IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG





Was können wir für Sie tun?

Heizung - Wenn es um Ihre Heizung geht, bringen wir nicht nur Knowhow und Kompetenz mit – sondern auch jahrzehntelange Erfahrung. Wir beraten Sie gern und stellen unsere handwerklichen Fähigkeiten bei Ihnen unter Beweis.

Alternative Energien - "Green Technology" ist ein Stichwort, dem wir uns im Bereich der Haustechnik seit langem widmen. So zeigen wir Ihnen Alternativen zum Heizungsbetrieb mit fossilen Energien (Öl und Gas) auf, informieren Sie über Pelletsheizungen, Solarenergie, Erdwärme, Regenwassernutzung und vieles mehr.

Kundendienst - Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen – schnell und unkompliziert. Ein Anruf genügt, und wir versuchen, Ihnen so schnell es geht zu helfen: Tel. 04 81/68 46 80.





Kommen Sie ins Team...

Wir stellen ein:

AUSZUBILDENDE ANLAGENMECHANIKER (m/w/d) für 2022

für Sanitär-, Heizungsund Klimatechnik

ANLAGENMECHANIKER (m/w/d)

für Sanitär- und Heizungstechnik

KUNDENDIENST- MONTEUR (m/w/d)

für Sanitär und Heizung

info@haustechnik-thomsen.de www.haustechnik-thomsen.de



Heizung · Sanitär · Öl- u. Gas-Kundendienst · Klimatechnik · Lüftung · Rohrreinigung

Kreuzstraße 121a · 25746 Heide · © 04 81 / 68 46 80

JULI

FRISCHER WIND 07 / 2022

Heider Marktfrieden 2022 startet in Kürze	Seite 04
Nabucco Klassik Open Air am 07.08. in Heide	Seite 06
Gut Apeldör – Jubiläumswoche	Seite 08
BW-Laden Heide: Lust auf ein Mikroabenteuer?	Seite 10
Abfallwirtschaft Dithmarschen – Müll & mehr	Seite 12
Rolladen- und Markisenbau Rohwedder	Seite 14
VLH: Energiepauschale von 300 Euro	Seite 16
Jazzcoast.di – Julie-Silvera-Quartett	Seite 17
VR Bank Spende an HSV	Seite 18
Herzlich Willkommen in Lühr's Biergarten	Seite 18
Aroma in Fertigprodukten	Seite 19
55. Delver Handballturnier im Juli	Seite 20
Nordic-Walking-Kurse im OSC	Seite 21
Judo - Der sanfte Weg	Seite 22
Erfolgreicher Heider Abendstadtlauf	Seite 23
Unser großer Rätselspaß: Schwedenrätsel & Sudoku	Seite 24
Mediterrane Sommerküche	Seite 26
Rosige Gartenschätze im Sommer	Seite 28
Erfrischung und Spaß für die Kids	Seite 30
Urlaub mit dem Hund genießen!	Seite 32
Orte, die man geseheb haben sollte	Seite 34
Offener Kanal Westküste: Angebote im Sommer	Seite 36
FilmClub Heide e.V Vorführungen im Juli	Seite 37
Smarter Garten	Seite 38
Sommerfrisch	Seite 39

Impressum

Herausgeber: Heider Offsetdruckerei Pingel-Witte Layout & Satz: Fabian Fink, **Anzeigen:** Katja & Kai Witte E-Mail: witte@pingel-druck.de · Telefon: (04 81) 8 50 70 0





Heider Marktfrieden 2022 startet in Kürze

Vom 8. bis 10. Juli können Besucher auf dem größten Marktplatz Deutschlands ein Tor zur Vergangenheit durchschreiten und sich in die aufregende Welt der Dithmarscher Bauernrepublik begeben.

Es ist eine Reise 500 Jahre in die Vergangenheit. Drei Tage lang verwandeln Händler, Handwerker, Musiker und Lagerleute den Marktplatz in eine große, bunte Szene aus dem Mittelalter. Gaukler buhlen um Aufmerksamkeit, Kunsthandwerker zeigen ihre Fertigkeiten, Spielleute bereichern den Markt mit Musik und Tanz und Reiter lenken ihre Pferde durch die Menge.

Auch die Besucher sind herzlich eingeladen, in Gewandung zu erscheinen, um sich voll und ganz in das bunte Treiben fallen zu lassen. Der Markt besticht mit einem reichen Angebot an vielfältigen Speisen, bei denen auch Vegetarier auf ihre Kosten kommen. Zahlreiche Lebensmittelhändler schlagen ihre Stände auf. Dazu gehören Brotbäcker, Fleischhändler und Bauern, die frisches Obst und Gemüse verkaufen.

Mittendrin im mittelalterlichen Geschehen

Beim Heider Marktfrieden wird ein einzigartiger Einblick in das mittelalterliche Geschehen an der schleswig-holsteinischen Westküste geboten und durch ein Rahmenprogramm aus Musik, Gesang und Tanz abgerundet.

Auch für die Kleinen ist gesorgt. An der historischen Tier- und Spiel-

zeile können sie das aufre-

gende Leben im 15. Jahrhundert kennenlernen.
Spaß und Abwechslung sind garantiert.
Gemeinsam wird
gewerkelt, gesungen
und gelacht. In der
Tierzeile erfahren die
Kids, welche Tiere auf
mittelalterlichen Höfen

gehalten wurden und dürfen die Tiere füttern und streicheln.

Heider Marktfrieden App

Um das Mittelalter mit der Moderne zu verbinden, gibt es ab diesem Jahr einen digitalen Begleiter für den Marktfrieden. In der kostenlosen App "Heider Marktfrieden" gibt es alle Programmpunkte, einen Lageplan und mehr für die Hosentasche.

Text: Fincke Werbung

Programm zum 16. "Heider Marktfrieden" 2022

Alle drei Markttage

Mittelalterliches Kunsthandwerk Mittelalterliche Gaumengenüsse Historische Gaukelei und Musik Tier- und Spielzeile

Freitag, 08. Juli 2022: Vormarkttag (12:00 - 01.00 Uhr)

19.00 Uhr Eröffnung

Verkünden des Marktfriedens mit Verlesen der Marktordnung

20.00 - 01.00 Uhr "Danz op de Deel"

Wilde Sackpfeifenmusik mit Fabula als Gäste das Gauklerduo: Con Filius

Sonnabend, 09. Juli 2022: Markttag (10.00- 01.00 Uhr)

07.00 – 13.00 Uhr Traditioneller Wochenmarkt

13.00 & 15.00 Uhr Ring- und Rolandreiten

(Ringreitergilde Süderholm-Bennewohld)

17.00 Uhr Festumzug

20.00 - 01.00 Uhr "Danz op de Deel"

Fabula und Con Filius Taurus Ferus

24.00 Uhr Höhenfeuerwerk

Sonntag, 10. Juli 2022: Markttag (11.00 – 20.00 Uhr)

11.00, 13.00 Ring- und Rolandreiten

und 15.00 Uhr (Ringreitergilde Süderholm-Bennewohld)

13.00 – 16.00 Uhr Musik, Gesang und Trachtentanz

20.00 Uhr Der Bürgermeister der Stadt Heide

verkündet das Ende des "Heider Marktfrieden" 2022

Änderungen vorbehalten!

Weitere Infos unter www.heider-marktfrieden.de

Erleben Sie Dithmarschen wie im Mittelalter



Heider Marktfrieden

Ein historisches Dithmarscher Fest

8. bis 10. Juli 2022

www.heider-marktfrieden.de facebook.com/Marktfrieden.Heide









Diese prachtvolle Oper mit dem dramatischen Spiel um Liebe und Macht begeisterte bisher Hunderttausende von Zuschauern. Der Besucher wird von Beginn an durch die wunderschönen Stimmen, die Handlung, die prächtigen Kostüme und das eindrucksvolle Bühnenbild in den Bann gezogen. Es erwartet den Klassik-Besucher mit Giuseppe Verdis NABUCCO eine der größten Opern der Musikgeschichte und zugleich ein wunderbares Open-Air-Spektakel.

Man muss NABUCCO mit dem weltberühmten Gefangenenchor wenigstens einmal unter freiem Himmel und in einer grandiosen Inszenierung erlebt haben. Open-Air-Produktionen bedeuten für jedes Opernensemble eine besondere künstlerische Herausforderung. Hier gilt es Aufführung und Ambiente der Spielstätte zu einem unvergesslichen Opernspektakel zu vereinen. Sänger, Orchester, Regie und Technik müssen sich bei jeder Spielstätte neu auf die atmosphärischen und akustischen Gegebenheiten einstellen. Dies ist der Oper bei den bisherigen Sommer-Open-Air-Aufführungen mit über 2 Millionen Zuschauern hervorragend gelungen.

Überblick über das Werk

Grundlage der Oper ist das Libretto des Italieners Temistocle Solera (1816–1878). Die Handlung speist sich aus Legenden um den biblischen Herrscher Nabucco (dt. Nebukadnezar II.), König Babylons von 605 bis 562 vor Christus. Mit seiner Herrschaft sind Bauten wie das Ischtartor, die Hängenden Gärten und der babylonische Turmbau verbunden. Hintergrund der Opernhandlung sind die Eroberung Jerusalems 587 v. Chr. und die Wegführung des jüdischen Volkes in babylonische Gefangenschaft 586 v. Chr. (2. Könige 25). Das Libretto übernimmt daraus nur wenige Motive. Die Handlung besteht aus vier Akten.

Giuseppe Verdi - die Person

Giuseppe Fortunino Francesco Verdi wurde am 10.10.1813 in Le Roncole bei Parma geboren. Als Sohn eines Gastwirts kam er aus einfachen Verhältnissen. Dennoch zeigte sein Vater Verständnis für seine musikalische Neigung und gab ihn dem Dorforganisten an die Hand. Mit zwölf Jahren erlangte

er die Aufmerksamkeit von Antonio Barezzi, einem wohlhabenden Kaufmann aus Busseto. Dieser nahm ihn zu sich und ließ ihn musikalisch ausbilden. Er förderte Verdi weiterhin, da dieser kein Stipendium des Konservatoriums erhielt. So konnte Verdi sein Studium bei dem Paisiello-Schüler Vincenzo Lavigna (1776–1836) absolvieren.

Seit 1836 als "Maestro di Musica" wieder in Busseto, heiratete Verdi Margherita Barezzi, die Tochter seines Förderers. 1839 begann seine Laufbahn als Opernkomponist mit Oberto, conte di San Bonifazio an der Mailänder Scala. Es folgte die bisher größte Krise seines Lebens. Seine beiden Kinder und seine Frau starben bis 1840. Seine zweite Oper, Un giorno di regno, wurde ein Reinfall. Verdi verzweifelte an sich selbst und nahm zunächst keine weiteren Aufträge der Scala mehr an.

Erst 1842 erschien mit Nabucco sein nächstes Werk und wurde sofort zu einem rauschenden Triumph. Verdi, selbst glühender Anhänger des "Risorgimento", der italienischen Einigungsbewegung, hatte den Lebensnerv der Italiener getroffen. Der berühmte Gefangenenchor, Va, pensiero, sull' ali dorate (Flieg, Gedanke, auf goldenen Schwingen), wurde sofort zur heimlichen Nationalhymne. In den folgenden acht Jahren schuf Verdi mit I Lombardi, Ernani, I due Foscari und Macbeth weitere patriotische Opern, die alle sehr erfolgreich waren. Sein Name diente den Italienern schon zu dieser Zeit als Kürzel der Parole "Vittorio Emanuele Re d'Italia", "Viktor Emanuel, König Italiens".

