IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG

Frischer Wind

AUGUST 2024

GRATIS!

Altstadtfest Heide

Die Kultparty steigt zum 43. Mal – mit einem sehr großen und ausgefallenen Programm

„Ciao Amore, ciao“

Eric Pfeil im Rahmen des Literatursommes S-H in der Ditmarsia in Meldorf

N-JOY The Beach

Das beliebte Open-Air Strand-Event kommt auch dieses Jahr wieder nach Büsum.

40 Jahre Jubiläum

Die Physiopraxis Kazmierski in Heide feiert 40-jähriges Bestehen!

Projekt mit Herz

„abstarten“ verbindet und fördert die Wertschätzung für unsere Region

Laterna Magica

Aus unserer Serie über das NaTour-Centrum Lunden

Abos im Elbeforum

Im Elbeforum Brunsbüttel gibt es schon immer Abonnements, wie in den meisten anderen Theaterhäusern auch. Was für viele Menschen eine kulturelle Selbstverständlichkeit ist, weil sie schon immer Abonnent*innen waren, ist für andere Interessierte vielleicht gar nicht so klar. Was ist ein Theater-Abo und wieso brauche ich das auch?

Mit einem Abo legen Sie schon vor der Spielzeit fest, zu welchen sechs Veranstaltungen Sie ins Elbeforum kommen und sich ganz der Vorfreude hingeben möchten. Denn egal wie an dem Tag das Wetter ist oder wie gemütlich das Sofa, Sie haben Ihre Karte schon. Sollte wirklich mal was dazwischenkommen, egal. Natürlich können Sie auch Veranstaltungen tauschen. Als Abonnent*in haben Sie, neben dem Kulturerlebnis, viele Vorteile! Sie erhalten eine Preisermäßigung gegenüber dem regulären Kassenpreis! Sie erhalten zusätzliche Rabatte für weitere Abos! Sie haben immer Ihren vertrauten Sitzplatz! Sie können Ihre Abo-Karten an Dritte übertragen!

Und welche Abos gibt es im Elbeforum? Drei Stück. Alle haben den identischen Umfang, nämlich sechs Stücke und alle kosten auch gleich viel. Der Klassiker ist das Schauspiel-Abonnement, mal ernsthaft, mal Avantgarde und auch mal heiter. Im Musiktheater-Abo gibt es neben großen und bunten Musicals, auch mal zarte kleine und besinnliche Stücke, aber sie stecken voller guter Musik! Das Klassik-Abonnement wird zusammen mit dem Landestheater Schleswig-Holstein gestaltet, vom großen Neujahrkonzert bis zum Kammerspiel, in diesem Abo spielt das Elbeforum alle Vorzüge seiner fantastischen Akustik aus. Und dann gibt es noch das Wahl-Abo, in diesem können Sie aus den anderen drei Abonnements frei wählen. Was Ihnen gefällt, kommt in Ihr eigenes individuelles Abonnement! Lassen Sie sich gerne diesbezüglich im Elbeforum beraten.

Jede Vorstellung im Abo kann natürlich auch einzeln und ohne Abonnement besucht werden. Jedoch kommen Sie dann nicht in den Genuss der Abo-Vorteile und geben dem anziehenden Schwerkraftfeld des heimischen Sofas Chancen und das wäre ja schade!

Elbeforum Brunsbüttel
Kulturhaus und Tagungszentrum

Unsere **Abonnements**

Schauspiel-Abonnement

- **19.09.2024:** Mein Kampf (Spielzeiteröffnung)
- **15.10.2024:** Michael Kohlhaas
- **21.11.2024:** Woyzeck
- **19.01.2025:** Die Laborantin
- **01.02.2025:** Kitzeleien
- **20.03.2025:** Eine verhängnisvolle Affäre

Musiktheater-Abonnement

- **16.10.2024:** Heute Abend: Lola Blau
- **15.11.2024:** Aufleuchten
- **25.01.2025:** Roxy und ihr Wunderteam
- **13.02.2025:** Kontra Punkt
- **08.03.2025:** Die letzten fünf Jahre
- **25.04.2025:** Eine Frau, die weiß was sie will

Klassik-Abonnement

- **22.09.2024:** Kammerkonzert (S.-H. Landestheater)
- **11.10.2024:** Das Meer
- **14.11.2024:** Spaemann & Bakanic
- **10.01.2025:** Neujahrskonzert (SHLT)
- **14.03.2025:** Rausch! (SHLT)
- **03.05.2025:** Großes Sinfoniekonzert (SHLT)

Die Theater- und Konzertkasse
öffnet wieder am Dienstag, 27.08.

