

IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG

Frischer Wind

JANUAR 2024 | GRATIS!

2024

*Wir wünschen ein
gesundes neues Jahr!*



Deutsche
Vermögensberatung

Einen guten Rutsch &
viel Erfolg im neuen Jahr!



Wünscht dir dein Finanzcoach & Berater

Bastian Witte • Mobil: 0172 / 184 15 30 • E-Mail: bastian.witte@dvag.de
Hamburger Straße 69, 25746 Heide • Instagram: [@finanzcoachbasti](https://www.instagram.com/finanzcoachbasti) • Web: www.dvag.de/bastian.witte

JANUAR

FRISCHER WIND 01/2024

| | |
|---|----|
| Heider Pläne für das Jahr 2024..... | 04 |
| Gute Vorsätze für das neue Jahr | 06 |
| Frischer Wind Jahreshoroskop | 08 |
| AWD: Abholung der Weihnachtsbäume | 10 |
| AWD: Die Wertstofftonne kommt..... | 11 |
| Die Frühschicht der AWO-Küche | 12 |
| Veranstaltungen in Büsum 2024..... | 14 |
| 119. Kutterregatta in Büsum | 16 |
| Veranstaltungen in Lühr's Landgasthof in Erfde | 17 |
| Unser großer Rätselspaß: Schwedenrätsel und Sudoku..... | 18 |
| Kabinengeflüster aus Heide und Umgebung..... | 20 |
| Neues vom MTV Heide | 22 |
| Niclas Knudsen Organ Grinding Trio in Heide..... | 23 |
| Vorsätze durchhalten: Wie kann ich gesünder leben?..... | 24 |
| FilmClub Heide e.V. - Programm im Januar | 25 |
| Spezial: Willkommen 2024 | 26 |
| Spezial: Das schmeckt! | 27 |
| Unsere Grüße zum neuen Jahr..... | 28 |



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: Fabian Fink

**OFFSET
DRUCK**
**PINGEL
WITTE**

RATHAUS



Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat
und Rathaussprecher Christoph Hecht

Heider Pläne für das Jahr 2024

Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat – Blick nach vorn

Pläne für das Jahr 2024 – und folgende – in Heide und Umgebung gibt es reichlich. Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat sieht die Kreisstadt im positiven Sinne als „Großbaustelle“, denn an Projekten mangelt es nicht. Jedes Thema für sich sei eine Herausforderung – allen voran der geplante Bau der Batteriefabrik für Elektroautos durch den schwedischen Konzern Northvolt. Auch wenn der endgültige Beschluss noch aussteht, haben die Bauarbeiten in den Gemeinden Lohe-Rickelshof und Norderwöhrden längst begonnen. Durch das Leuchtturmprojekt der Energie- und Verkehrswende sollen 3.000 Arbeitsplätze hier vor Ort entstehen. „Eine Jahrhundertchance für die gesamte Region“, findet Schmidt-Gutzat. „Seit Jahrzehnten ist die Westküste strukturell und wirtschaftlich abgehängt. Northvolt wäre landesweit die größte Industrieansiedlung in den letzten 50 Jahren.“ Der Bau würde einen

riesen Beitrag leisten, dass Schleswig-Holstein das erste klimaneutrale Industrieland in der BRD werde. Zurzeit erarbeiten elf Gemeinden ein gemeinsames Zielkonzept im Hinblick auf einen Ausbau der Infrastruktur weit über die Kreisgrenzen hinaus. In Süderholm wird eine temporäre Wohnanlage gebaut, wo zunächst die Bauarbeiter und später Mitarbeiter der Firma Northvolt untergebracht werden können. Rund 1.000 Wohneinheiten in Wohn- und Schlafmodulen mit gehobenem Standard sollen hier entstehen, nach Fertigstellung des Baus ist ein dauerhaftes Wohngebiet – verfügbar für alle Bürger – vorgesehen.

Einen Vorteil sieht Schmidt-Gutzat auch in der effektiven Nutzung der Abwärme aus der Batteriefabrik. Diese könnte in kommunale Wärmenetze eingespeist werden und so viele Haushalte klimafreundlich mit Fernwärme versorgen.

Wegen des ohnehin ungedeckten Bedarfs an Kitaplätzen, der durch Northvolt sicherlich wachsen wird, wird aktuell in Wesseln eine Einrichtung für 80 Kinder errichtet. Eine weitere Kita soll nahe des geplanten Neubaugebietes westlich des Westküstenklinikums entstehen. Steigenden Schülerzahlen will man mit einem Neubau der Schule Heide-Ost begegnen. 1.500 Schüler anstelle der bisherigen 1.200 sollen hier beschult werden können. Mit Blick auf Northvolt geistert auch die Errichtung einer Internationalen Schule durch die Köpfe der Kommunalpolitiker. Und zwar als Zweigstelle einer existierenden Einrichtung. „Wir würden mit einem Jahrgang anfangen und dies sukzessive steigern“, sagt Schmidt-Gutzat. „So ein Projekt würde Investitionen auslösen und hätte positive wirtschaftliche Folgen für die Region.“

Pläne gibt es auch für die Dithmarscher Wasserwelt, wo die altmodische Technik in Zeiten hoher Energiepreise eine große finanzielle Belastung für die Stadt darstellt. „Der Erhalt des Schwimmbads ist von hoher Bedeutung in einer Kreisstadt wie Heide“, so Rathaussprecher Christoph Hecht. „Ob es auf eine Sanierung oder einen Neubau hinausläuft, wird sich zeigen.“ Die Vergabe einer Konzeptentwicklung sei in Arbeit. Möglicherweise könne das Projekt auch über einen Zweckverband mit den Umlandgemeinden umgesetzt werden. „Vom kleinen Schwimmbad mit 25 Meter Bahnen bis zum Erlebnisbad – noch ist alles offen“, ergänzt der Bürgermeister. „Von der Idee über die Planung bis zur Umsetzung vergeht viel Zeit, schließlich soll so ein Schwimmbad auch 50 Jahre stehen.“

Zur Gewährleistung der kommunalen Daseinsvorsorge steht im Jahr 2024 auch eine Entscheidung im Bereich der Feuerwehr an. „Wir werden entweder den Standort der Feuerwache im Kirchspielsweg erweitern oder einen Neubau realisieren“, erzählt Schmidt-Gutzat. „Gute Bedingungen für die Feuerwehrkameraden und eine ordentliche Ausstattung sind grundsätzlich unverzichtbar, zudem bekommen wir zwei Neubaugebiete dazu.“

Froh ist der Bürgermeister über den Bau eines neuen Hotels am ehemaligen Busbahnhof, das voraussichtlich Ende 2025 fertig gestellt sein soll: „Da haben wir dringenden Bedarf in Heide. Das Hotel wird sicherlich auch durch Northvolt-Monture und Gäste von Veranstaltungen in unserer Stadt genutzt werden.“ Apropos Veranstaltungen. Auch wenn der Schlagermarathon im Sommer auf dem Heider Marktplatz schon in trockenen Tüchern ist, wünschen sich Schmidt-Gutzat und Hecht noch eine weitere Großveranstaltung für das Jahr 2024.

Interview & Foto von Andrea Hanssen

**WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!**
MARKT 5, 25746 HEIDE • TEL. 0481 / 61390
WWW.SIMPLY-HEIDE.DE

**OFFSET
DRUCK**
**PINGEL
WITTE**

**Heider
Offsetdruckerei**
Die Spezialisten für
Drucksachen & Layout

Heider Offsetdruckerei • Katja und Kai Witte • Hamburger Straße 69, 25746 Heide
Tel: (04 81) 8 50 70 - 0 • E-Mail: witte@pingel-druck.de • www.pingel-witte-druck.de

MÖBEL VON KNUTZEN

**SO KANN MAN ES SICH
EINRICHTEN**

**KNUTZEN
WOHNEN**

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

Gute Vorsätze

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und mit den letzten Stunden des Jahres kommen auch wieder die berühmten Neujahrsvorsätze ins Spiel. Die Liste mit den „Guten Vorsätzen“ ist so bunt das Feuerwerk am Silvesterabend. Vom klassischen „mehr Sport treiben“ bis hin zu „mehr Zeit für die Familie nehmen“ – die Palette der Vorsätze ist

breit gefächert. Ob die Heider ihre Vorsätze durchhalten werden, bleibt abzuwarten. Eins steht jedoch fest: Die Motivation für einen frischen Start ins neue Jahr ist in der Stadt spürbar. In diesem Jahr haben wir uns wieder einmal in der Heider Innenstadt umgehört und Sie nach Ihren Vorsätzen und Plänen für das neue Jahr gefragt.

Eine gesündere Ernährung durch weniger Fleischkonsum auch im Hinblick auf die Umwelt – das haben sich Gabi und Bernd Herres vorgenommen. „Gemeinsam gute Vorsätze zu überlegen, klappt meist besser als allein. Das ist jedenfalls unsere Erfahrung“, sagen die beiden Meldorfer. Zudem möchten sie im neuen Jahr mehr zu kulturellen Veranstaltungen gehen. „Hin und wieder besuchen wir ein Konzert in Hamburg“, erzählt das Ehepaar. „Es wäre schön, wenn das Angebot hier vor Ort noch wachsen würde. Wir wären dabei.“



Bei den klassischen Vorsätzen reiht sich Celine Kreuz bei vielen Bürgern ein. Die junge Heiderin möchte in Zukunft mehr Sport treiben und sich ausgewogener ernähren: „Ich bin zwar Veganerin - aber das heißt nicht, dass nicht noch Luft nach oben wäre.“ Auch möchte sie aus dem bisher nur sporadischen Sport treiben gern eine Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio machen.



Gudrun und Detlev Stemmler aus Nordhastedt wollen ihre gemeinsamen Fahrradtouren noch ausbauen. „Damit wir gesund und noch möglichst lange zusammenbleiben“, sagen sie. „Die bewegenden Nachrichten aus aller Welt sind sehr belastend, unsere Gedanken sind oft bei den Menschen in den Krisengebieten. Wir sollten dankbar sein für unser Leben hier in Deutschland und wünschen allen Menschen Frieden.“

Mehr Gelassenheit und weniger Perfektionismus! Dies steht auf der To-do-Liste von Gitta Meier aus Brunsbüttel im Jahr 2024: „Ich bin zwar ein glücklicher Mensch, habe aber viel zu hohe Ansprüche an mich selbst. Da muss ich noch ein wenig dran schrauben.“

Mehr Gerechtigkeit in der Welt und im Alltag – und ein Ende aller Kriege – dies wünscht sich auch der Heider Dierk Buchhop: „Gute Vorsätze für mich fasse ich grundsätzlich nicht, das kann alles so bleiben.“



Doch nicht nur individuelle Ziele stehen hoch im Kurs. Viele Heider haben den Wunsch, sich auch gesellschaftlich zu engagieren. Lisa Hansen, die wir vor einem Café trafen, erzählt begeistert: „Ich will mich ehrenamtlich für Umweltschutzprojekte einsetzen. Jeder kleine Beitrag zählt!“

Interviews & Fotos von Andrea Hanssen

Ruhe:Zeit

Einfach gutes Brot, einfach mal ausprobieren.

