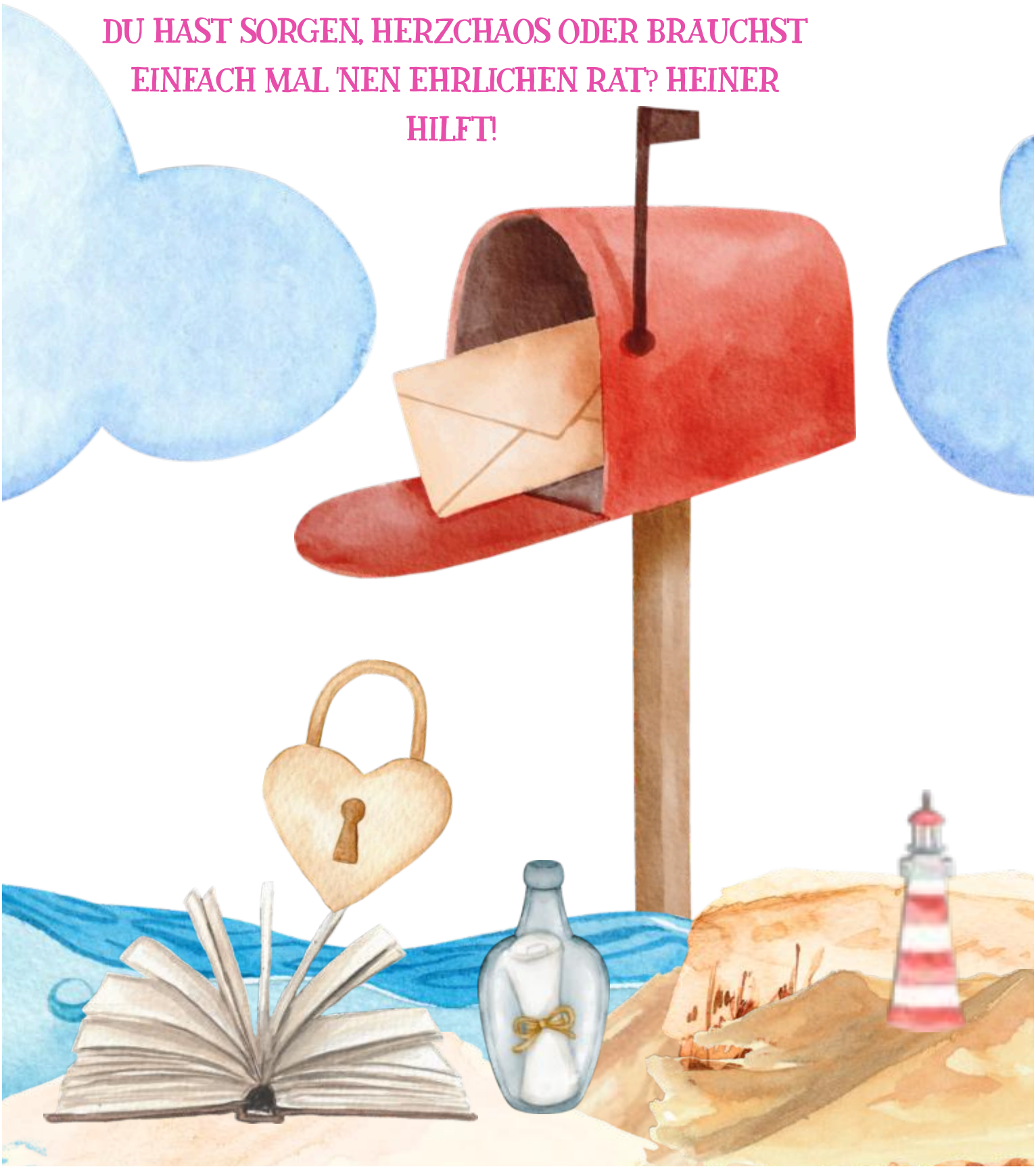
Hol dir eine Muschel und halt sie ans Ohr.. oder eine Tasse, geht auch!

SCHAU DIR ALTE URLAUBSBILDER AN

MACH MEERESRAUSCHEN AN
UND SCHLIEß FÜR ZWEI MINUTEN DIE AUGEN

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.

