

Weihnachtsfeier des Männergesangsvereins mit Abschied



Am 18. Dezember 2025 hatte der Männergesangsverein Drage zu seiner traditionellen Weihnachtsfeier eingeladen. Im weihnachtlich geschmückten Dorfgemeinschaftshaus versammelten sich an diesem Abend über 40 aktive und passive Gäste, die den Begrüßungsworten des 2. Vorsitzenden Horst Nöhring lauschten.

Nach einem leckeren Es-

sen wurde es sentimental: Die langjährige Chorleiterin und erste Vorsitzende Anita Nickelsen wurde würdig in den Ruhestand verabschiedet.

Anita leitete den Drager Männerchor fast 39 Jahre lang und prägte ihn mit ihrer Beständigkeit, ihrer Leidenschaft für das Chorsingen und ihrer Geduld ihren „Jungen“ gegenüber maßgeblich.

Die Drager Sänger haben viel mit und durch ihre Chorleiterin gelernt und erlebt. Horst Nöhring hob in seiner Ansprache Erlebnisse hervor, die den Saal zum Schmunzeln brachten, so dass die Zuhörer nachvollziehen konnte, dass Anita den Chor humorvoll aber auch mit einer angemessenen Strenge leitete.

Respektiert, bewundert und

wegen ihrer liebenswerten Art beliebt, verlässt Anita aus gesundheitlichen Gründen ihren Chor, in Drage hat sie große Spuren hinterlassen.

Mit einigen Weihnachtsliedern unter der Leitung der neuen Chorleiterin Katja Gniffke und dem von Anita Nickelsen gedichteten Lied „Uns Draag“ klang der gemütliche Abend aus.

Günther Carstens

Sternsinger zum offiziellen Besuch im Friedrichstädter Rathaus

(rd) Am 5. Januar 2026 empfing der stellvertretende Bürgermeister, Uwe Eisenmann, mit seinen Stellvertretern die Sternsinger zu einem offiziellen Besuch im Friedrichstädter Rathaus (Foto). Die Gruppe der Sternsinger mit ihren Begleitpersonen wurde herzlich empfangen. Den Sternsängern wurde der Dank für den Einsatz und das Engagement ausgesprochen und für die Segenswünsche, die Sie mitgebracht haben. Durch diesen Einsatz werde die Tradition der Sternsinger lebendig gehalten und wichtige Projekte werden für benachteiligte Kinder und Jugendliche in aller Welt unterstützt.



Professionelle Fußpflege seit 25 Jahren

auch außer Haus nach
telefonischer Vereinbarung:

0151 / 215 77 617

Edina Möller, Westerhafenstr. 22, Friedrichstadt



Silkes SchuhParadies

Prinzenstraße 8 · 25840 Friedrichstadt

WINTER- SCHLUSS- VERKAUF

so lange
der Vorrat
reicht!

Damen-
und Herren-
Schuhe bis
**50 %
Rabatt**

Plus viele Einzelstücke (Schuhe & Bekleidung) im Sonderrabatt!

lesen wirkt

**Buchhandlung
Jan Stümpel**

Am Fürstenburgwall 11
Friedrichstadt · 04881 - 93 65 71
www.stuempelbuch.de

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

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

TAXI

B Blume
Claußen

Dialyse-, Bestrahlungs- & Rehafahrten · auch rollstuhlgerecht

Unsere Taxen sind mit
Trennwänden ausgestattet!

Friedrichstadt
04881-500



Café am Bahnhof

12
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

Zimmerermeister



Willy Fürst

Tel. 04881-7481

od. 0176-40167384

Fax 04881-9389957

E-Mail: fuerst-willy@t-online.de

Heitmannsweg 3a · 25878 Drage

- Dachstühle / Holzbau
- Dachsanierungen
- Dachgauben
- Carports
- Wintergärten
- Terrassenüberdachungen
- Innenausbau
- Holzfußböden
- Sturmschäden



- Flachdach • Steildach
- Sanierung • Carports • Sturmschaden-Reparatur

DACHDECKEREI BRODERSEN

Am Streng 19 · 25879 Stapel · Tel. 0177-4314999

Nordfriesland Diakonie
pflegend · beratend · begleitend

Vertrauen Sie
auf unsere
Erfahrung!

Ambulante Pflege, die gut tut!