In der Ruhe liegt die Kraft. Für unsere Sauerteigbrote haben wir ein eigenes Haus gebaut: Mühlen-Bäcker-Sauerteighaus. Wir schenken unseren Sauerteigen 18 Stunden Ruhe und Zeit bei konstanten 22 Grad, ehe die Teige zu aromatischen und besonders bekömmlichen Broten verarbeitet werden. Schon probiert?

www.muehlen-baecker-heide.de

Frischer Wind



Steinbock
(22.12. - 20.01.)

Liebe & Leidenschaft: Nach turbulenten Jahren in der Liebe wird der Steinbock 2024 von der Venus im Januar begünstigt. Diese Liebe verspricht das ganze Jahr über intensiv zu sein. Singles erleben vermehrt Flirts, sollten jedoch im Juni und Juli vorsichtig sein, um nicht enttäuscht zu werden. Paare planen aktiv ihre gemeinsame Zukunft und vertiefen ihre Verbindung. **Beruf & Karriere:** Saturn wirkt weiterhin auf den Bereich von Beruf und Karriere ein. Alles scheint möglich, doch Vorsicht ist geboten. Geduld ist der Schlüssel, um Ihre Ziele zu erreichen. Der Erfolg ist vorherbestimmt, aber es erfordert beharrliche Schritte. Vermeiden Sie es, zu stark vorzupreschen, und seien Sie bereit, Chancen strategisch zu nutzen. **Körper & Seele:** Im Jahr 2024 ist es wichtig, dass der Steinbock im Bereich von Körper und Seele einen Gang zurückschaltet. Die Energie ist spürbar, doch die Gefahr der Überanstrengung besteht. Trotz der möglichen Herausforderungen sollten Sie auf sich selbst achten und sich bewusst Pausen gönnen. Eine ausgewogene Balance zwischen Aktivität und Ruhe ist entscheidend, um sich nicht zu überfordern.



Wassermann
(21.01. - 19.02.)

Liebe & Leidenschaft: Wassermänner erleben eine erfrischende Wende. Schon zu Beginn des Jahres werden wahre Schmetterlinge im Bauch entfacht. Diese romantische Energie begleitet Sie durch das gesamte Jahr. Singles dürfen sich auf zahlreiche Flirts freuen, sollten jedoch in den Monaten Juni und Juli darauf achten, dass ihre Herzen nicht gebrochen werden. **Beruf & Karriere:** Auch wenn alles möglich scheint, ist Vorsicht geboten. Vermeiden Sie übermäßiges Vorpreschen und üben Sie Geduld aus. Der Erfolg ist zwar in den Sternen geschrieben, aber er erfordert einen beharrlichen und strategischen Weg. Seien Sie bereit, Chancen klug zu nutzen, um Ihre Ziele zu erreichen. **Körper & Seele:** Im Bereich von Körper und Seele sollten Wassermänner im Jahr 2024 bewusst eine Pause einlegen. Trotz der spürbaren Energie ist es wichtig, sich vor Überanstrengung zu schützen. Trotzen Sie nicht nur vor Kraft, sondern nehmen Sie sich bewusst Momente der Erholung. Eine ausgewogene Balance zwischen Aktivität und Ruhe ist entscheidend, um sich selbst nicht zu überschätzen und die eigene Gesundheit zu bewahren.



Fische
(20.02. - 20.03.)

Liebe & Leidenschaft: Das Jahr startet mit Zurückhaltung. In den ersten Monaten fühlen sich Fische allein besonders wohl und suchen nicht aktiv nach einem Partner. Erst im März dürfen sich glückliche Eroberer auf harmonische Stunden zu zweit freuen. Der Herbst hingegen verspricht eine Blütezeit für Partnerschaften und trauter Zweisamkeit. Die Liebe wird intensiver und gewinnt an Tiefe. **Beruf & Karriere:** Das Sternzeichen Fische startet mit hohen Ambitionen. Der Wunsch nach beruflichem Erfolg ist stark ausgeprägt, doch Vorsicht ist geboten. Bevor Fische alles über den Haufen werfen, sollten sie gründlich über ihre Entscheidungen nachdenken. Ausdauer zählt sich aus, aber sie sollte klug eingesetzt werden. Eine übermäßige Verausgabung könnte zu Erschöpfung führen. Der Fisch sollte seine Grenzen kennen, um das Jahr ohne Überlastung zu meistern. **Körper & Seele:** Die Pflege von Körper und Seele steht im Jahr 2024 besonders im Fokus für die Fische. Es ist wichtig, die Reißleine zu ziehen, wenn nötig, und sich vor allem um sich selbst zu kümmern. Fische müssen nicht ständig für alles und jeden parat stehen. Pausen sind erlaubt.



Krebs
(22.06. - 22.07.)

Liebe & Leidenschaft: Bis zur Mitte des Jahres besteht die Möglichkeit, auf einen Seelenverwandten zu treffen. Sollte dies nicht der Fall sein, sind zumindest leidenschaftliche Flirts garantiert. Krebse gelingt es in bestehenden Beziehungen, offener mit ihren Partnern umzugehen, und die Zeichen stehen auf Harmonie. **Beruf & Karriere:** Die Sterne stehen für die Krebse im Jahr 2024 auf Glückskurs im beruflichen Bereich. Obwohl es bis Mitte Januar möglicherweise noch etwas stressig wird, ist danach das Schlimmste überstanden. Krebse können nun in Ruhe ihre kreative und einfühlsame Seite bei den Kollegen zum Ausdruck bringen und den Job in vollen Zügen genießen. **Körper & Seele:** Die ruhigen Bahnen, die das Jahr 2024 einschlägt, sollten die Krebse nutzen, um sich ausgiebig um Körper und Seele zu kümmern. Alles ist erlaubt, solange es Freude bereitet. Yoga kann zu einer besseren Balance führen, aber auch wer lieber Bungee-Jumping ausprobieren möchte, kann dies in vollen Zügen genießen. Machen Sie, was Ihnen Freude bereitet – Sie haben es sich verdient.



Löwe
(23.07. - 23.08.)

Liebe & Leidenschaft: Für das Sternzeichen Löwe steht im neuen Jahr die Liebe im Fokus, besonders von März bis August. Der Löwe verfällt leicht anderen, schwebt auf Wolke 7 und lässt sich von glitzernden Momenten begeistern. Doch Vorsicht ist geboten, denn nicht alles, was glänzt, ist für die Ewigkeit bestimmt. Es ist ratsam, einen Schlussstrich zu ziehen, um Platz für Neues zu schaffen. Dies könnte dazu führen, dass der Löwe zwischen September und November auf die ganz große Liebe trifft. **Beruf & Karriere:** Bis April ist Geduld gefragt, denn nicht alles verläuft nach Plan. Dies kann zu Frustration führen, aber Durchatmen und Weitermachen sind die Schlüsselwörter. Im August wartet eine besondere berufliche Überraschung auf den Löwen. Berufliche Veränderungen lassen sich am besten im Oktober umsetzen. **Körper & Seele:** Der holprige Jahresstart macht sich bemerkbar, daher ist Vorsicht vor Infekten geboten. Ab Mitte des Jahres geht es jedoch bergauf, und der Löwe strotzt vor Kraft. Ein zusätzlicher Energieboost kann durch einen Urlaub gewonnen werden.



Jungfrau
(24.08. - 23.09.)

Liebe & Beziehungen: Das Jahr beginnt für die Jungfrau mit einer gewissen Herausforderung mit Beziehungen. Es scheint, als müssten Sie zu Beginn des Jahres verstärkt in Ihre Partnerschaft investieren, um Missverständnisse zu klären und die Harmonie wiederherzustellen. Singles könnten zu Jahresanfang auf der Suche nach Liebe etwas geduldiger sein. Doch ab März zeigt sich eine positive Wendung. Im Herbst vertiefen sich die Bindungen – harmonische Stimmung. **Beruf & Karriere:** Schon zu Beginn des Jahres sind Sie hoch motiviert und packen Aufgaben energisch an. Die Vielzahl der spannenden Herausforderungen mag anstrengend sein, aber sie bieten auch die Chance, sich weiterzuentwickeln. Im Winter entspannt sich die Lage etwas, und Sie können eine wohlverdiente Verschnaufpause genießen. **Körper & Seele:** Der Alltagsstress kann sich in der ersten Jahreshälfte auf Ihre körperliche und seelische Verfassung auswirken. Es ist wichtig, rechtzeitig für einen Ausgleich zu sorgen, um einen klaren Kopf zu bewahren. Kleine Auszeiten und Entspannungspausen sind essentiell.

Jahreshoroskop



Widder
(21.03. - 20.04.)

Liebe & Leidenschaft: Das Jahr hält einige aufregende Überraschungen bereit. Im Januar könnten romantische Begegnungen oder leidenschaftliche Flirts Ihr Herz höherschlagen lassen. Liebe ist in der Luft, und das Glück begleitet Sie durch das gesamte Frühjahr. Im Sommer stehen wichtige Entscheidungen an, die Ihr Liebesleben nachhaltig beeinflussen können. **Beruf & Karriere:** Das Frühjahr bietet eine Phase der Ruhe nach den turbulenten Ereignissen des Vorjahres. Nutzen Sie diese Zeit, um über Ihre beruflichen Ziele nachzudenken und wichtige Entscheidungen zu treffen. Ab Sommer wird es wieder hektischer, doch die Sterne helfen, Ihre beruflichen Ambitionen voranzutreiben. Der Monat August könnte sich als ideal für berufliche Veränderungen und Erfolge erweisen. **Körper & Seele:** Die Unruhe aus den vorangegangenen Jahren kann noch spürbar sein. Der Widder neigt dazu, sich körperlich zu überanstrengen. Achten Sie darauf, nicht zu viel Sport zu treiben, und gönnen Sie sich Phasen der Ruhe und Entspannung. Pflegen Sie Ihre Seele und tanken Sie neue Energie.



Stier
(21.04. - 21.05.)

