IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG

Frisch Wind

MÄRZ 2023 | **GRATIS!**

Ana aus Ostrohe war Kandidatin bei

Germanys Next Topmodel

Traumbäder zum *Wohlfühlen*

von Haustechnik Thomsen

SMART HOME

Wir planen, bauen & renovieren Ihr Bad. Ob Neu-, An- oder Umbauten - modern, klassisch, behinderten- oder altersgerecht – wir sind immer der richtige Partner für Sie. Wir bieten Ihnen jede Menge Ideen & Fachwissen, eine Top-Ausführung aller Arbeiten, Kundendienst und einen ausgezeichneten Service inkl. 3D-Planung von Anfang an…

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 Solarenergie, Wärmepumpentechnologie und Hybridtechnik.

Kundendienst - Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen - schnell und unkompliziert. Sowie zur Heizungsoptimierung bei Bestandsanlagen zur **Energieeinsparung**. Ein Anruf genügt.

Kommen Sie ins Team...

Wir stellen ein:

AUSZUBILDENDE ANLAGENMECHANIKER (m/w/d) für 2023
für Sanitär-, Heizungs- und 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

SEIT 1983 HAUSTECHNIK Thomsen GmbH & Co. KG

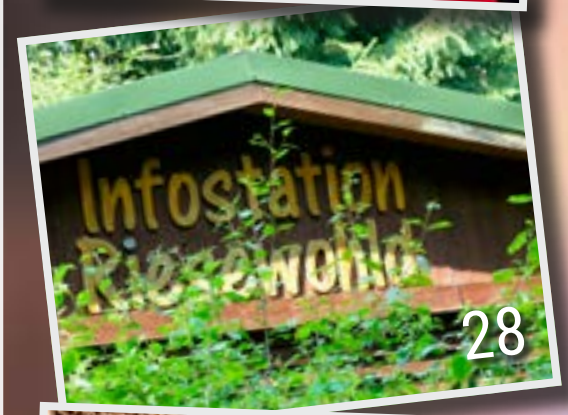
Heizung · Sanitär · Öl- u. Gas-Kundendienst · Klimatechnik · Lüftung · Rohrreinigung

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

MÄRZ

FRISCHER WIND **03/2023**

Ana aus Ostrohe war Kandidatin bei GNTM	Seite 05
Marktbude – ein hybrider Erlebnisraum	Seite 06
Frühlings- und Blumenmarkt im März	Seite 07
Oster-Spendenaktion in der Böttcher Radwelt	Seite 08
FilmClub Heide e.V. – Programm im März	Seite 09
Buerreeken erstmals im Dörpshus Ostroh'	Seite 10
Neue Schulleitung an den Schulen am Moor	Seite 11
Dithmarscher helfen Dithmarschern	Seite 12
Schuh- und Schlüsseldienst Matzdorf	Seite 14
Kostenloses Tablet-Seminar für Senioren	Seite 15
Frühstücksideen – fair, lecker und vegan	Seite 16
Karl-Heinz Kolle beim Bundespräsidenten	Seite 18
Nachtwächter Donalies verabschiedet sich	Seite 20
Neues aus Büsum: Skurriles Ausstellungsstück	Seite 21
Unser großer Rätselspaß: Sudoku & Schwedenrätsel	Seite 22
Kabinengeflüster aus Heide & Umgebung	Seite 24
MTV Heide: Die Regeln machen den Unterschied	Seite 26
Musikzug Alt Duvenstedt im Stadttheater Heide	Seite 27
Orte, die man gesehen haben sollte	Seite 28
Insekten essen: Eine Alternative zu Fleisch?	Seite 30



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
Titelbild: © ProSieben/Richard Hübner, **Montage:** Fink

OFFSET DRUCK PINGEL WITTE

Starker Partner für
Ihre finanzielle Zukunft.

Alles aus einem Kopf

Früher an später denken!

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

Bastian Witte
Bankkaufmann / Agenturleiter

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

Deutsche
Vermögensberatung

Ana ist bei GNTM leider ausgeschieden

Aus mehr als 7.000 Bewerberinnen wurde Ana aus Ostrohe mit 28 anderen Kandidatinnen für die aktuelle Staffel von Germanys Next Topmodel von Heidi Klum ausgewählt. Leider musste Sie schon wieder von Los Angeles zurück in die Heimat. Für Ana war es eine tolle Erfahrung und vielleicht der Start einer Karriere - denn Ana gibt Ihren Traum Model zu werden nicht auf.

Ana arbeitet als Kauffrau für audiovisuelle Medien und sammelt Vogue-Zeitschriften und Jacken. Ana ist mit einem echten Pop-Star liiert: Tom Gregory. Sie lernte den Musiker bei der Arbeit für sein Musik-Label kennen. Das sagt Ana über sich:

Warum willst du Topmodel werden?
Ana: „Seit ich das erste Mal #GNTM geschaut habe wollte ich Model werden. Schon in der Grundschule war das meine Antwort, wenn mich jemand gefragt hat, was ich denn mal werden will wenn ich groß bin. Jetzt bin ich groß und möchte zeigen, was ich draufhabe und an meinem Traum arbeiten."

Wie würdest du dich als Menschen beschreiben?
Ana: „Früher war ich recht schüchtern und unsicher. Heute würde ich mich als ruhigen, aber charismatischen Menschen beschreiben, der im Kreise seiner Freunde und Familie auch gerne mal etwas extrovertierter ist. Ich bin gegenüber meinen Mitmenschen loyal und zuvorkommend und bin immer für alles offen."

Was sind deine Leidenschaften/Hobbys?
Ana: „Am liebsten verbringe ich Zeit mit meiner Familie und Freunden. Ich mache in meiner Freizeit sehr gerne Sport und gehe Gassi mit meinem Hund. Meine Leidenschaft ist die Mode und kleine Fotoshootings mit meiner Freundin. Am liebsten bin ich am Meer."

Was schätzen deine Freund:innen an dir?
Ana: „Meine Freunde finden bei mir immer ein offenes Ohr. Loyalität ist mir sehr wichtig, was auch meine Freunde an mir mögen. All meine Freunde kenne ich schon sehr lange und wir haben immer eine gute Zeit zusammen. Ich möchte, dass sich jeder in meiner Gegenwart wohl und sicher fühlt."

Was muss man in deinem Heimatort gesehen haben?
Ana: „In Heide ist nicht viel los, deshalb: Die Heimatstadt verlassen und nach Sankt Peter-Ording an den Strand fahren."

Bist du über dein Ausscheiden bei der Sendung traurig?
Ana: „GNTM war eine super Erfahrung für mich und ich bin glücklich dabei gewesen zu sein! Mein Weg ins Modelbusiness ist mit meinem Ausscheiden noch nicht vorbei und ich arbeite weiter an meinem Traum!"

Foto: © ProSieben/Richard Hübner

Marktbude – ein hybrider Erlebnisraum

Pop-up-Store meets Coworking Space. Mit seinem Projekt der Marktbude trifft das Heider Stadtmarketing den Nerv der Zeit. Mit im Boot, auf der Basis eines Kooperationsvertrages, sind die Fachhochschule Westküste (FHW) sowie die IHK Flensburg – Geschäftsstelle Dithmarschen. Nach langer Vorlaufzeit ist es endlich soweit: Am Mittwoch, den 1. März, öffnet die Marktbude in zentraler Lage am Südermarkt, direkt neben der Tourist-Info, ihre Türen.

Was verbirgt sich dahinter? Kurz und knapp: Eine Bude – zwei Konzepte! Nämlich ein Pop-up-Store unter einem Dach mit einem Coworking Space. „Die Verbindung dieser Konzepte ist unseres Wissens nach einmalig an der Westküste", sagt Sandra Hief. Die Innenstadtmanagerin hat bei dem innovativen Projekt den Hut auf und ist persönliche Ansprechpartnerin der künftigen Marktbuden-Community. Weitere Ansprechpartner sind Prof. Dr. Tim Gruchmann von der FHW sowie der Leiter der IHK-Geschäftsstelle, Thomas Bultjer.

Der Pop-up-Store bietet Künstlern, Kunsthandwerkern und Start-ups die Möglichkeit, Regal- oder Präsentationsflächen für ihre Waren anzumieten – und sich für einen begrenzten Zeitraum auszuprobieren. Bereits gute Erfahrungen wurden im „Kauflokal" in der Süderstraße gesammelt. Das Konzept wird in der Marktbude weiterentwickelt, beide Ideen bereits initiiert durch Stadtmanagerin Lena Fabian. Jetzt soll es eine Nummer größer werden. „Unser Hauptziel ist es, dem Leerstand in der Innenstadt entgegenzuwirken", sagt Stadtmanager Michael Schittek. „Möglicherweise finden sich über den Pop-up-Store zwei oder mehr Kleinunternehmer zusammen und entscheiden sich, gemeinsam ein Ladenlokal in der Innenstadt zu mieten. Die Synergien dürfen gerne sprühen."

Coworking Spaces ermöglichen vielen Berufssparten ein flexibles Arbeitsumfeld und gleichzeitig die Möglichkeit, auf unterschiedlichste Berufsgruppen zu treffen, sich auszutauschen, zu netzwerken und einfach eine gute Zeit zusammen zu verbringen. „Jeder kann vom Wissen und der Erfahrung der Community profitieren", meint Sandra Hief. Zehn Arbeitsplätze stehen zur Vermietung zur Verfügung, daneben gibt es einen separaten Telefonraum, einen Meetingraum und eine gemütliche Kaffee-Sterne-Lounge. „Die Multifunktionsfläche im Erdgeschoss lässt sich außerdem zu einer Eventfläche für verschiedenartige Veranstaltungen umbauen", meint Michael Schittek. „Denkbar sind Konzerte, Lesungen, Poetry Slams oder auch kleinere Tagungen, nur außerhalb der Öffnungszeiten des Pop-up-Stores muss es sein."

