

## Sitzung der Gemeinde Schwabstedt

In der jüngsten Sitzung des Ausschusses Wirtschaft, Verkehr und Tourismus der Gemeinde Schwabstedt wurde am 14. Januar u. a. eine Arbeitsgruppe für die Erstellung einer neuen Infobroschüre für Gäste und Urlauber gegründet.

Es wurde vom Verein Kunst und Kulturverein Nordfriesland e. V. berichtet, der künftige Projekte in und um Schwabstedt fördern und organisieren wird. Interessierte und Unterstützer sind herzlich willkommen.

Der aktuelle Zustand des Fitnesspfades im Lehmsieker Forst ist als Fitnesspfad nicht mehr nutzbar. Fördermittel für eine Instandsetzung stehen nicht zur Verfügung. Dennoch können die Wege mit Spaziergängen genutzt werden. Die Vorbereitungen für den diesjährigen Pflingstmarkt sind bereits am Laufen.

Um die Freilichtbühne in Holbek wieder mit mehr Veranstaltungen zu beleben, wird nach Möglichkeiten gesucht. In Planung sind Bärlauchfest, Freilichtkino und Theaterauf-



tritte. Es wird angestrebt, die vorhandenen Sitzschalen der Freilichtbühne zu erneuern. Hierfür wurde bereits ein Probestück kostenfrei bestellt.

Die Hecke vor dem Teich in Holbek ist abgerutscht und kann aufgrund des Gefälles weder gepflegt noch zum Halten gebracht werden. Daher muss diese entfernt werden. Über eine Neuanpflanzung oder

Einzäunung wird noch beraten. Aufgrund der Verkehrssicherungspflicht sollen umgehend Bäume der Gemeinde von einer Fachfirma begutachtet werden.

Über die Empfehlung, dass sich Grundstückseigentümer der Gemeinde Schwabstedt der Baumbegutachtungen kostenpflichtig anschließen können, wird in der nächsten Gemeinderatssitzung beschlossen. Damit

sollen die Bürger die Sicherheit bekommen, dass keine Gefahr von ihren Bäumen ausgeht bzw. fachliche Beratung oder auf Wunsch eine Bearbeitung der Bäume in Anspruch genommen werden kann.

*André Ullrich, Vorsitzender  
Ausschuss für Wirtschaft,  
Tourismus und Verkehr der  
Gemeinde Schwabstedt*

## Gewinnerin des Mega-HGV-Gutscheins kommt aus Aukrug



Kjara Braun mit Hund Norma auf dem Arm und Lebensgefährten Jannes Rohwer aus Aukrug haben den Mega-HGV-Gutschein 2024 gewonnen.

24 Türchen des HGV-Adventskalenders sind geöffnet und es gab einige strahlende Gewinner! Den großen Hauptpreis mit der Nummer 0480 – einen Mega-HGV-Gutschein im Wert von 555,00 EUR, gestiftet vom HGV-Verband Stapelholm – hat Kjara Braun aus Aukrug gewonnen. Kjara kommt aus Stapel, wohnt jetzt mit Ihrem Lebensgefährten Jannes Rohwer und Hund Norma auf einem Milchviehbetrieb in Aukrug.

Jedes Jahr bekommt Kjara den Adventskalender von Ihrer Oma geschenkt. Dass sie den Mega Gutschein gewonnen hatte, erfuhr sie am Heiligen Abend. „Mir fiel ein, dass ich schon lange nicht mehr auf die Homepage des HGV-Stapelholms geschaut hatte, um die gezogenen Zahlen mit meinem Adventskalender zu vergleichen. Beim 24. angekommen, kam mir die Zahl sehr bekannt vor.“

Lächelnd fährt Kjara fort: „Ich konnte es erst gar nicht glauben und bin sicherheitshalber zum Kalender gegangen, um mich zu vergewissern, welche Nummer wir haben. Ja, es war die Nummer.“ erzählt sie uns freudig. „Ich konnte es immer noch nicht glauben. Erst ein Screenshot und ein Foto meines Kalenders in der Familiengruppe gab die Bestätigung. Das war ein super Weihnachtsgeschenk und wir haben uns richtig doll gefreut.“

Der HGV gratuliert allen Gewinnern ganz herzlich. Sollten Sie im vergangenen Jahr kein Glück gehabt haben, so freuen Sie sich auf den Adventskalender 2025. Der Erlös aus dem vollständig ehrenamtlich abgewickelten Verkauf kommt wieder sozialen und kulturellen Projekten der Region zu Gute und somit sind wir alle Gewinner.