Liebe & Leidenschaft: Große Veränderungen in puncto Liebe und Leidenschaft. Es ist Zeit, sich von Altlasten zu befreien. Dieser Abschied wird jedoch langfristig eine befreiende Wirkung entfalten. Überdenken Sie sorgfältig, ob Sie in Ihrer aktuellen Situation glücklich sind, denn im Sommer sollten Sie eine bedeutende Entscheidung treffen. Ein Silberstreifen am Horizont wird sich im November zeigen, und die Chancen stehen günstig, dass Sie endlich das finden, wonach Sie schon so lange gesucht haben. **Beruf & Karriere:** Eigeninitiative ist gefragt. Wer nicht wagt, kann auch nicht gewinnen. Stürzen Sie sich in Abenteuer, probieren Sie Neues aus und lassen Sie sich von Veränderungen nicht abschrecken. **Körper & Seele:** Die Veränderungen im neuen Jahr könnten zu Stress führen und sowohl Körper als auch Seele belasten. Oft neigen Sie dazu, sich zu sehr um andere zu kümmern. Nutzen Sie das kommende Jahr, um sich selbst an erste Stelle zu setzen. Dies wird nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Umfeld zugutekommen. Achten Sie auf Ihr Wohlbefinden und gönnen Sie sich die nötige Regeneration.



Zwillinge
(22.05. - 21.06.)

Liebe & Leidenschaft: Zwillinge dürfen sich auf eine aufregende Zeit in Sachen Liebe und Leidenschaft freuen. Von Februar bis März erwartet Sie eine Phase voller heißer Flirts. Ab Juni könnte es dann ernsthaft romantisch werden, und Singles haben die Chance, eine dauerhafte Partnerschaft einzugehen. Auch für Paare verspricht diese Zeit eine Blüte der Liebe. Der Sommer eignet sich perfekt, um gemeinsame Pläne zu schmieden. **Beruf & Karriere:** Das Jahr 2024 hält für die Zwillinge beruflich eine aufregende Phase bereit. Ihre Ideen sprudeln nur so über, und Sie haben große Pläne, die Sie erfolgreich in die Tat umsetzen können. Dennoch sollten Sie ab und an Vorsicht walten lassen, denn nicht alle gönnen Ihnen den Erfolg. **Körper & Seele:** Das Frühjahr wird für die Zwillinge die perfekte Zeit, um sich körperlich auszupeinern. Tun Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele etwas Gutes, indem Sie regelmäßig Sport treiben und auf eine gesunde Ernährung achten. Wer das ganze Jahr über auf seine körperliche Gesundheit achtet, wird ab Herbst mit einer besonders ausgeglichenen Seele und anhaltender Gesundheit belohnt.



Waage
(24.09. - 23.10.)

Liebe & Leidenschaft: Aufregende Veränderungen in Sachen Liebe und Leidenschaft: Ab März könnte eine bisher ruhige Beziehung eine erfrischende Wende nehmen, und emotionale Bindungen werden gestärkt. Der Höhepunkt romantischer Entwicklungen könnte sich im Herbst entfalten. Falls bis September noch kein Funke übersprungen ist, gibt es im November eine besondere Wendung, die vergangene Enttäuschungen vergessen lässt. **Beruf & Karriere:** Die Sterne deuten auf positive Veränderungen im beruflichen Bereich hin. Ab April könnten sich vielversprechende Chancen für einen beruflichen Aufstieg ergeben. Es ist jedoch ratsam, frühzeitig Verbündete zu suchen, da der Erfolg auch auf Neid stoßen könnte. Netzwerken Sie aktiv und bleiben Sie fokussiert. **Körper & Seele:** 2024 könnte ein Jahr des Wohlbefindens für die Waage sein. Beginnen Sie das Jahr mit Gelassenheit und vermeiden Sie übermäßigen Stress. Sollten sich im Sommer Anzeichen von Überlastung zeigen, suchen Sie rechtzeitig nach einem Ausgleich. Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist entscheidend.



Skorpion
(24.10. - 22.11.)

Liebe & Leidenschaft: Bereits zu Beginn des Jahres könnten aufregende Begegnungen und leidenschaftliche Momente auf Sie warten. Im Januar besteht die Möglichkeit, dass Singles einen fesselnden Flirt erleben. Der Februar mag zwar mit emotionalen Herausforderungen kommen, doch seien Sie versichert, dass die Sterne noch viele aufregende Entwicklungen für Sie bereithalten. **Beruf & Karriere:** Schon im Januar zeichnen sich erste Höhepunkte ab, gefolgt von einer ruhigeren Phase bis April. Von Mai bis zum Ende des Sommers stehen Veränderungen an, die zwar teilweise als ärgerlich empfunden werden können. Es wird Ihnen viel Geduld und Durchhaltevermögen abverlangt, aber wenn Sie einen klaren Kopf bewahren, können Sie ab September die Früchte Ihrer Arbeit ernten. **Körper & Seele:** Die Veränderungen sich auf Ihren Körper und Ihre Seele auswirken. Im Oktober erwartet Sie ein gewaltiger Energie-Boost, der Ihnen das Gefühl vermittelt, dass alles möglich ist. Nutzen Sie diese positive Energie, um sich auf körperlicher und seelischer Ebene zu stärken.



Schütze
(23.11. - 21.12.)

Liebe & Leidenschaft: Für die Schützen startet das Jahr 2024 mit einer anmutigen Liebesphase, die bis in den März hineinreicht. Einige traumhaft schöne Wochen stehen Ihnen bevor, ohne dass Sie besonders aktiv werden müssen. Ein kleines Tief könnte sich im März zeigen, doch lassen Sie sich nicht entmutigen, denn es wird schnell überwunden. **Beruf & Karriere:** Langeweile ist für Sie ein Fremdwort. Zum Glück sind Sie den Herausforderungen gewachsen und nutzen diese, um sich weiterzuentwickeln. Ihr Talent, sich an Veränderungen anzupassen, wird Ihnen dabei helfen, erfolgreich durch das Jahr zu navigieren. Die Abwechslung in Ihrem beruflichen Leben bleibt bestehen, und Sie werden die Möglichkeit haben, neue Fähigkeiten zu entdecken. **Körper & Seele:** Das Jahr verspricht eine Menge Aktivität. Besonders im Frühjahr könnte eine gewisse Reizbarkeit gegenüber Ihrem Umfeld auftreten. Atmen Sie durch und werden Sie sich bewusst, dass die Menschen um Sie herum Ihnen nichts Böses wollen. Die Kunst der Gelassenheit wird in dieser Zeit Ihre größte Stärke sein.



Abholung der Weihnachtsbäume

Toller Service von der Abfallwirtschaft Dithmarschen

Auf die Abfallwirtschaft Dithmarschen (AWD) ist Verlass! Wie in jedem Jahr sorgt sie über die Mitarbeiter der Firma Remondis Dithmarschen GmbH im Monat Januar für die Abholung der Weihnachtsbäume (bis zu 2,5 Metern). Ein toller Service für alle Haushalte, denn einfacher geht's nicht: Den abgeschmückten Baum gut sichtbar am besten am Abend vor dem Abholtermin an eine passende Stelle platzieren – so findet das Remondis-Team, das meist schon in der Dunkelheit am frühen Morgen startet, jeden Baum zum Abtransport. „Eines ist dabei ganz wichtig“, sagt AWD-Pressesprecherin Uta Kloth. „Bitte den Tannenbaum ohne jeglichen Weihnachtsschmuck an der Straße platzieren, denn im Kompostwerk kann nur sortenreines Biomaterial zu hochwertigem Kompost verarbeitet werden.“ Gebündelte Zweige, Sträucher oder Bäume mit Ballen sind nicht für die Abholung vorgesehen.

Rund 18.500 Weihnachtsbäume warten im ersten Monat des Jahres auf ihre Abfuhr. Umgerechnet sind dies etwa 160 Ton-

nen Grünmaterial, das anschließend im Kompostwerk Bargenstedt verarbeitet wird. Die Bäume werden gehäckselt und mit dem feuchten Biomüll gemischt, so dass daraus wertvoller Güte-Kompost entsteht. „Die kreisweite Sammlung dauert vom 8. bis zum 29. Januar 2024“, berichtet AWD-Geschäftsführer Dirk Sopha. „Wer nicht auf seinen Termin warten möchte, kann seinen Weihnachtsbaum bis zum 3. Februar kostenfrei auf einem der neun Recyclinghöfe abgeben.“

Einen Extra-Hinweis möchte die AWD zu Girlanden oder Adventskränzen geben. „Diese gehören in die Restmülltonne“, betont Uta Kloth. „Und nicht in die Biotonne. Bitte denken Sie an die Mitarbeiter des Kompostwerkes, die alle Fremdstoffe per Hand aussortieren müssen.“ Zudem sorgen mit Draht und Band aufgebundene Girlanden und Kränze häufig für einen Stillstand des Fließbandes. Das muss nicht sein, wenn alle ein bisschen mitdenken und vorsorgen. Bei Fragen hilft das AWD-Team gerne weiter: Tel. 0481/85 500 oder www.awd-online.de.

Was ändert sich 2024?

Die gelbe Tonne wird zur Wertstofftonne

Die gelbe Tonne entwickelt sich zur Wertstofftonne: Ab dem 1. Januar 2024 wird im Kreis Dithmarschen die Wertstofftonne eingeführt – dafür wird die jetzige Gelbe Tonne (weiter)genutzt.

Mit der Wertstofftonne wird die Abfallsortierung einfacher. Getrennt werden muss nur noch nach Abfallarten: Küchen- und Gartenabfälle in die Biotonne, Papier in die Papiertonne, Glas in den Glascontainer sowie Kunststoff und Metall in die Wertstofftonne. Zusätzlich zu den Verpackungen werden künftig in der Wertstofftonne auch alle anderen haushaltsüblichen Gegenstände aus Kunststoff und Metall gesammelt – wie etwa Eimer, Gießkannen, Kochtöpfe, Pfannen, Siebe sowie Kinderspielzeug, Bügel und Tüten.

Wenn wir zusammen erreichen, dass mehr Metall und Plastik gesammelt und recycelt werden, rechnet die AWD mit einer jährlichen Einsparung von bis zu 1.800 Tonnen CO₂. Diese Menge würde den CO₂-Ausstoß aller im Auftrag der AWD eingesetzten Müllfahrzeuge übersteigen.

Gelbe Tonne > Wertstofftonne



Text von Andrea Hanssen
Fotos: Andrea Hanssen / AWD

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!

Schöne Fenster & mehr...

Inspirationen,
tolle Angebote
& erstklassiger
Service!

