

Kulturnacht in Friedrichstadt – bewährt und immer wieder neu



Am Samstag, 29. August, verwandelt sich die historische Altstadt von Friedrichstadt wieder in eine lebendige Bühne für Kunst, Kultur und Begegnung. Die Friedrichstädter Kulturnacht lädt Einheimische und Gäste ein, die Grachtenstadt auf ganz besondere Weise zu entdecken.

Die feierliche Eröffnung beginnt um 18 Uhr in der ehemaligen Synagoge am Binnenhafen. Der Eintritt erfolgt über das Kulturnacht-Bändchen. Dieses ist im Vorverkauf für 6

Euro im Touristenbüro sowie in der Buchhandlung Jan Stümpel erhältlich. Am Veranstaltungsabend kostet das Bändchen 8 Euro.

An zahlreichen Veranstaltungsorten öffnen Künstlerinnen und Künstler, Galerien, Ateliers, Museen, kulturelle Einrichtungen und auch private Häuser ihre Türen. Besucher erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Ausstellungen, Live-Musik, Lesungen und vielen weiteren kulturellen Höhepunkten.

Bereits am Nachmittag kommen Familien auf ihre Kosten: Von 14 bis 17 Uhr lädt das Kinderprogramm im Gemeindehaus am Mittelburgwall mit vielen Mitmachaktionen zum kreativen Entdecken ein.

Die stimmungsvolle Atmosphäre der historischen Grachtenstadt macht die Kulturnacht zu einem besonderen Erlebnis. Schlendern Sie durch die liebevoll beleuchteten Straßen, entdecken Sie Kunst an außergewöhnlichen Orten und genießen Sie einen Sommerabend

voller Kultur, Musik und Begegnungen.

Flyer mit allen Veranstaltungsorten und Programmpunkten liegen im Touristenbüro, in vielen Geschäften sowie bei den teilnehmenden Veranstaltungsorten aus. Weitere Informationen werden zudem online unter www.kulturnacht.sh veröffentlicht.

Die Friedrichstädter Kulturnacht freut sich auf zahlreiche Besucher und einen unvergesslichen Abend für die ganze Familie.
Heinke Böhnert

Spannende literarische Abende in Stapel

Das Organisationsteam freut sich in diesem Jahr auf einen bunten Reigen literarischer Veranstaltungen. Sieben Autorinnen und Autoren präsentieren in den nächsten Monaten ihre jüngsten Werke im Evangelischen Gemeindehaus in Stapel.

Am **20. August** erwarten wir Manfred Schlüter aus Hillgroven mit seinem Buch „Tanz nachts auf wilden Wellen“. Schlüter, künstlerisch vielseitig begabt als Graphiker, Illustrator und Schriftsteller, präsentiert an diesem Abend Gedichte für Erwachsene und mehr.

Am **17. September** heißen

wir Martina Behm mit ihrem ersten Roman „Hier draussen“ willkommen. Martina Behm ist bisher als international bekannte Strickdesignerin bekannt. An diesem Abend stellt sie ihren Debütroman vor, in dem sie dem Unterscheid zwischen Stadt- und Landmenschen in einem norddeutschen fiktiven Dorf nachspürt.

Am **15. Oktober** folgt Jess Hansen aus Kiel, NDR-Journalist und Kameramann, mit seinem packenden Sachbuch „Sturm über Hooe“, das die Dreharbeiten über den Orkan „Xaver“ 2013 auf Hooe dokumentiert.

Am **3. Dezember** schließt Marco Schreiber aus Lunden mit „Marschnacht“ um Kommissar Untiedt die Veranstaltungsreihe spannend ab. Bis dahin wird auch der dritte Band der Trilogie erschienen sein.

Karten können bei IK Temme in Stapel oder in der Buchhandlung Stümpel in Friedrichstadt für 10 Euro erworben werden. Restkarten an der Abendkasse. Alle Veranstaltungen beginnen um 19.30 Uhr. Ab 19 Uhr gibt es wie immer Wein, Bier, Snacks und die traditionelle Bratwurst im Ev. Gemeindehaus in Stapel.