*Eike Brodersen für den  
HGV-Verband-Stapelholm*

## Professionelle Fußpflege seit 25 Jahren

auch außer Haus nach  
telefonischer Vereinbarung:

**0151 / 215 77 617**

**Edina Möller, Westerhafenstr. 22, Friedrichstadt**



## Gewinner stehen fest

Der Stapelholmer Weihnachtsbaumhandel Honnens aus Drage bedankt sich herzlich bei allen Kunden für ihre Teilnahme an unserer Weihnachtsverlosung!

Die glücklichen Gewinner stehen fest: N. Börm, Stapel; G. Voß, Erfde; A. Cars- tens, Koldenbüttel; S. Beeck, Winnert; J. Pohns, Rantrum; J. Böhm, Hamburg; R. Kops, Rantrum; Fa. Widderich, Garding; B. Schlie-Bern- hardt, Oldenswort; Fa. Mi-

chaelsen, Koldenbüttel; U. Schnoor, Friedrichstadt; A. Gariske, Tönning; K. Schla- detsch, Kleve; A. Wodzinski, Lunden; S. Karau, Stapel; J. Friederich, Stapel; U. Trei- chel, Drage; C. Tramsen, Friedrichstadt; B. Strack, Koldenbüttel; F. Wickura, Mildstedt; L. Daries, Wohl- de.

Wir gratulieren ganz her- zlich und wünschen allen ein frohes neues Jahr.

*Ihre Familie Honnens*

## Gardinen in großer Auswahl!

BERATUNG · AUSMESSEN · MONTAGE

Plisseestores · Rollos · Insektenschutz

Annahmestelle Heißmangel und Wäsche  
Wäscherei Jebe – sowie Norge-Reinigung

### Passbilder

## TEXTILHAUS Adolf Barteld

Inh. H.-A. Dethlefs

Claus-Harms-Straße 16 · 25774 Lunden

Telefon 04882-230 · Fax 603340

**Haben Sie etwas aus der Region  
zu berichten? Dann schreiben**

**Sie uns per Mail:**

**diewoche@pingel-druck.de**

Für Sie · pünktlich · freundlich · hilfsbereit · [www.taxi-500.de](http://www.taxi-500.de)

# TAXI

# B Blume Claußen

Dialyse, Bestrahlungs- & Rehafahrten · auch rollstuhlgerichtet

Unsere Taxen sind mit  
Trennwänden ausgestattet!

Friedrichstadt  
**04881-500**



## Café am Bahnhof

10  
JAHRE

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

Landgasthof Sankt Annen  
präsentiert:

Am 1. Sonntag des Monats!  
**Dixie Hot Music**  
Band

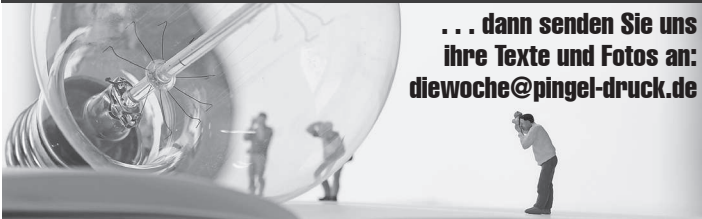
Swing Jazz aus Dithmarschen

**Ab 17.00 Uhr**

Essen + Trinken // Eintritt frei!

**Kontakt: 04882-9724976**

Sie haben etwas aus der Region zu berichten?