- Gardinen
- Dekostoffe
- Plissees
- Rollos
- Jalousien
- Vertikalstores
- Flächenvorhänge
- Insektenschutz

Aufmaß • Angebot • Fertigung • Montage

Barteld
HEIMTEXTILIEN

Himmelreichstraße 8
25746 Heide
Telefon 0481/6838389
Mo. bis Fr. 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Textilhaus.Barteld@web.de

Eine Werkstatt – Alle Marken



Bosch-Dienst Wahl Bosch Car Service

Inhaber: Ingo Dohrn

Hamburger Str. 43

25746 Heide

Telefon: 0 48 1/54 75

info@bosch-dienst-wahl.de



Für Ihr Auto tun wir alles.



Sechs Frauen, sechs Nationen, ein Team: Sherin, Küchenchefin Katharina, Nadja, Faten, Nicole und Alice von der AWO in Heide. (v.l.)

Die Frühschicht der AWO-Küche

Im AWO-Haus in Heide arbeitet ein engagiertes Team: Sechs Frauen aus sechs Nationen. Der Tag beginnt um 7 Uhr mit einem herzlichen „Guten Morgen“ von AWO-Leiter Karsten Wessels. Für drei der Frauen aus dem Küchenteam startet der Arbeitstag um diese Zeit, und bis spätestens 9.30 Uhr ist das Team vollständig.

Die Frauen, die unterschiedliche Hintergründe und Gründe für die Migration haben, bilden trotzdem eine harmonische Einheit. Ein Konflikt der Nationalitäten und Religionen bleibt dabei außen vor, wie Wessels betont. Die Küchenchefin Katharina erklärt, dass sie alle gleich sind und keinen Krieg wollen: „Im Fokus steht die Zusammenarbeit und das gemeinsame Ziel, Menschen in Not zu unterstützen.“

Die Küche versorgt Bedürftige mit Frühstück und Mittagessen, ohne nach den Gründen für die Notlage zu fragen. Niemand wird abgewiesen. Die AWO-Küche hat eine besondere Wärmestube, die nicht nur für warme Mahlzeiten steht, sondern auch für die herzliche Atmosphäre des Projekts. Katharina, eine gebürtige Ukrainerin und erfahrene Köchin, arbeitet bereits seit langem in der Küche. Auch Frauen wie Nadja und Nicole, die aus unterschiedlichen Ländern stammen, tragen mit ihrem Einsatz zum Erfolg des Teams bei.

Die Frauen kochen kreativ mit verfügbaren Lebensmitteln, wobei nur wenig zugekauft wird. Ein fester Essensplan existiert nicht, aber eine umfangreiche Rezeptsammlung ermög-

licht eine Menge Abwechslung. Die AWO-Küche bietet nicht nur typisch deutsche Gerichte, sondern auch Spezialitäten aus den Herkunftsländern der Frauen. Die Zusammenarbeit ist so erfolgreich, dass selbst die finanzielle Bezuschussung für einige Teammitglieder ausläuft, aber dafür eine Aussicht auf Teilzeitanstellungen besteht.

Sherin – eine Geflüchtete aus Syrien – hat sich in Deutschland integriert, spricht fließend Deutsch und hat eine eigene Wohnung. Ihre Geschichte symbolisiert den Erfolg individueller Bemühungen. Die Frauen haben nicht nur als Team in der Küche, sondern auch als individuelle Erfolgsgeschichten ihren Platz. Karsten Wessels betont, dass sie stolz darauf sind, als Arbeitgeber einen Beitrag zur Integration und individuellen Entwicklung zu leisten.

Die Küche hat nicht nur interne Abnehmer, sondern auch externe Gäste, die gegen eine Geldspende essen können. Die Arbeitszeiten der Frauen sind in zwei Schichten aufgeteilt, wobei die Frühschicht um 13 Uhr endet. Die spätere Schicht übernimmt Reinigungs- und Aufräumarbeiten. Die Küche schließt um 16 Uhr und öffnet am nächsten Morgen um 7 Uhr wieder.

Insgesamt bildet das Team aus sechs Frauen mit verschiedenen Hintergründen und Lebensgeschichten eine erfolgreiche Integration und einen solidarischen Einsatz für Menschen in Not.

Foto und Beitrag von Ellen Hinrichs

Traumbäder zum

Wohlfühlen

von Haustechnik Thomsen



Frohes neues Jahr!

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 2024

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

Thomsen
GmbH & Co. KG

HAUSTECHNIK

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

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



Veranstaltungen in Büsum 2024

Konzerte, Open-Airs, Familienveranstaltungen, Lesungen, uvm.

Im neuen Jahr hat Büsum einiges zu bieten: Konzerte, Open-Airs, Familien-Veranstaltungen, Lesungen und vieles mehr. Vom Wattenmeer über die Familienlagune Perlebucht, vom Hauptstrand bis zum Wohlfühlgarten (Kurpark) - besonders im Sommer wird Büsum zum wahren Veranstaltungszentrum an der Nordseeküste!

Natürlich startet auch das Jahr 2024 am 01. Januar mit dem traditionellen Neujahrsanbaden an der Watt-Tribüne, der Sprung in die Nordsee erfolgt um 16:00 Uhr und wird gemeinsam mit dem TSV Büsum angeboten. Nach verschiedensten Veranstaltungen im Watt'n Hus, unter anderem mit A-cappella-Comedy von LALELU und dem neuen Stück der Theatermoker „Dat mookt den Kohl ook nich fett“, nähert sich der Frühling und läutet die ersten Auftritte von Kreft's Puppenbühne ein (27. März und 03. April), welche auch in diesem Jahr die Kleinen in den Ferienzeiten begeistern werden. Die 10. Drachenflugtage werden über Ostern zelebriert und sind

ein visuelles Highlight für Jung und Alt. Im Watt'n Hus wird Comedian Michael Eller mit seinem Programm „Gefährlich ehrlich“ am 20. April, die Lachmuskeln des Publikums aktivieren. Ab 04. Mai wird die Chormuschel im Wohlfühlgarten wieder mehrmals die Woche bespielt und lädt mit Künstlern aus der Region wie verschiedenen Shantychören, aber auch Sängern und Musikern zur Veranstaltungsreihe KulturSommerGarten. Von Mai bis September warten die Musiker von mahoin aus Hamburg bei 9 Terminen auf freudige Mitlaufende beim Wattenlaufen mit Musik.

„Legends at the Sea“ ist ein Veranstaltungswochenende weit über die Grenzen von Büsum bekannt. Im Jahr 2024 gibt es eine stärkere Legenden-Dichte als je zuvor: Am Freitag, den 24. Mai, startet die Musikreise in den 70er-Jahren mit der Rockikone Suzi Quatro, der ESC-Legende der 80er Johnny Logan und den legendären britischen Rockern der Manfred Mann's Earth Band. Am Samstag, den 25. Mai, betritt Deutsch-



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.gebaudereinigung-ernst-peters.de

Glas- & Gebäudereinigung • Winterdienst



lands bekannteste Hip-Hop-Band die Watt-Tribüne: Die Fantastischen Vier! Die Band schrieb Musik-Geschichte und ist Deutschlands dienstältester Rap-Act. Sie präsentieren ihre zahlreichen Hits, die die deutsche Rap-Kultur seit den 90ern maßgeblich geprägt haben.

Im Juli und August heißt es dann dienstags SommerOpenAir – Büsum tanzt! Mit verschiedensten Bands werden die Sommerabende zum Großereignis, egal ob zu TOP 40 Musik von den Party Kings, Oldies getreu dem Motto „Spaß für alle“ von den Torpids oder auch Stimmung ohne Ende mit Crank it up oder The Rattles, welche schon mit den Beatles im Star-Club Hamburg für ausverkaufte Abende gesorgt haben.

Zusätzlich wird es weitere Großveranstaltungen in den Sommermonaten in Büsum geben: Das trendige Holi-Festival (06. Juli) an der Familienlagune; die traditionelle Kutterregatta vom 19. bis 21. Juli mit jeder Menge maritimen Charme, bei der sogar Hugo Egon Balder mit seiner Band Rudolf Rock und die Schocker, aber auch die schönste Boygroup der Welt BIG MAGGAS auftreten; das Winzerfest mit erlesenen Weinen aus Weinstadt sowie passendem kulinarischen Angebot, aber auch erstklassiger Unterhaltung durch Komponist und Musiker Wayne Morris (16. August), der groovigen Caramel-Club Band aus Hamburg (17. August) oder auch den Country & Co Musikern von Lucky Birds (18. August) sowie die Beachparty mit fabelhaften Künstlern (24. August).

Auch der in 2023 erstmals durchgeführte Veranstaltung Living Statues ist wieder ein Wochenende gewidmet (07. und 08. September) und im Herbst wird es neben gewohnten Veranstaltungen natürlich auch weitere Künstler geben, welche die kurzen Tage ein wenig verlängern: Olaf Bossi – Die Ausmist Comedy Show wird am 23. November das Publikum im Watt'n Hus amüsieren und einen Tag nach Nikolaus wird DESIMO – Manipulation die Gedanken der Zuschauer genauer unter die Lupe nehmen. Am 31. Dezember wird es eine große Silvesterparty geben, um das Jahr 2024 bei guter Laune und bester Gesellschaft in Büsum zu verabschieden.



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!



119. Kutterregatta in Büsum

Zum 119. Mal wird im Juli 2024 Büsum ganz im Zeichen der Seefahrt stehen. Gespickt mit einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm, kulinarischen Genüssen und jeder Menge maritimem Flair wird der Hafengebiet Büsums auch in diesem Jahr viele Urlauber, sowie auch Bewohner aus der Region anziehen.

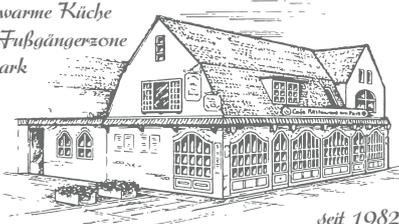
Zur 119. Kutterregatta bekommt der Regattaverein Büsum erstmalig operative Unterstützung von der Tourismus Marketing Service Büsum, welche die Programmgestaltung „landseitig“ in die Hand nimmt. Für die Steuerung der maritimen Angebote behält der Regattaverein aber weiterhin das Ruder unter Kontrolle. Mit unterschiedlichen Angeboten, wie zum Beispiel dem SUP-Rennen im Hafenbecken, der Papierboot-Regatta, dem Traditionsschiff-Korso und natürlich auch dem wasserseitigen Highlight des Wochenendes, der Kutterregatta und der Börtebootregatta wird den schaulustigen einiges geboten. An Land lädt die Hafenmeile zum Bummeln und Schlemmen ein,

der InLitore Festival-Bereich zu verschiedensten Aktionen bei moderner Musik und bester Stimmung zum Verweilen. Unter anderem werden Rudolf Rock und die Schocker mit Hugo Egon Balder am Freitag die schönste Boygroup der Welt BIG MAG-GAS am Samstag und die Band Nashvillecity am Sonntag die Menge zum Toben bringen. Natürlich wird aber auch die maritime Note nicht vergessen: Shantys und Norddeutsche Musik gehören zur einmaligen Stimmung dazu. Im Festzelt wird dafür gesorgt, dass auch Nachteulen nach Ende des Bühnenprogrammes zu Musik vom DJ die Nacht zum Tag machen können.

