

Irgendwas mit
RINGELBLUME



DAS LEBEN IST SCHÖN

Ausgabe 1 - 2025

Das Magazin von www.heyka.de - kostenlos für Dich zum Mitnehmen.



Herzlich willkommen!

Ich freue mich sehr: die erste Ausgabe von meinem neuen Magazin „Irgendwas mit Ringelblume“.

Die Idee dazu hatte ich im letzten Jahr am Meer und weil ich bis zur Umsetzung über zwei bis drei Steine hüpfen musste oder auch darum herum gegangen bin, passt dieses Meerbild so wunderbar. Im Grunde passen Meerbilder ja immer.

Knusprige Kekse, 5 persönliche Fragen, ein Ringelblumenportrait, einen Walfisch und vieles mehr gibt es zu entdecken.

Nachdem Ihr mich in dieser Ausgabe ein bisschen kennen lernen könnt, stelle ich euch in der Herbstausgabe tolle, inspirierende Persönlichkeiten vor. Es wartet eine bunte Mischung schöner Geschichten, freut Euch darauf.

Über Eure Nachricht freue ich mich an: ringelblume@heyka.de. Vielleicht habt Ihr selbst Lust mitzumachen, möchtet Magazine um sie bei euch auszulegen oder wollt einfach mal „Hallo“ sagen, dann schreibt mir gerne,



Herzlich,

Heyka Gleißmann -
Geschichtenerzählerin & Fotografin
www.heyka.de - ringelblume@heyka.de

Copyright: Layout, Foto
und Texte Heyka Gleißmann

Auf`n Kaffee mit Kekse

Zitronenküsse

„Wenn das Leben dir Zitronen schenkt, back Kekse draus“

Nach einigen anderen Ideen habe ich das Magazin untertitelt mit „Das Leben ist schön“. Ich finde die „Zitronenküsse“ mit Lemon Curd passen ganz wunderbar dazu. Das Leben kann so sauer, bitter, traurig und schmerzhaft sein, dass wir es uns an sonnigen Tagen kaum vorstellen können und auch nicht wollen.

Trotzdem, nichts ist so sicher, wie die Tatsache, dass sich das, was grad ist, wieder verändert. Manchmal ist das nur ein Moment und alles ist anders. Manchmal braucht es etwas mehr Zeit und viele kleine Schritte bis ein Prozess abgeschlossen ist und etwas Neues beginnen kann.

Was es in jedem Fall braucht, egal was grad ist, sind Pausen, innehalten, atmen und genießen.

Irgendwann habe ich für mich verstanden, dass es am Ende genau diese Mischung ist, die das Leben schön macht und ich habe es in vielen Facetten kennen lernen dürfen.

Alles hat und braucht seine Zeit.



Und manchmal braucht es auch wundervoll knusprige Kekse.
Süß und säuerlich, ein bisschen wild verziert, wie das Leben eben.

Ich habe sie mit Weizenvollkornmehl und mit Rohrohrzucker gebacken
und weil bitter irgendwie auch dazu gehört will ich sie demnächst noch
einmal mit Orangenmarmelade versuchen.

Vielleicht geht es unserer Seele wie unserem Körper – der braucht auch
Saures und Bitteres um gut funktionieren zu können. Vielleicht ist der
Zauber, dem allen Raum zu geben, damit das Wundervolle passieren
kann. Sonst könnte es sein, dass wir es verpassen, weil wir damit
beschäftigt sind irgendetwas zu unterdrücken, was dann soviel Kraft
braucht, das Anderes weichen muss.

Am Ende wollen Gefühle nur gefühlt und nicht in eine dunkle Kammer
gesperrt werden. Egal wie sie heißen.

In diesem Sinne wünsche ich Euch eine gute Mischung Leben und viel
Freude beim Nachbacken.

Wenn Du Lust hast Dein Lieblingskeksrezept mit mir zu backen und
etwas von Dir zu erzählen, melde Dich gerne per E-Mail
an: ringelblume@heyka.de.

Ich freu mich auf Dich!



Zitronenküsse

Teig 225 g Weizenmehl 100 g weiche Butter
50 g Zucker 1 Pck. Vanillezucker Abrieb einer Zitrone
1 Prise Salz 100 g Lemon Curd

Füllung ca. 3 EBl. Lemoncurd

Guss 75 g Puderzucker Zitronensaft

Zubereitung Das Mehl in eine Rührschüssel geben, weiche Butter, Zucker und Vanillezucker, den Zitronenabrieb, eine Prise Salz und den Lemon-Curd dazugeben mit einem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Daraus eine Rolle formen und in Frischhaltefolie einrollen. 1 Stunde kalt stellen.

Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Teigrolle in ca. 1 cm große Stücke schneiden, daraus Kugeln formen und mit ein bisschen Abstand aufs Bleck setzen. Mit einem Kochlöffelstiel kleine Mulden in die Kugeln drücken und großzügig mit Lemoncurd füllen.

Im heißen Ofen ca. 12 Minuten backen bis sie eine schöne Backfarbe haben. Auf dem Gitter abkühlen lassen.

Für den Guss Zitronensaft mit Puderzucker verrühren und über die kalten Küsse sprengeln.

Genießen

Irgendwas mit Ringelblume

Ringelblume

Ein strahlendes Wunder im Garten



Die Ringelblume (*Calendula officinalis*) ist eine der beliebtesten Gartenpflanzen und hat sich durch ihre vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten einen festen Platz in der Naturheilkunde, der Küche und in den Herzen der Gärtnerinnen erobert. Ihre leuchtend orangefarbenen oder goldgelben Blüten sind nicht nur eine Augenweide, sondern ziehen auch zahlreiche Insekten an und haben einen positiven Einfluss auf die Gesundheit des Bodens.

Die Ringelblume ist bekannt für ihre anspruchslosigkeit und einfache Pflege. Sie ist eine einjährige Pflanze, die fast überall gedeiht, solange sie genügend Sonnenlicht bekommt. Wer ein buntes, unkompliziertes Blumenmeer im Garten haben möchte, ist mit der Ringelblume bestens bedient. Ringelblumen sind wahre Sonnenanbeter und bevorzugen sonnige bis halbschattige Standorte. Je mehr Sonne, desto üppiger die Blüte. Sie mögen durchlässige Böden. Staunässe mögen sie gar nicht, daher sollte der Boden locker und nicht zu lehmig sein und die Erde mäßig nährstoffreich. Zu viele Nährstoffe führen zu übermäßigem Blattwachstum, was die Blütenbildung hemmen kann.



Die Aussaat der Ringelblume erfolgt am besten direkt ins Freiland ab Mitte April bis Mai. Wer besonders früh blühende Pflanzen möchte, kann sie aber auch auf der Fensterbank vorziehen. Die Keimdauer beträgt ca. 7–14 Tage und der Pflanzabstand sollte ca. 20 cm betragen, damit sich die Pflanzen gut entwickeln können. Das regelmäßige Entfernen verblühter Blüten fördert die Nachblüte. Ein Rückschnitt im Hochsommer kann eine zweite Blüte im Herbst anregen.



Dank ihrer langen Blütezeit von Juni bis Oktober sind Ringelblumen perfekte Schnittblumen für sommerliche Sträuße. Ihre leuchtenden Farben lassen sich wunderbar mit anderen Blumen kombinieren. Mit Sonnenblumen ergänzen sich farblich hervorragend. Lavendel sorgt für einen interessanten Kontrast und mit Kamille gibt es einen sanften, natürlichen Look. Dafür einfach ein paar Ringelblumen in eine Glasvase geben einen schnellen schönen Strauß, ganz ohne Firlefanz. Damit Ringelblumen in der Vase lange halten, ist es wichtig, die Stängel schräg anzuschneiden und das Wasser täglich zu wechseln.



In vielen Kulturen wird die Ringelblume als Schutzpflanze betrachtet. Sie soll negative Energien fernhalten. Getrocknete Blüten im Haus oder im Garten sorgen für eine positive Atmosphäre. Sie fördern Intuition und Herzenswärme. Besonders in spirituellen Ritualen wird ihr eine herzöffnende Wirkung zugeschrieben. Sie gelten als Zeichen der Sonne. In einigen alten Traditionen wurden Ringelblumenblüten verwendet, um Sonnenfeste zu feiern. Eine schöne Praxis ist es, Ringelblumenblütenblätter in einem kleinen Stoffbeutel unter das Kopfkissen zu legen – das soll prophetische Träume fördern!