Verdi lebte seit 1847 mit der Sängerin Giuseppina Strepponi zusammen, die er 1859 heiratete. Giuseppina hatte in der Ouvertüre des Nabucco 1842 die Partie der Abigail gesungen. Mit Rigoletto begann 1851 Verdis zweite Schaffensperiode. Nun entstanden seine bis heute beliebtesten Werke: Il Trovatore, La Traviata und I vespri siciliani. Eine Schaffenspause legte Verdi 1860/61 ein, den Jahren der italienischen Einigung. Er wurde Abgeordneter für Busseto im Regionalparlament von Parma, wurde vom König empfangen und war bei dessen Krönung zum ersten König Italiens dabei. Wieder folgte eine intensive Schaffenszeit in den so bedeutenden Werken wie La forza del destino, Don Carlos Aida entstanden. Doch nach 1874 zog Verdi sich für lange Jahre ganz auf sein Landgut zurück, enttäuscht von der sozialen Stagnation Italiens nach der Einigung. Erst mit Otello und Falstaff gelangen ihm noch zwei sehr reife Alterswerke. Als seine Frau Giuseppina verstarb, erlosch Verdis Lebenswille. Krank zog er nach Mailand und erlag dort am 27.01.1901 den Folgen eines Schlaganfalls. Über 300.000 Menschen aus ganz Europa nahmen an seiner Beerdigung teil. Arturo Toscanini dirigierte als letzten Gruß einen Chor von 900 Sängern mit dem berühmten Chor aus Nabucco: Va, pensiero, sull' ali dorate. (1865)







Gut Apeldör – Jubiläumswoche



Die Rahmenbedingungen hätten besser nicht sein können. Start der sportlichen Jubiläumswoche war am 3. Juni mit der Überschrift "Family & Friends". Dieter Worms hatte langjährige Wegbegleiter, Geschäftsfreunde

und Sponsoren zu einem großzügig ausgestalteten Turnier eingeladen. Eine 15 m² große Digitalwand begleitete uns mit aktuellen Informationen, Bildern aus den ersten Tagen und Live-Berichten übertragen von einem Kamerateam.



Ein nostalgischer Food-Truck war den gesamten Tag über Anlaufstelle für Leckereien, bevor am Abend ein großzügig und fantastisch dekoriertes Buffet die 108 geladenen Gäste aus In- und Ausland einlud. Begleitend sorg-

ten die North Frisian Pipes & Drums Dudelsackspieler für schottische Klänge. Höhepunkt des Tages um 23 Uhr war die Generalprobre einer außergewöhnlichen Lasershow, die alle Anwesenden faszinierte und berührte Ein großer Dank geht auch an die Hennstedter Feuerwehr, die mit 10 Helfern und einer großen Pumpe vor Ort waren, ohne die die Lasershow gar nicht möglich gewesen wäre.



Am Samstag, den 4. Juni, gab es mit 124 Teilnehmern ein Revival des beliebten "Surf & Turf" Turniers mit Golf und Genuss verteilt über mehrere Stationen auf der gesamten Anlage. Normalerweise freut sich der Golfer über eine zügige Golfrunde, die nicht länger als 4 ½ Stunden dauern sollte. Bei "Surf & Turf" allerdings wird dieses Zeitlimit bewusst komplett ausgehebelt,

zumal das Golfspiel zu einer fröhlichen Nebensache gerät, weil Essen & Trinken erkennbar die gute Laune fördern. Ab 21 Uhr begann moderierte Ulf Jungjohann in gewohnter Lockerheit den "Hole in One"-Wettbewerb, der wiederum live auf die Digitalwand übertragen wurde. Zu gewinnen war ein Mercedes aus dem Hause Nord-Ostsee Automobile, der vom Edeka Markt Maron in Alberdorf gesponsert wurde. Nach der folgenden Siegerehrung gab es um Mitternacht dann die 9-minütige Lasershow – Gänse-

haut-Feeling! Bis in die frühen Morgenstunden wurde über diesen unvergesslichen Tag gesprochen.

Sonntag war Ruhetag, zumindest im Turnierkalender. Der Platz war dennoch voll und die Verschnaufpause für das so unglaublich engagierte und motivierte Apeldör-Team nur

Am Pfingstmontag starteten fast 100 Teilnehmer anlässlich eines Charity-Turniers für einen guten Zweck und sammelten für die Ukraine insgesamt € 4.000, die der Gemeinde



Hennstedt für die Unterstützung ukrainischer Flüchtlinge zur Verfügung gestellt werden. Allen Teilnehmern herzlichen Dank für die Unterstützung.

Das Finale der Festwoche bildeten dann die Damen-, Herren- und Senioren Turniere, wobei es am "Ladies Day" leider etwas regnerisch war, was aber der guten Laune der 84



Damen erkennbar nicht geschadet hat, zumal die letzten Putts auf dem 18 Grün bei guter Musik und leicht tänzelnden Bewegungen absolviert wurden.

Am Mittwoch kämpften 102 Herren in einem handicap-relevanten Wettspiel um die Preise. Präsident und Mens-Captain Manfred Rathsack hatte dazu auch Spieler aus den befreundeten Nachbarclubs St. Peter und Hof Berg sowie redgolf Quickborn ein-



geladen. Highlight war das großzügige Grillbuffet, gestiftet von unserem Lieblingsfleischlieferanten Frank Möller.

Am Finaltag (Donnerstag) setzten 80 Senioren den finalen sportlichen Schlusspunkt für diese denkwürdige und unvergessliche Jubiläumswoche. TransGourmet war an diesem Tag nicht nur ein großzügiger



Sponsor, sondern hatte auch für die gesamte Woche den hochfrequentierten Food-Truck zur Verfügung gestellt.



Starker Partner für Ihre finanzielle Zukunft.

Alles aus einem Kopf

Kostenlose Beratung! Ihr Ansprechpartner im Bereich Allfinanz. Vereinbaren Sie gerne einen Termin! Vermögensaufbau für Jeden.

€ Baufinanzierung
Bestes unabhängiges Angebot aus über 450 Banken

✓ Investment

Banking

Altersvorsorge

Versicherungen

Verkauf Ihrer Immobilie



Bastian Witte

Bankkaufmann / Agenturleiter

Mobil: 0172 / 184 15 30 E-Mail: bastian.witte@dvag.de Hamburger Straße 69, 25746 Heide





Lust auf ein Mikroabenteuer? Der BW-Laden rüstet Sie aus!

Mikroabenteuer sind kleine Alltags-Abenteuer, bei denen man ohne große Planung Neues entdecken kann. Ganz spontan. Seit einigen Jahren liegen sie voll im Trend. "Einfach. Machen." – so lautet die Devise. In einer Hängematte im Wald übernachten, eine Sonnenuntergangswanderung mit anschließendem Picknick unternehmen oder auch ein Wochenende auf dem benachbarten Campingplatz verbringen. Kreative Ideen, Tipps und Anregungen von bereits erfahrenen Mikroabenteurern gibt es viele. Fast immer gehört eine - mehr oder weniger umfangreiche - gute Ausrüstung dazu.

Im BW-Laden von Hartmut Kattlun in Heide gibt es (fast) alles, was das Mikroabenteurerherz begehrt. Bei Übernachtung im Freien zählt ein geeigneter Schlafsack zu den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen. "Wie man sich bettet, so schläft Mann, Frau und Kind", sagt Hartmut Kattlun. Der Nutzer solle weder schwitzen noch frieren. Je nach Jahreszeit und Einsatzort des Schlafsackes gibt es geeignete Materialien. "Wer ein möglichst geringes Gewicht wünscht, entscheidet sich für einen Minipack-Schlafsack", sagt Mitarbeiterin Frau Friedrich. Die Verwendung einer Unterlage wie etwa einer Isomatte und möglicherweise Thermowäsche erhöht den Schlafkomfort und vermindert den Wärmeverlust des Körpers. Ebenfalls im BW-Laden erhältlich sind wasserdichte Biwaksäcke zum Überziehen des Schlafsackes. Ach ja, und was ist mit lästigem Ungeziefer? Für alle, die sich dagegen wappnen möchten, hat Hartmut Kattlun verschiedene Moskitonetze sowie Mücken- und Zeckenschutzmittel im Sortiment.

Wer die Nacht lieber nicht unter freiem Sternenhimmel verbringen möchte, sondern im Zelt, wird im BW-Laden sicherlich fündig. Auch hier gibt es für Mikroabenteurer Minipack-Zelte, die wenig wiegen und ein geringes Packmaß haben. Doch Mikroabenteuer schön und gut. Ohne Tasse Kaffee am Morgen für den Start in den Tag geht für viele gar nichts. "Wir haben diverses Kochgeschirr, zu dem auch ein kleiner Espresso-Maker zählt", sagt Frau Friedrich.



"Ist auch ein möglichst kleiner Kocher gewünscht, eignet sich unser zusammen faltbarer Gaskocher wunderbar." Auch Kessel, kleine Töpfe und Pfannen aus Edelstahl mit oder ohne Deckel sind in den Regalen des BW-Ladens zu finden. Genau wie Teller, Becher und Schüsseln aus Emaille.



Je nach Mikroabenteuer ist natürlich die richtige Kleidung das A & O. "Die Outdoorbekleidung sollte komfortabel zu tragen und dabei robust und langlebig sein", sagt Inhaber Hartmut Kattlun. "Funktionskleidung schützt vor Regen und Wind. Gleichzeitig sorgt das atmungsaktive Material dafür, dass überschüssige Körperfeuchtigkeit von innen nach außen abgeleitet wird." Funktionsunterwäsche und Outdoor-Socken in vielen Größen runden das Angebot im BW-Laden ab. "Gute Socken sind perfekt auf die jeweiligen Bedürfnisse und die passenden Schuhe abgestimmt", weiß Hartmut Kattlun. "So sind die Anti-Blister-Socks doppelt gearbeitet, rutschen beim Gehen in sich selbst und vermeiden damit eine Blasenbildung."



Bei aller Freude und Leichtigkeit am Mikroabenteuer sollte eine kleine Outdoor-Apotheke nicht vergessen werden. Und auch eine Stirn- oder Taschenlampe sowie ein Outdoormesser sind ein Muss im Gepäck.



Riecke und 4 Tage Arbeiten **3 Tage Frei**

Wir suchen Monteure (m/w/d) und bieten:

- einen zukunftssicheren und unbefristeten Arbeitsplatz
- übertarifliche Bezahlung sowie Weihnachts- und Urlaubsgeld
- familienfreundliches Arbeiten 4 Tage Woche zu 37 Stunden
- Betriebliche Altersversorgung und Krankenzusatzversicherung
- moderne Arbeitsmittel und hochwertige Werkzeuge
- Fortbildungen und Schulungen sowie Firmenveranstaltungen

Riecke und Theobald GmbH Schulstraße 20 25779 Hennstedt

michael.theobald@rt-shk.de

Mehr unter: www.rt-shk.de



Abfallwirtschaft Dithmarschen – Müll & Mehr

Müll ist gesellig. Kaum wurde er unerlaubt neben einem Wertstoffcontainer, am Straßenrand, in Waldstücken oder Parks abgeladen, gesellt sich weiterer dazu. "Nicht schön, aber leider wahr", sagt AWD-Pressesprecherin Uta Kloth. "Dabei gibt es grundsätzlich immer eine Möglichkeit der ordnungsgemäßen Entsorgung. Sollte kein Mülleimer in der Nähe sein, nimmt man seinen Abfall eben mit nach Hause." Ohne das rasche Handeln der zuständigen Stellen wären diese Ansammlungen die Basis einer wilden Müllkippe.