Der Regattaverein Büsum e. V. freut sich gemeinsam mit seinem Partner Tourismus Marketing Service Büsum GmbH viele bekannte Gesichter aus den Vorjahren sowie natürlich auch alle Personen, bei denen die Neugier geweckt wurde, zur Kutterregatta 2024 zu begrüßen. Sollte Interesse zur Präsentation auf der Hafenmeile bestehen, wenden Sie sich per E-Mail an veranstaltung@buesum.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.restaurantam-park-buesum.de und auf Facebook

Partyservice & Restaurant



| | | |
|----------------------|--|---------------------------|
| 28.01.2024 9.30 Uhr | Grillscheunenfrühstück | 17,50 € /p.P. satt |
| | | |
| 04.02.2024 17.30 Uhr | Grillschinken <small>mit Bratkartoffeln, Sauerkraut, Möhrengalat und Remoulade</small> | 14,50 € /p.P. satt |
| | | |
| 18.02.2024 11.30 Uhr | Buffet d. Dithm. Spezialitäten | 22,50 € /p.P. satt |

Dellbrück 8 • 25704 Bargenstedt • ☎ 0 48 06 - 3 64
www.dithmarscher-grillscheune.de

Whisky & Rum Tastings 2024

Ein tolles Geburtstags- oder Dankeschön-
geschenk für Liebhaber und solche die
mal reinschnuppern wollen !

Auch in 2024 führt Ralf Splettstößer
aus Eutin durch die Whisky Tastings
in Lühr's Landgasthof in Erfde. Er
wird einiges neues an Whisky am
19. Januar 2024 an die Westküste
Schleswig-Holsteins bringen.

Bei den Whiskys sind viele interes-
sante Abfüllungen mit dabei. **Wei-
tere Tastings am 15. November
& 20. Dezember 2024, am 19. April
2024 gibt es ein Rum Tasting für
alle Fans der Überseespirituose.**



Die Tastings beginnen um 19.30 mit einem deftigen Essen.
Karten gibt es zum Preis von € 69,- unter 04333/220

Stührwoldt & Schnoor Lieder un Geschichten op Platt

Der Stolper Biobauer Matthias Stührwoldt erzählt wun-
dervolle Geschichten. Dass er auch plattdeutsche Lieder
schreibt, wissen bislang nur Eingeweihte. Gemeinsam
mit Achim Schnoor, Gitarrist und Sänger aus Groß Wit-
tensee, hat er nun ein neues, typisch norddeutsches Pro-
gramm namens „Nich schlecht!“ auf die Beine gestellt.

Eine Gitarre, zwei Stimmen und zärtliche, hymnische, roman-
tische, traurige oder auch abgründige Songs, immer wieder
kombiniert mit Stührwoldts typischen Geschichten op Platt.
Matthias Stührwoldt und Achim Schnoor – zusammen sind sie
Stührwoldt & Schnoor! Ein Abend zum Hinhören, zum Lächeln,
zum Weinen und zum Lachen. Kurz gesagt: Nich schlecht!

Mit einer deftigen Landarbeitermahlzeit beginnen wir diesen
besonderen Abend am **28. März 2024 um 19 Uhr** In Lühr`s
Landgasthof- Erfde. Karten können , pro Person € 43,00, unter
04333/220 bestellt werden und im Gasthof abgeholt werden.



Foto: © Kai Johnsson

Partyservice Geflügelhof Nissen



Partyplatten **auch** für
Kurztentschlossene 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
oder im Internet unter: www.gefluegelhofnissen.com

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



Schnitzel-Freuden-Zeit

10. Januar – 11. Februar

Viele leckere Schnitzelvariationen mit vor und danach

19,90€

jedes Menü

Whisky Tasting

19. Januar 2023

Beginn 19.30 Uhr. Mit dem Whiskybotschafter Ralf Splettstößer
aus Eutin. Mit Essen und Unterhaltung. Reservierung bis 5 Tage vorher.

69,00€

pro Person

Mehlbeutelessen

28. Januar, 25. Februar und 17. März um 11:30 Uhr

Kinder von 6 bis 14 Jahren zahlen pro Lebensjahr 1,00 €

16,70€

pro Person

Muschelessen

10. Februar um 19:00 Uhr

Muschelsuppe – Zwischengericht – Muscheln
Für Die, die keine Muscheln mögen, halten wir ein Ersatzmenü parat.
Reservierung erbeten bis zum 4.2.2024

25,90€

pro Person

Steak-Wochen

vom 14. Februar bis 17. März 2024

Leckere Steakgerichte unter € 28,-

Von hiesigen Rindern und Schweinen!



Grünkohlessen

17. Februar 2024, 19 Uhr & 18. Februar 2024, 11.30 Uhr

Deftiger Grünkohl mit Kasseler, Kochwurst, Schweinebacke,
Bratkartoffeln und süße Kartoffeln. Reservierung erbeten bis 12.02.2024

23,90€

pro Person

Spareribs- und Schnitzel-Evening

23. März 2024 um 19:00 Uhr

Für Fleisch- und Knochenjäger. Spareribs & Schnitzel mit
verschiedenen Beilagen. Reservierung erbeten bis zum 18.3.2024

27,90€

pro Person

Rum Tasting

19. April 2024

Beginn 19.30 Uhr. Mit dem Whiskybotschafter Ralf Splettstößer
aus Eutin. Mit Essen und Unterhaltung. Reservierung bis 5 Tage vorher.

69,00€

pro Person

Wir wünschen ein frohes neues Jahr!

www.luehrs-landgasthof.de

Knacken Sie unser Schwedenrätsel!

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---------------|-------------------|-----------------------------|---|-----------------|------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------------|
| Vor-, Sonderrechte | | | ein Zupfinstrument | | Ab-scheu-gefühl | Hochschule (Kw.) | Hauptstadt von Italien | | Lebenshauch | japan. Verwaltungsbezirk | griechisches Wortteil: innen | | englisch: für | ältere physikal. Energieeinheit | junge Pflanzen | italienisch: drei |
| | | | | 1 | | | | | kleine Süßigkeit | | | | | | | |
| Stadt am Main | | 7 | karge Landschaft | | | | | | | | ein altgriech. Hauptstamm | | | 6 | | |
| antikes Pferdegespann | | | Stand des 'Blauen Blutes' | | unempfindlich | | 3 | | | | wüstes Gelage | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | stabiler Kopfschutz | französisch, span.: in | | | französisch: Anrede (Abk.) |
| Schließ-falte am Auge | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Quadrille-figur | | | | | | | | | | | | Strom durch Ägypten | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Hotel-diener | Erd-schicht im Tagebau | | | |
| gleich, einerlei | | | Lampen-art | | | | | | | | | | | | | |
| Gelände-wagen | Gemahl, Gatte | | | | | | | | | | | deutsche Vorsilbe | | | | Wider-spruch |
| | | | | 4 | | | | | | | | berühmtes Musical | | Ziffern-kennung (engl.) | | |
| nicht nah, fern | | aus tiefem Herzen | | | | | | | | | | | | 5 | | |
| | | | | | | | | | | | | Vorname Lindenberg's | | | | |
| Wäsche-wring-gerät | | | Droh-wort | | | giftiges Schwer-metall | Füllwort im Rede-fluss | Medien-arbeit (engl. Abk.) | Possen-reißer | | ehemal. japani-sche Münze | türk. Groß-grund-herr | Roman-figur bei Beecher Stowe | | | franzö-sische Ver-neinung |
| | | | | | | Auto-mat | | | | | | | Abk.: Neu-erschei-nung | | | |
| ver-schieden | | | Werk-zeug z. Reifen-wechsel | | | | 8 | | uner-bittlich, hart | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | Ver-zie-rung an Bau-werken | | | | | | | | |

Riecke und Theobald **4 Tage Arbeiten 3 Tage Frei**
 SANITÄR HEIZUNG KLIMA

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 michael.theobald@rt-shk.de
 Schulstraße 20
 25779 Hennstedt Mehr unter: www.rt-shk.de

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

Lösung Dezember: RAETSELN
 Lösung Januar: In der nächsten Ausgabe



Autos für Dithmarschen

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



www.lundt-heide.de
 0481 8558 - 0

Unsere Sudokus

SUDOKU #1 - LEICHT

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

SUDOKU #2 - SCHWER

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

AUFLÖSUNG DEZEMBER

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ■ | S | E | ■ | ■ | ■ | B | ■ | E | Z | ■ | ■ | E | Z | ■ | ■ | ■ | | | | |
| ■ | P | R | O | F | I | L | ■ | L | A | D | E | R | A | M | P | E | | | | |
| ■ | R | S | ■ | I | ■ | U | M | B | R | A | ■ | B | U | T | A | N | | | | |
| ■ | V | I | T | A | L | I | T | A | E | T | ■ | K | E | N | ■ | R | | | | |
| ■ | T | E | R | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | R | A | R | | | | |
| ■ | Z | ■ | I | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | A | M | I | | | | |
| ■ | V | E | R | S | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | E | T | O | N | | | |
| ■ | G | R | A | T | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | I | ■ | G | ■ | | | |
| ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | O | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| ■ | W | O | K | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| ■ | I | R | R | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| ■ | R | I | A | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| ■ | R | O | T | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | |
| ■ | O | W | N | ■ | ■ | ■ | ■ | E | ■ | ■ | ■ | ■ | D | ■ | ■ | P | ■ | ■ | I | ■ |
| ■ | A | ■ | P | A | T | R | O | U | I | L | L | E | ■ | ■ | ■ | ■ | D | E | A | ■ |
| ■ | R | E | I | N | ■ | S | C | H | L | E | P | P | N | E | T | Z | ■ | ■ | ■ | ■ |
| ■ | R | E | N | N | S | T | A | L | ■ | G | I | G | O | L | O | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

**OFFSET
DRUCK
PINGEL
WITTE**



Elektro Schallhorn
Inh. Ingo Schallhorn

25779 Hennstedt Tel. (0 48 36) 6 29
Klewer 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!



markilux.com

AKTION Markise
Jetzt Preisvorteil sichern!