Lieber Heiner,
neulich habe ich im Schnee ein Herz entdeckt. Einfach so. Ganz deutlich.
Jetzt frage ich mich: Ist das ein Zeichen? Bedeutet das, dass ich bald die Liebe finde?
Herzliche Grüße
S. aus Hörnum

Liebe S.,
ein Herz im Schnee ist erstmal eins: kalt an den Fingern.
Aber weißt du was? Zeichen sind nie eine Garantie – sie sind eine Einladung.
Vielleicht sagt dir das Herz im Schnee nicht: „Da kommt jemand."
Vielleicht sagt es: „Du bist bereit."
Und manchmal beginnt Liebe genau da –
wo man sie nicht mehr erzwingen will.
Und falls du doch noch zweifelst:
Ein Herz im Schnee schmilzt.
Aber das, was es in dir ausgelöst hat, bleibt.
Dein Heiner

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

Lieber Heiner,
ich habe einer Möwe die Pommes geklaut.
Ich weiß nicht, was mich da geritten hat.
War das ein Zeichen? Oder bin ich einfach verrückt?
H.

Ach Hanni,
ich weiß doch, dass du es bist.
Mach dich nicht verrückt. Wirklich nicht.
Hab ich dir doch schon am Strand gesagt:
Liebe kommt zur rechten Zeit. Versprochen.
Und glaub mir
wenn das Universum dir etwas sagen will,
schickt es dir selten eine Möwe. Sondern noch was anderes.
Und wenn doch,
dann nicht wegen der Pommes.
Sondern damit du endlich wieder über dich selbst lachen kannst.
Und das ist manchmal das schönste Zeichen von allen.
Dein Heiner

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

Lieber Heiner,
neulich habe ich die Polarlichter gesehen. Es war so magisch.
Man sagt ja, sie bringen Glück.
Ich trage schon lange ein Geheimnis mit mir herum.
Ich würde es gerne lüften, habe aber Angst, was danach passiert.
Und da ist noch etwas:
Ich würde so gern eine alte Freundin besuchen.
Ich habe ein schlechtes Gewissen.
Vielleicht ist das alles ein Zeichen?
Herzlich
Frau Geheimnisvoll

Liebe Frau Geheimnisvoll.
Polarlichter bringen nicht nur Glück.
Sie bringen vor allem Staunen.
Und manchmal reicht das.
Ein Geheimnis wird nicht leichter, wenn man es versteckt.
Und ein schlechtes Gewissen verschwindet nicht, nur weil man es ignoriert.
Wenn dich der Gedanke an deine Freundin nicht loslässt,
dann ist das vielleicht kein Zeichen vom Himmel –
sondern eins aus deinem Herzen.
Und das sind die ehrlichsten.
Manchmal braucht es nur einen ersten Schritt.
Keinen perfekten.
Nur einen ehrlichen.
Dein Heiner