Auch die IHK bietet vor Ort Beratungsgespräche zu den Themen Gründung und Förderung an. Die FHW möchte durch die Kooperation näher an die Innenstadt rücken, um so noch zugänglicher und nahbarer zu werden. Studenten sollen die Räume ebenfalls nutzen dürfen, auch um eigene Ideen und Perspektiven zu entwickeln.

Gefördert wird das innovative Projekt durch das landesweite Soforthilfeprogramm Innenstadt und die folgenden Sponsoren: Förderforum e.V. Fachhochschule Westküste, Werbeagentur nordzuwort sowie die Firma Nord-Ostsee-Automobile.

Infos und erste Einblicke zur Marktbude gibt es online unter der Adresse **www.marktbude.sh**

Sandra Hief und Michael Schittek

Frühlings- und Blumenmarkt

Heide blüht auf! Unter diesem Motto organisiert das Stadtmarketing in Kooperation mit dem Wirtschafts- und Gewerbeverein auch in diesem Jahr wieder pünktlich zum Saisonbeginn einen Frühlings- und Blumenmarkt – wieder in Verbindung mit einem verkaufsoffenen Sonntag. Los geht's am 26. März ab 10 Uhr! Vom Südermarkt bis zum Böttcher-Rondell werden dann rund 40 Aussteller an liebevoll geschmückten Ständen ihre Waren anbieten – und erfahrungsgemäß den zahlreichen Besuchern eine tolle Inspiration für die Bepflanzung des heimischen Balkons oder Gartens mit auf den Heimweg geben.

Der Frühlings- und Blumenmarkt ist in Heide längst zu einem Publikumsmagnet geworden. Kein Wunder, denn das Angebot ist riesig. Es gibt Frühlingsblumen in allen Farben, frische Kräuter und Sukkulenten, aber auch Strandkörbe, Gartenmöbel und -deko. Außerdem Gartengeräte, Mähroboter, E-Bikes sowie Fahnen, Schilder, Nistkästen, Vogeltränken, Kunsthandwerk aus Eisen, Handarbeiten und vieles mehr. Regionale Produkte wie Obst, Gemüse sowie Honig runden die Veranstaltung ab.

Zwischen 12 und 17 Uhr öffnen die Geschäfte in der Innenstadt im Rahmen eines verkaufsoffenen Sonntags ihre Türen. Parkplätze gibt es kostenlos und reichlich auf dem großen Heider Marktplatz.

Fotos & Texte: Andrea Hanssen

Praxis für Ergo- und Physiotherapie

Therapieteam Berliner Hof
Berliner Straße 46 • Heide
0481 / 788 93 11

Anmeldezeiten:
Mo.: 10:00-12:30 & 14:00-17:00 Uhr
Di.: 8:30-12:30 & 13:00-17:00 Uhr
Mi.: 8:30-12:30 Uhr
Do.: 8:30-12:30 & 13:00-18:00 Uhr
Fr.: 8:30-12:30 Uhr

THERAPIETEAM BERLINER HOF

Auto-Service
Westerweck
Inhaber: Jan Jeronimus
AUTOFIT

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

SONNENSCHUTZ VON KNUTZEN

Individuelle Beratung und Aufmaß kostenlos bei Ihnen zu Hause!
* **32%** Aktions-Rabatt und **3%** Rabatt für alle Knutzen Plus-Kunden.
Werden auch Sie Knutzen Plus-Kunde: Infos unter **plus.knutzen.de**

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

Oster-Spendenaktion in der Böttcher Radwelt

Vom 01.03. – 08.04.2023 läuft in der Böttcher Radwelt eine Spendenaktion für die Institution HüTN – Hilfen über Tag und Nacht. Die wertvolle Arbeit, die die Einrichtung der AWO täglich leistet, wie frisches Kochen, Hausaufgaben machen, Kindern neues Vertrauen erlernen und Sicherheit bieten, bis hin zu der Arbeit mit den Eltern, ist grundlegend wichtig.

Das Konzept der HüTN bietet mit maßgeschneiderten Hilfen eine zeitgemäße, hochflexible Umsetzung von Ressourcen und sozialraumorientierter Jugendhilfe. Die Unterbringung von Kindern und Jugendlichen über Tag oder auch über Nacht bilden einen Teil der umfangreichen Begleitung der Familien.

In den HüTN ist eine breite Palette an Hilfen möglich:

- Tagesgruppen für Kinder
- Mutter/Vater-Kind-Angebot
- Stationäre Aufnahmen für einen begrenzten Zeitraum
- Verselbstständigung

Diese Aktion soll nicht nur für die Kinder sein, sondern auch aktiv von Ihnen mitgestaltet werden. Die Idee ist es, dass die Kinder, die derzeit in der Einrichtung leben oder in der Tagesgruppe sind, Ostereier-Aufhänger bemalen, die wir anschließend bei uns im Laden festlich präsentieren.

Kunden, die in dem besagten Zeitraum zu uns in den Laden kommen, können sich ein Osterei aussuchen und mit der damit verbundenen Spende, etwas Gutes tun. Mit den eingenommenen Spenden möchten die Mitarbeiter von HüTN für die Kinder neues Spielzeug kaufen oder einen Ausflug machen. Auch über Sachspenden, in Form von Büchern oder Spielsachen, würden Sie sich sehr freuen.

Kommen Sie in die Böttcher Radwelt und werden Teil unserer Osteraktion. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

FilmClub
Heide e.V.

Rabiye Kurnaz gegen George W. Bush

Im Dezember 2001 verschärfte die US-Regierung ihren „Krieg gegen den Terror". Das hatte fatale Folgen für den erst 19-jährigen Murat Kurnaz, den die Amerikaner bei einem Flug von Pakistan nach Deutschland festgenommen hatten. Murat, der bei seinen Eltern in Bremen lebte, wurde ohne Prozess und ohne Beweise in Guantánamo inhaftiert. Erst 2006 wurde er freigelassen, was zuallererst seiner leidenschaftlich kämpfenden Mutter Rabiye zu verdanken war. Der Höhepunkt von Rabiyes Freiheitskampf um ihren Sohn: Ihr Anwalt brachte ihren Fall nach Washington und erwirkte einen Haftprüfungsantrag vor einem Bundesgericht: Murat Kurnaz gegen George W. Bush. Diese wahre Geschichte hat der deutsche Regisseur Andreas Dresen überzeugend verfilmt. Das beherzte Dokudrama zeichnet mit viel Esprit und Verve das Ringen der couragierten Frau mit dem lockeren Mundwerk nach.

Fly

Die 20-jährige Bex muss sich im Gefängnis durch ein Resozialisierungsprogramm kämpfen, leicht fällt das nicht. Trainerin Ava versucht, sie und die anderen ‚Resis' mit ihrer Leidenschaft für den Tanz anzustecken und die bisherigen Einzelkämpfer als Gruppe für ein Dance-Battle fit zu machen. Während sich Bex langsam ihren Mitmenschen öffnet, fühlt sie sich vor allem zu Jay hingezogen. Die ‚Resis' gewinnen mehr und mehr an Zusammenhalt, doch dann wird Bex auf einen Schlag von ihrer traumatischen Vergangenheit eingeholt...

Die Regisseurin, die zuletzt mit der ‚Ostwind' Filmreihe ein Millionenpublikum im Kino begeisterte, inszenierte mit ‚Fly' (2021) Bilder mit Seltenheitswert für das Kino, die die Leinwand und den Saal zum Tanzen bringen.

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

Schonender geht's wirklich nicht, die sanfteste Autowäsche!

www.apfel-heide.de
info@apfel-heide.de

Das APFEL
Auto- Pflege- Erlebnis
Christian Kathmann
beim E-Center · Hamburger Str. 145
25746 Heide · ☎ 04 81 / 8 17 31

- **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!

Zur letzten Vorbereitungssitzung inklusive Testlauf traf sich die neuformierte Ostroher Buerreeken-Kommission im Dörpshus Ostroh´. Von links Rolf Paulsen, Sascha Wollschläger (Auktionator), Jochen Bendtschneider, Bürgermeister Harald Sierks und Jörg Ernecke. Frank Seddig fehlte krankheitsbedingt.

Buerreeken erstmals im Dörpshus Ostroh‘

In Ostrohe findet einmal jährlich das Buerreeken (hochdeutsch schön bürokratisch: Das Bauernschaftsabrechnen) statt. Nach über 70 Jahren im Gasthaus Pohns, wird die Veranstaltung nun erstmals im Dörpshus Ostroh´, vonstattengehen.

Das mittelalterliche Rechtwesen regelte die Pacht und das Bewirtschaften von Wegen, Plätzen und Viehweiden. Um jedem die gleiche Chance zu geben, wurden die Rechte unter den Bauern jeweils für ein Jahr versteigert. Übrig geblieben ist bis heute in wenigen Gemeinden Dithmarschens die Wegeversteigerung in „geselliger Form“. Wer den Zuschlag erhält, darf seinen Weg dann ein Jahr lang „symbolisch“ mähen und sauber halten. In Ostrohe sind aktuell zu der traditionellen Belustigung nur die männlichen Dorfbewohner zugelassen, wie 2020 beschlossen wurde.

Die Buerreeken-Kommission lädt alle männlichen Haushaltsvorstände der Gemeinde Ostrohe, Bürger und Gäste zum diesjährigen Buerreeken am

Sonnabend, 04.03.2023 um 13:30 Uhr

erstmals in das Dörpshus Ostroh´, Spanngrund 9a, ein. Nach der Begrüßung gibt es traditionsgemäß Heißewecken und Kaffee. Darauf folgt der Bericht des Bürgermeisters mit aktuellen Informationen zur Gemeinde und Aussprache. Danach gibt es einen gemütlichen Teil bei Teepunsch, Kartenspielen, Knobeln und Klönschnack. Gegen cirka 17.00 Uhr folgt dann erstmals unter neuer Leitung von Sascha Wollschläger die Versteigerung sämtlicher Ostroher Straßen, Wege und Plätze. Nach über 30 Jahren übernimmt Sascha Wollschläger das Ritual der Auktion von Bürgermeister Harald Sierks und wird diese auch in Plattdüütsch darbieten. Ab etwa 18.00 Uhr gibt es dann für alle nach getaner Arbeit ein Abschlussessen mit „Rundstück warm“ und einen gemütlichen Ausklang des Buerreekens 2023.