Grundsätzlich gelte natürlich der Slogan: Der beste Müll ist der, der gar nicht erst entsteht! Auch wenn ein Großteil davon recycelt wird, ist es wichtig, anschaulich zu machen, wie man im Alltag bewusster mit natürlichen Ressourcen umgehen kann. "Wer seine Trinkflasche oder Thermos-Kaffeekanne, seine Brotdose oder die Obst-Box daheim befüllt, schont Geldbeutel und Umwelt", meint

daheim befüllt, schont Geldbeutel und Umwelt", meint Uta Kloth.

Aktive Naturfreunde, die die Umwelt vom Müll achtloser Passanten befreien wollen, unterstützt die AWD mit der kostenlosen Ausleihe von Greifzangen. Und zwar nicht nur

Frühjahrsputz im Rahmen der Aktion "Sauberes Schleswig-Holstein", bei der die AWD zudem orangefarbene Restmüllsäcke zur Verfügung stellt.

> MENSOH! WIR ASCHEN DOCH RUCH NICHT IN DEIN WOHNZIMMER!

beim alljährlich von vielen Kommunen organisierten

"Von den Greifzangen stehen zwei Sets mit je 25 Greifern jederzeit bei uns zur Abholung bereit", sagt Andrea Stüben. Interessierte Gruppen melden sich unter: aladin@awd-online.de. Jetzt

im Sommer tummeln sich zahlrei-

che Touristen und auch Einheimische an den Stränden unserer schönen Nordseeküste. Als UNESCO-Welterbe ist das Wattenmeer besonders schützenswert. Verschiedene Schulklassen aus der Region haben sich in der Vergangenheit hier durch Müllsammelaktionen für eine saubere Umwelt engagiert.

Am Samstag, den 17. September, gibt es in diesem Jahr einen "World-Clean-Up-Day". Im Rahmen der Aktion heißt es: "Die Welt räumt auf." Und Dithmarschen macht mit, denn es haben sich bereits mehrere Gruppen aus verschiedenen Orten des Kreisgebiets angemeldet – für eine saubere, gesunde und plastikmüllfreie Zukunft.



Wir Recycling

ALTPAPIER IST EIN ROHSTOFF

TRENNEN ROCKT!





Rollladen- und Markisenbau Rohwedder

ATTITUDE

Vintage Gua ranteed

Der Sommer steht vor der Tür. Ein guter Zeitpunkt, das Zuhause für die kommende Jahreszeit zu rüsten. Die Firma Rollladen- und Markisenbau Rohwedder erfüllt mit Hand und Herz alle Kundenwünsche in verschiedenen Bereichen. So sorgt eine passende Markise für die ideale Roschattung auf der Terrasso, oh bei

ideale Beschattung auf der Terrasse – ob bei Kaffee und Kuchen, einem kühlen Bierchen zur Grillwurst oder einfach beim Relaxen nach Feierabend und am Wochenende. Belastbar und langlebig sind die vielen unterschiedlichen Ausführungen der komfortablen Markisen der Herstel-

lerfirmen Weinor und Lewens, die für jede Bausituation die optimale Lösung bieten. "Unsere hochwertige Auswahl umfasst mehr als 50 verschiedene Farbvarianten bei den Gestellen sowie rund 120 bei den Tüchern", sagt Björn Jacobsen. "Ob uni oder multicolor – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Der aktuelle Trend ist allerdings eindeutig: Die meisten Kunden wählen die Farbe Anthrazit", so der Rollladen- und Jalousiebaumeister.

Wahre Alleskönner sind die Rollladen seines Vertragspartners ROMA. Sie bieten Schutz vor Sommerhitze und Lärm, vor Insekten und unerwünschten Einblicken. "Besonders bei älteren Häusern sorgen unsere hochwertigen Rollladen außerdem für einen effektiven Kälteschutz und wirken allgemein zudem abschreckend auf Einbrecher", meint Björn Jacobsen. Ein individuell auf den Kunden zu-

geschnittenes Konzept ermögliche eine optimale Lösung für ein angenehmes Raumklima. Auch dekorative Plissees – kaum mehr wegzudenken aus fast jeder Wohnung – bekommt man in zahlreichen Ausführungen in der Firma Rohwedder. Ebenso wie Rollos und Innenjalousien.

Nicht zu vergessen ist der Schutz vor Insekten, Mücken, Fliegen, Wespen & Co.? Wer sich in der warmen Jahreszeit nicht mit den kleinen Plagegeistern rumärgern möchte, sollte vorsorgen. Björn Jacobsen ist kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen rund um den Insektenschutz – ob durch passgenaue Insektenschutztüren oder maßgeschneiderte Fliegengitter.



Die Firma Rollladen- und Markisenbau Rohwedder bietet ein breites Spektrum an Dachfensterrollladen, Markisen, Jalousetten, Rolltoren, Haustür-Vordächern und vieles mehr zu einem angemessenen Preis-Leistungsverhältnis. Alles aus einer Hand übernimmt die Firma Rohwedder vom Aufmaß und der Beratung beim Kunden zuhause über die Erstellung des Angebots bis hin zur Auftragsabwicklung. Pünktlich, zuverlässig und mit hoher Fachkompetenz. "Auch danach bleiben wir Ansprechpartner für unsere Kunden für den Wartungsservice und mögliche Reklamationen", so Jacobsen. Letztere gibt es eher selten: Zufriedene Kunden aus ganz Dithmarschen und Eiderstedt sorgen für eine gute Mundpropaganda.

Für alle, die an einer Rollladen- oder Markisensteuerung über Smart Home interessiert sind, ist Firma Rohwedder ebenfalls die richtige Adresse. Einfach per Fingertipp auf dem Handy für ein sicheres und smartes Zuhause sorgen.





Tel.: 04836 - 996 57 64 • Mobil: 0174 - 665 72 03 Mail: reinersteinberg@web.de • Hauptstraße 10, 25779 Wiemerstedt





Energiepreispauschale von 300 Euro:Wer bekommt sie und wie wird sie versteuert?

Wegen der stark gestiegenen Energiepreise hat die Regierung mit dem Entlastungspaket 2 eine Energiepreispauschale von 300 Euro beschlossen. Sie ist steuerpflichtig und wird grundsätzlich an einkommensteuerpflichtige Erwerbstätige einmalig mit dem Gehalt ausgezahlt. Auch geringfügig Beschäftigten steht sie zu. Rentnerinnen und Rentner sowie Studierende können die Energiepreispauschale unter Umständen ebenfalls erhalten.

Die Energiepreispauschale in Höhe von 300 Euro wird an einkommensteuerpflichtige Erwerbstätige der Steuerklassen 1 bis 5 ausgezahlt. Das gilt sowohl für Vollzeitbeschäftigte als auch für Teilzeitkräfte. Arbeitnehmer/innen erhalten das Geld automatisch mit ihrem Lohn beziehungsweise Gehalt. Geplant ist die Auszahlung im September 2022.

Auch bei geringfügig Beschäftigten kann die Auszahlung über die oder den Arbeitgeber/in erfolgen. Voraussetzung: Sie oder er gibt eine Lohnsteuer-Anmeldung ab. Ist das nicht der Fall – was insbesondere bei kurzfristigen oder geringfügigen Beschäftigungen im Privathaushalt zutrifft, bei denen die Lohnsteuer nach § 40a EStG pauschal erhoben wird –, muss sich der Arbeitnehmer beziehungsweise die Arbeitnehmerin die Energiepreispauschale über die Steuererklärung holen.

Bei der Energiepreispauschale (EPP) handelt es sich um eine einmalige Zahlung, die der Einkommensteuer unterliegt. Das heißt: Die 300 Euro werden auf das Bruttogehalt im Monat der EPP-Auszahlung draufgepackt und anschließend mit versteuert. Es ist also kein steuerfreier Zuschlag.

Da die Energiepreispauschale steuerpflichtig ist, erhöht sie im Monat der Auszahlung das Bruttogehalt um 300 Euro. Der Gesamtbetrag wird dann versteuert, und das führt dazu, dass nicht bei jeder Arbeitnehmerin beziehungsweise jedem Arbeitnehmer der gleiche Betrag ankommt. Soll heißen: Bei Beschäftigten mit einem hohen Steuersatz bleibt von den 300 Euro EPP weniger übrig als bei Erwerbstätigen mit einem geringeren Einkommen.

Rentnerinnen und Rentner gehören nicht zur Gruppe der erwerbstätigen Personen und sind damit grundsätzlich von der Energiepreispauschale ausgeschlossen. Wer allerdings in Rente ist und sich beispielsweise mit einem Minijob etwas dazuverdient, erhält die EPP ebenfalls. Denn wie bereits oben erwähnt, wurde die Pauschale auch für geringfügig Beschäftigte beschlossen. Wichtiger Hinweis: Wer sich als Rentner/in etwas dazuverdient, sollte sich über die verschiedenen Regelungen informieren.

Sie benötigen Unterstützung bei der Erstellung Ihrer Steuererklärung? Herr Mike Blankenberg leitet eine von rund 3.000 VLH-Beratungsstellen in ganz Deutschland und steht Ihnen gerne von Montag bis Mittwoch zwischen 9.00 und 1500 Uhr, Donnerstags 9.00 bis 18.00 Uhr (oder nach Vereinbarung) zur Verfügung – entweder vor Ort in der Amtmann-Rohde-Straße 11, 25746 Heide/ Süderholm oder telefonisch unter 0481-78 70 99 62 bzw. via E-Mail unter mike.blankenberg@vlh.de.







Jazzcoast.di | Julie-Silvera-Quartett

Jazzcoast.di präsentiert am Sa., 23. Juli 2022 Uhr das Julie-Silvera-Quartett im Stadttheater Heide (Rosenstraße 15-19). Konzertbeginn ist 20:00 Uhr.