Sichern Sie sich bis zum **29.02.2024** einen Preisvorteil von **10%** auf ausgewählte Designmarkisen von markilux.

Besuchen Sie unsere Ausstellung direkt an der B5

markilux - Für den schönsten Schatten der Welt.

Rollo-Möller

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

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

markilux



Stranndomicil Steiner

Lage: ruhige Lage, direkt am Deich mit Meerblick, 3 Min. zu den Kurinrichtungen, 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 Fahrräder 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.stranndomicil-steiner.de



Reimann
Haustechnik • 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

HEIDER SV • SPIELERSTATISTIK • FLENS-OBERLIGA • 2023/24

Stand: 10.12.2023

| PS | RN | SPIELER | SP | S11 | MIN | ⚽ (P) | ⚡ | 🟡 | 🟠 | 🔴 | 🟢 | 🟠 | GEB | N | GR | SEIT | PREV |
|--------------|----|------------------------|-----------|-----|------|---------------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|------------------|----|---------------|---------|------------------|
| 1 | TW | #1 Mats Hinrichs | 11 | 11 | 990 | | | 1 | | | | | 21.01.1991 (32) | 🇩🇪 | 1,84 | 07/2023 | SV Frisia 03 |
| 2 | TW | #12 Niklas Simson | | | | | | | | | | | 03.10.2002 (21) | 🇩🇪 | 1,88 | 07/2023 | MTV Tellingstedt |
| 3 | TW | #25 Calvin Schultz | 5 | 5 | 450 | | | | | | | | 13.02.2003 (20) | 🇩🇪 | 1,87 | 07/2022 | eigene U19 |
| 4 | DF | #3 Yanik Kamusella | | | | | | | | | | | 12.09.2002 (21) | 🇩🇪 | 1,78 | 08/2022 | eigene U23 |
| 5 | DF | #4 Marvin Matthiesen | 11 | 11 | 882 | 1 | 2 | 4 | | | 3 | | 19.10.1996 (27) | 🇩🇪 | 1,91 | 07/2023 | Husumer SV |
| 6 | DF | #5 Patrick Starb | 10 | 10 | 801 | | | 1 | 1 | 1 | | | 19.03.1998 (25) | 🇩🇪 | 1,92 | 07/2021 | Energie Cottbus |
| 7 | DF | #14 Hannes Guth | 12 | 4 | 437 | | 1 | 1 | | | 8 | 2 | 27.01.2001 (22) | 🇩🇪 | 1,72 | 07/2023 | Husumer SV |
| 8 | DF | #17 Lennart Busch | 11 | 10 | 842 | 1 | | | 2 | | 1 | 3 | 17.02.1998 (25) | 🇩🇪 | 1,74 | 07/2019 | PSV Neumünster |
| 9 | DF | #18 Helge Kröger | 8 | 7 | 675 | 1 | | | 1 | | 1 | 1 | 12.05.1999 (24) | 🇩🇪 | 1,72 | 07/2023 | MTV Tellingstedt |
| 10 | DF | #19 Jannis Hinz | 15 | 13 | 1216 | | | 7 | | | 2 | 3 | 14.06.2004 (19) | 🇩🇪 | 1,74 | 08/2022 | SC Weiche II |
| 11 | DF | #31 Hinrich Schröder | | | | | | | | | | | 05.03.1990 (33) | 🇩🇪 | 1,87 | 07/2019 | TSV Lägerdorf |
| 12 | MF | #6 Calvin Ehler | 9 | 8 | 764 | | 1 | 2 | | | 1 | 1 | 24.11.1998 (25) | 🇩🇪 | 1,86 | 07/2019 | BSC Brunsbüttel |
| 13 | MF | #8 Marvin Ehler | 14 | 13 | 1112 | 3 (2) | 4 | 3 | | | 1 | 4 | 12.12.1995 (27) | 🇩🇪 | 1,82 | 01/2020 | BSC Brunsbüttel |
| 14 | MF | #10 Pascal Gettu Ayene | 12 | 8 | 705 | | 6 | 1 | | | 4 | 6 | 21.05.2000 (23) | 🇩🇪 | 1,86 | 07/2023 | Husumer SV |
| 15 | MF | #16 Gilian Jebens | 16 | 16 | 1350 | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | 15.01.1993 (30) | 🇩🇪 | 1,85 | 07/2023 | BSC Brunsbüttel |
| 16 | MF | #20 Jacob Steffensen | 10 | | 128 | | 1 | | | | 10 | | 15.06.2004 (19) | 🇩🇪 | 1,90 | 07/2023 | eigene U19 |
| 17 | MF | #21 Thede Reimers | 15 | 9 | 931 | 1 | | 2 | | | 6 | 2 | 04.06.2003 (20) | 🇩🇪 | 1,84 | 07/2022 | eigene U19 |
| 18 | MF | #34 Azat Selcuk | | | | | | | | | | | 02.04.1999 (24) | 🇹🇷 | 1,78 | 07/2022 | Greifswalder FC |
| 19 | ST | #7 Marvin Wolf | 16 | 14 | 1244 | 7 | 1 | 1 | | | 2 | 10 | 16.05.1999 (24) | 🇩🇪 | 1,90 | 07/2023 | eigene U23 |
| 20 | ST | #9 Mika Kieselbach | 16 | 15 | 1314 | 13 | 1 | 1 | | | 1 | 6 | 18.07.2000 (23) | 🇩🇪 | 1,88 | 01/2020 | eigene U19 |
| 21 | ST | #11 Jan Ole Butzek | 12 | 8 | 683 | | 1 | 2 | | | 4 | 5 | 29.03.1996 (27) | 🇩🇪 | 1,91 | 07/2020 | TSB Flensburg |
| 22 | ST | #15 Dennis Jeßat | | | | | | | | | | | 13.09.2003 (20) | 🇩🇪 | 1,80 | 07/2022 | eigene U19 |
| 23 | ST | #22 Daouda Soumah | 15 | 9 | 729 | 3 | 2 | 3 | | | 6 | 9 | 09.09.2000 (23) | 🇮🇷 | 1,79 | 07/2023 | Husumer SV |
| 24 | ST | #23 Melf Siemund | 3 | | 11 | | | | | | 3 | | 30.05.2003 (20) | 🇩🇪 | 1,86 | 07/2022 | SC Weiche U19 |
| 25 | ST | #26 Arne Burmeister | 16 | 5 | 527 | 3 | 3 | 1 | | | 11 | 5 | 25.07.1996 (27) | 🇩🇪 | 1,87 | 07/2023 | Hademarschen |
| 26 | ST | #44 Jaspas Peters | 3 | | 11 | | | 1 | | | 3 | | 09.10.1999 (24) | 🇩🇪 | 1,85 | 07/2023 | Husumer SV |
| TOTAL | | | 16 | | | 34 (2) | 32 | 30 | 0 | 1 | 64 | 64 | (Ø 24,57) | | Ø 1,84 | | |

Ihre Autoscheibe hat einen Sprung?

WINTEC AUTOGLAS Meyenburg Freundlich.Fair.Und Überall.

Tel: 04101 - 58 65 95

- ✓ Steinschlagreparatur
- ✓ Neuverglasung
- ✓ PKW | LKW | Bus | Wohnmobile
- ✓ Vor-Ort-Service
- ✓ Hol- und Bring-Service
- ✓ Ersatzfahrzeug

8 x in Schleswig-Holstein: Hemmingstedt • Itzehoe • Rendsburg • Barmstedt • Elmshorn • Husum • Pinneberg • Lürschau

www.autoglas-meyenburg.de • info@autoglas-meyenburg.de

Stadttheater Heide

Waterloo THE ABBA SHOW

STREICHQUARTETT

Vorverkauf: **3.11.2024 19:30 Uhr**

Dithmarscher Landeszeitung, Wulf-Isenbrand-Platz, Heide. Tel: 0481/6886427, Reisebüro Blich GmbH, Friedrichstr. 31, Heide. Tel: 0481/69532, Famka, Fritz-Thiedemann-Ring 40, 25746 Heide

Eventline 01800-670070 und Reservix 0761-8884999

Heide & Umgebung



Saisoneröffnungsspiel gegen MTSV Hohenwestedt am 28.07.2023



Kapitän Marvin Ehlert in Aktion



Alle für einen.....



Stadionsprecher Torsten Iweleit

Torsten Iweleit, genannt „Rübe“ ist mit Leib und Seele Stadionsprecher beim Oberligisten Heider SV. Der gebürtige Badener, seit 1993 in Dithmarschen, spielt in seiner Freizeit gerne Gitarre und kann als Hochzeitssänger auf kirchlichen Hochzeiten gebucht werden.

HEIDER SV

HEIDER SPORTVEREIN
von 1925 e.V.

SOCIAL-MEDIA

HSV sucht Social-Media-Manager

Werde ehrenamtlicher „Social-Media-Manager“ beim Heider SV!

Wir suchen geeignete Mitstreiter aus dem Verein, die den Heider SV bei der Öffentlichkeitsarbeit und Außendarstellung unterstützen.

Du betreust für deinen Verein die verschiedenen Kanäle des Heider SV. Auf TikTok, Facebook, Insta oder YouTube veröffentlichst du Informationen und News und beteiligst Dich an der Kommunikation von und mit Deinem Heider SV.

Wenn du Lust hast dich zu engagieren, nimm über Deinen Trainer-Obmann Kontakt mit uns auf oder schreibe einfach direkt an info@heidersv.de

Wir freuen uns auf Dich!

SOCIAL-MEDIA

VON 1925 E.V.

premio REIFEN + AUTOSERVICE

MEISTERHAFTER AUTOSERVICE

- 📄 Inspektion
- 📏 Achsvermessung
- 🌬️ Klimageschäft
- 🛞 Glasservice
- 🌀 Bremsen
- 🛢️ Ölservice
- 🔧 Abgasanlage
- und vieles mehr!

Reifen-Meyenburg GmbH & Co. KG
Carl-Friedrich-Benz-Str. 1 • 25770 Hemmingstedt
Tel.: 0481/78767-0



Neues vom MTV Heide

Neuer Kurs beim MTV Heide – Qui Gong

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die auf der Idee basiert, dass der Körper von einer Energie namens „Qi“ durchdrungen ist. Qi Gong kombiniert Körperhaltungen, Bewegungen, Atemtechniken und Meditation, um das Qi im Körper zu kultivieren und den Energiefluss zu verbessern.