Neben der Pflege der Gemeinschaft werden gemeinnützige Zwecke gefördert. So konnte die Kommission im Jahr 2022 dem Ostroher Sport Club zu seinem 50-jährigen Bestehen eine Spende in Höhe von 500 Euro überreichen. In diesem Jahr erhalten die Freiwillige Feuerwehr Ostrohe und die Ringreitergilde Ostrohe zum 75-jährigen Jubiläum jeweils 750 Euro.

Foto & Text: Hans-Jürgen von Hemm

Neue Schulleitung an den Schulen am Moor

Mit einem warmherzigen Empfang wurde die gebürtige Heiderin Gesa Kruse (57) als neue Schulleiterin an den Schulen am Moor in Süderholm und Ostrohe von den fast 150 Jungen und Mädchen der Grundschulen und dem neuen Kollegium empfangen.

. Mit offenen Händen und musikalischen Klängen gab es von Schülerinnen der 1. bis 4. Klasse ein großes „Hallo“. Auch in Ostrohe gab es am Vormittag von den Grundschülern einen großen musikalischen Bahnhof auf dem Schulhof bei frischem Wind und Sonnenschein.

Gesa Kruse

Gesa Kruse ist Nachfolgerin von Klaus Nissen, der im Juli des vergangenen Jahres in den Ruhestand trat. Die letzten zehn Jahre war sie Schulleiterin an der Grundschule in Kiebitzreihe bei Elmshorn. Persönliche Gründe waren ausschlaggebend, wieder zurück in ihre Heimat zu gehen. Die Schulleitung an den Schulen am Moor mit den Standorten in Süderholm und Ostrohe hatte Elke Holm kommissarisch für sieben Monate inne. Gleich nach dem herzlichen Empfang in Ostrohe ging es auch schon in die erste Unterrichtsstunde. Nach dem Ankommen auf ihrem neuen Posten und der Abstimmung mit dem Lehrerkollegium in Süderholm und Ostrohe stehen auch schon die ersten Herausforderungen auf der Tagesordnung. Neben der Raumnot der Klassenräume muss der Ganztagsanspruch für die kommenden Jahre 2025/2026 auf den Weg gebracht werden. Gesa Kruse hat die Lehrbefähigung in den Fächern Deutsch, Philosophie, Religion, Sachkunde und Englisch. Privat engagiert sie sich in einem Chor in Heide.

Foto & Text: Hans-Jürgen von Hemm

„Die Spenderinnen und Spender können zu hundert Prozent sicher sein, dass das Geld bei den Richtigen ankommt", versichern AWO-Vorsitzender Karsten Wessels sowie Michael Stelter und Uwe Niklas aus dem Organisationsteam.

Dithmarscher helfen Dithmarschern

Die Preise für Gas, Strom und Lebenshaltungskosten treiben uns alle um. Es vergeht kaum ein Tag, an dem die Krise im Bereich Energie- und Lebenshaltungskosten kein Thema in den Medien wäre – vor allem aber spüren wir sie in unserem Geldbeutel. Wenn aber das Budget bereits vorher eng war, wird jetzt die Grenze des gerade noch Machbaren vielfach überschritten. Betroffen sind Alleinstehende und Alleinerziehende ebenso wie Familien, Berufstätige, Rentnerinnen und Rentner.

Klaus Hinsch aus Nordhastedt, Michael Stelter aus Heide und der Heider Ortsverein der AWO haben eine Initiative gestartet, die mit einem Spendenaufruf genau hier ansetzt. Mit dem Leitgedanken „Dithmarscher helfen Dithmarschern" möchten sie Betroffene in unserem Landkreis finanziell unterstützen und dazu beitragen, mindestens einen Teil der Mehrkosten abzufedern. Dieses Ziel verfolgt das inzwischen entstandene Organisationsteam mit Michael Stelter, Klaus Hinsch und Uwe Niklas aus ganzem Herzen und mit viel Engagement. Der Spendenaufruf wendet sich an Menschen, die in der glücklichen Lage sind, finanziell helfen zu können – oder aber den Wunsch haben, helfen zu wollen. „Ob 100 Euro oder mehr, 50 Euro, 10 Euro oder 1 Euro, jeder Betrag zählt", sagt Michael Stelter. Und tatsächlich gehen auf dem Spendenkonto auch kleinere Beträge ein, zur Verfügung gestellt auch von Personen, die selbst mit ihrem Geld haushalten müssen. So äußerte sich kürzlich eine ältere Dame mit nur einer kleinen Rente, die 20 Euro spendete: „Es gibt Menschen, denen geht es schlechter als mir." Die Hilfsbereitschaft ist da. So spendete eine kleine Heider Fraktion im Stadtrat ihre Sitzungsgelder, vor allem aber haben auch zahlreiche Dithmarscher Unternehmen das Portemonnaie geöffnet.

Klaus Hinsch und Michael Stelter hatten die Geschäftsleute direkt angesprochen und fast immer positive Rückmeldun-

gen erhalten. Den Heider Ortsvorsitzenden der Arbeiterwohlfahrt (AWO) wundert dies nicht sonderlich: „Es ist zu spüren, dass das Auseinanderklaffen der Gesellschaft, Armut und Altersarmut viele beschäftigt“, sagt Karsten Wessels. Namentlich von Dithmarscher Unternehmen, Serviceclubs und Wohltätigkeitsorganisationen profitiert unter anderem auch die Tafel und die Kindertafel Heide.

Extrakonto: Dithmarscher helfen Dithmarschern

Der Ortsverein Heide der Arbeiterwohlfahrt hat ein Extrakonto für das Projekt eingerichtet. „Die Spenderinnen und Spender können zu hundert Prozent sicher sein, dass das Geld bei den Richtigen ankommt“, versichert Karsten Wessels. Auch achtet das Gremium auf eine ausgewogene Gewichtung der Lebensverhältnisse, so dass Rentner, Alleinerziehende und Alleinstehende sowie Familien zu etwa gleichen Teilen in den Genuss der Unterstützung kommen. Rund 30.000 Euro sind bisher auf dem Sonderkonto „Dithmarscher helfen Dithmarschern“ bei der AWO eingegangen.

Ein Etappenerfolg – aber kein Grund, sich zurückzulehnen, meinen die Organisatoren. „Wir konnten bereits einem Dutzend Personen bzw. Haushalten schnell und unbürokratisch helfen“, sagt Klaus Hinsch. Mehr als einmal konnte verhindert werden, dass Menschen der Strom abgestellt wurde. Die Stadtwerke Heide fungieren hierbei als externer Partner. „Wer Hilfe benötigt, kann sich mit einer kurzen schriftlichen Erläuterung bei uns melden“, erklärt Karsten Wessels den Weg. Er bittet darum, den Namen und die Kontaktmöglichkeit nicht zu vergessen. Strikte Vertraulichkeit wird garantiert.

Anträge an:

AWO – Ortsverein Heide und Umgebung e.V.
Neue Anlage 1, 25746 Heide

Spendenkonto:

Sonderkonto Aktion:
„Dithmarscher helfen Dithmarschern“
VR-Bank Westküste
IBAN: DE20 2176 2550 0023 8279 41

Spendenbescheinigungen werden erstellt.

Achim Matzdorf und sein Sohn Patrick

Schuh- und Schlüsseldienst Matzdorf

Der Geruch von Leder liegt in der Luft des kleinen Fachgeschäfts „Achim Matzdorf Schuh- und Schlüsseldienst“. Seit mehr als 20 Jahren ist der Firmeninhaber zuverlässige Anlaufstelle für Kunden auch über die Heider Stadtgrenze hinaus. Und dies mit gutem Grund. Fachkompetenz, Freundlichkeit und jede Menge Flexibilität gehören hier zum selbstverständlichen Service. Seit mehreren Jahren erhält Achim Matzdorf professionelle Unterstützung durch seinen Sohn Patrick.

Im Bereich der Schuhreparatur stellen beide einen Trend zur Nachhaltigkeit fest. „Ob neue Absätze oder Sohlen, ob eine Reparatur der Nähte oder das Austauschen eines defekten Reißverschlusses - immer mehr Kunden bringen ihre Schuhe zu uns, um diese dann noch mit gutem Gefühl weiter zu tragen“, erzählt Achim Matzdorf. Nur 30 bis 60 Minuten dauert in der Regel eine Schuhreparatur. Diese Zeit nutzen viele Kunden für einen Einkauf. „Wir haben viele Kunden aus der Büsumer und Wesselburener Region“, sagt Matzdorf. „Denn die fachgerechte Schuhreparatur wird mittlerweile nur noch an wenigen Standorten angeboten.“ Auch Einlegesohlen und Pflegeprodukte rund um den Schuh sind im Heider Fachgeschäft erhältlich.

Zweites Standbein des Betriebes ist ein Schlüsseldienst. Angeboten werden Schlüssel aller Art – vom Haustürschlüssel bis zum Fahrzeugschlüssel inklusive Wegfahrsperre. „Was wir nicht vor Ort im Geschäft haben, wird kurzfristig bestellt“, sagt Achim Matzdorf. Und auch das Gravieren von Pokalen oder Schildern wird gern übernommen. Außerdem gibt es einen Uhrenservice, der den Wechsel von Batterie oder Armband beinhaltet. „Ich mag den Kontakt zu Menschen“, beschriebt Achim Matzdorf. „Und immer wieder das kleine Erfolgserlebnis, wenn wir den Kunden mit unserer Dienstleistung zufrieden gestellt haben.