Susanne Hamann

Friedrichstädter Frauenfrühstück

(rd) Das nächste Friedrichstädter Frauenfrühstück findet am Montag, 3. August wieder von 9 bis 11 Uhr im evangelischen Gemeindehaus statt. Dieses Mal kommt Frau Tanja Wulf um über Hospize und die Hospizarbeit zu sprechen. Wer nicht kommen kann oder neu dazukommen möchte, melde sich bitte unter den Telefonnummern 04881-660 oder 04881-462 bis zum 31. Juli ab oder wieder an, damit nicht unnötig eingekauft wird.



Haus & Grund®
Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.
Husum

Probleme mit der
Nebenkostenabrechnung?
Kostenfreie Rechtsberatung
jetzt auch in Friedrichstadt!



haus-und-grund-husum.de

Tel. 04841 - 65107

Knoll Heizung Sanitär

alten u. behindertengerechter Badumbau

Erneuerung, Reparatur von Heizungsanlagen

Badmodernisierung Klempnerarbeiten

Beseitigung von Abflußverstopfungen

Rohrbruchbeseitigung Heizungswartung

Friedrichstadt 04881 937799

Wir erledigen auch die kleinen Reparaturen

Professionelle Fußpflege seit 25 Jahren

auch außer Haus nach
telefonischer Vereinbarung:

0151 / 215 77 617



Edina Möller, Westerhafenstr. 22, Friedrichstadt

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

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

kalte
Platten

Michael Timm
Zimmerei

♦ Ausführung von sämtlichen Zimmerarbeiten
♦ Innenausbau ♦ Gerüstbau ♦ Dachindeckung
♦ Asbestsanierung/-entsorgung nach TRGS 519

Tel.: 0 48 82 / 50 21 ♦ Mobil: 01 75 / 8 40 76 07
Fax: 0 48 82 / 57 71 ♦ zimmerei-timm@t-online.de

Sie haben etwas aus der Region zu berichten?

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

**JETZT AUCH
ONLINE LESEN!**

Die Woche

✓ Aktuelle Nachrichten
rund um die Uhr

✓ Bequem auf
Smartphone,
Tablet oder PC

✓ Immer bestens
informiert –
egal, wo Sie sind

Jetzt Digital erleben!
www.diewoche.sh

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 Deutsche Bank BADENIA

Hähnchen, Pute und Co.: Alleskönner für die Alltagsküche

(djd). Als rascher Feierabendgenuss, kreative Alltagsküche oder Meal Prep – Hähnchen, Pute und Co. sind genussvolle kulinarische Begleiter für jeden Tag.

Ob kurz gebraten, klein gepulvert, fix paniert, als schnelles Pfannengericht, unkomplizierter One-Pot-Genuss oder als Ofenrezept: Geflügel zeichnet sich durch große Vielfalt, einfache Zubereitung und viel Geschmack aus.

Beim Einkauf sollte man auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleischs 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. Mehr Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte gibt es unter www.deutsches-gefluegel.de.



Rezepttipp 1: Caesar-Nudelsalat. Zutaten (für 4 Personen): 600 g Hähnchenfilet, 2 Eigelb, 4 Sardellen, 2 TL Senf, 100 g Parmesan, 4 EL Balsamico Bianco, 2 TL Worcestersauce, 1 TL Paprika edelsüß, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Honig, 10 EL Öl, 1/2 Zitrone,

Salz und Pfeffer, 2 Romana-Salate, 100 g Cocktailtomaten, 4 Scheiben Toast, 2 EL Butter, 250 g Pasta.

Zubereitung: Eigelb, Sardellen, Senf, 20 g Parmesan, Balsamico, Worcestersauce, Paprikapulver, Knoblauch und

Honig pürieren. 8 EL Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer langsam dazugeben und vermengen. Toast in der Butter anrösten. Nudeln garen. Beides mit Salat und Tomaten unter das Dressing mischen. Hähnchenfilets in Öl von jeder Seite 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, aufschneiden, auf dem Salat anrichten und mit restlichem Parmesan bestreut genießen.