Unserer Diakoniestation Friedrichstadt
bietet Ihnen:

- ☑ individuelle, kompetente und bedarfsgerechte Pflege
- ☑ umfassende Versorgung zu Hause
- ☑ ausführliche persönliche Beratung
- ☑ Beratung und Anleitung von Angehörigen
- ☑ Förderung der Selbstständigkeit und Mobilität
- ☑ Ausbildungsbetrieb

Sprechen Sie uns an!

Unsere Pflegedienstleiterin Nadja Gosch
wird Sie gerne individuell beraten.

Diakoniestation Friedrichstadt
Fürstenburgwall 10 in 25840 Friedrichstadt
Tel.: 0 48 81 - 67 29 999

E-Mail: station.friedrichstadt@diakonie-nf.de

**STARK
FÜR
SIE!**

BW Bastian Witte
FINANZBERATUNG

Mobil: 01556 / 610 68 68
E-Mail: info@bastianwitte.de
Web: www.bastianwitte.de

- ✓ Versicherungen
- € Baufinanzierung
- 👴 Altersvorsorge
- 📈 Sparpläne
- 🏠 Geldanlage
- 🏠 Verkauf Ihrer Immobilie



Generali DWS

Theaternachmittag mit Kaffee und Kuchen

(rd) Die Theatergruppe Koldenbüttel (Foto) präsentiert am 25. Januar im Haus des Gastes in Krempel den plattdeutschen Dreiaakter „De neegste Daam, desölve Herr“, Eintritt Theater 10 Euro. Beginn Kaffee und Kuchen ab 14 Uhr, um 15 Uhr Theatervorstellung. Kartenvorbestellung ab dem 23. Januar möglich direkt im Haus des Gastes unter Tel. 04882-606677.

Die Mitspieler: Lisa Schmidt, Daniela Johannsen, Sven Brodersen, Nanke Oppermann, Topuster Ute Clausen, Fabian Lucht, Frauke Vollstedt und Frank Kiel.



Gemeinsames Singen in Stapel

Auch im Neuen Jahr singen wir weiter! Am Freitag, 16. Januar, um 19 Uhr treffen wir uns erneut zum Gemeinsamen Singen. Wo? Im Ev. Gemeindehaus in der Meiereistraße 5, neben der St. Katharinenkirche im Ortsteil Süderstapel. Wir singen, was uns gefällt: jahreszeitliche Lieder, Plattdeutsches, Kanons usw. - altes und auch Neues - und jeder, der Lust zum Singen mit anderen hat, ist willkommen, mit oder ohne Chorerfahrung oder Notenkenntnisse. Aus unserem Liederheft „Singen ist Gold“ darf sich Jede/r etwas wünschen. Musikalisch begleitet werden wir auf der Gitarre. Dauer etwa 1 Stunde; eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Infos bei C. Zimmer, Tel. 04883-9051644. Weitere Termine im ersten Halbjahr sind: 13. Februar, 13. März, 17. April, 22. Mai und 19. Juni.

Christine Zimmer

Einladung zur Zeitreise

(rd) Am Dienstag, 20. Januar von 15 bis 18 Uhr laden wir herzlich alle Bürgerinnen und Bürger zu einer besonderen Zeitreise ein. In den Räumen der evangelischen Kirche Friedrichstadt können alle Interessierte erleben, wie zur Zeit Gutenbergs gedruckt wurde und warum der Buchdruck die Welt veränderte. Mit einer nachgebauten Gutenbergpresse wird wie im Mittelalter gedruckt. Außerdem gibt es alte Bücher zu entdecken und Spannendes über das Leben früher zu erfahren. Eine lebendige Mitmachaktion für Groß und Klein – zum Staunen, Lernen und Ausprobieren. Der Eintritt ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Infoveranstaltung des SoVD-Lunden

(rd) Am Mittwoch, 28. Januar um 18 Uhr geht es um die „Herausforderungen in der Pflegepolitik“. Zu dieser Informationsveranstaltung haben wir Herrn Dr. Thorsten Harbeke vom Landesverband des SoVD in Kiel einladen können. Er wird uns die Pflegesituation aus Sicht der politischen sowie der SoVD-Seite erläutern. Im Anschluss wird uns Frau Katja Klinckhamer, selbstständige Pflegeberaterin aus Heide, die Situation in der Pflege aus Sicht ihrer täglichen Arbeit in der Praxis vorstellen und sicherlich viele hilfreiche Tipps vermitteln. Wir bitten um Anmeldung bei Irmgard Fleig, Tel. 04882-5225 oder per Mail unter ifleig@gmx.de. Die Veranstaltung findet im Haus des Gastes in Krempel statt. Der Eintritt ist frei.