Text & Foto: Andrea Hanssen

Kostenloses Tablet-Seminar für Senioren

Kinder wachsen mit mobilen Geräten auf, daher kennen sie sich meist besser mit der neuesten Technik aus als ihre eigenen Eltern. Für Großeltern hingegen sind Smartphones und Tablets oft etwas völlig Fremdes, dem sich viele von ihnen nicht gewachsen fühlen – und deshalb auch keinen Gebrauch davon machen. Zu kompliziert scheint ihnen die Funktionalität, zu hoch sind manch einem die Preise. Ganz zu schweigen von der Bedienung eines Touchscreens, die Senioren alles andere als leicht fällt. Doch gerade wenn es darum geht, mit den Kindern, Enkeln oder Freunden Kontakt aufzunehmen, sind Tablets eine praktische Lösung für ältere Menschen.

In einem kostenlosen zweistündigen Seminar der Telekom Senioren Akademie können Interessierte nun beim Digitaltreff des Offenen Kanals Westküste die Vorteile der Tablet-Nutzung im Alltag kennenlernen. Schritt für Schritt wird das Thema in dem speziell für ältere Menschen entwickelten Konzept erklärt und auch an eigenen oder Schulungs-Tablets geübt. Die Möglichkeit, z.B. von zuhause aus Informationen einzuholen, wofür man früher das Haus verlassen musste, macht das Leben leichter. Ganz bequem vom Sofa aus alles mit dem Tablet in Erfahrung bringen, was man wissen will, ist nur einer von vielen nützlichen Anwendungsfällen.

Die Telekom Senioren Akademie veranstaltet in Kooperation mit dem Digital-Kompass Dithmarschen zwei Einsteiger- und zwei Folgeseminare, um die digitale Teilhabe von Senioren zu ermöglichen.

Teil 1: **Dienstag, den 14. März** von **11 bis 13 Uhr**, oder **Mittwoch, den 15. März** von **14 bis 16 Uhr**.

Teil 2: **Mittwoch, den 22. März** einmal von **11 bis 13.30 Uhr** und noch einmal von **14 bis 16.30 Uhr**. Veranstaltungsort ist jeweils der Offene Kanal Westküste, Am Kirchhof 1-5 in Heide.

Anmeldungen unter: 0481 3333 zwischen 12 und 18 Uhr sowie unter digital-kompass@okwestkueste.de

Rund um den Bau.
Wir sind der richtige Partner.

Sie möchten Ihr Haus modernisieren, Räume verändern oder den Garten und Balkon neu gestalten?

Sie haben die Ideen, wir das passende Material und die richtige Beratung.

Für den Profi und den Selbermacher!

- Schönes Wohnen
- Gesund einrichten
- Energetisch sanieren
- Raum schaffen
- Garten gestalten
- Vom Dach zum Keller

Renovieren, sanieren oder modernisieren **– mit hoher Qualität und Top-Beratung**

150 JAHRE 1868-2018

Schröder Bauzentrum GmbH, Heide & Co. KG
Fritz-Thiedemann-Ring 39
25746 Heide, Tel. 0481 690-0
www.schroeder-bauzentrum.de

hagebaumarkt HIER HILFT MAN SICH.

BAUEN MIT VERSTAND!
Schröder BAUZENTRUM

Essen, Trinken

Frühstücksideen - fair, lecker und vegan

Zum perfekten Start in den Tag gehört für viele ein ausgewogenes Frühstück. Vor allem am Wochenende, wenn man mit Familie oder Freunden gemütlich zusammensitzt, darf der Tisch reichlich gedeckt sein, und das geht auch vegan und fair - also „fairan“. Ob Kaffee oder Tee, knusprige Brötchen mit Schokoaufstrich oder Honig, ein Müsli mit Nüssen und Banane, leckere Fruchtsäfte und ein Strauß Rosen als Deko: Für die vegane Frühstücksvielfalt gibt es zahlreiche Produkte, die fair gehandelt erhältlich sind.

Fotos: djd/ iglo/ Alexander Babic

Bessere Lebensbedingungen im globalen Süden schaffen

„Fairan“ ist Trend: Wer fairan lebt, achtet auf faire und ökologische Zutaten und unterstützt so Menschen in Afrika, Lateinamerika und Asien, die die Zutaten für viele dieser Lieblingsprodukte anbauen. Das Siegel Fairtrade etwa kennzeichnet Waren aus fairem Handel, bei deren Herstellung bestimmte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten wurden. Durch Fairtrade erhalten die Menschen im globalen Süden stabile Preise und investieren mit sozialen Projekten und Umweltprogrammen in ihre Zukunft, in die ihrer Kinder - und ihrer Produkte. Unter www.fairtrade-deutschland.de gibt es eine Übersicht über erhältliche Produkte sowie faire Frühstückideen - darunter Bananen-Schoko-Kuchen, Quinoa-Brot oder ein Power-Smoothie. Fairan handeln überzeugt: „Ich lebe fairan, weil es sich einfach richtig anfühlt. Ich will nicht, dass wegen meiner Essensvorlieben oder der Jacke, die ich trage, Tiere, Menschen oder Umwelt leiden“, meint auch die 27-jährige Influencerin Justine aus Wien. Auf Instagram und unter justinekeptcalmandwentvegan.com stellt sie viele leckere vegane Rezepte vor - wie diese Bananen-Zimt-Waffeln.

Partyservice & Restaurant

Sonntag 5. März ab 17.30 Uhr — Grillschinken mit Bratkartoffeln, Sauerkraut, Möhrensalat und Remoulade — satt 13,50 € /p.P.

Mittwoch, 15. März ab 18.00 Uhr — Schnitzelvariationen — satt 17,00 € /p.P.

Dellbrück 8 · 25704 Bargenstedt · ✆ 0 48 06 - 3 64
www.dithmarscher-grillscheune.de

Restaurant Am Park
Durchgehend warme Küche
Direkt in der Fußgängerzone am Rathauspark
seit 1982
Restaurant mit Café „Am Park“
Alleestraße 17 • 25761 Büsum • Telefon: 04834-3665
www.restaurantampark-buesum.de und auf Facebook

und Genießen!

Rezept-Tipp

Vegane Bananen-Zimt-Waffeln

Zutaten (für 8-10 kleine Waffeln):

260 g Dinkelmehl
170 g Bananen* (Gewicht ohne Schale)
300 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafermilch)
2 Spritzer Agavendicksaft* (oder anderes Süßungsmittel)
1 TL Zimt*
2 TL Weinsteinbackpulver
1 Spritzer Apfelessig
1 EL Kokosöl* (und mehr zum Einfetten des Waffeleisens)

*Diese Zutaten sind mit Fairtrade-Siegel erhältlich.

Als Topping:

Ahornsirup nach Belieben, pflanzlicher Joghurt, Früchte

Zubereitung:

Das Waffeleisen vorheizen. Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Pflanzenmilch, etwas Agavendicksaft, Zimt und Kokosöl in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

Das Mehl hinzufügen und gut unterrühren. Weinsteinbackpulver und etwas Apfelessig dazugeben und wieder verrühren. Das Waffeleisen einfetten, den Teig portionsweise einfüllen und die Waffeln backen.

Anschließend mit leckeren Toppings wie Joghurt, Ahornsirup, Bananenstücken oder anderen Früchten genießen.

Partyservice Geflügelhof Nissen

46 Jahre

täglich frische Eier

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

STRANDKÖRBE

direkt vom Hersteller aus Heide

Ausstellung auf 1.000 m²

Teak- und Mahagoniholz

zudem Gartenmöbel und Grills

Teak XL

HERGESTELLT IN HEIDE

SCHREINER
STRANDKÖRBE · GARTENMÖBEL · GRILLS

Brahmsstr. 38 / 25746 Heide
Tel. 0481 - 4212 837
info@schreiner-heide.de
oder im Internet unter http://schreiner-heide.de

Karl-Heinz Kolle beim Bundespräsidenten

Seehundjäger Karl-Heinz Kolle beim Neujahrsempfang von Bundespräsident Steinmeier auf Schloss Bellevue

Schnell mal in den Supermarkt springen und ein paar Dinge für den Restaurant- und Hotelbetrieb holen, das ist für Karl-Heinz Kolle seit dem 10. Januar nicht mehr drin. Aufgrund seiner ehrenamtlichen Funktion als Seehundjäger im schleswig-holsteinischen Wattenmeer war der 60-Jährige zum Neujahrsempfang bei Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier auf Schloss Bellevue eingeladen. Und dies spricht sich natürlich rum in der Büsumer Nordseegemeinde. „Erzähl' doch mal: Wie war's in Berlin?", wollen viele Leute wissen – und Anteil nehmen an dem wohl einmaligen Erlebnis, das auch der Region geschuldet ist. Denn zum Ehrenamt des Seehundjägers kam Karl-Heinz Kolle aufgrund seiner Liebe zur Natur und zum Wattenmeer. „Ich bin in Büsum groß geworden und hab' es schon als Kind geliebt, zu schwimmen, zu angeln und Watt zu laufen", erzählt er. „Außerdem wollte ich, wie mein Opa, unbedingt Jäger werden." Letzteres ist Kolle nun schon seit 1990, das Amt des Seehundjägers entwickelte sich einige Jahre später daraus.