Rezepttipp 2: Ofen-Hähnchen mit Zucchini und Tomaten. Zutaten (für 4 Personen): 1 ganzes Hähnchen, 1 Zitrone, 6 Zweige Rosmarin, 2 EL Öl, 1 TL Paprika edelsüß, 300 ml Geflügelfond, 2 Zucchini, 450 g Strauchtomaten, 2 Knoblauchzehen.

Zubereitung: Hähnchen, Zitrone und Rosmarin mit dem Fond in eine Auflaufform geben. Öl und Paprikapulver mischen, das Hähnchen damit einpinseln und für 60 Minuten im Ofen bei 180 Grad Celsius garen. Zucchini, Tomaten und Knoblauch mit in die Auflaufform geben und alles für weitere 20 bis 30 Minuten garen.

100 Jahre Mitteilungsblatt: Geschichten und Erinnerungen gesucht

In diesem Jahr gibt die Gesellschaft für Friedrichstädter Stadtgeschichte ihr 100. Mitteilungsblatt heraus. Es soll ein besonderes Buch werden, mit Anekdoten, Geschichten, Erinnerungen, Fotos, Rezepten von möglichst

vielen Menschen, die sich Friedrichstadt verbunden fühlen.

„Wir möchten eine Liebeserklärung an Friedrichstadt und seine Einwohnerinnen und Einwohner veröffentlichen“, erklärt Christiane

Thomsen, Vorsitzende der Geschichtsgesellschaft. Bislang sind ganz unterschiedliche Beiträge eingegangen, von der Erinnerung an den ersten Schultag oder einen Besuch in der legendären Fledermaus-Bar bis zu einem

selbstverfassten Gedicht. Bis Ende August können noch Beiträge unter info@stadtggeschichte-friedrichstadt.de oder persönlich im Stadtarchiv, Westerlilienstraße 7, abgegeben werden.

Christiane Thomsen

**Bitte beachten Sie unseren
Anzeigen- und Redaktionsschluss:
Freitag, 16 Uhr.
Ihre „Die Woche“ Redaktion**

Freier Eintritt in 130 Museen

(rd) Die MuseumsCard feiert ihr 20jähriges Jubiläum und wieder gilt für alle unter 18jährigen: Freier Eintritt in 130 Museen in Schleswig-Holstein! Die MuseumsCard ist noch gültig bis zum 15. November. An zwei Tagen gilt die MuseumsCard auch als Freikarte in allen Zügen des Nahverkehrs (2. Klasse) in Schleswig-Holstein, in allen Linienbussen sowie bis Hamburg-Altona und Hamburg Hbf. Erhältlich in der Stadtbibliothek. Infos unter meine-museumscard.de.

Fledermäuse – geheimnisvolles Leben in der Sommernacht

Sie sehen mit den Ohren, fliegen mit den Fingern und wenn sie rufen, hört man sie nicht. Etwa 130 Weibchen dieser Tiere verbringen ihre Jungenaufzuchtzeit in der Gemeinde Stapel. Verteilt auf zwei Häuser harren sie auch bei Sonnenschein und vermuteten, unerträglichen 50° C direkt unter den Dachziegeln den ganzen Tag tapfer aus bevor ihre kühle Nachschicht beginnt.