Bilderwettbewerb für den Stapelholm-Kalender 2027

(hw) Auch für das Jahr 2027 plant der Förderverein Landschaft Stapelholm die Herausgabe eines Kalenders mit Bildern aus unserer Region. Das Neue in diesem Jahr: Wir suchen nicht nur Fotos von unserer schönen Flusslandschaft, sondern wir möchten im nächs-

ten Kalender neben Fotos auch gemalte oder gezeichnete Bilder mit Stapelholmer Motiven aufnehmen. Die Flüsse des Dreistromlandes, das Nebeneinander von Niederungen und Holmen, Mooren und Kögen, sind bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit reizvoll. Doch auch andere Stapelholmer Motive sind willkommen, ob schöne Häuser und Gärten, traditionelles

Landschaft Stapelholm e.V.
Verein zur Förderung von Landschaft, Dorf und Kultur

ten Kalender neben Fotos auch gemalte oder gezeichnete Bilder mit Stapelholmer Motiven aufnehmen.

Wir appellieren an alle Künstlerinnen und Künstler: Schickt uns eure Bilder! Natürlich nicht die Originale, sondern gute Aufnahmen der Bilder. Das Motto lautet diesmal: „Treen un Sorg un Eider sünd uns Sülverband“.

Brauchtum oder Bilder unserer Tier- und Pflanzenwelt.

Pro Person sind drei Einsendungen zugelassen. Alle Bilder bitte im Querformat. Die Einsender der Bilder, die für den Kalender ausgewählt werden, erhalten ein Gratis-Exemplar des Fotokalenders 2027.

Die Auswahl erfolgt durch eine Jury des Fördervereins.

Kurse der VHS Friedrichstadt

(rd) Folgende Kurse finden im Rathaus, 2. Obergeschoss in der VHS in Friedrichstadt statt: **Plattdeutsch**, 23. März, 17 bis 18.30 Uhr, 8 Termine, 40 Euro. **Englisch am Vormittag** – Termin bitte erfragen, Februar, 9 bis 10.30 Uhr, 10 Termine, 60 Euro. Anmeldung und weitere Info: Volkshochschule Friedrichstadt, Am Markt 11, Tel. 04841-992-722, info@vhs-friedrichstadt.de

Marktfrühstück beim DRK Lunden

(rd) Unser „Marktfrühstück“ für jedermann gibt es immer den 1. Donnerstag eines Monats. Pro Person nehmen wir nur 3 Euro. Es findet wie immer im DRK-Zentrum in Lunden, Friedrichstraße statt.

Chor-Projekt mit Bente Stenger

Die Kulturbrücke Friedrichstadt e.V. startet im Februar erneut in ein Chorprojekt mit Bente Stenger. Ziel der gemeinsamen Proben ab dem 4. Februar ist das 1. Friedrichstädter (Mini)Chorfestival am 18. April (von 10 bis 18 Uhr).

Dieses (Mini)Chorfestival ist ein gemeinsamer Chor-Workshop mit weiteren Chören aus der Region und Dänemark, welcher mit einem gemeinsamen Abschlusskonzert um 16 Uhr in der St. Christopheruskirche Friedrichstadt abschließt.

An den am 4. Februar startenden Proben Terminen (jeweils Mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr – in den Osterferien pausieren wir) wird das Programm des (Mini)Chorfestivals gemeinsam vorbereitet.



Alle sind herzlich willkommen. Anmeldungen sind sofort möglich unter info@kulturbruecke-friedrichstadt.de. Es entsteht eine Teilnahmegebühr von 20 Euro, welche für Vereinsmitglieder der Kulturbrücke entfällt.

B. Überleer

DRK-Shop wieder geöffnet

(rd) Der DRK-Shop in Lunden, Breiter Weg, ist ab sofort wieder geöffnet.

Parterrewohnung

(21,5 qm) in Friedrichstadt, Fußgängerzone
300 € KM + 50 € NK,
ab 1. 2. 26

Tel. 0175-1495579

STAPELHOLM 2026
Mien Tohuus



Abgabeschluss ist der 31. Januar 2026.

