

Kandidaten der Aktiven Wählergemeinschaft



Alle Kandidaten der Liste der AWgB v. l.: hinten Dirk Thiemann, Christian Meier, Uwe Tams, Mitte: Lutz Höhne, Gunnar Jöns, Helmut Schriever, Thies Brandt, Christian Greve, vorne: Andrea Luttermann, Heike Süphke, Thessa Jöns und Tanja Baltz. Foto: Markus Süphke

Während der Mitgliederversammlung der Aktiven Wählergemeinschaft Bergenhusen (AWgB) wurden die Kandidaten für die Kommunalwahl am 14. Mai 2023 gewählt.

Der 1. Vorsitzende Gunnar Jöns konnte der Versammlung eine erfreuliche Entwicklung mitteilen: „Wir haben aktuell einen anhaltenden Mitgliederzuwachs, mit acht Neueintritten seit der Mitgliederversammlung 2022.“

Die 29 anwesenden, der insgesamt 33 Mitglieder, wählten zunächst in geheimer Wahl fünf Kandidaten als Bewerber für die Direktmandate auf der Liste

der AWgB. Helmut Schriever bestätigte seine Bereitschaft zur Wiederwahl als Bürgermeister und wurde auf den Listenplatz eins gewählt.

Auf Platz zwei wurde der 2. Vorsitzende Thies Brandt gewählt, der neu in der Gemeindevertretung aktiv werden möchte. Mit seiner und der Aufstellung von weiteren sieben neuen Kandidaten auf der Liste der AWgB vollziehe sich ein Generationenwechsel, so Brandt: „Die Mischung macht es und wir sind hinsichtlich Erfahrung und vorhandener Kompetenz sehr breit aufgestellt.“

Auf dem Listenplatz drei

folgt mit Gunnar Jöns einer der bisher vier Gemeindevertreter der AWgB. Dirk Thiemann, als Gemeindevertreter bisher parteilos, wurde nach seinem Eintritt in die Wählergemeinschaft nun auf Listenplatz vier gewählt.

Sehr erfreut zeigt der 1. Vorsitzende sich auch über die Bereitschaft der weiblichen Mitglieder: „Hier hatten wir Nachholbedarf, jetzt stehen wir aber im Verhältnis, mit gleich vier Frauen aus dem Kreis unserer aktiven und engagierten Mitglieder, sehr gut da. Als erste möchte Schriftführerin Heike Süphke sich auf dem Listenplatz fünf, ebenfalls neu in die Gemeindepolitik einbringen.

Analog zum Mitgliederzuwachs und der hohen Anzahl an Bewerber*innen, wurden sieben weitere Kandidaten bis zum Listenplatz zwölf gewählt. Hier stellen sich in der numerischen Reihenfolge Tessa Jöns, Lutz Höhne, Christian Greve, Andrea Luttermann, Tanja Baltz, Uwe Tams und Christian Meier zur Wahl. „Diese Kandidatenliste sichert eine Fortführung unserer nunmehr seit

zehn Jahren anhaltenden erfolgreichen Politik in der Gemeindevertretung“, war der Bürgermeister überzeugt.

Das Versprechen der Aktiven Wähler: „Wir kümmern uns um unsere Dörfer!“ gelte aufgrund der hohen Bereitschaft sich zu engagieren jetzt erst recht und werde auch in der kommenden Legislaturperiode in sachorientierte Politik zum Wohle der Bürger umgesetzt.

Marcus Süphke

Professionelle Fußpflege seit 25 Jahren

auch außer Haus nach
telefonischer Vereinbarung:

0151 / 215 77 617

Edina Möller, Westerhafenstr. 22, Friedrichstadt



Für Sie · pünktlich · freundlich · hilfsbereit · www.taxi-500.de

TAXI

B Blume
Claußen

Dialyse-, Bestrahlungs- & Refahfahrten · auch rollstuhlgerecht

Unsere Taxen sind mit
Trennwänden ausgestattet!

Friedrichstadt
04881-500

Starker Partner für
Ihre finanzielle Zukunft.



Früher an
später denken!

Alles aus einem Kopf!