Die medizinische Wirkung der Ringelblume ist gut erforscht. Besonders in der Homöopathie und der Naturheilkunde spielt sie eine große Rolle. Für äußere Anwendungen gibt es Salben und Cremes, die bei Hautirritationen, Ekzemen und Wunden helfen. Umschläge mit Tee fördern die Wundheilung und wirken entzündungshemmend. Fußbäder mit Ringelblumenblüten wirken beruhigend und pflegend. Im Inneren hilft ein Tee aus Blütenblättern bei Magenbeschwerden und stärkt das Immunsystem. Tinkturen werden bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum eingesetzt. Homöopathische Tropfen können zur allgemeinen Stärkung und zur Verbesserung der Hautgesundheit beitragen.



Wenn du die Energie der Ringelblume in dein Leben integrieren möchtest gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Frische Blütenblätter im Salat bringen Farbe und eine sanfte, würzige Note. Richtig lecker und hübsch ist eine Kräuterbutter mit Ringelblumenblütenblättern, da geht die Sonne auf! Bäder mit Ringelblumen wirken entspannend und stimmungsaufhellend. Kerzen mit Ringelblumenblüten sorgen für eine warme, harmonische Atmosphäre. Auch in der Meditation sind Ringelblumen kraftvolle Begleiter, stelle dir ihre Strahlkraft vor und visualisiere, wie sie Positivität in dein Leben bringt.



Die Ringelblume ist eine echte Allrounderin. Sie ist leicht zu pflegen, wunderschön anzusehen und voller heilender Eigenschaften. Sie verleiht jedem Garten eine leuchtende Farbnote, bereichert Blumensträuße und bietet vielfältige Anwendungsmöglichkeiten in der Naturheilkunde und Spiritualität. Egal, ob du sie als Schutzpflanze, Heilpflanze oder einfach als sonnigen Farbklecks im Garten nutzen möchtest – die Ringelblume ist ein wahres Geschenk der Natur!

Also, worauf wartest du? Hol dir ein paar Ringelblumensamen und genieße die Energie dieser strahlenden Blume!

Dieses schöne Portrait hat Svenja Schwedtke über die Ringelblume geschrieben. 1000 Dank dafür! In Ihrem Onlineshop www.staudengaerten.de gibt natürlich Ringelblumensamen und noch soviel mehr zu entdecken. Schaut mal rein - das lohnt sich.

Eine echte Herzensempfehlung!



Shootingmomente 2025

Schöne Fotoshootings mit besonderen Themen.
Für Dich und Deine Herzensmenschen.

05.04. Freundinnen
Von Herzen verbunden

24.05. Happy Family
in kunterbunten Konstellationen

14.06. Mit Hund
Herz- und Lebenswegbegleiter

19.07. Portrait
Der Shootingmoment nur für Dich!

16.08. 3-Generationen
Einfach besondere Bilder

20.09. Paare
Anfassen erlaubt ;-)

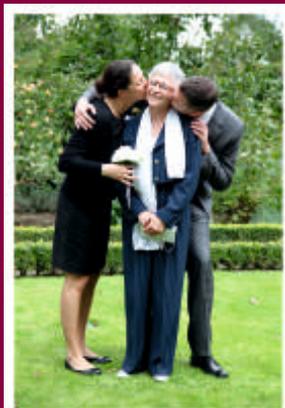
Die Shootings finden in der Zeit von 11 - 15 Uhr in einem schönen Garten in Appen statt. Insgesamt gibt es 4 Termine á 40 Minuten.

Eine großzügige Bildauswahl mit ca. 30 Bildern wird 10 Tage nach dem Shooting digital übermittelt. Kosten pro Termin 75,00 Euro.

Anmeldung + Fragen an: moin@heyka.de.



Terminabsprachen für persönliche Foto-Termine sind jederzeit möglich. Ich freue mich auf Eure Nachricht.



Alltagswunderbarkeiten

„Do I make a difference?“
Mache ich einen Unterschied?

Das fragt sich der dicke blaue Wal im weiten Meer und sieht ein bisschen traurig aus. Er ist zum Ausatmen an die Wasseroberfläche geschwommen. Dort sitzt auf einem Felsen eine kleine Schildkröte in der Sonne, genießt den Moment und bestaunt lächelnd den Regenbogen, der plötzlich vor ihren Augen entsteht.

Es ist eine kleine Comiczeichnung, die ich vor langer Zeit irgendwo im Internet gefunden habe. Ich hätte sie gerne gezeigt. Eigentlich lade ich Bilder, die mich ansprechen auf mein Handy und lasse sie gespeichert. Dieses nicht, warum auch immer. Das Bild ist mir in Erinnerung geblieben.