Bitte schicken Sie Ihre Bilder an die E-Mail-Adresse: warnecke.heinz@t-online.de, möglichst mit einer kurzen Beschreibung der Motive.

Übrigens: Der Stapel-

holm-Kalender 2026 ist das ideale Geschenk für alle, die die Landschaft Stapelholm lieben! Kleinere Restbestände sind noch vorhanden, für 10 Euro ist der Kalender im regionalen Handel oder direkt beim Förderverein zu beziehen.

SUCHE
dringend Porzellan,
Bestecke uvm.
Bitte alles anbieten!
HEI 0177-2723048

Klönnachmittag
fällt aus
(rd) Der Klönnachmittag im DRK-Zentrum in Lunden, Friedrichstraße muss im Januar und Februar leider ausfallen.

Herzenslieder zum Jahresanfang



Der LFV Friedrichstadt veranstaltet am Sonntag, 18. Januar, um 16 Uhr ein Konzert in der St. Christopherus Kirche in Friedrichstadt mit der Gruppe Farvenspeel (Foto). Anlass ist die Zuwendung vom Bundesverband für den Verein, da unsere ehemalige Vorsitzende Ingrid Sattler 2024 zur LandFrau des Jahres gewählt wurde. Mit diesem Geld wollen wir für die LF einen schönen Nachmittag verbringen.

Lesen Sie ihre
„Die Woche“
auch online!
www.diewoche.sh

UTERMARK
WOHNKULTUR MEISTERHAFT

Ihr kompetenter Handwerksbetrieb für alle Wohnbereiche.

Wir laden Sie herzlich zu einem Besuch unserer Ausstellungsräume in der Witzworter Straße 6 ein.

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 7.00-17.00 Uhr
Frei 7.00-13.00 Uhr,
sonst gerne nach Vereinbarung.

Jan Utermark e.K.
25840 Friedrichstadt · Witzworter Straße 6
Telefon 04881-9090 · Fax 04881-7547
www.fischlerei-utermark.de

Die Woche

IMPRESSUM
Unser Anzeigenblatt
»Die Woche«
erscheint immer mittwochs.
Telefon 0481-850700
E-Mail: diewoche@pingel-druck.de

Herstellung:
Heider Offsetdruckerei
Pingel-Witte
Hamburger Straße 69
25746 Heide

Lungensport in Rehm-Flehde-Bargen
(rd) Für alle, die an Long Covid, Post Covid, COPD oder anderen Lungenkrankheiten leiden, bietet der TSV Erfde jetzt Rehabilitationssport an. Die dafür notwendige Verordnung können Hausärzte, Lungenfachärzte oder Internisten ausstellen. Dann muss es die zuständige Krankenkasse noch genehmigen.
Auf dem Programm stehen Atemübungen, Ausdauertraining und Muskelaufbau. Die Kurse finden im Drei-Dörfer-Haus in Rehm-Flehde-Bargen, Schulweg 2 statt. An folgenden

Zeiten finden die Trainings immer dienstags statt: von 10 bis 11 Uhr, 11 bis 12 Uhr, 12 bis 13 Uhr und 13 bis 14 Uhr.
Rückfragen und Anmeldungen bei Jutta Bohn, Tel. 01520-4534063 oder Email: gesamt-kunst@t-online.de

In Stapel: Essen in Gemeinschaft
(rd) Am Mittwoch, 28. Januar, um 12 Uhr, findet in Stapel wieder das beliebte „Essen in Gemeinschaft“ statt. Im Kirchengemeindehaus an der Meiereistraße 5 gibt es diesmal Hackbraten, gestovte Bohnen, Salzkartoffeln und Soße. Wer mitessen möchte, melde sich bitte bis zum Freitag davor bei Doris Bernhard, Tel. 04883-723, an.

Goldstube Heide
Ankauf von:
• Schmuck aller Art (gerne Modeschmuck)
• Uhren • Bernstein
• Silberbesteck, auch versilbert (90)
• Teppiche • Zinn • Münzen jegl. Art
• Puppen • Musikinstrumente
Profitieren Sie von unseren hohen Ankaufspreisen!
Wir machen auch Haushaltsauflösungen!
☎ 0481-81786729
Schuhmacherort 6 • HEIDE
Mo.-Fr. 10-17 Uhr • Sa. 10-14 Uhr