- Altersvorsorge
- Sparpläne
- Geldanlage
- Versicherungen
- Baufinanzierung
- Verkauf Ihrer Immobilie



Deutsche
Vermögensberatung

Mobil: 0172 / 184 15 30 • E-Mail: bastian.witte@dvag.de

Bastian Witte



Schreddern von Busch- und Strauchwerk

Vom 24. bis 25. März von 8 bis 12 Uhr findet für Friedrichstädter Bürger auf dem Parkplatz Alter Hafen das Schreddern von Busch- und Strauchwerk statt. Der Astumfang darf nicht größer als 12 cm sein. Bauholz, Baumstümpfe oder sonstiger Unrat dürfen nicht angeliefert werden. Es ist nicht möglich das Schreddergut vor dem Schreddertag anzuliefern.

Die Bürgermeisterin

Kurse VHS-Friedrichstadt

(rd) Plattdeutsch - der Reiz dieser alten Sprache ist ungebrochen - lernen Sie spielerisch „Platt“ kennen. Ab Mittwoch 29. März, 17 bis 18.30 Uhr, 8 Termine, Kosten: 50 Euro. Hatha-Yoga (integraler Yoga) in der Mensa der Eider-Treene-Schule. Fortlaufend dienstags 18 bis 19.30 Uhr, jeweils 5 Termine, Kosten: 50 Euro.

Englisch mit leichten Vorkenntnissen, donnerstags ab 9. März, Uhrzeit auf Anfrage, 10 Termine, Kosten: 60 Euro.

Anmeldung werden erbeten unter: Volkshochschule Friedrichstadt, Am Markt 11, 25840 Friedrichstadt, Tel. 04841-992-722 oder auch per Mail: info@vhs-friedrichstadt.de



Café am Bahnhof

Inh. Gesa Gloxin · Bahnhofstraße 1a
25840 Friedrichstadt · Tel. 04881-937900

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 5.30-17 Uhr, Sa. 5.30-12 Uhr, So. 7-11 Uhr



WIENDRUUV
Wein & Mehr

Weincafé & Vinothek
Prinzenstrasse 29 / Friedrichstadt

www.wiendruuv.de
04881 / 36 798 70

Informationstag: Wild, Natur, Jagd

Um interessierten Außenstehenden einen Einblick in die Arbeit des Jägers zu geben, veranstalten die Jagdgemeinschaften des Hegering 7 erstmals einen öffentlichen Informationstag rund um „Unsere Wildtiere, unsere Natur und unsere Jagd“ in Tielen.

Am 25. März sind alle eingeladen, sich selbst ein Bild davon zu machen und sich mit der regionalen Jägerschaft auszutauschen. Besucher erwartet ein buntes Programm für Jung und Alt.

Programm: 10 Uhr: Horrido – Eröffnung des Infotags, 11 Uhr: Konzert der „Treenebläser“, 11 Uhr: Start öffentliches Preisschießen, 13 Uhr: Jagdhundevorführung, 15 Uhr: Siegerehrung und Preisverleihung Preisschießen, 15.30 Uhr: Jagdhornsignale, 16 Uhr: Halali – Ende des Infotags.

Außerdem: Essen und Trinken, Regionale Grillspezialitäten (Wild u. a.), Kaffee, Kuchen und Getränke. Mitmachen: Luftgewehrschießen, Nistkä-

ten bemalen und Kinderschminken.

Erleben und Informieren: Kitzrettung: Wie die Wildtierrettung mit der Drohne funktioniert. Infomobil: Unsere Wildtiere, unsere Natur, unsere Jagd, Das grüne Abitur und was dahintersteckt: Jagdschule Grimbart, Fresendelf. Baumstation: Ausstellung und Verkauf regionaler Bäume und Sträucher.

Stattdessen wird die Veranstaltung am Samstag, 25. März von 10 Uhr bis 16 Uhr im Bürgerhaus und auf dem Sportplatz in Tielen an der Eider (Kamp, 24803 Tielen).

Die Jagdgemeinschaften des Hegering 7 freuen sich über jeden, der kommt und stehen sehr gerne für alle Fragen rund um Wild, Natur und Jagd zur Verfügung. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Kiekt mol in und schnackt mit uns! Die Jägerschaft aus Bargen, Bergenhusen, Börm, Dörpstedt, Erfde, Meggerdorf, Scheppern, Stapel, Tielen und Wohlde.