Mache ich einen Unterschied? Muss ich etwas dafür tun um einen Unterschied zu machen? Reicht es vielleicht auch einfach da zu sein und zu atmen, wie der Wal auf dem Bild? Macht es einen Unterschied, wenn man einfach so ist, wie man ist und die Dinge tut, die einem selbst Freude machen, die mitten aus dem Herzen kommen? Geht es darum einen Unterschied für andere oder vielleicht in erster Linie für sich selbst zu machen? Fragen über Fragen

Auf der Suche nach praktischen Beispielen bin ich aufmerksam durch meine Kontaktliste im Handy und Posts in sozialen Netzwerken gegangen und da sind sie die Unterschiedmacher*innen.

So viele von ihnen.... Die Tänzerin, die mit so viel Freude, Ausstrahlung, Charme tanzt, dass ich mich über jedes neue Video einfach freue und merke wie einer meiner ältesten Träume kraftvoll massiert wird – der zu tanzen! Da ist die Gärtnerin, die so viel Liebe und Leidenschaft für Pflanzen hat, dass es eine Freude ist ihr zuzuhören und zu folgen. Mein Herzensclown, der so viel Sanftheit und Liebe ausstrahlt. Er braucht nur in der Manege stehen und ich bin berührt. Die Freundin, die sich auf die Bühne stellt und singt und mit jedem kraftvoll zarten Ton mitten ins Herz

trifft. Die Yogalehrerin, die aus ihrem bunten Leben berichtet, ihre Ideen umsetzt und inspiriert. Die Frau, die offen und ehrlich über ihre Depressionen und ihre Angststörung schreibt, ihren Umgang damit und wie sie sich dem stellt. Die Künstlerin, die so zauberhafte Bilder malt und sie ins Netz stellt.

Und so viele mehr! Es ist eine so große wundervolle Mischung, dass für alle die richtigen Unterschiedmacher*innen dabei sind. Für eine bestimmte Zeit, für einen Moment, für immer.

Es ist nicht möglich sie alle aufzuzählen. Sicher ist aber: es gibt sie! Die, die einen Unterschied machen. Die Menschen, die inspirieren, Mut machen, Freude schenken, liebevoll sind, kreativ und wertvoll. Einfach weil sie sind, wie sie sind.

Du bist eine davon!



*Wir leben auf einem
blauen Planeten,
der sich um einen
Feuerball dreht,
mit einem Mond,
der die Meere bewegt...
wie soll man da nicht
an Wunder glauben?
Für den Fall, dass Du
nicht daran glaubst,
hast Du übrigens nur
vergessen, dass Du
selbst eines bist.*

Du bist ein Wunder!

(Unbekannt)

10 Fragen - 5 Antworten

Wer Fragen fragt, darf auch Antworten finden. Und so saß ich also selbst vor einem Teil der Fragen, die ich vor einigen Jahren für ein anderes Projekt erarbeitet hatte. Daraus sind 10 Ringelblumenkarten entstanden. 5 davon werden in dieser Rubrik gezogen um Antworten zu finden. Hier sind meine:

Heyka, 53 Jahre

Wann hast du zuletzt geweint und worüber?

Ich weine relativ häufig oder vielleicht besser gesagt: ich lasse die Tränen fließen. Das klingt nicht ganz so nach Heulsuse ;-) Das kann in schönen Momenten, in Stille, wenn ich emotional berührt bin, vor Lachen oder natürlich auch, wenn ich traurig bin, passieren. Es ist noch gar nicht so lange her. Ein „zu viel“ hatte sich eingeschlichen. Zu viele Bälle in der Luft, zu viele Entscheidungen, zu viel Druck, den ich mir vor allem selbst gemacht habe. Ich habe es nicht gemerkt, ich musste ja Bälle jonglieren. Dann war da ein Moment, an dem es kippte. Ich habe geheult, gejammert und mir leid getan, mich für einen Moment darin gesuhlt. Atmen, Schluchzen, Nase putzen und dann war es gut. Mit den Tränen war der Druck weg. Lösungen wurden sichtbar und am Ende war alles gar nicht so schlimm. Die Lösung wieder mal... Schritt für Schritt und nicht alles auf einmal.

Was bedeutet Freundschaft für dich?

Herzensverbindung. Sein können! Da sein dürfen! Vertrauen! Freundschaft ist ein Geschenk, das gepflegt werden will. Sich auf Augenhöhe begegnen. Freundschaft ist selbstverständlich, aber keine Selbstverständlichkeit.