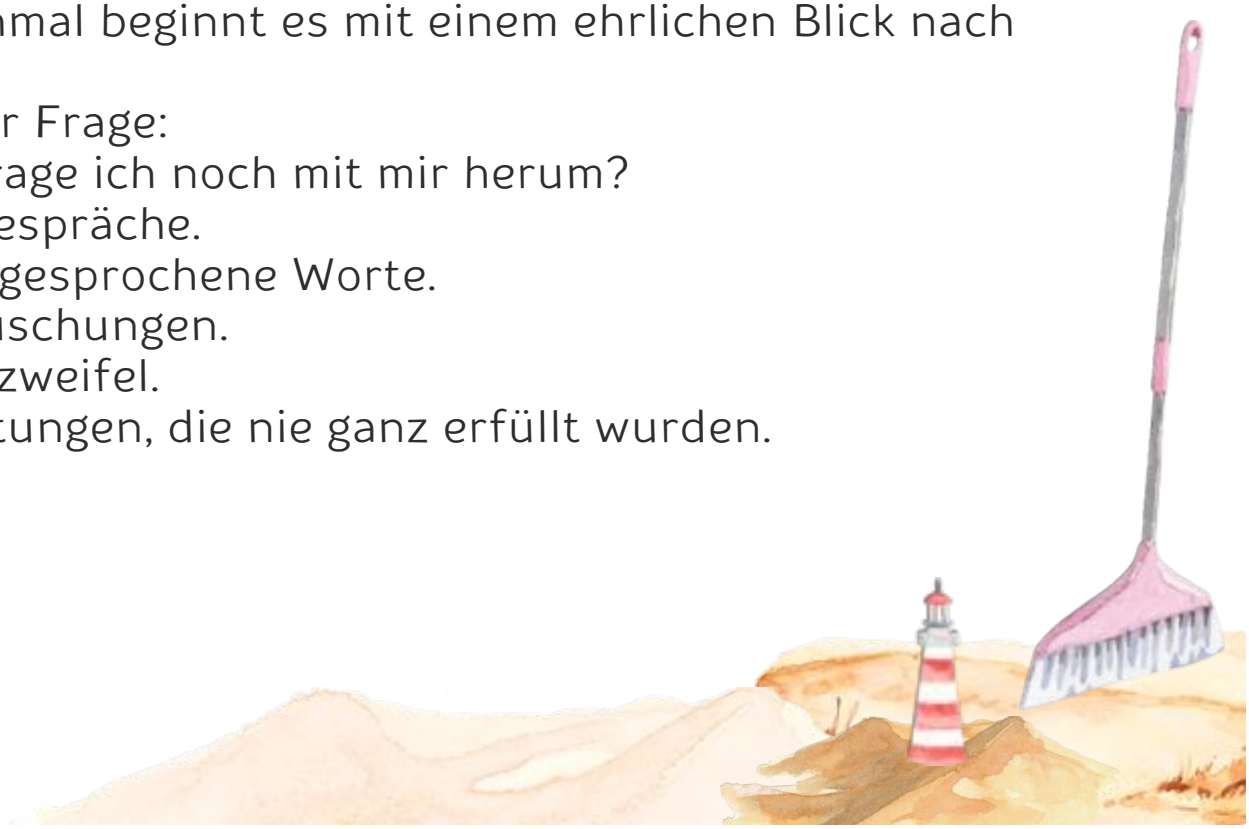
KUMMERKASTEN SYLT – HEINER HÖRT ZU. UND SAGT, WIE'S IST.

Lieber Heiner,
ich suche Verstärkung für das Café.
Aber irgendwie klappt es nicht.
Niemand scheint so richtig zu bleiben.
Was mache ich falsch?
M.

Liebe Mia,
erstmal: Du machst nichts falsch.
Manchmal findet nicht nur die Liebe zur rechten Zeit statt –
sondern auch die richtigen Menschen.
Wer ins Café gehört,
der findet den Weg dorthin.
Und bis dahin?
Vertrau auf das, was schon da ist.
Auf euch.
Auf das, was ihr aufgebaut habt.
Der Frühling bringt Bewegung.
Und ich habe so ein Gefühl,
dass bald jemand durch die Tür kommt,
der bleibt.
Dein Heiner

HERZ AUFRÄUMEN? WENN DER FRÜHLING KOMMT.

Frühjahrsputz überall – aber wie räumt man eigentlich sein Herz auf?
Denn auch das kann ganz schön voll sein.
Kaum werden die Tage länger, kribbelt es in den Fingern.
Fenster werden geputzt. Keller ausgemistet. Schränke neu sortiert.
Überall auf der Insel wird gewienert, geschrubbt und vorbereitet.
Aber was ist eigentlich mit unserem Herzen?
Wie räumt man das auf?
Vielleicht gar nicht mit Eimer und Lappen.
Und ganz sicher nicht an einem einzigen Nachmittag.
Manchmal beginnt es mit einem ehrlichen Blick nach innen.
Mit der Frage:
Was trage ich noch mit mir herum?
Alte Gespräche.
Unausgesprochene Worte.
Enttäuschungen.
Selbstzweifel.
Erwartungen, die nie ganz erfüllt wurden.



HERZ AUFRÄUMEN? WENN DER FRÜHLING KOMMT.

Über den Winter sammelt sich so einiges an.
Dunkle Tage legen sich manchmal leise auf die Gedanken.
Manche spüren das stärker, manche weniger.
Aber eines ist klar:
Ein bisschen Aufräumen schadet nie.
Nicht, um perfekt zu werden.
Sondern um leichter zu werden.

HERZ AUFRÄUMEN? WENN DER FRÜHLING KOMMT.

Kleine Impulse für den Herz-Frühjahrsputz

□ Schreib auf, was dich noch beschäftigt – und entscheide bewusst, was gehen darf.