Heiko Rosenthal

Jetzt den Altbau energetisch sanieren

(djd). Die aktuellen Energiepreise lassen viele Besitzer älterer unsanierter Wohnhäuser darüber nachdenken, wie sie ihre Ausgaben fürs Heizen dauerhaft senken und zugleich das Klima schonen können. Parallel dazu steigen die Kosten für energetische Sanierungen, da Baumaterial knapp ist und viele Handwerksunternehmen mehr als gut ausgelastet sind. Wer also in diesem Frühjahr und Sommer eine Modernisierung angehen will, sollte langfristig und mit Augenmaß planen und einrechnen, dass nicht alles gewünschte in jedem Fall sofort umsetzbar ist.

Laut Erik Stange, Pressesprecher des Verbraucherschutzbundes e. V. (BSB), ist der erste Schritt zu einer Modernisierung ein Rundgang durchs ganze Haus. Stange rät, diesen mit der sachverständigen Hilfe eines unabhängigen Bauherrenberaters durchzuführen. Der Experte kann die Bausubstanz untersuchen, Schäden feststellen und beraten, welche Bauteile am dringendsten eine



Sanierung benötigen. In der Regel steht die Gebäudehülle an erster Stelle.

Der Tausch alter Fenster gegen solche mit Isolierverglä-

sung, die Dämmung von Dach und Fassade können in vielen Fällen eine erhebliche Senkung des Wärmeenergiebedarfs bewirken. Oft wird so erst die

Voraussetzung geschaffen, um erneuerbare Energien zum Beispiel mit einer klimafreundlichen Wärmepumpe energetisch sinnvoll einzusetzen.

Soll die Wärmepumpe künftig Heizenergie und Warmwasser liefern, muss sie optimal auf das Gebäude und seinen Zustand nach den Verbesserungen der Gebäudehülle abgestimmt sein. Da Wärmepumpentechnik zurzeit sehr gefragt ist, ist unter Umständen mit längeren Lieferzeiten zu rechnen oder es müssen Herstelleralternativen geprüft werden.

Auf keinen Fall vernachlässigen sollte man die Fördermöglichkeiten, zum Beispiel über die KfW und das Bafa oder über Kommunen. Obwohl einige Förderungen reduziert oder teils ganz gestrichen wurden, können die Beihilfen die energetischen Verbesserungen am Eigenheim leichter finanzierbar machen. Auch hier kann ein unabhängiger Bausachverständiger beratend unterstützen.

DRK-Bus fährt nach Tönning

(rd) Immer Dienstags um 9.30 Uhr fährt unser DRK-Bus ab Lunden mit Mitgliedern für 2,00 Euro nach Tönning zum Einkaufen für ca. 2 Stunden. Anmeldung erbeten unter Telefon 04882-264, Antje Kelb.

Bobler und Schützen feiern gemeinsam

Wir wollen am Samstag, 15. April, 19.30 Uhr, in der Schützenhalle Krempel gemeinsam feiern mit Freunden und Dorfbewohnern! Serviert wird Spanferkel mit Beilagen. Für „Spanferkelnichtsesser“ gibt es paniertes Schweineschnitzel mit Beilagen. Die Kosten für Essen und Musik betragen 18 Euro. Verbindliche Anmeldung bis zum 1. April bei Klaus Peters, Tel. 04882-5405 und Jürgen Sonnberg, Tel. 04882-5734. Der Betrag ist bei Anmeldung zu entrichten. Musik: Christian Andres. Bitte Meldetermin beachten.

Klaus Peters, 1. Vorsitzender BV Krempel
Jürgen Sonnberg, 1. Vorsitzender SV Krempel

SoVD Lunden fährt in die Eifel

(rd) Der SoVD Lunden fährt in diesem Jahr in die Eifel. Vom 20. bis 24. August erkunden wir die Eifel, dieses Grenzland im Dreiländereck mit seinen eigentümlichen Natur- und Kulturräumen. Gäste sind willkommen. Für weitere Informationen besuchen Sie unsere Homepage unter <https://sovd-lunden.online> oder bei Irmgard Fleig unter Tel. 04882-5225.

Sind wir allein?