Die Jazz-Soul-Sängerin Julie Silvera ist u.a. dreimalige Lionel Hampton-Preisträgerin und zweimalige Preisträgerin des Downbeat Magazine. Silvera hat bei dem renommierten Jazzsänger Kevin Mahogany studiert und mit den Jazzkünstlern Russell Malone, Christian McBride, Roy Hargrove, Ira Sullivan und der Rhythmusgruppe von Lionel Hampton gesungen, um nur einige zu nennen. Sie hatte auch das Vergnügen, als Backgroundsängerin für einige der heutigen Musikgrößen aufzutreten, darunter Michael Bublé, George Benson, Josh Groban, Gloria Estefan und KC of KC and the Sunshine Band und zuletzt den deutschen Pop- und Soulstar Max Mutzke. Silvera ist bekannt als Vokal-Stylistin und Geschichtenerzählerin mit einem warmen und kristallklaren Sound, der ihren fast vier Oktaven umfassenden Tonumfang zur Geltung bringt. Die in Jamaika geborene Jazzsängerin aus Amerika tourte durch Jazzclubs und Festivals in ganz Europa, darunter Birdland Jazz Club und Stage Club - Hamburg, der historische Reduta

Jazz Club in Prag, Cave Du 38Riv' – Paris, Elegance Jazz Café – Rom, 12/14 Jazz Club – Warschau, Pashkevich Jazz Club – Riga, Deutsch Berlin Opera Jazz Ensemble – Berlin, Jedermann Kavezo – Budapest, Riga Jazz Festival, das Eppendorfer Jazz Festival und das Orava Jazz Festival in der Slowakei. Während ihrer Tourneen stellte sie ihre ersten beiden Alben "Sojourner" und "Because there is You" vor, die ihre Fähigkeit zum Swingen sowohl mit einem traditionellen Trio als auch in einer Duo-Zusammenarbeit unter Beweis stellten, zu der auch der renommierte kubanische Gitarrist Jorge Garcia und siebenmaliger Latin-Grammy-Gewinner gehörte Federico Britos an der Violine.

Ihre Soul-Jazz-stimme wird Sie an dem Abend in der Formation Julie-Silvera-Quartett mit Mischa Schu-mann - Keyboard, Moritz Hamm – Schlagzeug und Oliver Karstens – Bass darbieten. Weitere Infos: www.juliesilvera.com

Eintrittspreise: regulär 20,- / Mitglieder 15,- / Schüler u. Studenten 5,-. Freier Eintritt bei Zeichnung einer Vereinsmitgliedschaft an dem Konzerttag.

Kartenvorbestellung unter jazzcoast.di@t-online.de.







Spende für Integrationsarbeit

Friedel Seehausen strahlt: "Durch die Spende der VR Bank Westküste können wir ca. 125 Mädchen und Jungen, die aus sozial prekären Lebensverhältnissen stammen mit Second-Hand-Fußballsachen ausstatten. Beim Heider SV werden zurzeit rund 330 Kinder und Jugendlichen, mit und ohne Migrationshintergrund verschiedenen sozialen Schichten, Nationen und Kulturen in 18 Gruppen zusammengeführt, zum fairen Umgang miteinander angeleitet und zum gemeinsamen Sporttreiben motiviert."

Friedel Seehausen, Integrationsbeauftragter des Heider SV und Vertriebsleiter Marcus Rolfs, zuständig für die Filialen in Heide, Albersdorf und Nordhastedt der VR Bank Westküste



Herzlich Willkommen in Lühr's Biergarten

Was gibt es Schöneres, als ein kühles Bier in einem lauschigen Biergarten? Erleben Sie ab sofort den frisch renovierten Innenhof des Gasthofes Lühr in Erfde. Große Schirme sorgen für Schatten und Strandkörbe für das gewisse Urlaubsflair. Es gibt gerade an warmen Tagen kaum einen besseren Platz, denn man genießt hier zugleich die Ruhe und Beschaulichkeit des Alltags. Selbst wenn es regnet, können die Gäste hier gemütlich die ausgezeichneten, Küche des Restaurants genießen. Es besteht auch die Möglichkeit, mit einem Empfang für eine geplante Geburtstags-, Firmen- oder Abschiedsfeier im Biergarten zu starten.

Für alle, die es noch nicht gehört haben, zum Ende dieses Jahres stellt der Gasthof den Kegelbahnbetrieb ein. Nutzen Sie nochmal die Chance für einen sportlichen Nachmittag oder Abend mit Freunden, Familie, Kollegen oder Vereinsmitgliedern. Auch eine tolle Idee für einen Kindergeburtstag. Selbstverständlich ist das eingespielte Team auch



weiterhin für größere und kleinere Feiern Ihr Ansprechpartner. **Hinweis:** In den Sommerferien wird der Radweg von Pahlen nach Erfde saniert, nur Radfahrer und Wanderer können durch! Jan Lühr und sein Team freuen sich auf alle Einheimischen, Tagesausflügler, Spaziergänger, Radler und Biker – und auf einen sonnig-wolkenlosen Sommer! **www.luehrs-landgasthof.de**



Zugesetzte Aromen verleihen Lebensmitteln häufig eine Extra-Portion Geschmack oder Duft. Woraus sie gewonnen werden, bleibt oft ein Rätsel. Die neue Öko-Verordnung schafft hier mehr Transparenz bei Bio-Lebensmitteln.

Aromen sind günstige Rohstoffe, die gleichbleibend intensiven Geschmack und Geruch möglich machen. Darum sind sie in der Lebensmittelindustrie als Zusatzstoff äußerst beliebt. Sie dürfen nahezu jedem Lebensmittel zugesetzt werden. Wer sich an den Geschmack gewöhnt, dem schmecken Lebensmittel ohne Aromen meist fad.

Bei einem Erdbeeraroma unterscheidet das Lebensmittelrecht zwischen "Aroma", "natürlichem Aroma" und "natürlichem Erdbeeraroma". "Aroma" ist der rechtlich verpflichtende Überbegriff für verschiedene Aromen. Alle anderen Begriffe sind ausführlichere freiwillige Angaben der Hersteller. "Natürliches Aroma" wird aus natürlichen Rohstoffen wie Pflanzen, Tieren oder Mikroorganismen gewonnen. "Natürliches Erdbeeraroma" muss zu 95 Prozent aus der Erdbeere stammen. "Erdbeerextrakt" wird sogar zu 100 Prozent aus Erdbeeren hergestellt. "Steht in der Zutatenliste nur "Aroma", können Verbraucher davon ausgehen, dass es künstlich im Labor erzeugt wurde", erklärt Karin Tharra von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

Viele Verbraucherinnen und Verbraucher erhoffen sich von Biolebensmitteln naturbelassene Rezepturen und eine Zutatenliste ohne Zusatzstoffe. Allerdings sind Zusatzstoffe auch in Biolebensmitteln erlaubt. Die EU-Öko-Verordnung schreibt dabei aber strenge Kriterien vor. Beispielsweise dürfen statt rund 300 Zusatzstoffen wie bei konventionellen Lebensmitteln bei Biolebensmitteln nur 56 davon eingesetzt werden. Somit sind Farbstoffe oder der Geschmacksverstärker Glutamat in Biolebensmitteln verboten.

Seit Januar 2022 gelten darüber hinaus strengere Regeln für den Einsatz von Aromen. Für Bio-Lebensmittel dürfen damit nur noch Aromaextrakte oder natürliche Aromen eingesetzt werden, die aus dem namensgebenden Ausgangsstoff stammen. Das heißt: Wenn in der Zutatenliste eines Bio-Erdbeerjoghurts "Aroma" steht, stammt dies aus Erdbeeren. Außerdem muss auch der Trägerstoff zu 95 Prozent aus ökologischer Landwirtschaft stammen. Trägerstoffe verteilen die Aromen gleichmäßig in einem Produkt, ohne selbst den Geschmack zu verändern.

Wer natürlich aromatisierte Lebensmittel kaufen möchte, ist bei Biolebensmitteln auf der sicheren Seite. Am besten ist es, Fruchtjoghurt selbst aus Naturjoghurt und frischen Früchten herzustellen. So bleiben Vitamine und andere wertvolle Nährstoffe erhalten. Tiefgekühlte Beeren sollte man vor dem Verzehr kochen, um Bakterien und Krankheitserreger unschädlich zu machen. Die Mehrheit der Aromastoffe gelten als gesundheitlich unbedenklich, für manche fehlen jedoch wichtige Daten, um sie abschließend zu bewerten. Ein Nachteil liegt in der Gewöhnung an den intensiven Geschmack, der den Genuss natürlicher Lebensmittel auf die Dauer beeinträchtigen kann.

GEBÄUDEREINIGUNG

Ihr Partner in Sachen Reinigung!

Ernst Peters

Gebäudereinigermeister

Glas- u. Gebäudereinigung Winterdienst

Heide, Hamburger Straße 69 • Fax 67231 01 76-16 35 49 00 • 04 81-6 35 49 www.gebaeudereinigung-ernst-peters.-de



Mehr Informationen zum Beitrag der Verbraucherzentrale:

Karin Tharra, Verbraucherberatung Heide Postelweg 4, 25746 Heide Telefon: 0481 / 61774



55. Delver Handballturnier im Juli

Am 3. Juli-Wochenende schaut die norddeutsche Handballwelt wieder nach Delve. Vom 15. bis 17. Juli messen sich 53 Herren- und 46 Damenmannschaften - insgesamt 1.000 Sportler - bei der 55. Auflage des traditionsreichen Delver Feldhandballturniers. Schon vor Anmeldeschluss voll ausgebucht! Corona hat dem Turnier nichts anhaben können, riesengroße Freude bei den Veranstaltern über die ungebrochene Resonanz.

Jedes Jahr am 3. Juli-Wochenende verwandelt sich die kleine Gemeinde im Norden Dithmarschens zum Mekka der norddeutschen Handballfreunde – und das seit mittlerweile mehr als einem halben Jahrhundert. Was ursprünglich als kleines Feldhandballturnier angefangen hat, gleicht mittlerweile einer dreitägigen Outdoor-Veranstaltung mit Volksfestcharakter.

Auch kommen die Mannschaften heute nicht mehr ausschließlich aus der Region, sondern aus fast allen Teilen der Bundesrepublik. In diesem Jahr mit dabei sind Delegationen aus Demmin (Mecklenburg-Vorpommern), Zeven (Niedersachsen), Esingen (Rheinland-Pfalz) und Berlin mit dabei.

Los geht das Handballfest traditionell mit der beliebten Warm-Up-Party am Freitag, 15. Juli. Einige Mannschaften reisen bereits einen Tag früher an und verwandeln den Zeltplatz am Ortseingang in eine Festival-Location. Das Turnier startet am Sonnabend, 16. Juli, um Punkt 12.00 Uhr. In der Folge gehen die sage und schreibe 150 Qualifikationsspiele auf sechs Spielplätzen parallel über die Bühne. Der Sonnabend klingt dann festlich aus mit dem Höhepunkt des Wochenendes: Dem Handballfest. Dieses beginnt um 21 Uhr. Wie die Party am Freitag ist das Handballfest öffentlich und mittlerweile ein fester Bestandteil im Party-Kalender der Region.

Am Sonntag, 17. Juli, starten um 10:00 Uhr die Finalrunden. Beginn der Finalspiele ist für ca. 15.00 Uhr geplant.



Auf die vielen Besucher in Delve wartet am 3. Juli-Wochenende wie in den Vorjahren eine bunte Mischung aus Leistungshandball, Party-Feeling und umfassender Beköstigung. Es gibt Leckereien vom Grill, Kaffee und Kuchen, kalte Getränke, Slush-Ice und vieles mehr. "Wir haben ein eingespieltes Team mit Helfern, die seit vielen Jahren mit an Bord sind, und freuen uns auf die zahlreichen Besucher auf unserem Sportplatz am 3. Juli-Wochenende", sagt Ulrike Soldwedel, Chef-Organisatorin des Delver Handballturniers.

Zweiter Nordic-Walking-Kurs beim OSC

Der Ostroher Sport Club (OSC) bietet seinen zweiten Nordic Walking-Kurs im August und September für Anfänger und Wiedereinsteiger an. In fünf Doppelstunden erfahren die Teilnehmer*innen alles über die Sportart, die zurzeit einen Boom verspürt.