□ Verabschiede dich innerlich von einem „Vielleicht“, das dich schon lange festhält.

□ Sag etwas, das du lange verschoben hast.

□ Vergleiche dich weniger – und vertraue dir mehr.

□ Mach Platz für etwas Neues, auch wenn du noch nicht weißt, was es ist.

SAGEN & MYTHEN DER INSEL
EIN TIPP VON HANNI & WIEBKE

Auf Sylt gibt es mehr als nur Strand,
Wind und Möwen.
Zwischen Dünen und Reetdächern
verstecken sich Geschichten,
die die alte Zeit lebendig halten.
Mythen.
Geheimnisse.
Und ein Hauch von Abenteuer.
Wusstest du zum Beispiel, dass Hörnum
einst als kleines Seeräubernest galt?
Ja, wirklich.
Frag Heiner.
Er wird dir erzählen, dass hier früher
Schmuggler und Seeleute unterwegs
waren.
Dass Waren heimlich angelandet wurden.
Und dass so mancher Schatz vermutlich
nie gefunden wurde.
Ob alles davon wahr ist?
Nun ja – auf Sylt verschwimmen
Wahrheit und Legende gern miteinander.
Und genau das macht es so spannend.

VERLIEB
dich
AUF Sylt!
INSELNEWS!

Neuigkeiten von der Insel

INSELFLAIR MIT WITZ & WELLEN

Café-Gerücht des Monats
Es heißt, im Café mit Sylt und Zucker
wird bereits an einer neuen Frühlings-Kreation gefeilt.
Mehr wird nicht verraten.
Aber es soll leicht sein.
Und ein kleines bisschen süß und natürlich rosig.

Neuigkeiten von der Insel

DACKELTREFF AM STRAND

Ja, du hast richtig gelesen.
Am vergangenen Wochenende fand der erste inoffizielle Dackeltreff des Jahres statt.
Gemeinsam ging es am Strand entlang – mit kurzen Beinen, großen Persönlichkeiten und erstaunlich viel Selbstbewusstsein.
Es wurde beschnuppert, gebellt und strategisch im Sand gewühlt.
Ein besonders ambitionierter Dackel – wir nennen ihn mal „Sir Wuffington“ –
hat plötzlich einen beeindruckenden Sprint hingelegt,
eine Möwe ins Wanken gebracht
und dabei ein Geräusch von sich gegeben, das irgendwo zwischen Operntenor und Quietschente lag.
Man fragt sich bis heute, woher er das kann. Bleibt aber ein Geheimnis.

Neuigkeiten von der Insel

KÜNSTLERABEND IM ERLEBNISBEREICH DER INSEL

Katha und Matti haben zu einem Künstlerabend eingeladen –
mit Farben, Leinwänden und einer Menge guter Laune.
Zwischen Pinselstrichen und Kuchenduft wurde gelacht, gestaunt und diskutiert.
Sogar die Kinder waren mit Feuereifer dabei.
Es war ein voller Erfolg –
und man munkelt, eine Wiederholung im Sommer ist bereits in Planung.
Heiner hat sich übrigens geweigert, ein „abstraktes Meer“ zu malen.
Er meinte: „Das Meer ist nie abstrakt. Es ist einfach Meer.“

Neuigkeiten von der Insel

SCHMUCK-WORKSHOP MIT SVANTJE

Weil alle immer ihre bunten Ohrringe bewundern,
dachte sich Svantje:
„Warum eigentlich nicht selbst welche machen?“
Gesagt, getan.
Ein Tisch voller Perlen, Draht und guter Gespräche.
Farben, die selbst den Winter vergessen ließen.
Heiner war natürlich auch dabei.
Er hat konzentriert gebastelt –
und am Ende ein Werk präsentiert,
das angeblich ein Leuchtturm sein sollte.
Die Meinungen gingen auseinander.
Aber bunt war er.

Neuigkeiten von der Insel

TORTENLIEBE IM SONNENHOF

Im Sonnenhof haben Felix und Katrin zum Tortennachmittag eingeladen.
Motto:
„Kuchen hilft immer. Besonders bei Wind.“
Und recht haben sie.
Zwischen Sahnehaube und heißem Kaffee wurde gelacht,
geplaudert
und ein bisschen vom Frühling geträumt.
Im April soll es eine Wiederholung geben –
diesmal vielleicht sogar am Strand.
Eingeladen ist jeder, der gerne nascht.
Außer Möwen.