Am 26. März 2023 zeigt Film vor Ort einen Film von 1997 der sich mit der Frage beschäftigt: „Sind wir die einzigen intelligenten Wesen im Universum?“. Dabei geht es nicht um UFO-Sichtungen, sondern um mysteriöse Funksignale.

Judie Foster spielt die Wissenschaftlerin Dr. Ellie Aroway. Elli hat früh ihre Mutter verloren und versucht über CB-Funk Kontakt mit anderen „Wesen“ aufzunehmen. Als dann auch noch Ihr Vater verstirbt, widmet sie ihr Leben ganz der Astronomie.

In Porto Rico belauscht sie den Weltraum mit riesigen Parabolantennen. Die Station wird

wegen mangelnder Forschungsergebnisse geschlossen. Der Multimillionär S.R. Hadden finanziert ihr ein Labor in New Mexico. Hier empfängt sie nun Signale von der 26 Lichtjahre entfernten Vega. Wie können die Signale entschlüsselt werden? Jetzt helfen Experten aus der ganzen Welt mit und...

Ein fulminanter Science-Fiction-Film von Robert Zemeckis nach dem Bestseller-Roman von Carl Sagan. 1997 war übrigens das Handy noch kein Smartphone und die Bildschirme noch nicht flach. Großrechner waren eine Seltenheit.

Uns erwarten diesmal 143 spannende Minuten im Evan-



gelischen Gemeindehaus, Mittelburgwall, direkt neben der evangelischen Kirche in Friedrichstadt! Es gibt Kaffee und Kuchen Jederfrau/-mann ist willkommen. Einlass ab 14.30 Uhr. 15 Uhr ist Filmstart. Im Ortskern hängen Ganzjahresplakate mit allen „Film vor Ort“ Terminen 2023 aus! Wir freuen uns auf Euch!

Theoderoband op Platt

De Seeth-Droger Theoderlüüd muchen jüm to een gemütliche Theoderoband oder een Nohmiddag inloden: an Friedag de 24. März um 19.30 Uhr und/oder Sündag de 26. März um 14 Uhr starten wi mit Kaffee und Kocken int Dörpsgemeenschafthushus Droog. Wi speelt dat Stück: „Dat Speel um Jupiter“ von Manuela Reimers. We freut uns över jümse Besök! Intritt: 7 Euro grote Lüüd und 5 Euro för de Lüütten.

De Seeth-Droger Theoderlüüd

Für alle, die gerne lesen!

Bald steht der Frühjahrsputz in vielen Friedrichstädter Haushalten an und da trifft es sich doch gut, dass am Mittwoch, 29. März, gut erhaltene Bücher im Evangelischen Gemeindehaus in Friedrichstadt abgegeben werden können.

Es darf gestöbert, ausgesucht und mitgenommen werden. Auf einen entspannten Klönschnack

oder ersten Lesespaß bei lecker Kaffee und Kuchen können wir uns freuen.

All dies ist gedacht als Spendenaktion für die "mobile TAFEL" in Friedrichstadt.

Um 13.30 Uhr können Bücher gebracht, ausgepackt und sortiert werden, 15 Uhr ist Einlass für BesucherInnen, um 18 Uhr ist dann Schluss mit Lustig! Herzlich willkommen!



Auch online
„Die Woche“ lesen:
www.pingel-witte-druck.de/diewoche

Für unsere Sudokufreunde

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 6 | | | | | 7 | 4 |
| | | | 9 | 6 | 2 | | |
| | | | 4 | | | 8 | 9 |
| | | | | 5 | | 2 | 1 |
| | | 4 | | | 7 | | |
| 3 | 8 | | 4 | | | | |
| 1 | 3 | | | 6 | | | |
| | | 5 | 8 | 7 | | | |
| 8 | 2 | | | | | | 9 |

Blumenhaus Café Friedrichstadt
sucht Aushilfskräfte
zur Unterstützung des Teams.
Tel. 04881-937806
oder 0173-3765968

Klönnachmittag beim DRK Lunden

(rd) Am 24. März, 14.30 Uhr findet im DRK-Zentrum, Lunden, Friedrichstraße, der Seniorennachmittag mit Bingospiel statt.