Spielenachmittag des SoVD
Zum 1. Spielenachmittag im neuen Jahr lädt der SoVD Friedrichstadt/Koldenbüttel am 17. Januar ein. Beginn ist um 14 Uhr im Gemeindehaus der ev. Kirche mit Kaffee und Kuchen. Anmeldungen bei Elke Davids, Tel. 04881-1371. Wir hoffen auf eine rege Beteiligung.
Der Vorstand

Nachruf
Am 31. Dezember 2025 verstarb unser ehemaliger Stadtverordneter
Herr
Peter Rohmann
Herr Rohmann hat sich über 40 Jahre in der Kommunalpolitik für die Belange der Stadt Friedrichstadt eingesetzt. Von 1970 bis 2013 war er Stadtverordneter und wirkte in verschiedenen Ausschüssen. Sein besonderes Augenmerk galt den sozialen Angelegenheiten. So war er von Anfang an im Ausschuss Schule, Jugend, Sport, Soziales aktiv. Peter Rohmann war stets vorbildlich vorbereitet und vertrat seine Meinung mit wohlformulierten und gut durchdachten Argumenten. Vor allem die kulturellen Belange seiner Heimatstadt lagen ihm sehr am Herzen, den Aufbau des Museums und Stadtarchivs hat er aktiv gefördert.
Sein Einsatz für das Gemeinwohl bleibt unvergessen.
Unser Mitgefühl gilt seiner Familie.
Stadt Friedrichstadt
Tobias Tietgen, Bürgermeister

Die schönen Jahre mit Dir nimmt uns keiner, die Erinnerungen bleiben an jedem Tag.
„Opa Hollbüllhuus“
Bruno Thomsen
In Liebe und Dankbarkeit
Catharina und Frank mit Bjarne und Elina, Michaela und Alex mit Lina und Lucy, Finn, Jesse und Michaela mit Tilda, Niklas, Simon, Jannis †, Chantal, Carmen, Luca, Julian

Herzlichen Dank
sagen wir allen, die sich in stiller Trauer mit uns verbunden fühlten und ihre Anteilnahme auf so vielfältige und liebevolle Weise zum Ausdruck brachten.
Ein besonderen Dank gilt dem DRK-Pflegezentrum in Erfde für die liebevolle Betreuung meiner Mutter, Herrn Pastor Baltzer für die trostreichen Worte und dem Bestattungsunternehmen Manthey für die würdevolle Begleitung.
Im Namen der Familie
Anja Klisch
Kirsten Otte

In stillem Gedenken
Traurig haben wir Abschied genommen.
Renate Wittorf
geb. Jahn
* 20. April 1948 † 20. Dezember 2025
In Liebe und Dankbarkeit
Dein Jürgen
Friedrichstadt

Udo Ahrens
† 22. November 2025
Herzlichen Dank sagen wir allen, die gemeinsam mit uns Abschied nahmen und unseren Papa Udo auf seinem letzten Weg begleiteten.
Im Namen der Familie
Bettina und Jürgen
Torsten
Friedrichstadt, im Januar 2026

Wenn ihr mich sucht, sucht in Eurem Herzen. Habe ich dort eine bleibende Heimat gefunden, so lebe ich in Euch weiter. (Antoine de Saint-Exupéry)
Schweren Herzens müssen wir für immer Abschied nehmen von meinem lieben Mann, unserem fürsorglichen Vater und Schwiegervater, unserem herzensguten Opa, Bruder, Schwager und Onkel
Peter Rohmann
* 10. September 1942 † 31. Dezember 2025
In Liebe
Deine Renate
Katharina und Sven
mit Anouk, Tamika und Leni Malou
Susann
mit Timo und Jana
Hannelore und Willi
Helga und Uwe
und alle, die ihn gern hatten
Friedrichstadt
Wir nehmen im engsten Familienkreis Abschied.