Neuigkeiten von der Insel

ALLES, WAS VON HERZEN KOMMT

Wiebke Wieland war wieder einmal einer Geschichte auf der Spur.
Eine Flaschenpost wurde am Strand gefunden.
Erst übersehen, dann doch entdeckt.
Ein Zettel.
Ein Brief.
Ein Name.
Kontakt wurde aufgenommen.
Nachrichten wurden geschrieben.
Und man glaubt es kaum –
man hat sich verliebt.
Manchmal braucht es eben nur ein bisschen Mut.
Und eine Flasche im richtigen Moment.

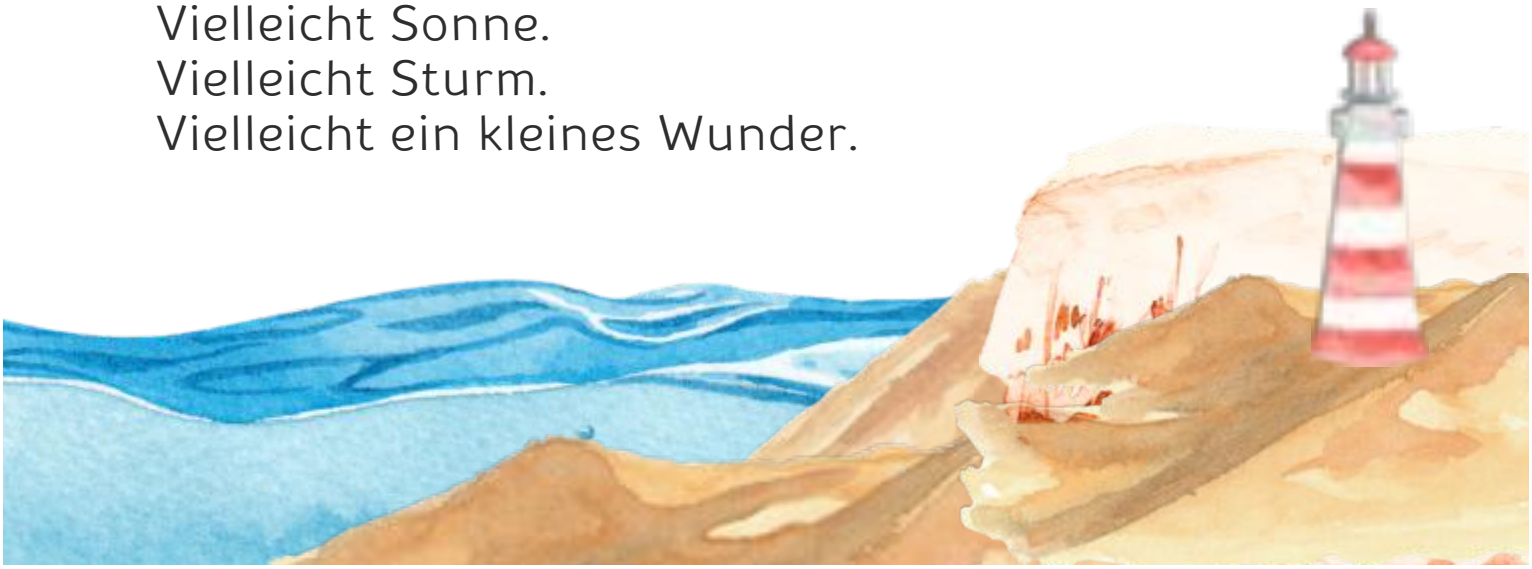
Rosenzuckerherzen

JOSHUA BRICHT HERZENEBE IST DAS ERGEBNIS!

Gerüchte besagen, Joshua aus dem Café mit Sylt und Zucker bricht Herzen.
Das stimmt.
Aber nur aus Zucker.
Der Kellner, der oftmals aushilft, hat angefangen, kleine Rosenzucker-Herzen zu machen.
Sie kommen bei der Stammkundschaft hervorragend an.
Wem sein eigenes Herz gehört?
Dazu schweigt er charmant.

SCHON WIEDER AM ENDE? LEIDER JA.