Das Allerwichtigste ist die ALFA-Technik, die jeder kennenlernen wird. Es sind die Grundlagen für die Körperhaltung sowie die Bewegung. A steht für Aufrechte Haltung, L für Langer Arm, F für Flacher Stock und A für Angepasste Schrittlänge. Neben der Bein- und Po-Muskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke auch Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln trainiert. Bis zu 90% der Muskulatur werden trainiert, und wir werden je nach Leistungsfortschritt 60 bzw. 120 Minuten durch unsere wunderschöne Natur im Ostroher Moor und den Kreistannen walken.

Nordic-Walking gehört zu den Ausdauersportarten und ist um bis zu 50 Prozent effektiver als Gehen ohne Stöcke.

- Termine jeweils freitags von 16.30 bis 18.30 Uhr
- Je Ausbildungseinheit 2-Zeitstunden inklusive Aufund Abwärmung
- Beginn: 19.08.2022, Schlusstermin: 16.09.2022
- · Treffpunkt: Dörpshus Ostroh`, Spanngrund 9a, Ostrohe



- Nordic Walking-Stöcke sind vorhanden und können ausgeliehen werden.
- Weitere Informationen auf der Homepage des Ostroher Sport Club https://www.ostrohersportclub. de/neuigkeiten

Verbindliche Anmeldungen werden bis zum Sonntag, 14. August 2022, 18.00 Uhr an folgende Telefonnummer erbeten: Hans-Jürgen von Hemm: 0171-2644996. Auch SMS und WhatsApp möglich.





Judo - Der sanfte Weg

Seit mehr als 50 Jahren im MTV Heide

Judo - der sanfte Weg. Kaum ein anderer Sport ist so faszinierend und vielseitig. Judo ist weit mehr als nur ein dynamischer und spannender Kampfsport. Judo demonstriert, wie rohe Gewalt durch körperliche Gewandtheit und geistige Beweglichkeit überwunden werden kann.

Aber keine Angst: Besondere Voraussetzungen zum Erlernen sind nicht notwendig. Für Judo muss man nicht besonders sportlich sein. Judo ist ein Sport für Jedermann!

Die Judo-Abteilung im MTV Heide wurde im Juni 1969 gegründet und ist damit eine der ältesten Abteilungen des Vereins. Die Judoka des MTV trainieren 1x wöchentlich immer montags von 16:00 bis 18:00 Uhr in der alten Turnhalle der Klaus-Groth-Realschule. Zur Zeit besteht unsere Judo-Abteilung aus Jungen und Mädchen im Alter ab 6 Jahren. Spiel, Spaß und Technik wurden im Stand- und auch im Bodenkampf vereint. Dabei sind uns der freundschaftliche, faire und res-



pektvolle Umgang miteinander am Wichtigsten. Nicht der Sieg über den Partner sondern der Spaß am Sport und mit dem Trainingspartner stehen bei uns im Vordergrund. Bei uns wird niemand überfordert oder zu etwas gezwungen, denn schließlich soll Judo Spaß machen.

Judo erhöht auch das Selbstbewusstsein. Auch wenn man nicht bewusst daran denkt, so tritt man automatisch sicherer auf. Dabei legen wir im Judotraining sehr viel Wert auf Respekt,

Rücksichtnahme, Verantwortungsgefühl und ein freundschaftlicher Umgang mit den Übungspartnern. Egal in welchem Alter, alle zwischen 5 und 100 Jahren haben die Möglichkeit, Judo zu erlernen und auszuüben. Die Sportart ist nicht altersbegrenzt und bietet jedem einen Platz auf der Matte. Ein Einstieg in unsere Judo-Abteilung ist jederzeit möglich. Egal, ob mit oder ohne Vorkenntnisse. leder kann im MTV Heide mitmachen. Also, gleich den Gutschein ausschneiden, ausfüllen und Judo ausprobieren!

Q		-
0	•	

Name:	

Datum:

Gutschein für ein Judo - Probetraining

Montags 16:00 bis 18:00 Uhr



in der alten Turnhalle der Klaus-Groth-Schule, Klaus-Groth-Straße kostenlos + unverbindlich

> Komm doch Montag einfach vorbei und lerne Judo! Bring Deinen Freund oder Deine Freundin mit!

Erfolgreicher Stadtlauf

Nach zwei Jahren Pause hat der Abendstadtlauf wieder stattgefunden



Nach zwei Jahren "Corona-Pause" hat der traditionelle Heider Abend-Stadtlauf am 3. Juni 2022 endlich wieder stattgefunden. Wie jedes Jahr am ersten Freitag im Juni gehörte die Heider Innenstadt für wenige Stunden den Läuferinnen und Läufern, die hier die 5 km bzw. 10 km lange Strecke bewältigten.

Bestes Wetter und zahlreiche Zuschauerinnen und Zuschauer am Streckenrand und im Stadion sorgten für eine tolle Stimmung. Diese konnte auch dadurch nicht getrübt werden, dass die 36. Ausgabe des Stadtlaufs mit rund 1.800 Anmeldungen etwas kleiner ausfiel als in den Vorjahren. Auch die Leistungen der Läuferinnen und Läufer können sich sehen lassen. Nicht nur die Läuferinnen und Läufer wirkten glücklich und zu-



frieden, auch aus Sicht von Polizei und THW war es insgesamt eine ruhige Veranstaltung ohne Zwischenfälle. Ermöglicht haben dies in erster Linie die vielen Helferinnen und Helfer, die für eine solche Veranstaltung benötigt werden, sowie das THW, DRK, die Feuerwehr, Polizei, Bundeswehr und der Bauhof. Auch ohne die zahlreichen netten Sponsoren wäre ein Lauf in dieser Größenordnung einfach nicht durchführbar.

"Der Neustart nach der Pandemie ist rundum gelungen und wir freuen uns schon jetzt auf den 37. Heider Abend-Stadtlauf", so Helma Sprenger, Leiterin des Organisations-Teams beim MTV von 1860 e. V. Heide. Die Vorbereitungen dafür sind bereits gestartet, denn jedes Jahr heißt es wieder "nach dem Stadtlauf ist vor dem Stadtlauf".

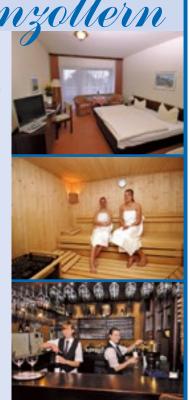




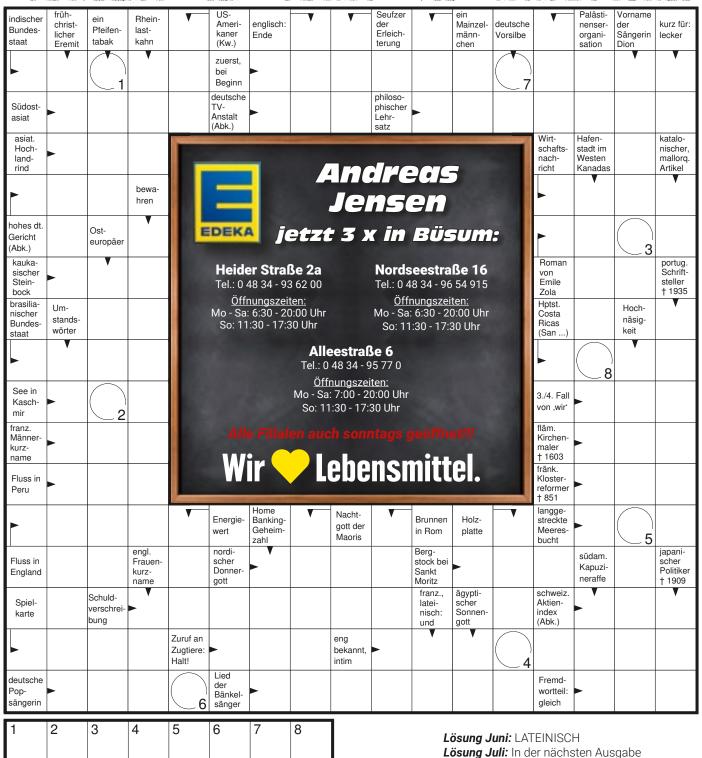
Strandstraße 2 · 25761 Büsum
Tel. 04834/9950 · Fax 04834/995150
www.strandhotel-hohenzollern.de
info@strandhotel-hohenzollern.de



- Direkt am Meer mit eigener Brücke zum Deich.
- Zentrale, aber ruhige Lage.
 - 43 Komfort-Zimmer, Lift bis zur 2. Etage.
 - Stilvolles Restaurant mit reichhaltiger Auswahl.
- In der Vor- und Nachsaison günstige Pauschalangebote.
 - Wellness-Bereich mit finnischer Sauna,
 Dampfsauna, Ruheraum sowie Fitnessraum.
 - Aufenthaltsraumund Fernsehraum.
 - Attraktive Arrangements zu Weihnachten sowie Silvester und Neujahr.
 - Gruppen willkommen.
 - Fordern Sie unseren neuen Hausprospekt und Preisliste an!



Knacken Sie unser Schwedenrätsel!





Autos für Dithmarschen

Autohaus Lundt GmbH &Co. KG | Schanzenstraße 1 | 25746 Heide

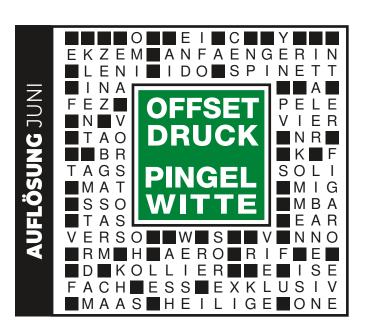


www.lundt-heide.de 0481 8558 - 0

Unsere Sudokus

			5		1				
누					8		9		4
EIC	6	9				7		1	
					2	3	7		9
#	2				7		6		
N N	2 9	6			5	4			3
SUDOKU #1 - LEICHT	5		2	7			4		6
S				5	9		3		
		7			6				8

α	7								
٧E	3	2			5	9			
ΛΗ	9	6		2					
- SC			2				5	4	
#2	5						7		
S			9	8		5			
00		9				2	1		
SUDOKU #2 – SCHWER		3	8		4		9		7
				9			4		3









Essen, Trinken



HOTEL ALTER MUSCHELSAAL

Di. 17-22 Uhr, Mi. - Fr. 12-14 Uhr & 17-22 Uhr, Sa. & So. 12-22 Uhr. Wir freuen uns auf Sie!



Hafenstraße 25-27 · 25761 Büsum · Telefon: (0 48 34) 24 40 www.hotel-alter-muschelsaal.de.de • info@hotel-alter-muschelsaal.de

Mediterrane Sommerküche

Ob eine Gazpacho aus sonnengereiften Tomaten, eine Paella mit Meeresfrüchten oder gefüllte Auberginen: Die mediterrane Küche hat geschmacklich viel zu bieten und gilt als besonders gesund. Auf dem Speiseplan stehen traditionell viel frisches Gemüse, aromatische Kräuter und Fisch. Fester Bestandteil der mediterranen Küche ist Olivenöl.