Mit großer Betroffenheit und Trauer haben wir erfahren, dass
Peter Rohmann
am 31. Dezember 2025 verstorben ist.
Seit 1969 hat Peter Rohmann die Arbeit der SPD in Friedrichstadt und darüber hinaus maßgeblich geprägt. Insbesondere als Vorsitzender der SPD-Rathausfraktion setzte er sich von 1978 bis 2013 mit großem Engagement dafür ein, dass sich Friedrichstadt seiner historischen Besonderheit entsprechend weiterentwickeln konnte und zugleich als Denkmal geschützt blieb.
Sein politisches Handeln war stets von einem ausgeprägten Blick für die Belange der Bürgerinnen und Bürger sowie für die sozialen Aspekte der Stadtentwicklung geprägt. Mit hoher Fachkompetenz, persönlicher Autorität und großem Einsatz hat er über vier Jahrzehnte aktiv zur positiven Entwicklung Friedrichstadts beigetragen.
Der SPD-Ortsverein Friedrichstadt ist ihm zu großem Dank verpflichtet. Wir werden sein Wirken und die vielen persönlichen Begegnungen in ehrender Erinnerung behalten.
Unser tiefes Mitgefühl gilt seiner Ehefrau Renate und seiner Familie.
SPD FRIEDRICHSTADT SEETH SCHWABSTEDT DRAGE
SPD-Ortsverein Friedrichstadt
Dr. Perry Lange, Vorsitzender
Walter Reimers, Vorsitzender der SPD-Rathausfraktion

Waldtraut Kramp
geb. Pooch
4. Dezember 2025

Nachhaltig abnehmen statt Diätfrust ohne Mangel und Jo-Jo-Effekt

(djd). Gute Vorsätze zum Jahresbeginn kennen wir alle: mehr Bewegung, weniger Alkohol, gesünder leben – und ein paar Kilos verlieren. Die Versuchung ist groß, sich von schnellen Diätversprechen leiten zu lassen.

Eiweiß-Diäten, Low Carb, Keto oder Kohlsuppe: Die Auswahl ist riesig. Doch oft folgt auf die anfängliche Euphorie der Frust. Sobald man wieder normal isst, steigt das Gewicht, der Jo-Jo-Effekt schlägt zu und man fühlt sich entmutigt.

Wer sein Gewicht dauerhaft reduzieren möchte, braucht keine radikalen Maßnahmen, sondern eine Ernährungsweise, die langfristig funktioniert und durch ausreichend Bewegung ergänzt wird. Entscheidend ist, trotz geringerer Kalorienzufuhr alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen.

Die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder betont: „Nährstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Milchprodukte, Fleisch und Fisch dürfen bei einer Diät nicht gestrichen werden. Sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe, aber vergleichsweise wenig Kalorien.“

Mineralstoffe, die sogenannten Elektrolyte, übernehmen im Körper zentrale Aufgaben. Magnesium etwa beugt Muskelkrämpfen vor, Kalzium stärkt Knochen und Zähne, Kalium und Natrium wiederum regulieren den Wasserhaushalt und den Blutdruck.

Werden Lebensmittel zu stark eingeschränkt, droht schnell eine Unterversorgung. Besonders bei sehr kohlenhydratarmen Diäten wie der ketogenen Ernährung ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit und genügend Salz aufzunehmen – beispielsweise über Gemüse- oder Fleischbrühen.

„Auch beim Salzen des Essens sollte man nicht zu sparsam sein. Sonst drohen Müdigkeit oder Kopfschmerzen“, warnt Ulrike Gonder. Sinkt der Natriumgehalt im Körper – etwa durch eine Diät, den Konsum natriumarmer Getränke oder intensiven Sport –, kann ein gefährlicher Mangel entstehen. Ein solcher Mangel könne die Hirnfunktionen beeinträchtigen und zu Bewusstseinsstörungen oder demenztähnlichen Symptomen führen. Im Extremfall sei er sogar lebensbedrohlich.



Eine erfolgreiche Ernährung sollte daher nie auf Kosten von Vitaminen und Mineralstoffen gehen. Sinnvoller ist es, Ener-

giefallen wie süße Getränke, Kuchen, Snacks und stark verarbeitete Kohlenhydrate zu meiden. Wer stattdessen

auf frische Lebensmittel setzt und sich regelmäßig bewegt, schafft eine solide Basis für dauerhaftes Abnehmen.

Einladung Neujahrsempfang

Zum Neujahrsempfang der Stadt Friedrichstadt und der Kirchen der Stadt Friedrichstadt laden wir am Freitag, 16. Januar 2026 herzlich ein. 18 Uhr: Ökumenischer Gottesdienst in der Evangelischen Kirche St. Christophorus Am Mittelburgwall 40, Friedrichstadt. 19 Uhr: Empfang im Jürgen-Ovens-Haus, Am Mittelburgwall 40, Friedrichstadt. Während des Empfangs möchten wir im gemeinsamen Gespräch das neue Jahr begrüßen und würden uns über Ihre Teilnahme freuen.