So, das war's mit dieser Ausgabe des Inselmagazins.
Wir haben gemeinsam zurückgeblickt
auf Schnee, der die Insel in Puderzucker gehüllt hat.
Auf Polarlichter, die den Himmel grün leuchten ließen.
Auf die Biike, die mit ihren Flammen nicht nur den Winter vertrieb,
sondern auch ein Stück Wärme in unsere Herzen brachte.
Wir haben über Zeichen gesprochen.
Über Uhrzeiten, Herzsteine und Möwen mit klarer Mission.
Wir haben bei Heiners Kummerkasten geschmunzelt
und vielleicht den ein oder anderen Rat mitgenommen.
Wir waren beim Dackeltreff am Strand,
beim Künstlerabend im Café,
beim Schmuck-Workshop mit Svantje
und beim Tortennachmittag im Sonnenhof.
Wir haben das Herz ein bisschen aufgeräumt.
Und vielleicht sogar Platz geschaffen
für etwas Neues.
Und was bringt der März?
Vielleicht Sonne.
Vielleicht Sturm.
Vielleicht ein kleines Wunder.



SCHON WIEDER AM ENDE? LEIDER JA.

Was wir wissen:
Im Café mit Sylt und Zucker bleibt es spannend.
Geschichten entwickeln sich weiter.
Menschen wachsen.
Und Liebe findet ihren Weg.
Danke, dass du Teil dieser Inselwelt bist.
Danke, dass du liest, fühlst und mit uns träumst.
Nimm ein bisschen Sylt mit in deinen Alltag.
Ein bisschen Wind.
Ein bisschen Weite.
Und vielleicht ein Herz voll Vertrauen.
Wir sehen uns im Café.
Bis zur nächsten Ausgabe – wir freuen uns schon auf dich!

HUCH, EILIGE NEWS.

Huch. Eilige News!
Wir dachten ja eigentlich, das war's.
Aber.
Uschi hat orakelt.
Und wenn Uschi orakelt, dann kann man
das nicht einfach ignorieren.
Also hier noch schnell – bevor der März
offiziell startet –
deine überraschende Voraussicht.
Mit Humor.
Mit Herz.
Und mit einer leichten Brise Seeluft.

Was dich im März erwartet?
Ein bisschen Herz-Aufräumen.
Ein bisschen Mut.

♈ Widder
Du willst durchstarten wie ein Strandbuggy bei Ebbe. Der März sagt: Erst Watt, dann Welt.
♉ Stier
Du stehst fest wie ein Strandkorb im Sturm. Gut so. Aber vielleicht drehst du dich mal Richtung Sonne?
♊ Zwillinge
Du redest viel. Der März bringt dir jemanden, der einfach nur zuhört. Und das fühlt sich überraschend gut an.
♋ Krebs
Herzthema! Und zwar so richtig. Aber keine Sorge – kein Drama, nur Meeresrauschen.
♌ Löwe
Du strahlst heller als die Polarlichter im Januar. Bitte nur nicht die Möwen blenden.

♍ Jungfrau
Du hast Pläne. Der März hat Wind. Wer gewinnt? Spoiler: Du!
♎ Waage
Du wartest auf ein Zeichen? Es kommt. Es sieht nur nicht aus wie ein Neonpfeil, sondern eher wie ein Zufall.
♏ Skorpion
Etwas Altes darf über Bord. Keine Sorge, es kann schwimmen.
♐ Schütze
Spontane Einladung zum Strandspaziergang? Sag Ja. Auch wenn es windig ist. Besonders dann.
♑ Steinbock
Du willst alles kontrollieren. Der März schiebt dir sanft eine Welle dazwischen.
♒ Wassermann
Eine verrückte Idee von dir wird plötzlich ernst genommen. Du darfst jetzt selbstbewusst nicken.
♓ Fische
Romantik liegt in der Luft. Aber wenn eine Möwe dich ansieht – das ist kein Antrag.

🚨 MOMENT MAL … NOCH WAS!

Bevor hier jetzt wirklich Schluss ist –
eine kleine, völlig uneigennützige Insel-Durchsage.
Du willst die Autorin der Reihe treffen?
Dann schnapp dir deinen Kalender.
Vom 19.03. bis 22.03.2026
findest du sie auf der Leipziger Buchmesse
in der Halle 4 B / 314
mit eigenem Stand und dem gesamten
„Alles mit Liebe“-Autorenteam.
Ja, richtig gelesen.
Ein eigener Stand. Tollen Autorinnen.
Mit Büchern.
Mit Katalogen.
Mit Lesezeichen, die wirklich der Wahnsinn sind.
(Man munkelt, sie machen süchtig.)
Und natürlich ganz viel Herz.