Schöffen gesucht

(rd) Für den Zeitraum 2024–2028 werden Schöffen/Schöffinnen und Jugendschöffen/Jugendschöffinnen für das Amtsgericht Husum und das Landgericht Flensburg gesucht. Die Bewerbungsfrist endet am 27. März 2023. Nähere Informationen und Bewerbungsformulare finden Sie im Internet www.amt-nordsee-treene.de

Friedrichstadt: Müllsammelaktion ein voller Erfolg



Bei schönem Wetter und guter Stimmung haben sich die Sammelgruppen, mit Handschuhen und Mülltüten ausgestattet, auf den Weg gemacht. Unrat (leider sehr viele Zigarettenkippen) zu sammeln und Krähennistmaterial im Stadtgebiet zusammenzuharken. Nach einer guten Stunde trafen sich die Gruppen beim Feuerwehrgerätehaus wieder. Bei heißer Suppe und einem Klönschnack untereinander fand die Aktion ihren Ausklang.

Kammer-Konzert: „Musik aus den Kammern“

Der „Arbeitskreis Musical-2021 e.V.“ macht weiter und hat seit Februar einen neuen Vorstand. Der Verein möchte weiterhin unterschiedliche Konzerte und Mitmachformate möglich machen und schon im Frühjahr gibt es drei Veranstaltungen, auf die man sich freuen kann.

Am 25. März gibt es in der ev. Christopherus-Kirche am Mittelburgwall 40 in Friedrichstadt um 16 Uhr ein ganz besonderes Konzert. Die Mitwirkenden des Friedrichstadtmusicals musizieren wieder zusammen mit ihren musikalischen Freunden.

Beim Konzert sind 75 Musiker*innen und Sänger*innen in verschiedenen Besetzungen zu hören – Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Es erwartet die Zuhörer ein vielfältiges Programm!

Der neugegründete Friedrichstädter Kinderchor „Die Puzzle-töne“ tritt zum ersten Mal auf. Das gesamte Programm reicht von Pretorias und Bach über Piazzolla zu Elton John. Die Veranstalter sind der „Arbeitskreis

Musical e.V.“ in Kooperation mit dem Dansk Skoleforening for Sydslesvig. Der Eintritt ist frei, eine Spende ist willkommen!

Weiter gehts am 3. Mai, es wird von 18 bis 20.30 Uhr in der ehemaligen Synagoge in Friedrichstadt eine musikalische Begegnung geben. Wer Lust zum Singen hat, ist herzlich eingeladen! Wir singen „für Frieden und Menschlichkeit durch die Liebe“ zusammen mit dem israelischen Chor „Soularon“. Anmeldung über per Mail info@musical-2021.de

Zu guter Letzt gibt es ein Monat später am 3. Juni um 16 Uhr in der Sporthalle der Schule an der Treene ein feierliches Konzert mit „SKURK“ und „Det Vestfynske Pige Kor“.

Alle entsprechenden Infos finden sich auch auf der Homepage www.musical-2021.de

Kaufe Antik- u. Flohmarktartikel
jegl. Art, z. B. Zinn, Militaria, Mode-Schmuck auch defekt, Bernstein, Uhren, Münzen, Besteck, übernehme auch ganze Haushaltsauf-lösungen v. privat. Frau G., ☎ 0152-14671236

Gottesdienst mit Taufe

(rd) Am Sonntag, 26. März findet in Remonstranten Kirche in Friedrichstadt um 10 Uhr ein Gottesdienst mit Taufe statt. Es predigt Pastor Peter Kattenberg, Niederlande.

KAUFE
unkompliziert, kompetent u. fair:
Näh- u. Schreibmasch., Münzen,
Gold, Modeschmuck (auch defekt)
Bernstein, Porzellan, Ölgemälde,
Wandelteller, LP's, Garderobe, Puppen,
Gobelin, Bücher, Military
u.v.m.
Bitte alles anbieten, seriöse
Abwicklung und sof. Barzahlung!
☎ 0177-2723048

Beachvolleyballturnieranmeldung

An Himmelfahrt, 18. Mai, findet das 10. Beachvolleyballturnier des TSV Seeth/Drage statt. Aufgrund der vielen Nachfragen bitten wir Euch sich jetzt schon anzumelden. Aus allen Anmeldungen werden 8 Mannschaften ausgelost. Der Verlosungstermin wird gesondert bekannt gegeben. Anmelden könnt ihr Euch bei Hans-Peter, Tel. 04881-876540 oder bei Steffi, Tel. 04881-677. Wir freuen uns auf viele Anmeldungen.