Karl-Heinz Kolle und Bundeskanzler Olaf Scholz

Die Einladung zum Neujahrsempfang im Schloss Bellevue kam für Karl-Heinz Kolle völlig überraschend. Fast sei die Einladung – für eine Weinwerbung gehalten – im Papierkorb gelandet. Bis heute weiß er nicht, wem er diese zu verdanken hat. Außer dem Bundespräsidenten und seiner Frau waren zahlreiche Bundestagsabgeordnete inklusive des Kanzlers Olaf Scholz sowie Vertreter aus der Wirtschaft anwesend. „Mich bringt so schnell nichts aus der Ruhe, aber da hat mein Herz doch ganz schön gepocht." Frank-Walter Steinmeier sei sehr nahbar und empathisch gewesen und habe gesagt: „Ach, Sie sind der Mann aus Büsum? Da macht meine Sekretärin immer Urlaub." Dem Empfang schloss sich noch ein gemeinsames Mittagessen an, und bereits am Vortag gab es eine Führung durch das Schloss Bellevue, an der auch Kolles Ehefrau Heidi teilnehmen durfte. „Mit vielen anderen Gästen bin ich ins Gespräch gekommen", erzählt Kolle. Viel Informatives gab es zu berichten. Insgesamt 55

Seehundjäger sind aktuell in Schleswig-Holstein im Amt. Gemeinsam mit zwei Kollegen ist Kolle zuständig für den rund 70 Kilometer langen Abschnitt von der Eidermündung bis Helmsand. „Wir sind ehrenamtliche Angestellte des Landes mit polizeilichen Aufgaben“, erklärt Kolle. „Bis 1974 durften Seehunde noch offiziell gejagt werden, dann kam der Nationalpark Wattenmeer.“ Sie seien Seehundjäger, die längst zu Seehundhegern geworden sind. Im vergangenen Jahr wurden 38.500 Seehunde und 6.000 Kegelrobben an der schleswig-holsteinischen Küste gezählt. 200- mal musste Karl-Heinz Kolle zu einem Einsatz „ausrücken“ – bei Wind und Wetter. Vor allem in den Sommermonaten ist Hochsaison – allerdings auch in seinem Hotel- und Restaurantbetrieb. „Das geht nur, wenn man ein Team hat, das mitzieht“, sagt Kolle. „Die sehen mich des Öfteren mal von hinten und unterstützen mich zum Glück.“

Elke Büdenbender, Karl-Heinz Kolle und der Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier

Mittlerweile zählt der Büsumer landesweit zu den Seehundjägern mit der längsten Erfahrung. Eine spezielle Ausbildung, die eine Schulung in Seehundsbiologie beinhaltet, ist Voraussetzung für das Amt – und jährlich aufzufrischen. „Man weiß bei einer Alarmierung nie, was einen erwartet“, sagt er. „Meist geht es darum, die Heuler zu versorgen und gegebenenfalls zur Seehundstation nach Friedrichskoog zu bringen.“ Hin und wieder sei aber auch ein Fangschuss nötig, wenn das Tier offensichtlich schwer krank sei oder ihn angreife. Letzteres sei bisher acht- bis neunmal vorgekommen. „Auch wenn ein Seehund noch so niedlich ist“, sagt Kolle. „Er ist kein Schmusetier, sondern ein Raubtier. Und der Selbstschutz steht über allem.“

Von seinem Besuch bei Bundespräsident Steinmeier hat Karl-Heinz Kolle viele Erinnerungsfotos und auch die Menükarte mitgebracht – aber vor allem die wertvolle zwischenmenschliche Erfahrung und Wertschätzung seines Einsatzes für unsere Region.

Text und Titelfoto: Andrea Hanssen

HOTEL ALTER MUSCHELSAAL

Unser Restaurant hat für Sie geöffnet:
Di. 17:00 - 21:00 Uhr, Mi. - So. 12:00 - 21:00 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

KÜSTENPHYSIO

✓ Krankengymnasik
✓ Manuelle Therapie
✓ Lymphdrainage
✓ Massagetherapie
✓ Sportphysiotherapie
✓ Faszienbehandlung / Training
✓ Pilates / Rückenschulkurse
✓ Hausbesuche

EURE PHYSIOS
VON DER KÜSTE

AM KLEINBAHNHOF 10 · 25746 HEIDE
TEL. 0481 / 78 77 49 95
E-MAIL: PRAXIS@KUESTEN-PHYSIO.DE
WWW.KUESTEN-PHYSIO.DE
INH. TIM OSTERMANN | MIRCO HILDEBRANDT

Riecke und Theobald
SANITÄR HEIZUNG KLIMA

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

Nachtwächter Donalies verabschiedet sich

Aufgeschlossen, humorvoll, wissbegierig und offen für Neues, das ist Gästelotse Raimund Donalies, Mitarbeiter der Veranstaltungsabteilung der Tourismus Marketing Service Büsum GmbH (TMS). Nach 17 Jahren Dienstzeit verabschiedet sich Raimund Donalies am 31. Januar 2023 in den Ruhestand.

Geboren wurde Donalies in Bad Segeberg. Der gelernte Radio-Fernsehtechniker-Geselle sowie Ver- und Entsorger der Fachrichtung Abfall und Industriemeister Städtereinigung lebt seit 30 Jahren in Dithmarschen. Während einer mehrjährigen Phase als Hausmann begann Raimund Donalies 2002 beim Archäologisch Ökologischen Zentrum Albersdorf AÖZA (heute Steinzeitpark Dithmarschen) eine Ausbildung zum ehrenamtlichen Steinzeitbetreuer. Dort brachte er Gruppen das Leben unserer Vorfahren vor 5000 Jahren näher und zeigte ihnen auch das Gelände zwischen Ortsrand und Gieselau.

2006 wurde Raimund Donalies in der Sturmflutenwelt Blanker Hans eingestellt. Hier führte Donalies Gäste durch die Ausstellung. Während der Umbauphase der Perlebucht zur Familienlagune und der Deicherweiterung von 2012 bis 2014 stellte er seine Fähigkeiten für die TMS mit Infoveranstaltungen und Baustellenführungen zur Verfügung. Um Wissen und Können weiterhin zu nutzen, wurde er nach der Schließung der Sturmflutenwelt in die Veranstaltungsabteilung der TMS übernommen. Als zertifizierter Regions- und Gäste- bzw. Natur- und Landschaftsführer führte Raimund Donalies Gäste informativ und unterhaltsam durch das Nordsee-Heilbad.

Seine Passion hat er in Büsum entdeckt, wo er als Gästelotse, Nachtwächter Gustav und manchmal auch als Weihnachtsmann unterwegs war. Als Gästelotse begleitete Donalies mit seiner langjährigen Kollegin Martina Köster, jährlich ca. 200 öffentliche Veranstaltungen: große und kleine Rundgänge, kurze und lange Radtouren sowie unterschiedliche Sonderveranstaltungen. Knapp 26.000 Personen begrüßten die beiden Gästelotsen in den letzten sieben Jahren.

Alles hat seine Zeit: Für Raimund Donalies beginnt jetzt ein neuer Zeitabschnitt, in dem er sich seiner Familie und seinen Hobbys widmen kann. Donalies ist neben seinem Hobby, dem Amateurfunk, viel in der Natur unterwegs. Gerne geht er Wandern oder erkundet auf dem Rad neue Wege, wobei er seine Kamera stets griffbereit hat.

TMS Büsum Geschäftsführer Oliver Münch und Bürgermeister Hans-Jürgen Lütje bedanken sich bei Raimund Donalies für 17 Jahre, in denen Raimund Donalies mit Herzblut seine Tätigkeit für die TMS ausführte. Seine Kolleginnen und Kollegen überraschten Raimund Donalies bei seiner letzten inszenierten Nachtwächtertour und überreichten ihm als Abschiedsgeschenk eine gravierte Thermoskanne, mit der er seinen neuen Lebensabschnitt gut ausgerüstet bereisen kann.

Neues aus Büsum: Skurriles Ausstellungsstück

Das Aquarium am Hafen, das Phänomania Erlebniszentrum Büsum oder Büsums museum am meer – Es gibt in diesem Jahr viel zu entdecken.

Der Büsumer Fischer Wilhelm Mathiessen wollte nach dem Krieg in Hamburg seinen Fang verkaufen und kam mit einem Vertriebenen aus Ostpreußen ins Gespräch. Dieser bot ihm als Gegenleistung einen Kochtopf an. Der war aus den Kupferplatten eines durch Bomben beschädigten Kirchturms in Hamburg von ihm gefertigt worden. Das Geschäft wurde abgeschlossen und so kam der Kochtopf nach Büsum. Er wurde noch jahrelang von Familie Mathiessen zum Seifekochen benutzt, bis er 2001 im museum am meer landete. Das Museum öffnet seine Türen nach umfangreichen Renovierungsarbeiten voraussichtlich ab Frühjahr 2023. Weitere Informationen unter www.museum-am-meer.de.

„Eine Reise durch das Weltmeer- von der Nordsee bis zur Quelle"- so lautet das Programm vom neuen Aquarium am Hafen, das im Sommer 2023 auf der Büsumer Hafeninsel eröffnet wird. Besucher tauchen durch lebensechte Modelle von riesigen Wasserbewohnern, die in Originalgröße über den Köpfen der Besucher frei im Raum hängen, und fühlen sich in die Unterwasserwelt versetzt. Weitere Informationen sind unter www.aquarium-buesum.de erhältlich.

Im Phänomania Erlebniszentrum Büsum werden an mehr als 230 Experimentierstationen naturwissenschaftliche Phänomene und die Welt der menschlichen Sinne erlebbar gemacht. Auf mehreren Tausend Quadratmetern können Besucher in der Phänomania Büsum hautnah erleben, wie die Naturgesetze und die menschliche Wahrnehmung funktionieren. Die Phänomania Büsum ist ab 11. März 2023 täglich geöffnet. Weitere Informationen unter www.phaenomania-buesum.de

Direkt am Meer

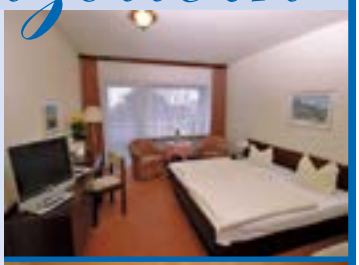
Strandhotel Hohenzollern

HOTEL • RESTAURATION • CAFÉ

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

ZUKUNFTSprogramm Schleswig-Holstein

- 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.
- Aufenthaltsraum- und Fernsehraum.
- Attraktive Arrangements zu Weihnachten sowie Silvester und Neujahr.
- Gruppen willkommen.
- Fordern Sie unseren neuen Hausprospekt und Preisliste an!