Die Übungen im Qi Gong können sehr vielfältig sein und reichen von sanften, fließenden Bewegungen bis hin zu statischen Haltungen. Durch regelmäßiges Üben können verschiedene Vorteile erzielt werden, wie zum Beispiel die Verbesserung der körperlichen Gesundheit, die Stärkung des Immunsystems, die Steigerung der Energie und Vitalität, die Förderung der Entspannung und des inneren Gleichgewichts sowie die Unterstützung des geistigen Wohlbefindens.

Qi Gong kann von Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus praktiziert werden und erfordert keine besonderen Vorkenntnisse. Es kann sowohl als eigenständige Praxis als auch als Ergänzung zu anderen Gesundheits- und Wellnessprogrammen genutzt werden.

Trainingszeiten:

Montags 15:00 – 16:00 Uhr

Mittwochs 19:00 – 20:00 Uhr



Adventsfeier 2023

Dieses Jahr konnte erneut die traditionelle Adventsfeier des Jugendvorstandes stattfinden.

Am 02.12.2023 kamen insgesamt 17 Kinder im Sportzentrum und Vereinsheim zusammen und verbrachten einen schönen Adventsnachmittag mit dem Team des Jugendvorstandes.

Erst wurden ein paar Spiele zum Kennenlernen und Aufwärmen gespielt. Dann haben die Kinder ganz individuell gestaltete Sterne oder auch Schneeflocken aus Frühstückstüten gebastelt. Um noch mal etwas in Bewegung zu kommen, wurde ein Parcours durchlaufen, zum Beispiel eine weihnachtliche Version von „Fischer, Fischer“ gespielt und eine kurze Choreografie Choro zu einem Lied getanzt. Als Abschluss haben alle zusammen frisch gebackene Waffeln gegessen.

*Frohe
Weihnachten!*



Weihnachtsgrüße

Das Jahr 2023 geht zu Ende – wir blicken zurück auf ein sportlich erfolgreiches Jahr, mit vielen tollen Erfolgen aus Mannschaften sowie von Einzelsportlern.

Wir wünschen Allen Mitgliedern- und Nichtmitgliedern eine schöne Weihnachtszeit, besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr 2024. Wir freuen uns auf ein nächstes Jahr voller sportlichen Aktivitäten.

Foto und Beitrag von Anna Thomssen

**GARTENPFLEGE
BERTSCHIS**



**Ein Anruf
der sich lohnt!**

HAUS-, GARTEN- UND GRUNDSTÜCKSPFLEGE

Tel.: 0170 / 54 94 999

Neue Straße 32 · 25746 Ostrohe



Niclas Knudsen Organ Grinding Trio

Jazzcoast.di präsentiert am Sa., den 20. Jan. 2024 das Niclas Knudsen Organ Grinding Trio aus Dänemark in der Markthalle Heide. Konzertbeginn ist 20:00 Uhr.

Niclas Knudsen ist einer der profiliertesten Gitarristen Dänemarks, der unter Anderem am Berklee College of Music studierte. Zusammen mit den Künstlern Dave Liebman, John Tchicai, Ray Anderson, Adam Nussbaum, etc. hat er Jazz-Alben veröffentlicht. Eine seiner bekanntesten Bands ist Ibrahim Electric, u.a. mit dem dänischen Ausnahmeschlagzeuger Stefan Pasborg, mit der er weltweit tourt.

Niclas Knudsen gewann zahlreiche Preise und Auszeichnungen, wie den zweiten Preis bei den Leverkusener Jazztagen 1994, den ersten Preis des Roland Musical Awards 1998 und 1999 und des Danish Music Award.

Sein neuestes Projekt, überwiegend mit Stücken aus seiner Feder, ist ein Trio mit dem norwegischen Keyborder Gunnar Ringøen an der B3-Hammondorgel und dem bekannten dänischen

Schlagzeuger Anders Holm. Energievoller Groove und Funk stehen bei dem Trio ganz oben an. Sie stellen unter Beweis, dass musikalische Komplexität und Tanzbarkeit keine Gegensätze sind.

Die Eintrittspreise sind regulär 20,- / Mitglieder 15,- / Schüler u. Studenten 5,-. Freier Eintritt bei Zeichnung einer Vereinsmitgliedschaft an dem Konzertabend. Vorbestellungen unter: jazzcoast.di@t-online.de.



Elbforum Brunsbüttel
Kulturhaus und Tagungszentrum

Programm im Januar 2024

Sa, 13. Januar 2024, 20:00 Uhr
Poetry Slam - Kampf der Künste
Eintritt: 24,00 €, 12,00 € für Schüler*innen

So, 21. Januar 2024, 14:00 Uhr
Workshop „Zeichnen“
Eintritt kostenlos

Fr, 26. Januar 2024, 19:00 Uhr
Dat Frollein Wunner - Ohnsorg-Theater Hamburg
Eintritt: 28,00 €, 14,00 € für Schüler*innen

Sa, 27. Januar 2024, 20:00 Uhr
Die Tanzstunde
Eintritt: ab 26,00 €, ab 13,00 € für Schüler*innen

So, 28. Januar 2024, 18:00 Uhr
Traumfrau verzweifelt gesucht!
Eintritt: ab 20,00 €, ab 10,00 € für Schüler*innen

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

Auto-Service
Westerweck
Inhaber: Jan Jeronimus



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



verbraucherzentrale

Verbraucherberatung Heide
Meike Singhofen
 Postelweg 4, 25746 Heide
 Telefon: 0481 / 61774

Wie kann ich gesünder leben?

Den Jahresbeginn nutzen viele, um mit alten Lastern zu brechen. Ganz vorne bei den Neujahrsvorsätzen stehen die Wünsche, mehr Sport zu treiben und sich gesünder zu ernähren. Eine abrupte Ernährungsumstellung sowie eine erhöhte sportliche Betätigung können zwar zu schnellen Erfolgen führen. Ein gesünderer Lebensstil lässt sich auf Dauer aber nur schwer umsetzen.

Etwa 67 Prozent der Männer und 53 Prozent der Frauen sind in Deutschland übergewichtig. Unter den Kindern und Jugendlichen sind es 15,4 Prozent. Viele nehmen den Jahreswechsel daher zum Anlass, durch mehr Sport und Diäten abzunehmen. Doch Vorsicht: Diäten führen meist zu schnellem, aber kurzem Erfolg. Denn mit der Rückkehr zu alten Essgewohnheiten kommen meist auch die Kilos wieder. Eine gesündere Ernährung kann oft nur mit einer Umstellung der alltäglichen Essgewohnheiten erzielt werden.

Fruchtjoghurts, Salatdressings und Müslis sind nur einige Beispiele für Produkte, die viel Zucker, Fett und Kalorien beinhalten, aber ein gesundes Image besitzen. Einige Hersteller tarnen die hohen Energiegehalte durch unrealistisch kleine Portionsangaben. Feste Vorgaben für Portionsgrößen gibt es nicht. Es gibt Müsli-Verpackungen, auf

denen eine Portionsangabe von 40 Gramm angegeben wird. Das sind etwa drei bis vier Esslöffel. Fällt die eigene Portion deutlich größer aus, steigt auch die Kalorienaufnahme.

Der tägliche Kalorienbedarf spielt eine wichtige Rolle beim Erreichen des Wohlfühlgewichts. Er setzt sich zusammen aus Grundumsatz und Leistungsumsatz. Der Grundumsatz wird mit zunehmendem Alter geringer. Wer trotz steigendem Alter seine Ernährung nicht anpasst, wird zunehmen. Anders sieht es beim Leistungsumsatz aus. Denn dieser lässt sich auch im Alter durch mehr Bewegung erhöhen. Es reicht bereits, öfter mal zu Fuß zu gehen, mit dem Rad zu fahren oder Treppen zu steigen. Die Bewegung summiert sich über den Tag. Wer dann noch häufiger einen kritischen Blick auf die Nährwertkennzeichnung wirft und süße Getränke durch Wasser und Tee ersetzt, macht schon große Schritte in die richtige Richtung.

Wer seine Ernährungs- und seine Bewegungsgewohnheiten langfristig umstellen möchte, sollte mit kleinen Zielen anfangen und nicht enttäuscht sein, wenn die Erfolge nicht umgehend eintreten. Veränderungen im Alltag brauchen etwas Zeit, aber wenn sie zur Gewohnheit werden, halten sie an.

HARDER
 Glasbau

- Fenster und Türen aus: Kunststoff - Holz - Aluminium
- Wintergärten
- Rolläden
- Plissee
- Innentüren
- Überdachungen
- Sonnenschutzanlagen

Waldschlößchenstr. 156/Grundhof
 Heide - Oströhe
 Tel. 0481 850 540
 www.harder-glasbau.de

Heizung • Sanitär • Lüftung
Ölfeuerungs- u. Gas-Anlagen
Wärmepumpen • Solartechnik

Fachmännische Beratung - Wartung Ihrer Heizungsanlage
 Günstige Einstellung des Ölbrenners
 Fachgerechte Ausführung von Sanitär- u. Klempnerarbeiten

GÜNTER PIOCH
 GÜNTER PIOCH GMBH & CO. KG
 Heide-Süderholm ☎ (0481) 30 03

FilmClub

Heide e.V.



Aus dem Nichts

Fatih Akins „Aus dem Nichts“ erzählt eine brisante Geschichte von rechtsextremem Terror, dessen Opfern und den Justizbehörden. Vieles erinnert an die realen NSU-Morde und deren schwierige Aufklärung. Diane Kruger gewann in Cannes für ihre Leistung den Preis als beste Schauspielerin. Als Katja (Diane Kruger) ihren Mann und ihren Sohn bei einem rechtsextremistisch motivierten Bombenanschlag verliert, ermittelt die Polizei zuerst in eine falsche Richtung. Obwohl sie die mutmaßliche Attentäterin gesehen hat, wird die Vergangenheit ihres türkischstämmigen Mannes

Nuri (Numan Acar) durchleuchtet. Der hat früher mit Drogen gedreht, sich inzwischen jedoch geläutert. Bald erkennt Katja, dass die wahren Täter nie verurteilt werden. Verzweifelt nimmt sie das Gesetz selbst in die Hand. Der an den NSU-Anschlag 2004 in Köln angelehnte Film wechselt vom Melodram über einen Gerichtsfilm zum Rache-thriller. Zugleich macht er die Wut über die jahrelange Kriminalisierung der Opfer spürbar. Die herausragende Hauptdarstellerin bewahrt den Film jederzeit vor dem Abgleiten in ein plakatives Polit drama.