Christoph Sassenhagen,
Pastor, Ev. Kirchengemeinde
Tobias Tietgen, Bürgermeister,
Stadt Friedrichstadt

Winterliche Rastvogellexkursion



(fm) In der Eider-Treene-Sorge-Niederung rasten jeden Winter und Herbst tausende Gänse, Enten, Schwäne sowie verschiedene Watvögel, die die Feuchtflächen zum Überwintern und als Zwischenstopp auf ihren Zugrouten nutzen.

Bei der Rastvogellexkursion des Michael-Otto-Institutes erhalten Sie Einblicke in das Rastgeschehen, können die Vögel an Futterplätzen durch Spektive beobachten und miterleben, wie sie sich in der Dämmerung zu ihren Schlafplätzen zurückziehen.

Während eines Heißgetränks erfahren Sie allerhand Wissenswertes über Reiserouten, Brutgebiete sowie Besonderheiten der Zugvögel

und können mit etwas Glück auch einen der majestätischen Seeadler erblicken.

Die Exkursion findet am Sonntag, 18. Januar von 15.30 bis 17.30 Uhr statt und startet am Michael-Otto-Institut in Bergenhusen. Für bessere Mobilität werden vor Ort Fahrgemeinschaften mit Privat-PKWs gebildet. Warme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und, falls vorhanden, ein Fernglas werden empfohlen.

Bei Interesse melden Sie sich gern unter Tel. 04885-570 oder per Mail an Michael-Otto-Institut@NABU.de, doch auch ein spontanes Dazustoßen ist möglich. Die Teilnahme kostet 8 Euro für Erwachsene und 4 Euro für Kinder.



„Unser Ziel ist es, Ihre Selbstständigkeit trotz Alter, Krankheit oder Behinderung so lange wie möglich in ihrer häuslichen Umgebung aufrechtzuerhalten!“

Stapelholmer Pflegedienst

Dorfstraße 7 · 25878 Drage
Telefon (04881) 9387772

Mail: info@stapelholmer-pflegedienst.de
www.stapelholmer-pflegedienst.de

- Abrechnung mit allen Kassen -

Angebote gültig von Do., 15. 1. bis Sa., 17. 1. 2026



Unsere
Öffnungszeiten:
von Mo. bis Sa.
7 bis 20 Uhr

Obst und Gemüse

Spanien
Paprika
Hkl. I, rot, gelb
od. orange Stück **-.99**

Norddeutschland
**Unsere Heimat
Tafeläpfel**
Hkl. I, z. B. Elstar, Wellant,
Magic Star kg **1.99**

Neue
Öffnungszeiten
Post + Lotto:
von Mo. bis Sa.
8.30 bis 12.30 Uhr

Pepsi,
Schwip Schwap
versch. Sorten + -.25 € Pfand
-.79
1,25 l

Aus unserer Fleischerei

GUTFLEISCH
Rumpsteak
vom Jungbullen, aus Deutschland,
zart gereift 100 g **2.69**

GUTFLEISCH
Schinken-Krustenbraten
mit Schwarte, ohne Knochen kg **4.99**

GUTFLEISCH
**Gewürztes
Schweinehackfleisch**
zum Braten
oder frische kg **5.99**

GUTFLEISCH
Frisches Kotelett
im Stück kg **5.55**

GUTFLEISCH
Rinderbrust
ohne Knochen, zum Kochen geeignet 100 g **1.39**

GUTFLEISCH
Kluftsteak
aus der Schweineoberschale 100 g **-.79**

GUTFLEISCH
Frisches Kotelett
in Scheiben kg **5.99**

Capri Sun
Fruchtsaftgetränk
versch. Sorten
3.33
10 x 0,2 l

Telefon
**04881-
1711**

Tiefkühl

Agrarfröst
Kartoffelpuffer
tiefgefroren 600 g **2.49**

Tulip
Fleischklößchen
tiefgefroren 450 g **2.79**

Aus unserem Sortiment

Sonnen-Bassermann
Suppen od. Eintöpfe
für 1 Portion, versch. Sorten 400 ml **1.49**

Maggi
Guten-Appetit-Suppe
versch. Sorten 750 ml -1 l **-.69**

Aus unserer Kühlung

Landliebe
Tafelbutter
82 % 250 g **1.29**

Coca Cola
Kombikiste
versch. Sorten + 3.30 Pfand
11.99
12 x 1 l