... dann senden Sie uns  
ihre Texte und Fotos an:  
diewoche@pingel-druck.de

## Für unsere Sudokufreunde

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

## Neue Trikots für Fußballer der D-Jugend in Stapel

Die D-Jugend des Fußballvereins Stapel blickt auf eine außergewöhnliche Saison 2024 zurück: Als Doublesieger, bestehend aus Meisterschaft und dem Pokalsieg, haben sie sich einen Platz in den Vereinsgeschichtsbüchern gesichert.

Mit einem erneuten Sponsoring der Trikots durch die Sola Fide International GmbH wird dieser Erfolg gewürdigt und gleichzeitig ein Beitrag zur Förderung des Jugendsports geleistet.

Auch wenn der Start in die C-Jugend-Saison zunächst etwas holprig verlief, zeigt die Mannschaft erneut Kampfgeist. Die Umstellung auf das Großfeld mit 11 Spielern brachte neue Herausforderungen, doch die jungen Talente haben sich rasch angepasst und bereits einige Siege eingefahren. Die Hinrunde beendeten sie auf einem respektablen mittleren Tabellenplatz – eine solide Basis, auf der sie weiter aufbauen können.

Peter Bernhardt, der das Sponsoring im Namen der Sola Fide International GmbH organisiert, betont die Bedeutung der Unterstützung durch lokale Unternehmen: „Jugendsport bietet eine ideale Plattform, um Talente zu fördern und die persönliche Entwicklung junger Menschen zu unterstützen. Gleichzeitig stärkt ein Engagement im Sport die Solidarität in der Dorfgemeinschaft. Sponsoring macht nicht nur Spaß, sondern zeigt auch den Zusammenhalt in unserer Region.“

Das Firmenlogo „KOSMOPOLIT“ zielt nun die neuen Trikots der Spieler und repräsentiert damit sowohl das Engagement des Unternehmens als auch den Stolz auf die erfolgreiche Mannschaft. Die großzügigen Unterstützung beweist, dass der Jugendsport nicht nur auf dem Spielfeld, sondern auch durch die Gemeinschaft wächst – ein echtes Win-Win für alle Beteiligten!

Peter Bernhardt



## KUNST IM FENSTER

Kunstwechsel -  
Ein Projekt der Ev.-  
Luth.- Kirchengemeinde  
Friedrichstadt

Kunst auf dem Weg entlang der Fensterfront des Kirchen- gemeindehauses. Sichtbar, auf- bereitet und erlebbar, mit der Chance Beziehungen zwischen KIRCHE, KUNST, KULTUR und der eigenen Person und Sichtweise zu entdecken. Ein Angebot an Alle.

Sechs mal im Jahr neue Kunst, neue\*er Künstler\*in. Um ihr Interesse zu wecken, wird hier ein Statement zu der neuen Kunst abgedruckt.

Statement des Künstlers: Ge- strandet – Store Lyngö 2016 aus der Serie SOS – Save Our Seas (Fotografie). Die Schären vor der schwedischen Westküste sind karg, zerklüftet, viele un- bewohnt. Ein scheinbar unzer- störtes, nur den Naturgewalten unterworfenen Paradies, Le-

bensraum von Seevögeln und Robben.

Schon immer trieben Strö- mung und Winterstürme Strand- gut auf die Felsen – Dinge, die über Bord gegangen, von Wind und Wasser mitgerissen worden waren. In den letzten Jahrzehnten verschwanden sie allmählich unter dem angetrie- benen Plastikmüll. Aus der Ferne durchaus pittoresk anzuse- hen, von Nahem erschreckend.

2013 begannen meine Frau und ich unser „Plastikmüll- projekt“ sowie die Fotoserie „SOS - Save our Seas“: Auf den Inseln, die wir ansteuerten, sammelten wir Plastikflaschen, fotografierten viele, steckten sie in Wertstoffsäcke, notierten da- rauf Fundort und Datum.

Binnen vier Wochen füllten wir 30 Säcke. Ihre Endstati- on war der Container auf dem schwedischen Recyclinghof. 2023 beendeten wir das Projekt. In diesen elf Jahren entsorgten wir etwa 500 volle Säcke.