Knacken Sie unser Schwedenrätsel!

Tanz im Jazzstil der 40er Jahre
Erlös, Ausbeute
Meistersingerlied (Mz.)
relig. Oberhaupt d. Joruba
Kosewort für Großvater
sibir. Eichhörnchenfell
mittels
Halbton unter c
ägyptischer Sonnengott
Vorname von Radprofi Ullrich
übergenauer Mensch
französisch, span.: in
Larve des Maulbeerspinners
Fürstin in Indien
Bergvölker in Laos
Staat in Südeuropa
Fremdwortteil: drei
ein Mineral
Reisender
eine Hochschule (Abk.)
Vorderasiaten
100 qm in der Schweiz
Gleichstand beim Tennis
Halbton unter G
Ausruf der Verwunderung
offizielle Ansprüche
Vorname d. Schauspielerin Turner
Unerfreulichkeit
Lappe, Finne
ein Apostel
elektrostatische Einheit (Abk.)
Stadt am Leba-See
privater TV-Sender (Abk.)
Höhenzug im Weserbergland
französisch: fröhlich
dt. Komponist † 1847
engl. Frauenkurzname
zwölf Dutzend
Ungeheuer
Stadt in Xinjiang (China)
sieben Tage
Einheit der Fluidität
Speisesaal für Studenten
Stadt im Osten Sibiriens
Vorname der Lollobrigida
griech. Göttin der Morgenröte
angebliches Indianergrußwort
griech. Vorsilbe: gleich
eine Kleiderlänge
ein Apostel
Umlaut
kleines Längenmaß (Abk.)
legeres Grußwort
spanisch: zwei
vielstöckiges Gebäude
traditioneller japan. Sport
blutunterlaufener Streifen
Gewohnheit

EDEKA

Andreas Jensen

jetzt 3 x in Büsum:

Heider Straße 2a
Tel.: 0 48 34 - 93 62 00
Öffnungszeiten:
Mo - Sa: 6:30 - 20:00 Uhr
So: 11:30 - 17:30 Uhr

Nordseestraße 16
Tel.: 0 48 34 - 96 54 915
Öffnungszeiten:
Mo - Sa: 6:30 - 20:00 Uhr
So: 11:30 - 17:30 Uhr

Alleestraße 6
Tel.: 0 48 34 - 95 77 0
Öffnungszeiten:
Mo - Sa: 7:00 - 20:00 Uhr
So: 11:30 - 17:30 Uhr

Alle Filialen auch sonntags geöffnet!!!

Wir ♥ Lebensmittel.

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Lösung Februar: TOLERIEREN
Lösung März: In der nächsten Ausgabe

Lundt
Autos für Dithmarschen
Autohaus Lundt GmbH &Co. KG | Schanzenstraße 1 | 25746 Heide
Ford
www.lundt-heide.de
0481 8558 - 0

Unsere Sudokus

SUDOKU #1 – LEICHT

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

SUDOKU #2 – SCHWER

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

AUFLÖSUNG FEBRUAR

■■■■E■■RD■H■■E■■■
NEBST■PHILATELIST
■KEIT■KOE■MICKRIG
■ZDF■■■E■
LEA■LADY
■M■H■ODEM
■EPI■RN■
■■AS■E■M
FURTANKE
■ESA■AIN
■BEM■LEU
■EVI■INE
GRAND■■W■P■■Q■NAS
■TL■U■PAKO■GUS■P■
■R■SCHANZE■■I■IFO
RADE■SPA■MALTESER
■GEIZ■PRAELAT■ELA

OFFSET DRUCK
PINGEL WITTE

Elektro-Schallhorn
Inh. Ingo Schallhorn
25779 Hennstedt Tel. (0 48 36) 6 29
Klever Weg 24-26 Fax (0 48 36) 83 85
Wir sind auch weiterhin mit unserem Ladengeschäft für Deko, Hausgeräte und Installation in Hennstedt für Sie da!

Stranddomicil Steiner
Lage: ruhige Lage, direkt am Deich mit Meerblick, 3 Min. zu den Kureinrichtungen, Wellenbad, Fischereihafen und Ortskern.
Wohnungen: Exklusive 1- bis 3-Raum-Komfortwohnungen, alle mit Balkon oder Terrasse in Südwestlage, teilweise behindertengerecht, SAT-TV, Telefon. Ihnen stehen 2 Fahrstühle zur Verfügung. WLAN im Haus, Fahrräder für unsere Gäste.
Sport- und Erholungsmöglichkeiten in unserem Relaxcenter

Hohenzollernstraße 26-28 • 25761 Nordseeheilbad Büsum
Telefon: 0 48 34 - 91 61 • Telefax: 0 48 34 - 91 62
Internet: www.stranddomicil-steiner.de

Schädlingsbekämpfung aller Art
HARTMANN!
Beratung – Verkauf – Versand
Tel.: 0 46 26 - 18 99 293
email: hartmann-eu@t-online.de
www.hartmann-eu.de
Treenestrasse 77 - 24896 Treia
KEINE ANFAHRTSKOSTEN! Qualität und Garantie seit 1968!

Reimann
Hausicchnik • Wohnaccessoires
• 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

Kabinengeflüster aus Heide & Umgebung

Winter-Neuzugang

Lothar Giesen

Lothar Giesen kehrt heim. Der 21-jährige Defensiv-Allrounder hat die nahezu komplette Jugendabteilung beim Heider SV durchlaufen und wechselte nach der Corona-Saison 2020/21 aus dem U23-Team zum Husumer SV. Jetzt nach 1,5 Jahren in Nordfriesland – kommt der 1,87m große Tellingstedter zurück zu seinen Wurzeln.

Wir brauchen – besonders in der Defensive – weitere Alternativen und er kann uns weiterhelfen", freut sich Thomas Möller in seiner Funktion als sportlicher Leiter.

Auch Trainer Markus Wichmann begrüßt den Wintertransfer mit großer Vorfreude auf die gemeinsame Arbeit: „Lothar ist ja ein echter Dithmarscher Jung, der mit seiner jungen, unbekümmerten Art den Konkurrenzkampf sowohl in der Defensive als auch im Mittelfeld – er ist flexibel einsetzbar – ordentlich beleben wird. Wir sagen: Herzlich willkommen, Lothar!

Winter-Neuzugang

Finn Holm

Ein weiterer Wintertransfer ist den HSV-Verantwortlichen mit der Verpflichtung von Finn-Mathis Holm gelungen, der zur Hinrunde noch in Diensten des Liga-Konkurrenten SV Todesfelde stand.

Trainer Markus Wichmann : „Torben Steffensen und ich, wir freuen uns riesig über Finns Wechsel zu uns. Ein Spieler mit enormem Potenzial, der Sicherheit und Variabilität in die Defensive bringen soll, dem wir allerdings auch ausdrücklich helfen wollen sich weiterzuentwickeln und wohlzufühlen."

Geschäftsführer Andreas Meyenburg meint: „Dass wir jetzt im Winter mit einem Spieler wie Finn aufwarten können, ist doch großartig. Ein Mann aus der Region – jung, dynamisch und ambitioniert. Eine Win-Win-Konstellation, die alle nach vorne bringen kann." Auf eine erfolgreiche gemeinsame Zeit! Willkommen, Finn!

Wechsel zur neuen Saison

Marvin Matthiesen

Andreas Meyenburg: „Ich freue mich riesig, dass Marvin im Sommer zu uns kommt. Ein geerdeter sympathischer Mann aus der Region mit Lebensmittelpunkt in Dithmarschen, der Erfahrung mitbringt und uns auch sportlich weiterhelfen kann."

„Mit Marvin bekommen wir einen absoluten Mehrwert, der perfekt zu uns passt. Eine weitere Stärke ist natürlich, das er so flexibel einzusetzen ist", erzählt Thomas Möller über den 1,91m-großen Rechtsfuß, der sowohl als Innenverteidiger als auch als Mittelstürmer Qualitäten aufbietet.

Trainer Markus Wichmann hat in Gesprächen mit Marvin direkt „Feuer und Flamme" für den Heider SV gespürt: „Man merkt ihm direkt seine absolute Vorfreude auch auf das Stadion, die Kulisse und die Menschen vor Ort an." Wir sagen: Bis bald Marvin!

Auf diesem Wege möchten wir uns recht herzlich bei all unseren Sponsoren bedanken. Ohne die Unterstützung von Privatpersonen, Firmen und Institutionen wäre unser sportlicher Erfolg so gar nicht möglich.

Dabei steht nicht immer die unverzichtbare finanzielle Unterstützung im Vordergrund, auch Sachleistungen wie z.B. Essbares (Verpflegung für unsere Auswärtsspiele), Spielbares (Fußbälle und Trainingshilfen) oder auch Tragbares (Trikots, Trainingsoutfits oder Taschen) gehören unverzichtbar zum Sponsoring dazu.

Werden Sie Sponsor! Unterstützen Sie den Heider SV und die Dithmarscher Jungs. Sie erreichen durch Sportmarketing einen Großteil der regionalen Bevölkerung in einer Art und Weise, die keine andere Marketingstrategie auslösen kann. Sport – gerade Fußball – ist in unserer Gesellschaft der emotionale Anker. Er verbindet alle Geschlechter, alle Alters- und Berufsschichten. Mehr dazu finden Sie in der kommenden Ausgabe vom Frischen Wind. Sollten wir Ihr Interesse schon heute geweckt haben, stehen wir Ihnen gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung. Wir freuen uns auf Sie.