Europäische Olivenöle bereichern die Küche

Gemüsesorten wie Tomaten, Zucchini oder Paprika werden häufig in Olivenöl gebraten oder gegrillt. Eine Zubereitungsart, die nicht nur simpel, sondern auch gesund ist. Das Speiseöl ist reich an Antioxidantien und besteht zu über 70 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren. Weltweit der größte Produzent von Olivenöl ist Europa. Allein in Spanien werden mehr als 200 verschiedene Olivensorten angebaut, die sich in Geschmack und Aroma deutlich unterscheiden für jedes Gericht und jeden Gaumen findet sich daher das passende native Olivenöl. Bei der Zubereitung von Gemüse wie Spargel ermöglicht das gesunde Speiseöl ein schnelles Garen bei hohen Temperaturen auf dem Grill oder in der Pfanne. So bleibt der Spargel innen saftig und sowohl die Nährstoffe des Öls als auch des Gemüses bleiben erhalten. Verwendet man ein natives Olivenöl extra einer intensiven Sorte wie Cornicabra, verleiht es dem Spargel ein unverwechselbares, mediterranes Aroma. Bei kalten Gerichten wie einer Guacamole verfeinert Olivenöl ebenso den Geschmack. Unter www.oliveoilworldtour.de gibt es köstliche Rezepttipps.





und Genielsen!

Rezept-Tipp

Gebratener grüner Spargel

Zutatenliste für 2 Personen:

- 500 g grüner Spargel oder Wildspargel
- 50 ml natives Olivenöl extra der Sorte Cornicabra
- grobes Salz (nach Geschmack)

Zubereitung:

Spargel in kaltem Wasser waschen. Etwa ein bis zwei Zentimeter vom unteren Teil des Stiels abschneiden. Eine Bratpfanne oder eine Grillplatte mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln. Wenn das Öl heiß ist, den Spargel hineinlegen und ein paar Minuten lang unter Wenden von allen Seiten anbraten. Eine Prise grobes Salz über den Spargel streuen und als Beilage oder als Vorspeise mit etwas Baguette servieren.



Rezept-Tipp

Guacamole

Zutatenliste für 2 Personen:

1 EL natives Olivenöl extra, 1 Avocado 1/4 Bund Koriander, 1/4 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen Saft einer Limette, 2 Frühlingszwiebeln, Salz

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mithil-Zubereitung: fe eines Löffels von der Schale entfernen. In eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Koriander fein hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten zur Avocado geben und vermengen. Die Guacamole schmeckt zum Beispiel mit Tortilla Chips.

Koll's Gasthof

25795 Weddingstedt · B5 2 (04 81) 85 05 20 · Fax 8 50 52 24 Hans-HeinrichKoll@t-online.de

Gutbürgerliche Küche · Saal bis 120 Pers. Fremdenzimmer · Clubzimmer





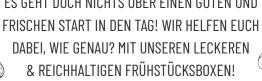
Partyplatten auch für Kurzentschlossene ab 4 Pers.! Saftig geräucherte Putenbrust mit 2 Salaten, Sauce und Brot. Preis: a.A.

Familienfeier, Gartenparty, Jubiläum?

Rufen Sie uns an! Tel. 0172 / 288 57 76

25776 Rehm-Flehde-Bargen - Alte Bundesstraße 5 Nr. 91 - Tel. (0 48 82) 52 06







ALLE INFOS & BESTELLUNG AUF: WWW.MEINE-FRÜHSTÜCKSBOX.DE



Haus & Garten



Rosige Gartenschätze im Sommer

Mit der richtigen Pflege zu blühfreudiger Rosenpracht

Der Sommer ist die Zeit, in der sich Rosenfreunde am Ergebnis ihrer Pflegearbeiten besonders erfreuen können. Denn jetzt schmückt üppige Blütenpracht den Garten. Und je nach Sorte kann man Freunde oder die Familie mit einem selbst gezogenen Schnittrosenstrauß überraschen. Ein bisschen Hege und Pflege benötigt die sonnenliebende Rose aber auch in der warmen Jahreszeit.



Gießen nicht vergessen

Rosen sind durchaus trockenresistent, dennoch sollten sie bei trockenen Wetterlagen alle zwei bis drei Wochen durchdringend gewässert werden. Ein kleiner Erdwall rund um die Pflanze verhindert, dass das Wasser wegläuft, bei längeren Trockenperioden lockert man den Boden mit einer Rosengabel auf. Die Blätter sollten beim Gießen trocken bleiben, um keinen Pilzbefall zu riskieren. Regenwasser oder abgestandenes Leitungswasser ist optimal.

Sommerschnitt fördert Blühfreude

"Der Sommerschnitt sorgt für üppigen und blühfreudigen Austrieb", erklärt Susanne Rattay von Rosen Tantau. Verwelkte Blüten sollen regelmäßig ausgeschnitten werden. "Das regt den Rosenstock an, neue Blütenknospen zu treiben und verhindert, dass er zu früh Hagebutten bildet", so Susanne Rattay. Weitere Pflanz- und Pflegetipps sowie Roseninspirationen gibt es unter www.rosen-tantau.com. Die



regelmäßige Entfernung sei zudem eine Pflegemaßnahme, die vor der Verbreitung von Pilzerkrankungen wie dem Grauschimmel schützt.

Schnitte richtig ansetzen

Bei Edelrosen wird die alte Blüte rund einen halben Zentimeter oberhalb des nächsten reifen Fünferblatts abgeschnitten. Bei Beet-Strauch- und Kletterrosen mit Dolden entfernt man zunächst nur die verblühten Einzelblüten. "Wenn die ganze Dolde verwelkt ist, dann gilt die Schnittregel der Edelrose: ein halber Zentimeter über dem folgenden Fünferblatt", sagt die Expertin.



Kraftnahrung für die Blühtag

Nach dem ersten starken Blühflor verträgt die Rose eine Düngergabe. Ideal sind schnell verfügbare spezielle Rosendünger, "zwei Drittel der auf der Packung angegebenen Menge ist normalerweise ausreichend", so der Rat von Rattay. Das Düngemittel sollte eingeharkt oder eingegrubbert werden, damit es der nächste Regen nicht wegspült. Gedüngt werden sollte nur bis in den Juli hinein, denn die Pflanze benötigt die Nährstoffe für die Knospenbildung. Sie hat danach noch genügend Zeit für die Ausreifung der Triebe.

Verbesserung der Winterhärte

Zum Sommerende verbessert eine Gabe von Kalimagnesia oder Patentkali die Winterhärte der Rosenpflanze. Sie kann Ende August oder Anfang September in den Boden eingeharkt werden und lässt das Holz schneller ausreifen und aushärten. So ist es besser auf kalte Wintertage vorbereitet.







Kfz-Meisterfachbetrieb Reparaturen aller Fabrikate

Ihr kompetenter Partner rund ums Auto

- Inspektion mit Mobilitätsgarantie
- Unfallreparaturen
- Auspuff- und Bremsendienst
- Ölwechsel-Service

- Stoßdämpfer
- Karosserie
- täglich HU/AU
- Klima-Service

Am Kleinbahnhof 14 · 25746 Heide Telefon 04 81/34 40 · Telefax 04 81/8 82 22



KNUTZEN WOHNEN | HAMBURGER STR. 109 | 25746 HEIDE TELEFON 0481 - 68 010 | WWW.KNUTZEN.DE



Erfrischung und Spaß für die Kids

Fertigpool im eigenen Garten: Das sollten Sie beachten

Sichere Abkühlung direkt vor der Haustür statt Stress im Freibad oder am Badesee: Für Familien mit Kindern gibt es an heißen Tagen nichts Schöneres als eine Erfrischung im Pool im eigenen Garten. Dort können Eltern ihren Kids das Schwimmen sogar beibringen. Einen Bademeister hat das private Becken allerdings nicht: Deshalb sollten Mama und Papa für den Fall der Fälle einen



Erste-Hilfe-Auffrischungskurs besuchen und ihre Kinder anfangs immer in Sichtweite haben. Trotz der vielen Vorteile und trotz vorhandenen Platzes scheuen viele Hausbesitzer den vermeintlichen Aufwand für einen privaten Pool. Dabei werden heute Fertigpools angeboten, die eine Anschaffung fürs Leben sind und trotzdem keinen Einbaustress und keine hohen Kosten verursachen.

Die kostengünstigste und schnellste Lösung für das nasse Vergnügen im eigenen Garten ist zwar ein Pop-up-Pool aus dem Baumarkt. Aber: Solche Pools sind qualitativ oft minderwertig und vor allem keine Dauerlösung. Die langlebige Alternative sind Fertigpools aus Polypropylen. Sie sind bereits vollständig montiert, verrohrt und verkabelt. Becken der neuesten Generation werden in einem Stück betriebsfertig geliefert und nur noch auf die Bodenplatte gesetzt. An der Installation kann man sich je nach Geschicklichkeit selbst beteiligen - oder aber auf die

Unterstützung durch die Experten eines Poolanbieters wie Pool-Systems zurückgreifen. Die Fachleute beraten bundesweit direkt beim Kunden vor Ort, aber auch in der Firmenzentrale in Bayern sowie per Telefon und Mail - mehr Infos gibt es unter www.pool-systems.de. Experten empfehlen Familien gerade aus Sicherheitsgründen, eine Poolabdeckung von Anfang an einzuplanen. Hier hat man die Wahl zwischen Überdachung und elektrischem Rollo. Je nach Platz und örtlichen Gegebenheiten sind verschiedenste Poollösungen möglich, entsprechend sorgfältig sollte man sich im Vorfeld informieren und fachkundig beraten lassen. Für Schwimmbecken unter 100 Kubikmeter ist keine Baugenehmigung erforderlich, nur eine sogenannte Baumeldung sollte beim Bauamt eingereicht werden.



Hygiene ist gerade in Familien mit Kindern wichtig: Bei einem Pool im Garten kann man die Wasserqualität beispielsweise selbst bestimmen und mit der Wahl des Pools beeinflussen. Ein Überlaufpool etwa nutzt den Infinity-Effekt. Der Wasserspiegel reicht bis zur Kante und läuft gleichmäßig über den Beckenrand in die umlaufende Rinne. Somit bietet er eine bessere Wasserzirkulation bei geringerem Reinigungsaufwand. Die Abdeckung schützt nicht nur die Kinder vor Unfällen, es gelangt auch weniger Schmutz ins Wasser.

