Tár

Mit „Tár“ erzählt Regisseur, Autor und Produzent Todd Field die faszinierende Geschichte der ersten weiblichen Chefdirigentin eines großen deutschen Orchesters. Doch auf dem Höhepunkt ihrer Karriere wird die begnadete Musikerin von ihren eigenen Obsessionen eingeholt, und ihr Leben gerät zunehmend außer Kontrolle. Lydia Tár (Cate Blanchett) hat es geschafft. Die begnadete Dirigentin hat sich in der von Männern dominierten klassischen

Musikszene durchgesetzt und befindet sich auf dem Höhepunkt ihrer Karriere. Mit ihrem Orchester plant sie eine mit Spannung erwartete Einspielung von Gustav Mahlers Fünfter Sinfonie. Doch während der Proben gerät die Welt der Star-Dirigentin immer mehr ins Wanken: Nicht nur die Beziehung mit ihrer Konzertmeisterin (Nina Hoss) gestaltet sich zunehmend kompliziert, auch frühere Lebensentscheidungen drohen sie einzuholen.

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

Böttcher
RADWELT

RAUF AUFS RAD

Montag - Freitag 10-18 Uhr

Samstag 10-14 Uhr



WILL++ +KOMMEN ++2024!

In Unternehmen sind es die sogenannten Digital Business Manager, die den digitalen Wandel im Blick behalten und ihre Firma im Prozess der Digitalisierung steuern und beraten. Ausgebildet werden sie in speziellen Studiengängen wie dem Master Digital Commerce, Marketing und Psychology bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar. Einschreibungen für das Onlinestudium Master Digital Commerce, Marketing und Psychology sind bei Wings, dem Fernstudienanbieter der Hochschule Wismar, möglich. Infos gibt es unter www.wings/cmp.



Foto: djd-k/Wings/SFIO CRACHO - Shutterstock

Eine private Unfallversicherung leistet rund um die Uhr, auch bei Freizeitunfällen. Sie springt ein, wenn ein Unfall dauerhafte Gesundheitsbeeinträchtigungen nach sich zieht. Die Höhe der Leistung hängt vom Invaliditätsgrad ab. Sie sollte ausreichend sein, um im Ernstfall etwa das Haus umbauen zu können. Man kann bei der Unfallversicherung zusätzliche Assistance-Leistungen vereinbaren: www.universa.de/unfall.



Foto: djd-k/uniVersa Versicherungsunternehmen/ Ignacio Ferrándiz Roig



Foto: djd-k/www.paulmann.com

Die LED-Technik entwickelt sich weiter und ermöglicht in der neuesten Generation etwa mit der Eco-Line des deutschen Herstellers Paulmann nochmals verbesserte Werte. Im Vergleich zu Standard-LED-Leuchtmitteln weisen diese Produkte einen um 60 Prozent gesenkten Energieverbrauch auf und erreichen damit bereits die Energieeffizienzklasse A entsprechend der neuen Skala. Erhältlich ist die aktuelle Generation mit E14- oder E27-Sockel in Kerzen- und Tropfendesign in den Lichtfarben warmweiß und neutralweiß: www.paulmann.com.

Gute Nachrichten für alle, die zur Miete wohnen: Das bisher geltende sogenannte Nebenkostenprivileg wird abgeschafft. Mit dem aktuellen Telekommunikationsgesetz (TKG) hat spätestens ab dem 1. Juli 2024 jeder das Recht, die Art des TV-Empfangs frei zu wählen. Wer beispielsweise auf Kabelfernsehen oder ein Abo beim Streamingdienst verzichten möchte, kann sich unter anderem über Satellitenfernsehen informieren. Denn für den Empfang von SAT-TV über ASTRA Satellit 19,2 Grad Ost muss man keine Gebühr bezahlen: astra.de/freiwahl-beim-tv-empfang.



Foto: djd-k/ ASTRA/Getty Images/supersizer

Die kostengünstige Alternative zu einer Berufsunfähigkeitsversicherung kann eine Grundfähigkeitsversicherung sein. Sie zahlt eine vereinbarte monatliche Rente, wenn eine der versicherten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten für mindestens sechs Monate stark beeinträchtigt oder verloren ist – ob durch Unfall oder Krankheit. Die Versicherung kann vor allem für Menschen sinnvoll sein, die auf einen funktionsfähigen Körper angewiesen sind. Mit verschiedenen Zusatzbausteinen lässt sich der Schutz an die eigenen Bedürfnisse anpassen: www.nuernberger.de.

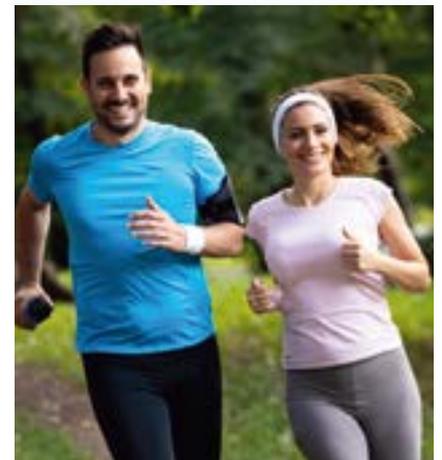


Foto: djd-k/Nürnberger Versicherung/Getty Images/nd3000

"Geld sparen" zählt zu den häufigsten guten Vorsätzen, fast jede zweite Person in Deutschland (46 Prozent) verfolgt laut Statista dieses Ziel. Damit die Pläne gelingen, empfiehlt sich ein guter Überblick: Dazu werden im ersten Schritt alle festen Einnahmen und regelmäßigen Ausgaben gegenübergestellt, um das freie monatliche Budget zu ermitteln. Als Zweites sollten Haushalte im Alltag alle veränderlichen Ausgaben aufschreiben. Nur so können sie nachvollziehen, wie gut sie im jeweiligen Monat wirtschaften. Hilfreich dabei ist die Broschüre "Mein Haushaltskalender 2024", die kostenfrei unter 030-20455818 oder unter www.geld-und-haushalt.de erhältlich ist.



Foto: djd-k/Geld und Haushalt/Thomas Gasparini

Beim Nudelkochen sollte man keinesfalls das Salz vergessen. Weil aber immer wieder darüber diskutiert wird, wie viel Salz man täglich essen sollte, stellt sich die Frage, wie viel davon ins Nudelwasser gehört. „Als Faustregel gilt: pro Liter Wasser ein gestrichener Teelöffel“, sagt die Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder. Empfehlungen wie „man dürfe nur sechs Gramm Salz pro Tag essen“, hätten für das Gros der Verbraucher keine Bedeutung: vks-kalisalz.de.



Foto: djf-k/Verband der Käl- und Salzindustrie/Getty Images/Westend61

Eine vermehrt pflanzenbetonte Ernährung kann dabei helfen, den eigenen CO₂-Fußabdruck nachhaltig zu reduzieren. Mittlerweile bezeichnen sich neun Millionen Menschen in Deutschland als Vegetarier. Tipps und Rezeptideen für eine bewusste Ernährung finden sich unter www.iglo.de. Die Produkte zeichnen sich durch Regionalität und Nachhaltigkeit beim Anbau aus.



Foto: djf-k/iglo/Annamaria Zinnau

Passend zum Trend-Thema „Meal Prep“ hat die Arge Heumilch ein neues Rezeptheft herausgebracht: „Mitnehmgenuss – Raffiniert einfache Heumilch-Gerichte für unterwegs“. Bei der Heuwirtschaft handelt es sich um die ursprünglichste Form der Milcherzeugung. An den Lauf der Jahreszeiten angepasst, verbringen die Kühe jeden Sommer auf heimischen Wiesen, Weiden und Almen, wo viele saftige Gräser und Kräuter wachsen: www.heumilch.com/broschueren.



Foto: djf-k/ARGE Heumilch/Robert Staudinger

DAS SCHMECKT!

Die QS-Studie 2023 „Wie sicher essen wir Deutschen?“ ergab: 89 Prozent kaufen vor allem, was ihnen am besten schmeckt, drei Viertel (75 Prozent) legen Wert auf regionale Lebensmittel, und 69 Prozent wählen bevorzugt Produkte aus, die als gesund gelten. Sehr viele Kunden achten auch auf Siegel und Prüfzeichen. 59 Prozent schauen nach Qualitätssiegeln wie dem blauen QS-Prüfzeichen, das für strenge Kontrollen vom Landwirt bis zum Laden steht – www.lebensmittelsicherheit.de.

Wein und Bordeaux, das gehört untrennbar zusammen. Im weltweit größten zusammenhängenden Weinanbaugebiet steht bis heute die Qualität im Fokus. Seit genau 90 Jahren zählt Mouton Cadet zu den beliebtesten Rotweinen aus der Region – und entwickelt sich mit seinem Jubiläumsjahrgang erneut weiter. Die Balance aus aromatischer Frucht, hauchzarten Röstnoten und sanftem Tannin entspricht der Vorliebe für fruchtigere, frische und angenehm zugängliche Weine. Erhältlich im Fachhandel: www.lvk.de.



Foto: djf-k/Mouton Cadet

Kaminöfen, die mit einem Koch- oder Backeinsatz ausgestattet sind, bieten unten ein behagliches Feuer, oben eine Kochplatte oder ein Backfach oder eine Kombination daraus. Der österreichische Hersteller Austroflamm bietet mehrere Modelle mit entsprechenden Möglichkeiten. Wenn der Koch- oder Backkamin im Einsatz ist, bleibt der Herd in der Küche kalt und es entstehen keine zusätzlichen Energiekosten. Auf www.austroflamm.com gibt es weitere Infos.



Foto: djf-k/Austroflamm



Foto: djf-k/QS Qualität und Sicherheit/Uwe Voelkerer/Fotogagentur FOX



*Wir wünschen Ihnen
einen guten Rutsch ins neue Jahr!*

**Wir wünschen allen Lesern, Kunden, Geschäftspartnern und
Freunden einen guten Start ins neue Jahr!**

Wir möchten uns an dieser Stelle recht herzlich für das entgegengebrachte
Vertrauen im zurückliegenden Jahr bedanken und freuen uns auf eine weiterhin
vertrauensvolle und gute Zusammenarbeit mit Ihnen!

Katja und Kai Witte

& das Team der Heider Offsetdruckerei



**Heider
Offsetdruckerei**

Heider Offsetdruckerei Pingel-Witte · Hamburger Str. 69 · 25746 Heide

Tel.: 04 81 - 8 50 70 30 · www.pingel-witte-druck.de