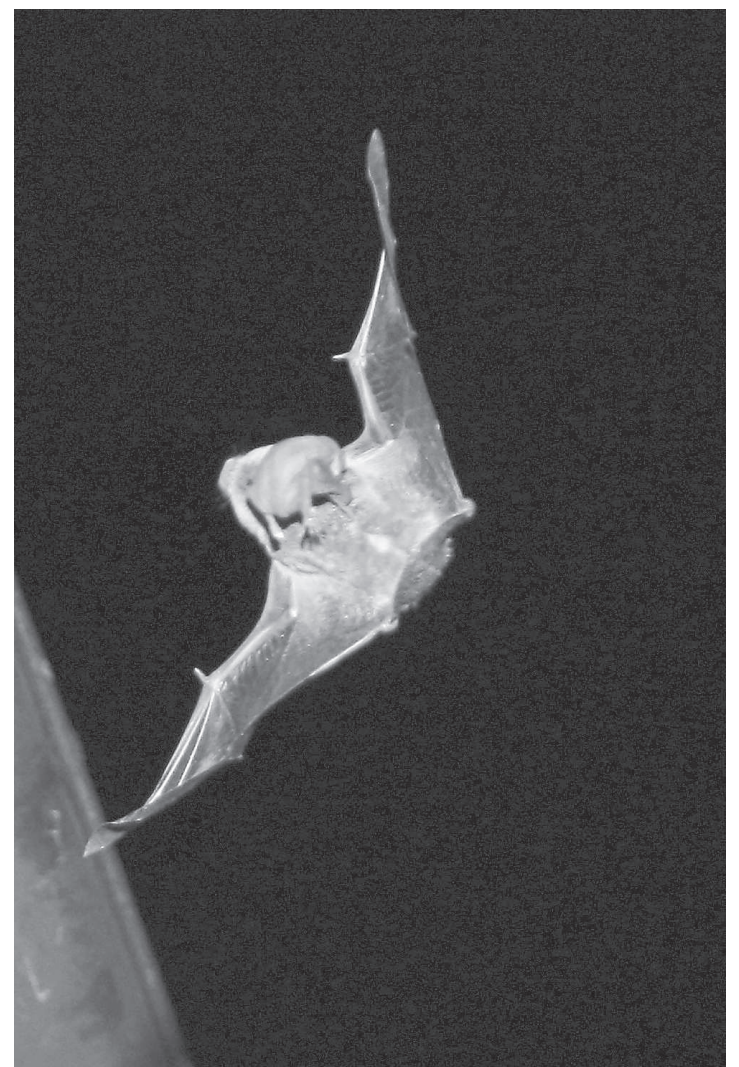
Die Rede ist hier von Zwerg-

fledermäusen, die mit ihren 8 g Körpergewicht rasend schnell Mücken und kleine Schmetterlinge aus der Luft wegfangen können. So sieht man sie dann in der Dämmerung im Garten vermeintlich stumm die Mücken verfolgen, aber in Wirklichkeit sind ihre Ultraschallrufe mit 45 kHz für den Menschen nicht zu hören.

Manchmal verlassen die Mütter mit ihren Babys (Foto re.) ihre sog. Wochenstube und beziehen ein neues Quartier. Wenn dann beim Flug etwas schief geht, landet das flugunfähige Baby auf dem Boden und ist verloren. Mehrere derartiger Fälle wurden in Stapel beobachtet und das abgebildete Jungtier auf dem Foto links erreichte bis zum 10. Juli gewogen 2,48 g Körpergewicht, zu leicht um selbständig zu fliegen.

Wer ebenfalls in seinem Umfeld derartige Fälle beobachtet hat, der möge bitte Kontakt mit Hans-G. Dierks, Tel. 04883-512 aufnehmen. Auch in anderen Fledermausangelegenheiten bitte unverbindlich melden.

Hans-G. Dierks, Naturschutzverein Süderstapel
Fotos: Dierks, M. Bernhard



Duales Studium in der Fitnessbranche: Lernen und verdienen

(djd). Wer eine Karriere in der Fitness- und Gesundheitsbranche anstrebt, muss sich nicht zwischen Studium und Berufseinstieg entscheiden. Ein duales Studium macht beides gleichzeitig möglich.

Im deutschsprachigen Raum trainieren mittlerweile mehr als 15 Millionen Menschen regelmäßig in Fitness- und Gesundheitsanlagen, wie die Studie „Eckdaten der Fitnesswirtschaft DACH 2026“ zeigt. Mit diesem Wachstum steigt auch der Bedarf an qualifiziertem Personal – und damit die Chancen für alle, die früh in die Branche einsteigen wollen.

Der besondere Reiz eines dualen Studiums liegt in der Verbindung von Theorie und Praxis: Studierende arbeiten in einem Unternehmen der Fitness- und Gesundheitsbranche, sammeln von Beginn an Berufserfahrung und erhalten dafür eine Vergütung. So lassen sich Studium, Praxiserfahrung und eigenes

Einkommen verbinden. Die staatlich anerkannte Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHPG) beispielsweise hat dieses Modell konsequent umgesetzt: Ein flexibles Fernstudium wird mit kompakten Lehrveranstaltungen und einer betrieblichen Ausbildung kombiniert.