Was magst du an dir?

Ich mag dies und das, das eher nicht und das schonmal gar nicht... so ging es in meinem Kopf hin und her, nachdem ich die Frage gezogen und angefangen hatte, mir Gedanken über die Antwort zu machen. Ein bisschen fühlte es sich so an wie eine Pro und Contra-Liste. Irgendwann habe ich gemerkt: ich mag mich! Einfach so, im Ganzen! Das war ein sehr schöner Moment.

Was war ein besonderer Moment in deinem Leben?

Oh, da hat es so viele gegeben! Einer, der mir spontan in den Sinn kommt war im November 2023. Durch „Zufall“ habe einen kleinen Ort an der Ostsee gefunden. Oder er mich, wer weiß das schon so genau. Da stand ich an diesem Strand, dick eingemummelt in Schal und Jacke und habe einfach so angefangen Salsa zu tanzen. Ich habe gelacht, geheult, gesungen und dann ganz ruhig und still einfach den Moment und das Meer genossen. Einer dieser Momente, die schwer und Worte zu fassen und zu beschreiben sind und so besonders. Das ist auch der Ort, an dem knapp ein Jahr darauf die Idee zu einem neuen Magazin wieder lebendig geworden ist. Und nun ist es da.

Woran glaubst du?

Ich glaube, dass es etwas gibt, das größer ist als wir. Eine Kraft, etwas, das wir mit dem Verstand nicht erfassen können. Wenn es einen Namen braucht würde ich es ehesten Liebe nennen. Damit meine ich nicht die romantische Liebe. Wenn ich liebevoll mit mir selbst umgehe, gut für mich Sorge, dann kann ich das weitergeben, kann liebevoll mit Menschen, Tieren, Dingen sein... Ich glaube, dass das eine Strahlkraft hat.

Und ich glaube, dass im Bewusstsein eine große Kraft liegt. Wenn ich mir meiner selbst bewusst bin, meine Schatten und auch mein Licht kenne, kann ich bewusste Entscheidungen treffen. Ich habe die Wahl wie ich mit dem, was ich erlebe umgehe.

Innehalten, überlegen, Worte finden... das war eine kleine, feine Reise und schöne Momente die Antworten zu finden und zu geben.

Wenn Du Lust hast beim nächsten Mal mit deinen Antworten dabei zu sein, melde Dich gerne bei mir.

Ringelblume@heyka.de – ich freu mich auf Dich!

Wie war der 1. Kuss? *Die 1. große Liebe... Wie war sie?*

Wann hast du zuletzt geweint und worüber? *Was wolltest du als Kind werden?*

Was magst du an dir? *Was war ein besonderer Moment in deinem Leben?*
Wie stellst du dir dein Leben in 5 Jahren vor?

Was bedeutet Glück für dich? *Was bedeutet Freundschaft für dich?*



Das Nashorn ist `ne weise Dame,
nimmt mich sanft in ihre Arme.
Wispert leise mir ins Ohr:
Siehst du dort das große Tor?

Dort geh hin,
du bist schon da,
folge mir
und lass` dich ein.

Hier schlägt dein Herz,
sing deine Lieder,
wiege dich in deinen Tönen,
lass` dich vom puren Sein verwöhnen.

Hier lebt die Liebe,
tanz hinein,
du bist
und hier, hier kannst du sein.

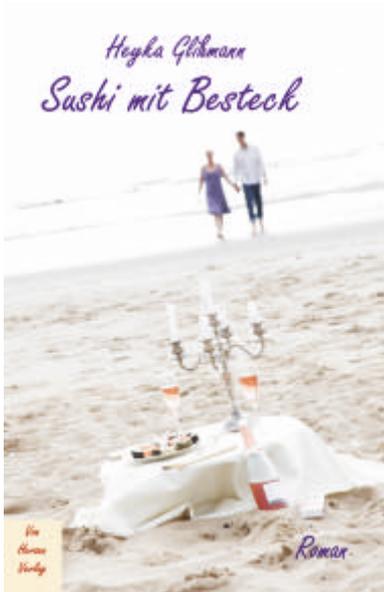
Ich seh` mich um,
das Nashorn ist fort,
winkt lachend
von einem anderen Ort.

Ich lächel´ zurück,
in mir, nur
Wärme und Glück,
bin dankbar im Herzen.