Helge Jensen

Gemeinsames Frühstück

(rd) Am Mittwoch, 29. März wollen wir gemeinsam im Dorfgemeinschaftshaus in Drage frühstücken. Für Kaffee, Brötchen, Butter, Marmelade und Käse wird gesorgt. Der Beginn ist für 8.45 Uhr vorgesehen. Damit der Einkauf geplant werden kann, bitte bis Montag, 27. März bei Maren Möller, Tel. 04881-415 anmelden. Alle sind herzlich willkommen.

Essen in Gemeinschaft

(rd) Im Dorfgemeinschaftshaus in Drage wird am Mittwoch, 15. März wieder gemeinsam gegessen. Als Gericht wird Giros mit Reis, Krautsalat und Tzatziki angeboten. Der Nachschick ist wie immer eine Überraschung. Anmeldungen bitte bis Sonntag, 12. März bei Maren Möller, Tel. 04881-415.

Die Woche

IMPRESSUM

Unser Anzeigenblatt »Die Woche«
erscheint immer mittwochs.
Telefon 0481-850700
Fax 0481-8507025
E-Mail:
diewoche@pingel-druck.de
Herstellung:
Heider Offsetdruckerei
Pingel-Witte
Hamburger Str. 69
25746 Heide

In stillem Gedenken

- Statt Karten -

*Eine vertraute Stimme schweigt,
vergangene Bilder ziehen vorbei,
die Erinnerung bleibt.*

In Liebe und Dankbarkeit müssen wir Abschied nehmen von
meiner lieben Frau, unserer Mutter, Oma und Schwägerin

Dagmar Backens

geb. Bruse
* 28. 11. 1947 † 13. 03. 2023



Wir sind unfassbar traurig

**Dein Theo
Thomas und Sandra
Bianca mit Jan
sowie alle Angehörigen
und alle, die sie lieb haben**

25840 Friedrichstadt, den 13. März 2023
Oldenkooger Ring 21

Wir nehmen im engsten Familienkreis Abschied.

Wir sind traurig ...

Für uns alle unfassbar
mussten wir von dem Tod von



Dagmar Backens

erfahren.

Dagmar war eine aktive Ringfrau, die uns in allen Belangen immer gerne unterstützt hat. Unterstützt hat sie auch ihren Theo und hat ihm immer den Rücken für „seinen Verein“ freigehalten. Als Kassenwartin der Ringfrauengilde hat sie mit ihm zusammen die Geschicke geleitet und hatte immer einen Rat zur Hand und war für alles offen.

Völlig bestürzt bleibt uns jetzt nur noch, ihr Andenken in Ehren zu halten und unser tiefstes Mitgefühl für Theo, Thomas und Bianca und deren Familien auszusprechen.

Ringreiterverein „Galopp“ Drage
von 1919

Mit 10 Euro sind Sie dabei!

Bestellschein für eine private Kleinanzeige

Schreiben Sie uns

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Name, Vorname

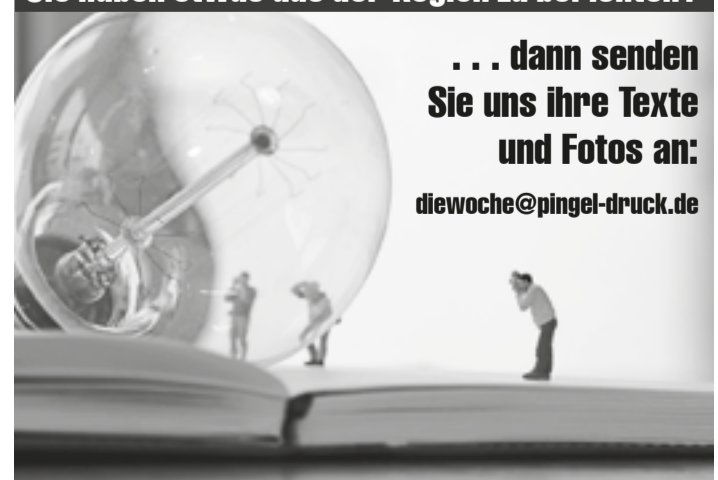
Straße, Ort

Erscheinungstag

Bestellschein ausfüllen und ausschneiden, Betrag in bar beifügen, beides in einen Umschlag stecken und einsenden an:

Heider Offsetdruckerei »Die Woche«
Hamburger Straße 69, 25746 Heide

Sie haben etwas aus der Region zu berichten?