Urlaub mit Hund in Dithmarschen bedeutet Nordseeurlaub pur! Deichspaziergänge. Schatzsuche beim Wattwandern und baden im Meer: So können Ihre Ferien mit Ihrem Vierbeiner aussehen. Und damit Sie bestens auf Ihren Hundeurlaub im Nordseeland Dithmarschen vorbereitet sind, haben wir hier mit freundlicher Unterstützung der Internetseite www.hundeurlaub.de ein paar Tipps zusammengestellt. Unter anderem erhalten Sie hier wertvolle Infos zu den Themen Leinenpflicht, Hundestrände, Freilaufgebiete und Freizeitmöglichkeiten für einen Urlaub mit Ihrer Fellnase. Toben am Strand und zwischendurch immer mal wieder in den Wellen abkühlen. Herrlich! Hier nun ein paar Tipps, wo man dies ausgelassen mit seinem Vierbeiner tun kann. St. Peter-Ording ist mit seinem weitläufigen Hundestrand ein wahres Paradies für Hunde. Hier entstanden auch die tollen Fotos dieser Seite durch die Fotografin Sandra Sielaff. Sie möchten auch so tolle Fotos? Die Kontaktdaten finden Sie im Infokasten unten rechts. Das Nordseeheilbad Büsum hat gleich zwei Hundestrände. Diese liegen am Erlengrund, 25761 Büsum (nördlicher Hundestrand) und am Südstrand 1, 25761 Büsum (südlicher Hundestrand). Einen schönen Grünstrand für Ihren Vierbeiner finden Sie in **Büsumer Deichhausen**. Er befindet sich links vom Hauptstrand. Achtern Diek 28, 25761 Büsumer Deichhausen. Am Badestrand von **Friedrichskoog** gibt es einen extra eingerichteten Hundestrand. Der ca. 400 Meter lange Grünstrand lädt Ihren Vierbeiner zum Baden und Wattwandern ein. Strandweg, 25718 Friedrichskoog. In der ländlichen Gemeinde Nordermeldorf gibt es einen Hundestrand mit flach abfallendem Wasser. Der Einstieg ist für Ihren Vierbeiner also kinderleicht. Auf der gepflegten Grünfläche kann Ihr Hund nach dem Schwimmen gemütlich vor sich hindösen. Die Naturbadestelle vor dem Seedeich in Wesselburenerkoog bietet Ihrem Hund zwar keinen Zugang zum Wasser, dafür eine schöne Grasfläche mit einem freien Blick auf das Meer und das Eidersperrwerk. In Dithmarschen gilt generell Leinenpflicht. Ihren Hund müssen Sie in allen öffentlichen Bereichen wie



Park-, Grün- sowie Gartenanlagen an die Leine nehmen. Auch auf dem Deich müssen Sie Ihren Vierbeiner zum Schutz der grasenden Schafe anleinen. Am Hundestrand besteht ebenfalls Leinenpflicht. Und hier kann Ihr Hund auch **ohne** Leine so richtig Vollgas geben: Im Nordseeheilbad Büsum gibt es eine eingezäunte Hundezone im Rechenmeisterweg 4, in Brunsbüttel darf Ihr Hund auf einer Fläche von circa 5.500 Quadratmetern ohne Leine toben (Eddelaker Str. 55). Im Hundewald Christianslust in Dithmarschen kann Ihr Hund mit Karacho durch den Wald flitzen.



Vor allem im Sommer kommt ihm das 12 Hektar große, Schatten spendende Auslaufgebiet gerade recht. Der Hundewald ist eingezäunt. Lage: Aus Richtung St. Michaelisdonn fahren Sie von Marne nach Burg, bis Sie an die Abzweigung nach Süderhastedt gelangen. Dort fahren Sie etwa 600 Meter weiter geradeaus. Irgendwann sehen Sie auf der rechten Seite einen Findling mit der Inschrift "Christianslust".

Ausführliche Infos zu den Themen finden Sie auch auf der Seite **www.hundeurlaub.de**

FOTOS FÜR DIE EWIGKEIT!

Die Fotos zu diesem Thema hat uns die Fotografin Sandra Sielaff freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Hierfür noch einmal ein herzliches Dankeschön! Wenn auch Sie ein paar unvergessliche Erinnerungen an den Urlaub mit Ihrer Fellnase in St. Peter-Ording festhalten möchten, finden Sie alle Infos auf der Seite www.sielafffoto.de oder nehmen gleich direkt Kontakt per Mail mail@sielafffoto.de oder per Telefon unter 0176 - 624 988 82 auf.



Badausstattung und Zubehör
Frottier-, Bett-, Tischwäsche
Wohnaccessoires & Geschenke

Inh. Thomas Reimann • Sanitär- u. Heizungsbaumeister Hafenstr. 9 • 25761 Büsum • Tel. (04834) 22 90 • Fax 31 49 eMail: Reimann-shk@t-online.de







Orte, die man gesehen haben sollte

In diesem Monat führt Sie der Ostroher Fotograf und Autor, Hans-Jürgen von Hemm, in die geografische Mitte Dithmarschens. Eingerahmt von der blühenden Natur, vielseitiger Tierwelt, weiter und uneingeschränkter Sicht und hohem Himmel, geht es bei sommerlichen Temperaturen ins Zentrum des über 133.000 Einwohner zählenden Kreises.

Ein gut geplanter Wochenendtrip mit dem Pkw, Motorrad, dem Fahrrad oder zu Fuß führt Sie zum geografischen Mittelpunkt Dithmarschens, in das Epenwöhrdener Moor. Das exakte Zentrum Dithmarschens ist mit einem großen Findling markiert. Der Markierungsplatz hat die Koordinaten N54° 7' 37.92", E9° 6' 45.54" bzw. GPS 54.12720, 9.11265. Nur wenige Meter daneben - am Abzweig zur



Landesstraße L147 - hat die gemeinnützige Stiftung Klimawald im Frühjahr 2011 den bundesweit ersten Klimabaum No. 1, eine Stieleiche, gepflanzt. Auf einer kleinen Dreieckswiese mit Baumbestand finden Sie neben einem Fahrradständer auch eine Sitzgruppe für eine Rast und Picknick vor.

Es gibt unterschiedliche Anfahrtsrichtungen zur Mitte Dithmarschens. Entweder Sie kommen von Meldorf (Landesstraße L147) über Hesel in Fahrtrichtung Fiel oder entgegengesetzt beziehungsweise von Hemmingstedt oder der Bundesstraße 5. Eine Anfahrt aus allen Richtungen ist möglich, jedoch sollten Sie bei Anfahrt mit dem Pkw die Landesstraße nutzen. Die Straßen und Wege in westlicher und nördlicher Richtung sind eher für Zweiräder geeignet.

500 Meter vom Mittelpunkt Dithmarschens in westlicher Richtung entfernt queren Sie die Nordermiele über eine Brücke. Ein Ort zum Pausieren und um die Weite Dithmarschens zu genießen. Hier können Sie auf einer Achse im Süden den Meldorfer Dom (4 km entfernt) und im Norden in circa 8 Kilometer Luftlinie den 1903 errichteten Heider Wasserturm bei klarer Sicht sehen.

Vom geografischen Mittelpunkt Dithmarschens sind es 2.400 Meter bis zu Niebuhrslust im östlich gelegenen Meldorfer Moor. Hier lebte der Arabienforscher Carsten Niebuhr in seinem Moorhof. Niebuhr war der erste, der

die Methode der Monddistanzen auf dem Festland zur Bestimmung der geographischen Länge anwandte.

Mehrere Schau- und Informationstafeln geben Ihnen viele Informationen zur Geschichte und Entwicklung der Region und natürlich auch zu Carsten Niebuhr.

In der weitläufigen Natur rund um Dithmarschens Mitte können Sie viele Pflanzen und knorrige windschiefe Bäume bestaunen und Tiere beobachten, wie zum Beispiel die seltene und gut getarnte Uferschnepfe, und einen Blick auf das Naturschutzgebiet Ehemaliger Fuhlensee werfen.

Sollten Sie auf eine ausgiebige Fahrradtour (41,7 km) Lust haben, wird empfohlen, sich unter

https://www.echt-dithmarschen.de/ urlaubsthemen-veranstaltungen/aktivurlaub/ route/vom-moor-in-die-geest/

über die Tour "Vom Moor in die Geest" zu informieren. Sie führt entlang unvergleichlicher Landschaften: Jahrhundertealte Moore und die in der Eiszeit entstandene Geest. Von Meldorf aus radeln Sie an den Naturschutzgebieten "Ehemaliger Fuhlensee", "Ehemaliger Fieler See" und "Fieler Moor" vorbei. Dabei liegt auch die Mitte Dithmarschens auf der Strecke.



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erholen, beim Genießen und Abschalten, sich etwas Gutes zu tun und um neue Energie zu tanken. Lassen Sie sich von der Ruhe und Vielseitigkeit des geografischen Mittelpunkts Dithmarschen begeistern.

Text und Fotos: Hans-Jürgen von Hemm





Elbeforum Brunsbüttel Kulturhaus und Tagungszentrum

Aktuelles aus dem Elbeforum

Mittwoch, 13.07.2022 um 19 Uhr - Kunst leihen. Jetzt.

Eröffnung der Stadtgalerie-Artothek mit einer Ausstellung. Schätze aus der Sammlung der Stadtgalerie wollen in Dein Zuhause! Diese Ausstellung soll Sie motivieren, genau dies zu tun. Unsere Öffnungszeiten finden Sie auf www.stadtgalerie-brunsbuettel.de

Unser neues Spielzeitheft für die Saison 22/23 liegt nun für Sie druckfrisch bereit! Saisoneröffnung ist der 30.09.2022! Bitte Vormerken! Entweder Sie holen das SZH direkt bei uns im Elbeforum ab, oder Sie lassen sich Ihr persönliches Exemplar bequem nach Hause schicken. Im Spielzeitheft erfahren Sie alles Wichtige zum neuen Programm und unseren Abos für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Das SHMF am 04.07.2022

Das »Cuarteto SolTango« steht für authentischen, argentinischen Tango mit orchestralem Klang und kammermusikalischem Esprit. In der einzigartigen Besetzung Violine, Violoncello, Bandoneon und Klavier schaffen es die vier klassisch ausgebildeten Musiker- quasi mit einem Bein im Nachtclub, mit dem anderen auf dem Konzertpodium – die exotische Farbigkeit und den draufgängerischen bis melancholischen Sound eines ganzen Tango-Orchesters zu erzeugen. Das Konzert wird gefördert von ChemCoast Park

Elbeforum Brunsbüttel • Von-Humboldt-Platz 5 • 25441 Brunsbüttel mail@elbeforum.de • www.elbeforum.de • Telefon (0 48 52) 54 00 54

Offener Kanal Westküste

Keine Chance für Langeweile

Der OK Westküste hält auch in diesem Sommer wieder zahlreiche kostenlose Ferien-Workshops für Kinder und Jugendliche bereit. "In diesem Jahr können alle Angebote wieder in Präsenz stattfinden und das mit neuen Schwerpunkten," freut sich die neue medienpädagogische Volontärin Sabine von Rekowski.

"Kreativ mit Kabel, Apps & Co." heißt es gleich zu Beginn der Sommerferien bei einem zweitägigen Workshop (4./5. Juli) im Rahmen von "Kultur trifft Digital" der Stiftung Digitale Chancen. Mit digitalen Medien können Interessierte zwischen 8 und 12 Jahren kreativ werden und eigene Werke erschaffen.

Musikmachen mit Apps – das können Kinder und Jugendliche eine Woche später in Heide (11. - 15. Juli) und Hennstedt (18. - 22. Juli) gemeinsam mit professionellen Musiker lernen. Mit Tablets und Smartphones werden Lieblingssongs gecovert, Beats produziert, Bands gegründet, eigene Stücke komponiert und auf der Bühne präsentiert. Teilnehmen können Jugendliche ab zehn Jahren.

Mit den Forschungsferien vom 26. bis 29. Juli bietet der Offene Kanal Westküste Jugendlichen von 10 bis 13 Jahren die Möglichkeit, sich kreativ mit Medien zu beschäftigen und ihre Kenntnisse und Fähigkeiten rund um digitale

Medien zu vertiefen. Gemeinsam mit kleinen Experimenten sollen die Teilnehmenden herausfinden, wie Elektronik eigentlich funktioniert, was ein 3D-Drucker alles kann, wie man mit verschiedensten Materialien Dinge designt und wie man einen Podcast produziert.