Jährlich landen mehr als 10 Mio. Tonnen Kunststoffmüll in den Meeren. Das sind etwa 75 Prozent des gesamten Mee- resmülls. Nur einen Bruchteil

davon kann die See uns wieder vor die Füße spucken. Wir müs- sen handeln. M.S-A

Den Lebensraum zu erhal- ten und zu schützen sollte uns ein unanfechtbares Anliegen jenseits von Glaubensrichtun- gen und sozialer Zugehörigkeit sein! U.D.

Seit dem 2. Januar 2025 ist das Kunstwerk mit allen Infor- mationen und einem Flyer zum Mitnehmen wieder im Fenster des Gemeindehauses zu sehen. Auch im Internetportal (www. christophorus-friedrichstadt.de) der Kirchengemeinde sind die Termine und weitere Infos ein- sehbar.

Es gibt nicht nur einen Wech- sel in der Kunst, sondern auch einen Wechsel der Abschnitte im Jahreskreis. Am 2. Februar dem Fest der Darstellung Jesu im Tempel (Auch Mariä Licht- mess genannt) beschloss früher die Weihnachtszeit. Der Stern im Kirchturm der ev.-luth. Kir- che, der jedes Jahr vom ersten Advent ein Lichtblick ist, wird zum Abschluss des Weihnachts- kreises ab dem 2. Februar er- löschen und bis zur nächsten Weihnachtszeit ruhen.

## Mit Hund` und Katz` durch den Winter



(djd). Wie kommen Hunde und Katzen gut durch den Winter? Ein gut sitzender Hundemantel schützt Hunde vor Unterküh- lung. Freigängerkatzen brau- chen warme Rückzugsorte. Um das Winterfell gesund und frei von Knoten zu halten, sollten Hund oder Katze regelmäßig gebürstet und möglichst nicht gebadet werden. Nach jedem Spazier- oder Freigang durch gestreute Gebiete sollten Hal- tende die Pfoten ihres Lieblings lauwarm abdschen und ab- trocknen. So gelangt das Salz beim Pfoten-sauber-Lecken nicht in den Magen.

## Starker Partner für Ihre finanzielle Zukunft.

- Versicherungen
- Altersvorsorge
- Sparpläne
- Baufinanzierung

Früher an  
später denken!



**Bastian Witte** • Agenturleiter • Bankkaufmann

Mobil: 01556 / 610 68 68 • E-Mail: bastian.witte@dvag.de • Hamburger Straße 69, 25746 Heide



## Offene Wohnkonzepte: Bad als Lebensraum und Ort der Begegnung

(djd). Das Bad wird der spannendste Raum in der Architektur der nächsten 20 Jahre - davon ist der Produktdesigner Christoph Behling überzeugt. Neben Luxusuhren oder futuristischen Solar-Jachten entwirft er für Geberit Sanitärprodukte für das Bad.

Bei all seinen Entwürfen steht die Langlebigkeit im Vordergrund. „Ein Bad hat man über Jahrzehnte - im Schnitt renovieren die Deutschen diesen Raum alle 24 Jahre“, erklärt er. Das Badezimmer sollte über diesen Zeitraum hinweg Freude machen und den Nutzern noch genauso gut gefallen wie am ersten Tag.

Für Christoph Behling liegt das Geheimnis eines gelungenen Badezimmers in der perfekten Balance zwischen Ästhetik und Funktion. Das Bad ist schon lange nicht mehr die rein funktionelle Nasszelle, sondern ein wichtiger Lebensraum und



ein Ort der Begegnung. Behling vergleicht dies mit der Entwicklung der Küche. Wohnküchen konnte sich unter anderem dank der Erfindung der Dunstabzugshaube öffnen, die Gerüche, die beim Kochen und Braten

entstehen, weitgehend aus der Luft entfernt. Heute sind offene Wohngrundrisse allgegenwärtig - und die Küche bildet oftmals das Herzstück.