... dann senden
Sie uns ihre Texte
und Fotos an:

diewoche@pingel-druck.de

Leicht, leichter, Geflügel - Fit Food mit Hähnchen, Pute & Co.

(djd). Lecker soll es sein, aber auch leicht? Dann ist Geflügelfleisch die perfekte Wahl. Denn 100 Gramm Puten- oder Hähnchenbrust ohne Haut haben nur rund 100 Kilokalorien und lediglich zwei Gramm Fett. Zudem liefert Geflügel eine beachtliche Menge an Eiweiß - der Nährstoff, der am nachhaltigsten sättigt.

Hähnchenbrust enthält 22 Gramm und Putenbrust sogar 24 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm. Darüber hinaus können Hähnchen, Pute und Co. dank wichtiger B-Vitamine, Mineralstoffe und den Spurenelementen Eisen und Zink zu einem funktionierenden Immunsystem und der Versorgung vieler Organe beitragen.

Doch vor dem Genuss kommt der Einkauf: Hier sollte

man bei Geflügelfleisch auf die deutsche Herkunft achten, zu erkennen an den „D“s auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte, heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele Rezepte finden sich auf www.deutsches-gefluegel.de

Rezepttipp 1: Gefülltes Hähnchenfilet mit buntem Gemüse. Zutaten (für 4 Personen): 4 Hähnchenbrustfilets, 1 Knoblauchzehe, 4 Salbei-Blätter, 1 Zitrone, 30 g Parmesan, 80 g Frischkäse, Salz und Pfeffer, 50 g Mehl, 1 Ei, 100 g Panko, 650 g gemischtes Gemüse, 2 EL Öl. Zubereitung: Gehackten Knoblauch und Salbei, Zitronenab-



rieb, Parmesan, Frischkäse und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrustfilets seitlich einschneiden, 1 EL der Füllung hineingeben, in Mehl, verquirltem Ei und zuletzt in Panko wenden. Hähnchenbrustfilets 30 Minuten bei 200 °C im Ofen garen. Gemüse garen, mit Zitronensaft, Öl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und genießen.

Rezepttipp 2: Putenspieße mit Ingwer-Schmorgurken. Zutaten (für 4 Personen): 600 g Putenbrustfilet, 5 g Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 4 EL Sesamöl, 600 g Schmorgurken, 2 EL

Weißweinessig, 2 EL Honig, 1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Koriander, 1 EL Kreuzkümmel, 60 g Erdnüsse.

Zubereitung: Ingwer fein reiben. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Alles in 2 EL Öl anschwitzen. Schmorgurken schälen, entkernen, würfeln. Mit dem Essig dazugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Honig, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel mischen. Putenbrustfilet würfeln, in der Marinade wenden, auf Spieße stecken und in 2 EL Öl acht bis zehn Minuten von allen Seiten anbraten. Alles anrichten, mit Erdnüssen toppen und genießen.

Erschöpft? Mögliche Gründe



(djd). Müde und schlapp, als wäre ständig der Akku leer: Fühlt man sich dauerhaft erschöpft, können vielfältige Ursachen dahinterstecken. Gegen manche lässt sich leicht etwas tun - so kann ein zu niedriger Blutdruck etwa mithilfe von Bewegung angekurbelt werden. Ein Vitamin-B12-Mangel kann mithilfe von Tabletten mit einer ausreichend hohen Dosierung wie B12 Ankermann behandelt werden, diese gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Aber auch chronische Erkrankungen, Infektionen und psychische Belastungen können dauerhaft ermüden - sie sollten als denkbare Gründe einer ständigen Erschöpfung in Abstimmung mit einem Arzt ausgeschlossen werden.