Zum ersten Mal bietet der OK Westküste speziell für Mädchen vom 1. bis 3. August ein Gaming Café an, in dem junge Teilnehmerinnen zwischen 12 und 16 Jahren die Möglichkeit haben, sich in Kleingruppen verschiedenen, aktuellen Spielen und E-Sport/E-Gaming-Titeln anzunähern, diese gemeinsam auszuprobieren und kennenzulernen.

Am Ende der Sommerferien gibt es dann am 12. und 13. August einen Einblick in die spannende Arbeit der Hörspielmacher, wenn ein Hörspiel auf plattdeutsch produziert wird. Gemeinsam wird zunächst die Handlung überlegt und das Hörspiel dann mit den Stimmen der Jungs und Deerns und den von ihnen erzeugten Geräuschen aufgenommen. Unterstützung gibt es von professionellen Plattsprechern. Mitmachen können Jugendliche ab zehn Jahren.

Eine Anmeldung unter 0481 3333 oder seminar@okwestkueste.de ist erforderlich.

Plattdeutscher Hörspiel-Workshop

Die Niederdeutsche Sprache hat im Landkreis Dithmarschen eine ihrer Hochburgen. Viele Menschen hier haben eine hohe Plattkompetenz und Plattaffinität. Um die Weitergabe dieser Sprache an die junge Generation zu fördern und die Fähigkeit von Schülerinnen und Schülern zu erhöhen, sich in dieser Sprache auszudrücken, findet in den Sommerferien 2022 in Heide ein zweitägiger plattdeutscher Hörspiel-Workshop statt.

Der Workshop wird durchgeführt vom Münsteraner Autor und Literaturwissenschaftler Nikos Saul in Kooperation mit dem Offenen Kanal Westküste als lokalem Bürgersender und dem Niederdeutschzentrum für den Landesteil Holstein. Nikos Saul, der seine Masterarbeit zu niederdeutschen Hörspielen der 1950er Jahre geschrieben hat und an der Uni Oldenburg im Bereich der niederdeutschen Literaturwissenschaft promoviert, hat als

Autor und Produzent neben der Arbeit an Filmen auch Erfahrungen im Hörspielbereich sammeln können.

Gemeinsam mit den Teilnehmenden soll die Handlung der Geschichte selbst geschrieben und das Hörspiel dann mit den eigenen Stimmen und selbst erzeugten Geräuschen aufgenommen werden. Beim Schreiben der plattdeutschen Szene gibt es Hilfe von Plattsprechern. Anschließend überlegen die Teilnehmenden sich, wer welche Rolle sprechen kann, welche Geräusche zum Hörspiel passen und wie diese aufgenommen werden. Das fertige Hörspiel läuft dann später im Radio im Offenen Kanal Westküste. Teilnehmen können Jugendliche ab zehn Jahren. Die Teilnahme ist durch eine beantragte Kulturförderung des Kreises kostenlos.

Anmeldungen unter seminar@okwestkueste.de oder Telefon 0481 3333

FilmClub

Heide e.V.



Ich bin dein Mensch

Alma (Maren Eggert) ist Wissenschaftlerin am berühmten Pergamon-Museum in Berlin. Um an Forschungsgelder für ihre Arbeit zu kommen, lässt sie sich zur Teilnahme an einer außergewöhnlichen Studie überreden. Drei Wochen lang soll sie mit einem ganz auf ihren Charakter und ihre Bedürfnisse zugeschnittenen humanoiden Roboter zusammenleben, dessen künstliche Intelligenz darauf angelegt ist, der perfekte Lebenspartner für sie zu sein. Alma trifft auf Tom (Dan Stevens), eine hochentwickelte Maschine in Menschengestalt, einzig dafür geschaffen, sie glücklich zu machen.... "Ich bin dein Mensch" unter der Regie von Maria Schrader erzählt von einer Begegnung, die uns in der na-



hen Zukunft vielleicht erwartet. Es ist eine melancholische Komödie um die Fragen der Liebe, der Sehnsucht und was den Menschen zum Menschen macht.

An den Rändern der Welt

Der Naturfotograf Markus Mauthe bereist seit über 30 Jahren unsere Erde, fernab bekannter Reiserouten. Für sein neues Projekt machte er sich drei Jahre lang auf die Suche nach Menschen, die abseits unserer modernen Welt noch möglichst nahe an den Wurzeln ihrer indigenen Kultur und mit den Kreisläufen der Natur leben. Denn die Lebensräume in Afrika, Amerika und Asien, die Lebensweisen der dort lebenden Menschen sind bedroht. Umweltverschmutzung, Raubbau und auch der Klimawandel gefährden die letzten Oasen der Natur.

Für die Dokumentation "An den Rändern der Welt" hat sich der renommierte Fotograf und Greenpeace-Aktivist erstmals von einem Filmteam begleiten lassen. Die Reise führte vom Südsudan und Äthiopien zu den Seenomaden nach Malaysia



und den Indios im brasilianischen Mato Grosso, die angefangen haben, sich gegen die Zerstörung ihres Lebensraums zu wehren. Denn darum geht es dem Umweltaktivisten in seiner Arbeit, für den Zauber und die Zerbrechlichkeit der letzten indigenen Ethnien an den titelgebenden Rändern der Welt zu sensibilisieren.

Kartenreservierung unter: 0481 / 68 68 11 · Mehr Informationen im Internet unter: www.filmclub-heide.de

Schonender geht's wirklich nicht, die sanfteste Autowäsche!



info@apfel-heide.de

A.PF.EL.

Auto- Pflege- Erlebnis

Christian Kathmann
beim E-Center · Hamburger Str. 145
25746 Heide · @ 0481/81731

- Sanfte Textilstreifenpflege
- Nanowachs und Glanzpolitur
- Unterbodenreinigung
- Unterbodenschutz
- Motorreinigung
- Felgen- und Cockpitpflege
- Innenraumreinigung
- Polsterreinigung (shamponieren)
- Lederpflege
- Lackaufbereitung (polieren)

... und für Selbstwäscher! Beachten Sie bitte unsere drei SB-Waschboxen mit Warmwasser!



Poolroboter schnell und gründlich.
Unter www.zodiac-poolcare.de
gibt es dazu mehr Infos und passende Geräte für verschiedene
Beckengrößen. Modelle wie der
RA 6700 iQ funktionieren mit einer

Eine konventionelle Poolbeheizung kann viel Energie kosten und das Haushaltsbudget unnötig belasten. Hier bieten Wärmepumpen eine umweltfreundliche Alternative zur reinen Stromheizung. Unter www.zodiac-poolcare.de/blog gibt es mehr Infos zu diesem und vielen weiteren Themen rund um den Pool. Noch günstiger wird die Heizung, wenn das Haus mit einer Photovoltaikanlage aus-

gestattet ist und selbst Strom erzeugt.

Smarter Garto

Wer sich für einen Pool im eigenen Garten entscheidet oder Schwimmbecken sanieren möchte, sollte eine Überdacht mit eine Janen Mit einer Beglüberdachung spielen som

Wer sich für einen Pool im eigenen Garten entscheidet oder sein Schwimmbecken sanieren möchte, sollte eine Überdachung mit einplanen. Mit einer Poolüberdachung spielen sommerliche Wetterkapriolen keine Rolle, zudem lässt sich die Saison merklich verlängern. Informationen zu verschiedenen Überdachungslösungen gibt es unter www.abrideal.de.



Mit steigenden Temperaturen geht die Zunahme von Wind einher. Bei der Planung von Sonnen- oder Wetterschutz auf der Terrasse sollte dieser Aspekt immer berücksichtigt werden. Wettersensoren stellen sicher, dass die Markise bei aufkommendem starken Wind oder Regen rechtzeitig eingefahren wird: www.weinor.de



Die Planung von Markisen gehört in professionelle Hände. Auf der sicheren Seite sind Hausbesitzer mit Marken-Sonnenschutzsystemen etwa von Lewens-Markisen mit langfristig wetterfesten und lichtechten Gestellen und Stoffen. Der Fachhändler kann zudem bei der Auswahl von Komfortfunktionen beraten. Unter www.lewens-markisen.de gibt es dazu viele weitere Infos und eine Fachhändleranfrage.





Bei Hitzegraden fließt schnell der Schweiß in Strömen. Wenn sich aber feuchte Flecken auf der Kleidung abzeichnen und sich unangenehmer Geruch entwickelt, macht das keinen guten Eindruck und man fühlt sich sehr unwohl. Neben penibler Körperhygiene kann ein Antitranspirant wie Perspirex aus der Apotheke die Schweißproduktion für drei bis fünf Tage signifikant reduzieren: www.perspirex.de

SOMMERfrisch

Bei Sonnenbrillen kommt es neben der Tönung vor allem auf den UV-Filter an.
Moderne Brillen von Rodenstock kombinieren Design-Fassungen mit einem UV-400-Schutz und einer Technologie, die die Kontrastwahrnehmung verbessert.
SunContrast-Sonnenschutzgläser ermöglichen auch bei wechselnden Lichtbedingungen beste Sicht: www.rodenstock.de



Schuppige Stellen und Juckreiz schränken die Lebensqualität stark ein. Umso wichtiger ist die richtige Hautpflege. Bewährt hat sich hier Original Totes Meer Salz, wie es in der Hautpflegelinie von Salthouse enthalten ist. Die spezielle Mineralienkombination kann trockene und sensible Haut wieder ins gesunde Gleichgewicht bringen. Mehr dazu unter www.mein-salthouse.de.



Foto: djd-k/www.murnauers.de/marken/salthouse/Shutterstock/Prostock-studio



Demnächst bei uns Erhältlich:



Moonlight-Dinner

Katzen jagen in der Nacht... im Mondlicht... – "Moonlight Dinner" –die natürlich gesunde Katzennahrung ganz ohne Chemie, Aroma- oder Geschmacksstoffe. Außerdem sind alle Produkte getreide- und glutenfrei, sowie ohne Schlachtnebenerzeugnissen, Lockstoffe oder Proteinersatzstoffe wie z.B. Soja.

Neben den 8 Sorten Nassfutter – die von Hand verarbeitet und von denen 6 Sorten im eigenen Saft gegart werden, 2 Sorten etwas bissfester in Seealgengelee verarbeitet sind, kamen in den letzten Jahren noch Snacks mit besonderen und sehr aufwendigen Rezepturen

dazu. Wie unter anderem die Dinner Filetcreme. In den Nassfutterprodukten werden Oligosaccharide (ein kristalliner Auszug aus bestimmten Gräsern) zugegeben, die bei der Verdauung helfen und die Haarballenbildung im Magen verhindern





Moonlight -Dinner Filetcreme

Die Premium-Filetcreme mit Quinoa, Grünlippmuschel, Katzenminze und vielen weiteren Spezialitäten gibt es in 4 leckeren Sorten. Diese sind mit Tierärzten zusammen entwickelt worden und sind ein klasse Snack für zwischendurch. Ebenso kann die Filetcreme auch als feines Topping verwendet werden.

Montag - Freitag: 9:00 - 19:00 Uhr

Samstag: 9:00 - 18:00 Uhr

Hamburger Straße 129, 25746 Heide

Besuchen Sie uns auch gerne auf Instagram und Facebook!