Auch im Bad können Innovationen Treiber des Wandels sein. Als Beispiel nennt Behling die AquaClean Dusch-WCs, die er für Geberit entworfen hat. Sie können das Zusammenleben verändern. Der Gang auf die Toilette, bisher eher mit Scham verbunden und als unangenehm empfunden, wird durch die Reinigung mit einem sanften, warmen Wasserstrahl zu einem angenehmen Erlebnis.

Und Gerüche im Bad entfernt eine Geruchsabsaugung, die in das Dusch-WC oder un-

ter der Betätigungsplatte für die Spülung integriert ist. Behling erklärt: „Die kleinen Dinge im Alltag, die uns nerven, die müssen wir beseitigen und durch positive Emotionen ersetzen.“ Unter [www.geberit.de/inspirations](http://www.geberit.de/inspirations) gibt es dazu mehr Infos und Designinspirationen.

Wie die Öffnung des Bads zum Schlafzimmer aussehen kann, zeigen heute schon Hotels, die Vorreiter für Lifestyle- und Wohntrends sind. Bäder, die nur durch eine Verglasung vom Schlafbereich getrennt sind, Wannen mit Ausblick auf die umgebende Landschaft oder Dusch-WCs könnten in Zukunft auch im privaten Bereich Einzug halten.

## Viel Trinken - Mindestens zwei Liter pro Tag

(djd). Starke Krämpfe in der seitlichen Bauchregion, Übelkeit, Erbrechen: Nierensteine können sehr schmerzhaft sein. Rund fünf Prozent der Erwachsenen haben mindestens einmal im Leben solche Steine, und bei fast jedem zweiten Betroffenen bilden sich Nierensteine erneut. Um dem vorzubeugen, hilft vor allem, viel zu trinken und eine gesunde Ernährung.

Nierensteine beziehungsweise eine Urolithiasis entstehen, wenn sich Bestandteile des Harns im Urin nicht mehr lösen können und Kristalle bilden, die

Nierensteinen, Männer dabei doppelt so häufig wie Frauen und meist im Alter zwischen 30 und 60 Jahren.

Die Häufigkeit von Nierensteinen hat in den letzten Jahrzehnten in den westlichen Industrienationen stetig zugenommen - das Harnsteinleiden gilt als eine typische Zivilisationskrankheit. Als eine der wesentlichen Ursachen werden ungesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten angesehen: eine fett- und eiweißreiche Ernährung mit hohem Fleisch- und Wurstkonsum, wenig Obst und Gemüse, vor allem aber zu geringe Trinkmengen, mangelnde Bewegung, hoher Nikotin- und Alkoholkonsum.

Mediziner empfehlen daher, sich salz- und fettarm zu ernähren, weniger tierisches Eiweiß und Kohlenhydrate zu essen und pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen. Und: viel zu trinken, mindestens zwei Liter am Tag. „Da sich bei fast jedem Zweiten, der wegen Nieren- oder Harnleitersteine behandelt wurde, mindestens ein zweites Mal Steine bilden, spielt Vorbeugung eine sehr wichtige Rolle“, erklärt Allgemeinmediziner Dr. med. Oliver Keil. „Und das heißt vor allem, viel Wasser zu trinken.“



sich in den Nieren, dem Nierenbecken oder den ableitenden Harnwegen ablagern. Oft sind die Nierensteine so klein wie Reiskörner, sodass sie keine Beschwerden auslösen oder sogar unbemerkt mit dem Harn ausgeschieden werden. Wächst ein Stein jedoch und wandert in das Nierenbecken oder in den Harnleiter, kommt es zu einer Harnstauung und zu einer schmerzhaften Nierenkolik. In Deutschland leiden etwa fünf Prozent der Erwachsenen an

Denn die Flüssigkeit hilft, die Kalzium- oder Harnsäuresalze im Urin besser zu lösen und auszuscheiden. Die Nieren werden dadurch „gespült“. Dabei spielt es nach Angaben des Forums Trinkwasser keine Rolle, welchen Härtegrad das Wasser hat. Der Anteil an Kalzium- und Magnesiumionen im Wasser, der den Härtegrad bestimmt, hat keinen Einfluss auf die Bildung von Nierensteinen. Das haben jüngst britische Forscher bestätigt.