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 7-20 Uhr, So. 11-17 Uhr

Gültig von Mo., 20. 3. bis Sa., 25. 3. 2023

Irrtum vorbehalten

E Vester

EDEKA

Willkommen beim guten Geschmack!

Ostersielzug 11 • 25840 Friedrichstadt • Tel. 04881-1711

NEU! SAISON-ÖFFNUNGSZEITEN NEU!
Mo.-Sa. 7-20 Uhr • So. 11-17 Uhr
AB SOFORT!!!

Obst und Gemüse

Peru Mangos Hkl. I Stück **-0.88**

Costa Rica Bananen kg **1.79**

Italien Radieschen Hkl. I Bund **-0.79**

Spanien Eisbergsalat Hkl. I Stück **1.49**

Nordd. Speisekartoffeln Hkl. I 2,5-kg-Btl. **1.69**

Nordd. Speisezwiebeln Hkl. II 2,5-kg-Btl. **1.99**

Indien Tafeltrauben Hkl. I, hell 500-g-Pckg. **1.49**

Marokko Mini-Pflaumentomaten Hkl. I 500-g-Pckg. **1.99**

Aus unserer **Gutleisch**-Abteilung

Gemischtes Hackfleisch laufend frisch hergestellt kg **6.99**

Vordereisbein gepökelt kg **2.99**

Schinkengulasch extra zugeschnitten kg **5.99**

Frische Stielkotelett im Stück, wie gewachsen kg **5.99**

Frisches Kotelett in Scheiben kg **5.99**

Schnitzelbraten aus dem Scheineschinken kg **5.99**

Schweineschnitzel aus dem Schinken kg **6.99**

Schweinefiletköpfe besonders zart kg **6.99**

Beefsteak od. Beefsteakrouladen aus dem Scheineschinken 100 g **1.11**

Rinderhackfleisch für die schnelle Küche kg **8.99**

Trockensortiment

Melitta Kaffee sortiert 500-g-Pckg. **4.44**

Milka Tafelschokolade versch. Sorten 85-110-g-Tfl. **-0.79**

Lorenz Crunchips versch. Sorten 150/175-g-Btl. **1.11**

Katjes Fruchtgummi versch. Sorten 160-200-g-Btl. **-0.69**

Wandkühlregal

Landliebe Joghurt +,-15 € Pfand versch. Sorten 500-g-Glas **-0.99**

Landliebe Tafelbutter 250-g-Pckg. **1.69**

Müller Joghurt m. d. Ecke versch. Sorten 135-150-g-Be. **-0.39**

Coppenrath & Wiese Brötchen versch. Sorten 400-490g-Pckg. **1.99**

Dr. Oetker Pizza Ristorante od. Bistro Flammkuchen versch. Sorten 225-410-g-Pckg. **1.99**

Der Fachbetrieb ganz in ihrer Nähe ...

- Kundendienst und Reparatur
- Neubau- und Altbau-Installation
- Elektroheizungen
- Satelliten- und Antennenanlagen
- EDV-Netzwerk/Protokollierung

LORENZEN GmbH
 ELEKTROBETRIEBE

Rantrum
 04848
 201

Wir suchen: Kaufmann im Einzelhandel m/w/d Verkäuferin m/w/d in Vollzeit ab sofort!

Oldesloer Weizenkorn 32 Vol.-% 0,7-l-Flasche **5.49**

Astra Urtyp od. Holsten Edel + 3.66 € Pfand 27 x 0,33-l-Kiste **8.99**

Warsteiner Bier versch. Sorten + 3.42 € Pfand 24 x 0,33-l-Kiste **9.99**

Coca Cola Limonaden versch. Sorten +,-25 € Pfand 1,5-l-PET-FI. **-0.99**

NEU Neue Öffnungszeiten Post + Lotto: Mo.-Fr. 8.30-17, Mi. + Sa. 8.30-13 Uhr • Tel. 04881-936447

HEIZUNG • SANITÄR • ELEKTRO
WUF CHRISTIANSEN GmbH

MEISTERBETRIEB seit 1919

25840 FRIEDRICHSTADT • Tönninger Straße 19a

04881-93030

25826 ST. PETER-ORDING • Wittendünergeest 32

04863-478877

Alles aus einer Hand!

info@wuf-christiansen.de
www.wuf-christiansen.de