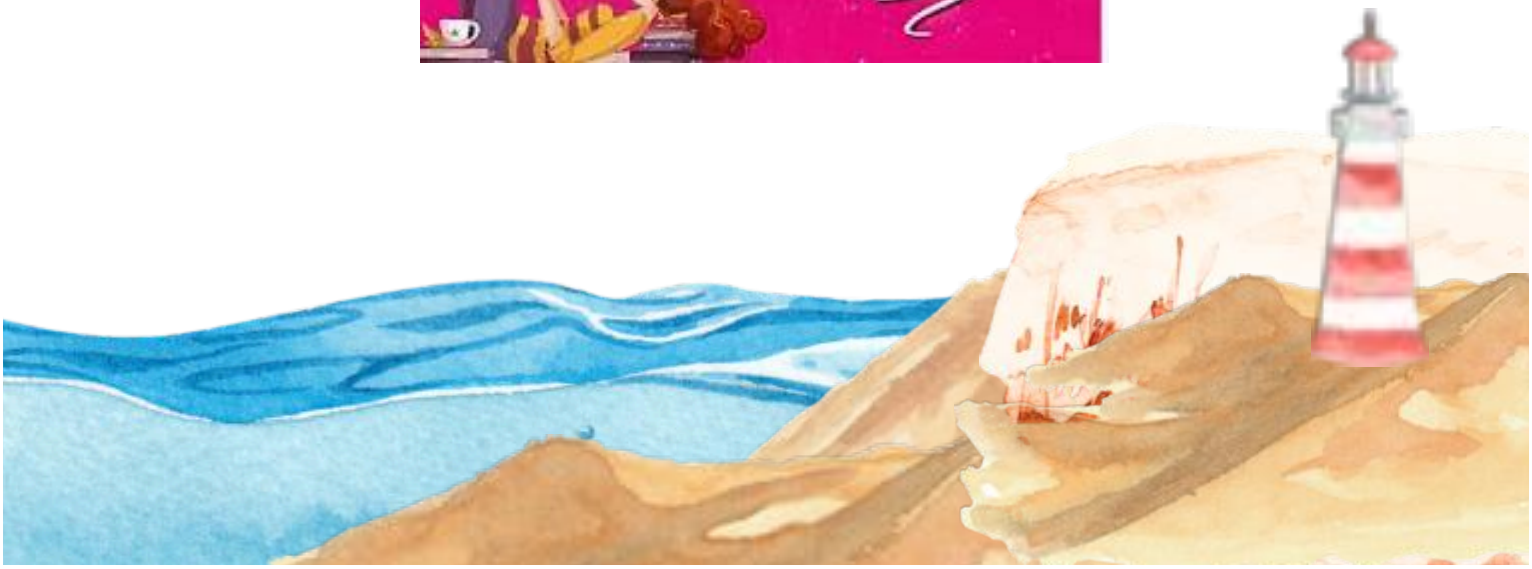
ABER!

Die Messe ist nicht für jeden erreichbar –
das wissen wir.
Deshalb hat sich die Autorin (die gerade so tut, als hätte sie mit dieser Anzeige nichts zu tun)
nach der Messe eine besondere Aktion überlegt.
Du wirst alles bestellen können.
In Ruhe.
Mit Meerfeeling.
Versprochen.
Aber:
Erst nach der Messe.

HIER NOCH TIPPS FÜR DICH VOM AUTORENTEAM!

SYLVIA & SIGRID

MARIT BERNSON, NEU!



KARIN LINDBERG, NEU!