Fühle den Rhythmus,
lasse mich ein, mit dem Leben zu tanzen,
das Tor ist verschwunden,
das Nashorn ist weg.

Ich bin,
allein das ist der Zweck!

Von Herzen Verlag Shop



„Sushi mit Besteck“ erzählt die Liebesgeschichte von Florentine und Maksimilian. Erzählt von Liebe, von merkwürdigen Zufällen und vom Tod. Erzählt davon, dass wir vielleicht alle Geschichten erlebt haben, die verarbeitet werden wollen und davon, dass das Leben oft einfach urkomisch ist. „Sushi mit Besteck“ erzählt davon, dass die Liebe eine große Kraft ist, vielleicht die Größte.

„Sushi mit Besteck“ – Roman von Heyka Glißmann – 264 Seiten – Taschenbuch - Preis 12 Euro

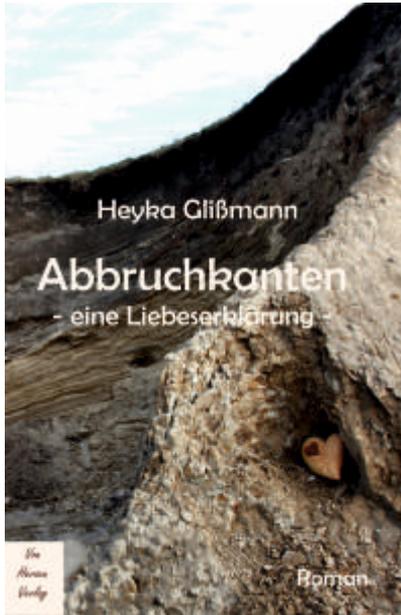
„Sushi mit Besteck“

Ein Auftrag, den Maks nicht ablehnen kann. Und eine folgenschwere Begegnung.

Maks ist nicht gerade begeistert, dass er ein Portrait über die Cellistin des städtischen Orchesters schreiben soll. Zumal die zwar attraktive, aber für seinen Geschmack doch ein wenig zu rundliche und alte Musikerin ihn eiskalt abblitzen lässt.

Unfreiwilligermaßen folgt er ihr auf die Nordseeinsel Amrum, wo die Beiden dann auch noch wegen des aufkommenden Sturms festsitzen - und das ausgerechnet über Silvester...

Maks und Florentine - eine ungewöhnliche, tragikomische Liebesgeschichte mit Hindernissen, erzählt mit Tiefgang und Humor. Und ein vielversprechendes Debüt! (Karen-Susan Fessel)



Abbruchkanten ist eine Liebeserklärung an die Liebe, die Freundschaft und die Begegnung. An all die Abbrüche, die neue Räume schaffen. An die Tränen, die Freude, den Schmerz, das Lachen und die Stille. An die Wut und an den Frieden, den Streit und die Versöhnung. An all die gelebten und ungelebten Ideen und an den Mut sie umzusetzen, egal wie alt man ist.

Abbruchkanten ist eine Liebeserklärung an das bunte Kaleidoskop, das sich Leben nennt.

Die Geschichte: Henriette und Kätke kennen sich schon seit dem Kindergarten. Nach vielen Jahren treffen sie sich zufällig im Altenheim wieder. Gemeinsam begeben sie sich auf eine Reise, auf der sie die offenen Fragen ihrer Leben und auch die ihrer Freundschaft klären.

Humorvoll und inspirierend, mit Tiefgang und Leichtigkeit. Warmherzig, voller Respekt und mit vielen Überraschungen begleitet Heyka Glißmann ihre Figuren durch die Geschichte.

"Abbruchkanten - eine Liebeserklärung" - Roman von Heyka Glißmann - 280 Seiten - Taschenbuch - 12 Euro



Kunterbunte Postkartengrüße
10 Karten mit schönen Zitaten
zum Verschicken, Verschenken,
Behalten. Lass Dich überraschen.

Postkartenset 10 Euro

Über Deine Bestellung freue ich mich per E-Mail an ringelblume@heyka.de. Der Versand erfolgt nach Zahlungseingang, ggf. zzgl. Versandgebühren.



TSCHÜß,

ICH HOFFE, ES HAT EUCH GEFALLEN.
DAS NÄCHSTE RINGELBLUMENMAGAZIN
ERSCHEINT IM HERBST 2025.

BIS DAHIN,

HABT EINE GUTE ZEIT,
HERZLICH,

HEYKA 

 www.heyka.de