Dadurch können Studierende das Gelernte direkt im Berufsalltag anwenden und sich früh ein berufliches Netzwerk aufbauen. Bundesweit kooperiert die Hochschule mit tausenden Unternehmen im Zukunftsmarkt Prävention, Fitness und Gesundheit und bietet damit gute Voraussetzungen für einen erfolgreichen Berufseinstieg. Unter www.dhpg.de gibt es weitere Informationen zu den dualen Studiengängen und Karrieremöglichkeiten.

Stark nachgefragt ist derzeit der duale Bachelor-Studiengang Sport- und Bewegungs-



therapie. Er qualifiziert für die Planung und Durchführung bewegungstherapeutischer Maßnahmen und bereitet gezielt auf Tätigkeiten an der Schnittstelle von Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung vor.

Wer sich für einen anderen Schwerpunkt interessiert, hat die Wahl: Die Hochschule bietet darüber hinaus sechs weitere duale Bachelor-Studiengänge an, unter anderem in den Bereichen Fitnessökonomie, Sportökonomie, Gesundheitsmanagement und Ernährungsberatung.

Ergänzt wird das Angebot durch Master-Studiengänge, ein Graduiertenprogramm sowie zahlreiche Hochschulweiterbildungen für alle, die sich auch nach dem Bachelor weiterqualifizieren möchten.

Lust auf Lesung im Rathaus?



Lyrik und Kurzgeschichte(n) im Rathaus von Friedrichstadt? Auf Einladung von Uta Katharina Hippler, der Leiterin der Stadtbibliothek liest (und singt!) Markus Jung am 1. August, 11 Uhr, aus seinem im Oktober 2025 erschienenen Lyrik-Band „Blau mit Sprenkeln“, in dem „Friedrichstadt auch vorkommt“. Seine Wortkunstwerke zum Genießen in stillen und lauten Stunden verleiten unweigerlich zum Schmunzeln. Für das leibliche Wohl sorgt das Team der „Wiendruuv“. Bei gutem Wetter findet die Veranstaltung im Lesegarten hinter dem Rathaus statt - bei Schietwetter in der Stadtbibliothek. Der Eintritt ist frei.

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	



Müller
Friedrichstadt



Ostersielzug 11
25840 Friedrichstadt
Telefon 04881-1711

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

Aus unserer Fleischerei

Frisches Grillkotelett
in Scheiben, natur od. gewürzt kg **5.99**

Frisches Kotelett
in Scheiben kg **5.99**

Schweinefilet kg **7.77**

Kluftsteak
aus der Schweineoberschale kg **7.90**

Putenbrust kg **12.90**

Hähncheninnen-filetspieße
versch. mariniert kg **13.90**

Beefsteak oder Beefsteakrouladen
vom deutschen Jungbull, au der Oberschale kg **17.90**

Rinderfilet
das Beste vom Jungbull, aus Deutschland kg **44.90**

Aus unserer Kühlung

Müller Müllermilch + -.25 € Pfand
versch. Sorten 400 ml **-.69**

Exquisa Frischkäse
versch. Sorten **1.11**

Geramont Original od. Le Snack
versch. Sorten **2.29**

Aus unserem Sortiment

Barilla Nudeln
versch. Sorten 500 g **-.88**

Barilla Pasta Sauce
versch. Sorten 400 ml **2.-**

Heinz Ketchup od. Mayonnaise
800 ml **2.99**

Obst und Gemüse

Aus Norddeutschland Kirschen kg **5.90**

Aus Deutschland Erdbeeren 400 g **3.49**

Himbeeren 200 g **3.49**

Aus Spanien oder Italien Mini-Wassermelone Stück **2.99**

Tiefkühl

Dr. Oetker Pizza
Die Ofenfrische oder Traditionale tiefgefr., versch. Sorten 350-435 g **1.99**

Langnese Cremissimo Eis
versch. Sorten **1.99**

Cola od. Liomonade + 1.50 Pfand
versch. Sorten **6.-**
6 x 1,25 l

Fürst Bismark Mineralwasser
versch. Sorten + 3.30 Pfand **4.44**
12 x 0,75 l

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