Marion Pewe: Mobil: 0162 2412511 oder m.pewe@heidersv.de

SPONSORENPYRAMIDE

HAUPTSPONSOR

premio

EXKLUSIVSPONSOR

VR Bank Westküste

GOLDSPONSOREN

ALVAM · Schröder · VOIGT

SILBERSPONSOREN

Allianz · McDonald's

BRONZESPONSOREN

EDITH · May & Otto · DELLO · famila · LVM

PREMIUMPARTNER

Lüthje Stahlhandel, Provinzial Christian Pepe e.K., A.M.S. - Auto Pflege Meldorf, Baugeschäft Otto Otde, Beyers Immobilien, BH Luden, Elektro Schaffhorn, Raiffeisen Die Willmann, Omnibusbetrieb E. Schwarz, TC Hydraulik, Restaurant Mozart

PLUSPARTNER

Christoph: Service für Haustechnik, MAXIS International, Nord-Ostsee-Automobile, Wiedeldiek Reifen, Hans U. Müller Verwaltung, Jonny Weisford Immobilien, Wolf Rechtsanwälte & Partner, KUB Rechtsanwälte, Burger King Heide, Hahn-Brecht-Hahn-Kindt Rechtsanwälte & Notare, Böckmann Center Schümann, Das Tax 7575, Eurotrio Hansen & Rappelt, Imbiss 66, Fahrschule Jaster, Restaurant & Café Am Wasserturm

SERVICEPARTNER

wellyou Fitnessstudio Heide, Finger & Witte Offsetdruckerei, Rancho Grande Heide, Restaurant Rokko, Restaurant Kypros

JUNIORPARTNER

Optik Lüthje, Autopflege Dithmarschen, Schaustelle Rico Rosch, Werkhaus Paulsen, Stechermesse Natursteine, Wohnungsunternehmen Dithmarschen, Baugeschäft Haa, Restaurant Speisekarte, Mecklenburgische: S. Knobbe, Detlef Paulsen Technischer Handel, Friseurhaus Dellbrück, BS Vermessung SchH, Ostermann Immobilien, Nilson Baustoffe, Sportfoto Husum, Buchhandlung Ellerwies, Alex Kitchen, Systemhaus WR, Kuno Plus, Werbung + Design, Reisecenter NELUM, Gardinenstudio Borfeld, Bullourstelle Vogt, Hotel Bess, Maler Schmidt, Bäro Al Baba, Raiffeisen T. Hoaick, Raiffeisen R. Raffgens

Liiver to Huus

„Liiver to Huus – als im Heim“

Unsere Mitarbeiter sind 24 h bei Ihnen zu Hause für Sie da.

Wünschen Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch?

Dann setzen Sie sich gern telefonisch mit uns in Verbindung.

Wir freuen uns auf Sie!

Liiver to Huus · Inh. Markus Modery · Dorfstr. 11 · 25774 Hemme
Tel. 04837 9690937 · office@liivertohuus.eu · www.liivertohuus.eu

Elbeforum Brunsbüttel
Kulturhaus und Tagungszentrum

Aktuelles aus dem Elbeforum

Sa, 04.03.2023, 20:00 Uhr
Bernd Stelter – Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende
Eintritt: 30,- € / Schüler*innen 15,- €

So, 05.03.2023, 20:00 Uhr
Geliebte Hexe | Eintritt: ab 26,- € / Schüler*innen ab 13,- €

Do, 16.03.2023, 20:00 Uhr | Jazz? Cinematic? Electro? NuJazz Onion!

Sa, 18.03.2023, 20:00 Uhr
Forever Queen | Eintritt: ab 42,90 / Schüler*innen ab 32,90 €

So, 19.03.2023, 18:00 Uhr | Blueset - Fieten Wulff & Dixi Diercks

Fr, 24.03.2023, 20:00 Uhr
Heaven Can Wait Chor – die Jubiläums Tour
Eintritt: 28,- € / Schüler*innen 14,- €

Sa, 25.03.2023, 20:00 Uhr
Das perfekte Geheimnis | Eintritt: ab 26,- € / Schüler*innen ab 13,- €

So, 26.03.2023, 16:00 Uhr
De Oldies - Dat dat dat gifft! | Eintritt: 10,- € / Schüler*innen 5,- €

Fr, 31.03.2023, 20:00 Uhr
Sinfoniekonzert – Fernweh | Eintritt: ab 26,- € / Schüler*innen ab 13,- €

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

Die Regeln machen den Unterschied

Die Regeln machen den Unterschied

Man spielt es bei den Großeltern im Garten, auf einer Wiese oder irgendeiner freien Fläche. Benötigt werden nur einen Schläger und einen Ball und schon kann man spielen. Das ist Federball. Badminton im Unterschied dazu hat ein Fest definiertes Feld mit klaren Spielregeln.

Es geht nicht nur darum den Ball irgendwie hin und her zu spielen. Vielmehr geht es darum lernen einzuschätzen wie man den Ball in der entsprechenden Situation am effektivsten spielen kann. Das erfordert insbesondere die koordinativen Fähigkeiten. Spiel ich nun einen kurzen Drop, einen langen clear oder einen scharfen Smash? Diese Entscheidung muss innerhalb weniger Sekunden erfolgen und auch ausgeführt werden, was eine besonders gute Reaktionsschnelligkeit erfordert.

Aber nicht nur die Koordination wird mit Badminton geschult. So ein Badmintonspiel endet mit zwei gewonnenen Sätzen, die bis 21 gehen, und geht definitiv auch an die Kondition. Auch wenn ein Badmintonfeld klein erscheinen mag, müssen oftmals sehr viele kurze Sprints absolviert werden und einige Meter werden zurück gelegt. Zudem wird die Armmuskulatur sehr stark beansprucht.

Beim Badminton gibt es die Möglichkeiten im Einzel oder Doppelzimmer zu spielen, welche auch ihre eigenen Regeln und Herausforderungen mit sich bringen. Probiere es doch einfach Mal aus und komm zum Training beim MTV Heide.

Das Jugendtraining ist Dienstags von 18-19.30 Uhr und Freitags von 18-20 Uhr, die Erwachsenen sind an beiden Tagen im Anschluss.

MTV VON 1860 HEIDE

LAUF- & WALKING-TREFF MTV HEIDE

37. Abend-Stadtlauf vom MTV Heide

am Freitag, **2. Juni 2023**

300 m Wichtel-Lauf 18.15 Uhr – Start im MTV-Stadion
5 km Jedermannslauf 18.45 Uhr – Start in der Friedensstraße
10 km Stadtlauf 19.15 Uhr – Start in der Friedensstraße

Firmen-Cup ab 5 Teilnehmenden
SHLV-Schüler-Cup 2023

Gemeinsam schöne Momente schaffen.

Online Anmeldung unter www.stgk.de ab 1. März 2023
Meldeschluss: Sonntag, 14. Mai 2023
Weitere Informationen findet ihr unter: www.mtv-heide.de

www.mtv-heide.de

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND e. V.

2023 DLV

Wir als MTV Heide wollen den „Club des Lebens" der DKMS feiern und dafür brauchen wir euch: Werde Stammzellenspender:in und bestell dir dein Registrierungsset auf www.dkms.de/mtv-heide.

DKMS WIR BESIEGEN BLUTKREBS

Habt Ihr Lust zum Turnen ? So richtig an Geräten wie Barren, Reck oder Ringe ? Dann kommt zum MTV ! Wir beginnen eine neue Übungsstunde für Jungen ab 7 Jahren. Da trainieren wir Turnen an allen 6 Geräten.

Wann: ab 09.02.2023 Do., von 18.00 bis 19.30 Uhr
Wo: in der Julius-Frank-Halle (Loher Weg)

Ihr könnt Euch anmelden bei:
Ralf Fuchs, Email: ruafuchs@t-online.de
Telefon: 04836 / 9967 174, Handy: 0151 671 29 399
(auch WhatsApp oder Signal)

Pflege vor Ort

Kreuzstraße 113, 25746 Heide · Inhaberin: Stephanie Pietsch
Tel.: 0481 - 68 38 60 60 · Fax: 0481 - 68 38 60 66

Musikzug Alt Duvenstedt im Stadttheater

„That's Life" heißt das diesjährige Motto, zudem der MZAD - Musikzug Alt Duvenstedt **am 19. März 2023 um 16.00 Uhr in das Stadttheater Heide** endlich wieder wie gewohnt einladen darf.

Das Orchester wird abermals eine musikalische Mischung für jeden Geschmack, aus Swing, Pop, über Musicalmusik und Evergreens bis hin zu Bigband-Classics mit Sängerin und Sänger als ein buntes Unterhaltungsprogramm präsentieren.

Karten zum Preis von € 18,00 (Erwachsene, Schüler*innen € 9,00, weitere Ermäßigungen verfügbar) gibt es bei allen Reservix-Vorverkaufsstellen u.a. im Reisebüro Biehl und über die Internetseite des Orchesters (www.mzad.de).

Kult(U)rwald Riesewohld

– Orte, die man gesehen haben sollte –

Ursprünglich bestand das Geestgebiet Dithmarschens aus großen Eichenwäldern, Eichen-Buchen-Mischwäldern oder Nadelwäldern. Von diesen ist nur noch der KultUrwald Riesewohld zwischen Arkebek und Odderade weitestgehend erhalten und gilt zudem als archäologische Schatzkammer. Der Riesewohld ist ein urwaldähnlicher, historischer Bauernwald mit einer Größe von ca. 700 ha. Er ist das größte und älteste Waldgebiet in Dithmarschen und ist größtenteils naturbelassen, sodass er als Primärwald zählt. Hier hat sich bereits um Christi Geburt eine Siedlung befunden.