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 7-20 Uhr

Gültig von Mo., 27. 1. bis Sa., 1. 2. 2025

Irrtum vorbehalten

# E Vester

EDEKA

Willkommen beim guten Geschmack!

Ostersielzug 11 • 25840 Friedrichstadt • Tel. 04881-1711

**Aus unserer Fleischtheke**  
aus eigener Herstellung!

**Rübeneintopf** Portion **4.-**

**La Flûte** Salami, Schinken Stück **2.99**

**Dallmeyers Backhus**

**Berliner** mit Guß od. Zucker Stück **1.-**

**Dallis Brötchen** ab 5 Stück Stück **-.39**  
ab 10 Stück Stück **-.29**

**Aus unserer Fleischtheke**  
aus eigener Herstellung!

**Porree-Fleischsalat** 100 g **1.49**

**Nordseekrabben-salat** 100 g **2.99**

**Obst und Gemüse**

**EDEKA Bio Bananen** kg **1.79**

**Südafrika Tafeltrauben** Hkl. I, hell 500-g-Pckg. **2.-**

**Niederl. Mini-Rispentomaten** Hkl. I 400-g-Pckg. **1.49**

**Italien Blumenkohl** Hkl. I Stück **2.99**

**ab Donnerstag:**

**Spanien Salatgurken** Hkl. I Stück **-.95**

**Marokko Spitzpaprika** Hkl. I 500-g-Pckg. **2.-**

**Tiefkühlkost**

**Dr. Oetker Ofenfrische Pizza** sortiert Pckg. **2.-**

**Dr. Oetker Bistro Baguettes** sortiert Pckg. **1.49**

**Iglo Fischstäbchen** 450-g-Pckg. **2.99**

**Aus unserer Gutfleisch-Abteilung**

**Gemischtes Hackfleisch** laufend frisch hergestellt kg **8.99**

**Frisches Kotelett** im Stück kg **5.55**

**Schinkengulasch** kg **5.99**

**Frischer Rollbraten** kg **5.99**

**Schlemmerpfanne** versch. Sorten kg **8.99**

**Schweinefilet** beste Qualität kg **8.80**

**Hähnchenbrustfilet** Hkl. A kg **8.80**

**1a Rinderschmorbraten** 100 g **1.29**

**1a Rindergulasch** 100 g **1.29**

**Entrecote Steak** 100 g **2.22**

**Trockensortiment**

**Idee Kaffee** Eilles Gourmet 500-g-Pckg. **4.99**

**Mövenpick Edle Komposition** 500-g-Pckg. **4.99**

**Barilla Pasta** 500-g-Pckg. **1.-**

**Sanella Margarine** 400-g-Becher **-.79**

**Lorenz Crunchips** 150-g-Btl. od. **Nic Nacs** 110-g-Btl. **1.-**

**Funny Frisch Snack Spezialitäten** 100-g-Btl. **1.-**

**Wandkühlregal**

**Arla Buko Frischkäse** 200-g-Becher **1.-**

**Müller Milchreis** 200-g-Becher **-.39**

**Geramont** 200-g-Pckg. **2.-**

**Knüller!! EDEKA Irische Butter** 250-g-Pckg. **1.39** solange der Vorrat reicht!

**Coca Cola Kombikiste** + 3.30 € Pfand  
12 x 1-l-Kiste **9.99**

**Astra Urtyp od. Holsten Edel** + 3.66 € Pfand  
27 x 0,33-l-Kiste **9.99**

**Flensburger Bier** versch. Sorten + 4.50 € Pfand  
24 x 0,33-l-Kiste **12.49**

**Hansen blau Rum** 40 Vol.-%  
0,7-l-Flasche **5.99**

**NEU** Öffnungszeiten Post + Lotto: Mo., Di., Do. + Fr. 8.30-17 Uhr, Sa. + Mi. 8.30-13 Uhr