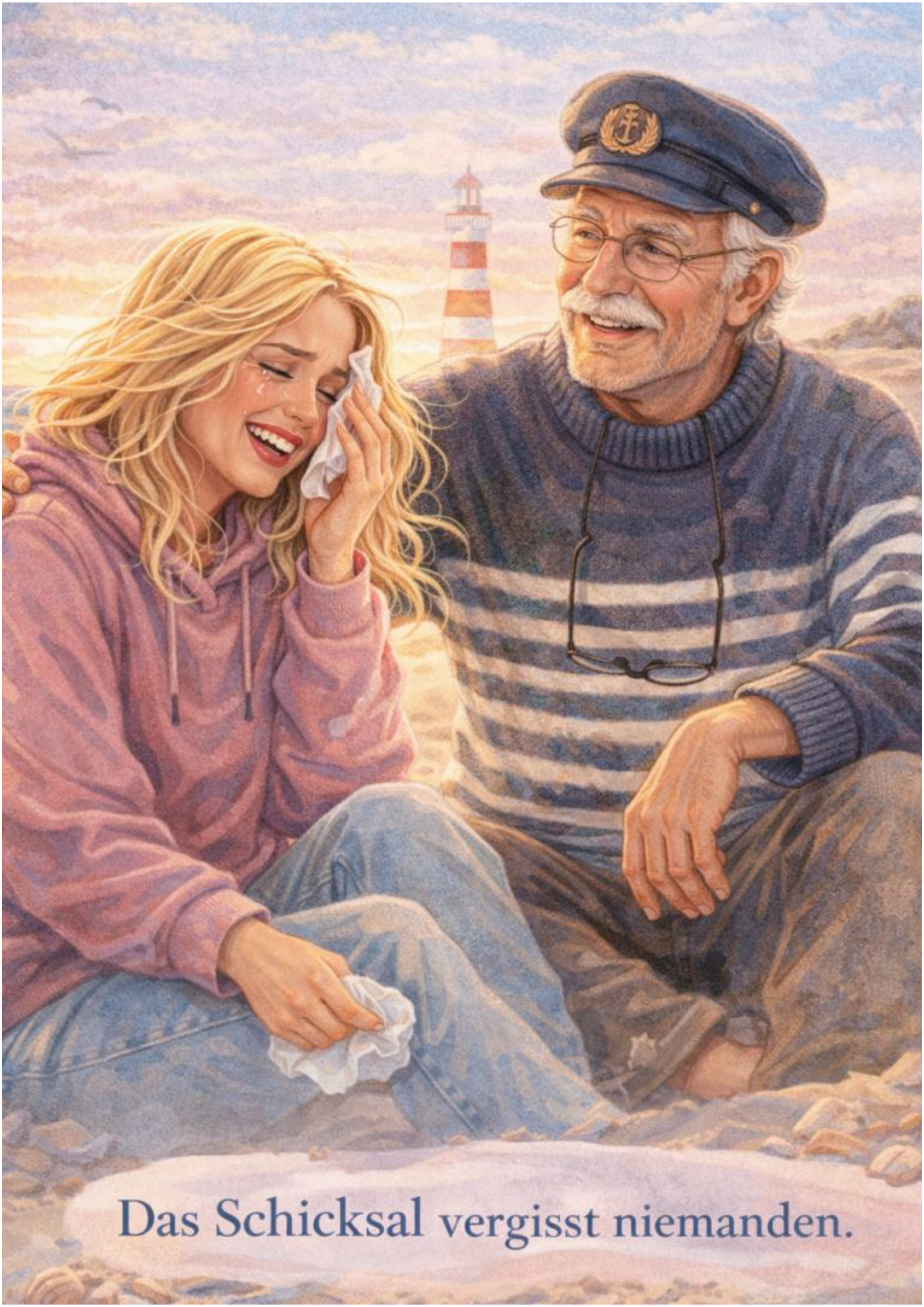
FRANZISKA ERHARD, JETZT FÜR TOLINO

VIELLEICHT EIN BUCH FÜR DICH? DANN STÖBERE DOCH AUCH NACH JULIA K. RODEIT

Und jetzt.
Wirklich.
Jetzt ist Schluss.
Oder wie Heiner sagen würde:
„Man soll gehen, wenn die Brise gut steht.“
Bis bald im Café.

DANKE FÜRS LESEN!

Euer Team vom Café mit Sylt und Zucker und Inselmagazin!! Und denkt daran ....


Das Schicksal vergisst niemanden.

SCHON GELESEN?

Hier auf Sylt findet jeder irgendwann

SEINE GESCHICHTE. ODER DIE GESCHICHTEN FINDEN IHN.

VERLIEB dich AUF Sylt!

BAND 1

Bis zum nächsten Mal