Von der Landesstraße L 316 zwischen Nordhastedt und Albersdorf kommend, erreichen Sie über Osterwohld und den Landweg, der Querung einer Eisenbahnlinie und der Autobahn A23 nach cirka 1.900 m eine Parkbucht. Von dort aus gelangen Sie durch den mit Buchenaltholz, Schwarzspechthöhlen und reichlich Totholz versehenen Wald nach 300 m zur Infostation des Vereins für Dithmarscher Landeskunde. In südwestlicher Richtung erreichen Sie dann entlang von markierten Infopunkten nach 400 m

GEBÄUDEREINIGUNG
Ihr Partner in Sachen Reinigung!
Ernst Peters
Gebäudereinigermeister
Hamburger Straße 69, Heide · Fax 67231
0176 / 16 35 49 00 · 0481 / 6 35 49
www.gebaeudereinigung-ernst-peters.de
Glas- & Gebäudereinigung · Winterdienst

das Naturdenkmal Fünffingerlinde. Zudem lässt sich auch aus allen Himmelsrichtungen in dem Stiftungswald auf einer kleinen Lichtung der einzigartige fünfstämmige Baum, die Fünffingerlinde bei den Geo-Koordinaten E9°13.197‘ / N54°08.965‘ erwandern. Sie ist eine besondere Linde, die seit 1932 als Naturdenkmal geschützt ist. Ihr Alter wird auf 250 bis 300 Jahre geschätzt und hat einen Umfang von 4,90 m, sowie eine Höhe von 25 m. Seit 1995 ist die Fünffingerlinde Bestandteil im Wappen der Gemeinde Odderade.
Wegen der besonderen Wuchsform wird sie auch „Die Hand bei Riesewohld“ genannt. Der Sage nach, wonach vor vielen Jahren ein junger Student zu Unrecht des Mordes beschuldigt und aufgehängt wurde. An der Stelle, an der er angesichts des Todes mit der zum Schwur erhobenen Hand seine Unschuld beteuerte, wuchs ein paar Jahre später die fünfstämmige Linde aus dem Waldboden.

Von der ehrenamtlich betreuten Info-Station starten von April bis Oktober regelmäßig Führungen. Die ehemalige Jagdhütte und Behelfswohnung wurde kurz vor 1950 errichtet und 2009 zur Info-Station ausgebaut und ist während der Sommerzeit immer sonn- und feiertags von 14 bis 17 Uhr geöffnet. Auch außerhalb der Öffnungszeiten bietet die Station Informationen über die heimische Tier- und Pflanzenwelt im Riesewohld. So können Besucher zum Beispiel mithilfe einer interaktiven Tafel verschiedene Vogelgesänge zuordnen. Unter anderem führt eine Exkursion zu einer neu entdeckten Rarität, dem Wildapfel. Diese alte deutschlandweit seltene Baumsorte ist im Stiftungswald Riesewohld zu finden. Imposante Winterlinden, Berg- und Flatterulmen können Sie vom Wegesrand ansehen. Allerorts sprudeln Bäche und Quellen. Die Wege im Wald sind unbefestigt, markiert, stellenweise auch feucht.

Ob als Tagesausflug im Familienurlaub, im Erholungsurlaub, zum Waldbaden oder eine frühmorgendliche Wanderung mit dem Sonnenaufgang zur Fünffingerlinde, die zahlreichen Facetten des Waldgebietes lassen keine Wünsche offen. Sitzmöglichkeiten sind nur bei der Info-Station und um die Fünffingerlinde vorhanden.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Erholen, beim Genießen und Abschalten, sich etwas Gutes zu tun und um neue Energie zu tanken. Lassen Sie sich bei einem ausgiebigen Spaziergang in den einzigen KultUrwald Dithmarschens, den Riesewohld, einem ökologischen Juwel unter den Wäldern Schleswig-Holsteins und der sagenumwobenen Fünffingerlinde begeistern.

Text und Fotos: Hans-Jürgen von Hemm

Auto-Shop 100
seit 1968
Autoteile · Kfz.-Meisterwerkstatt · Autohandel

Urlaub für´s Auto:
Reparatur – Inspektionen – Service
...dann kommen alle erholt aus dem Urlaub

THULE – Partner
Fahrradträger,
Gepäckkörbe und Dachträger,
Transportboxen und Dachkoffer

Transportprobleme?
WIR BIETEN DIE LÖSUNG!

Uebler Kupplungsträger i21
Art.-Nr. 15900 / 15930

- Für 2 Fahrräder
- Abklappwinkel 60° (Auch 90° Variante)
- Max. Zuladung
- Eigengewicht 13 kg
- 2 abnehmbare Abstandshalter

TESTSIEGER 2020

Heide, Meldorfer Str. 200 (gegenüber Famila)
Fon 0481/78666-0 • www.autoshop100.de

verbraucherzentrale

Insekten essen: Eine Alternative zu Fleisch?

Essbare Insekten sind im Landeanflug auf den deutschen Lebensmittelmarkt. Die Krabbeltiere punkten mit hohem Proteingehalt und einer nachhaltigeren Produktion als Fleisch. Ekel-Essen oder gesunde Bereicherung? Das sollten Sie über gegrillte Heuschrecken und Co. wissen.

Geröstete Wespen statt Chips, Würmer-Burger statt Hackfleisch-Patties. Essbare Insekten werden als vielversprechende Innovation im Lebensmittelsektor gesehen. In der Tierfütterung dürfen essbare Insekten schon länger zur Deckung des Proteinbedarfs von Nutztieren eingesetzt werden. Doch auch für Menschen bieten sie einige Vorteile: Essbare Insekten sind eine exzellente Quelle für Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und wichtige Mineralstoffe. In allen Insekten kommen einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren vor. Außerdem haben die Krabbeltiere ähnlich viel Protein wie das Fleisch von Rind, Schwein oder Pute, gefriergetrocknet aber einen deutlich höheren Gehalt. Bei der Betrachtung der Gehalte an Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen muss die verzehrte Menge berücksichtigt werden. Die Art des Futters kann die Nährstoffzusammensetzung von Insekten jedoch beeinflussen. Vor allem für Sportler haben Speiseinsekten einen besonderen Mehrwert. So haben Mehlwürmer gefriergetrocknet einen Proteinanteil von 50,9 Prozent statt 18,7 Prozent frisch. Deshalb werden gefriergetrocknete Insekten als Pulver vielen Riegeln zugesetzt. Frisches Rindfleisch hat 22,3 Prozent, Schweine- und Hühnerfleisch 22,8 Prozent Eiweiß. Aktuell sind auf dem deutschen Markt vorwiegend Produkte erhältlich, bei denen nur geringe Mengen Insekt enthalten sind.

Insekten – klimafreundlicher und nachhaltige Alternative zu Fleisch

Studien zeigen, dass Insekten im Vergleich zu Fleisch klimafreundlicher gezüchtet werden können: Sie brauchen weniger Platz und Wasser als Rinder, Schweine oder Hühner und verursachen weniger Treibhausgas-Emissionen. Kritiker

Besuchen Sie unsere Ausstellung direkt an der B5

markilux – Für den schönsten Schatten der Welt.

Rollo-Möller

Meldorfer Str. 30–32
25770 Hemmingstedt
Telefon 0481/62728
www.rollo-moeller.de
info@rollo-moeller.de

Fenster · Türen · Rollläden · Terrassendächer
Markisen · Tore · Insektenschutz · Vordächer

markilux

sehen die benötigte Betriebstemperatur für die Zucht von Insekten problematisch. In den Betriebsstätten sind etwa 25 bis 30 Grad Celsius notwendig. Trotzdem gewinnen Insekten in Sachen Nachhaltigkeit: Ihr essbarer Anteil ist mit 80 Prozent deutlich höher als zum Beispiel beim Rind (40 Prozent).

Vorsicht bei Allergien

Allergiker sollten beim Verzehr von Insekten vorsichtig sein. Wer allergisch auf Krebs-, Weichtiere oder Hausstaubmilben reagiert, kann eine solche Reaktion auch bei Insekten zeigen. Nicht nur zum Schutz von Allergikern müssen Lebensmittel mit Insektenanteil deswegen klar als solche erkennbar und gekennzeichnet sein. In der Zutatenliste müssen Insekten mit ihrem Lateinischen und geläufigen Namen aufgelistet sein.

Mehr Informationen zum Beitrag der Verbraucherzentrale:

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

Abbildung enthält Sonderausstattung

Unser Produktexperte: Kai Runge

Der neue Mercedes-Benz GLC 200 4MATIC

GLC 200 4MATIC, 150 kW/204 PS.
Sonderausstattungen: (18“) Leichtmetallräder, 9G-TRONIC, MBUX Multimediasystem, LED High Performance-Scheinwerfer

WLTP Verbrauchs- und Emissionswerte: CO_2-Emissionen (kombiniert): 167 g/km; Kraftstoffverbrauch gesamt, kombiniert: 7,3 l/100km

Ihre Ansprechpartner:

Markus Hamkens
Verkauf Pkw, AMG Sales Expert
Tel: +49 481 603-25
m.hamkens@nord-ostsee-automobile.de

Marc Hansen
Verkauf Pkw
Tel: +49 481 603-82
m.hansen@nord-ostsee-automobile.de

Hannes Wegerich
Verkauf Pkw
Tel: +49 481 603-69
h.wegerich@nord-ostsee-automobile.de

Ein Leasingangebot der Mercedes-Benz Leasing GmbH für den Mercedes-Benz GLC 200 4MATIC

Laufzeit in Monaten	48 Monate
Gesamtlaufleistung	40000 km
Kaufpreis	57.631,70 €
Leasing-Sonderzahlung	9.999,00 €
Gesamtkreditbetrag	57.631,70 €
Sollzins, gebunden p. a.	4,13 %
Effektiver Jahreszins	4,21 %
48 monatliche Leasingraten inkl. GAP-Unterdeckungsschutz à	**499,00 €**
Gesamtbetrag	**499,00 €**
Oder bar ab	**57.631,70 €**

Nord-Ostsee Automobile GmbH & Co. KG, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service. Lehfeld 6 · 21029 Hamburg. Mit weiteren Centern in Ahrensburg, Eckernförde, Heide, Husum, Marne, Reinbek, Schleswig und Trittau sowie autorisiertem Mercedes-Benz Service in Hamburg-Alstertal, Hamburg-Am Rothenbaum, Hamburg-Elbe und Hannover/Pattensen.
dialog@nord-ostsee-automobile.de · Tel. 040 725 717-177 und 0481 603-0