Das Elbeforum macht vom 29.07. bis einschließlich 23.08.2024 Betriebspause.

Elbeforum Brunsbüttel –
Kulturhaus und Tagungszentrum
Von-Humboldt-Platz 5 · 25541 Brunsbüttel
Tel.: +49 (0)4852 5400-0 · Fax: +49 (0)4852 5400-44
E-Mail: info@elbeforum.de · www.elbeforum.de
elbeforum.brunsbuettel elbeforumbrunsbuettel

AUGUST

FRISCHER WIND **08/2024**

Heider Altstadtfest 2024 04

„abstarten“ – Ein Projekt mit Herz 06

Verbraucherzentrale Heide umgezogen 08

40 Jahre Physiopraxis Kazmierski in Heide..... 10

Hauptamtlicher Leiter im „Wattwurm“ Speicherkoog 12

Vier Jahrzehnte Büsumer Theotermoker..... 14

N-JOY The Beach auf der Watt'n Insel Büsum 16

Umzugskosten absetzen für besseres Homeoffice..... 17

„Ciao Amore, ciao” in der Ditmarsia Meldorf..... 18

Offene Kulturlounge Friedrichskoog „goes outdoor“..... 19

Laterna Magica im Heimatmuseum Lunden..... 20

Unser großer Rätselspaß: Schwedenrätsel und Sudoku..... 22

Kabinengeflüster aus Heide & Umgebung..... 24

Neues vom MTV Heide 26

Waldorfschule Wöhrden – Forschungsreise 27

OSC Walking: EInladung zum Sternenwalk am 14.09. 28

50 Jahre am Eidersperrwerk..... 29

FilmClub Heide e.V. – Programm im August 2024 30

Vorsicht vor Schadstoffen im Essen 31

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

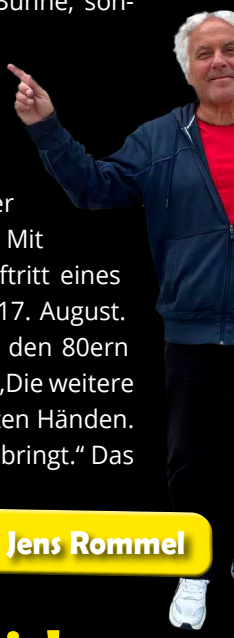
Heider Altstadtfest

Die Partymeile mit Kultstatus an 3 Tagen am 15., 16. und 17. August 2024

Es ist wieder soweit: Das beliebte Heider Altstadtfest geht in die nächste Runde. Vom 15. bis 17. August heißt es nunmehr zum 43. Mal „Herzlich Willkommen“ im Schuhmacherort zur großen Party mit Kultstatus. „Wir haben tolle Künstler und klasse DJs am Start - das mit Abstand vielseitigste Altstadtfest bis jetzt“, sagt Organisator Jens Rommel, der den Club L1 betreibt. „Nun hoffen wir auf schönes Wetter – dann ist eine gute Stimmung schon vorprogrammiert.“

Der Schuhmacherort verwandelt sich wieder für drei Tage in eine große Partymeile. Live-Acts und Musik vom „Plattenteller“ sorgen auf drei Bühnen dafür, dass an allen Veranstaltungstagen die Post abgeht. Das „Grand Opening“ des Heider Altstadtfestes mit toller Musik aus den Charts wird am Donnerstag, den 15. August, auf der L1-Bühne mit **DJ Jens Pein** stattfinden. Am Freitag, den 16. August, steht der Liveact der Gruppe **„Die Modern Talkkings“** auf dem Programm. Ihre Double-Show überzeugt nicht nur mit der frappierenden Ähnlichkeit der Jungs auf der Bühne, sondern auch mit dem Live-Gesang.

„Diese mitreißende Show ist voll mit Hits und Emotionen“, verspricht Jens Rommel. „Alle Gäste werden in Erinnerungen schwelgen, wenn dieses Duo die großen Hits der 80er und 90er Jahre auf die Bühne bringt.“ Mit Spannung erwartet werden darf auch der Auftritt eines **Robbie Williams-Doubles** am Samstag, den 17. August. „Beide Live-Acts werden das Motto Musik aus den 80ern bis 2000 im Fokus haben“, verrät Jens Rommel. „Die weitere Musik aus den Charts ist bei DJ Jens Pein in guten Händen. Er weiß einfach, wie man die Gäste zum Feiern bringt.“ Das Programm auf der zweiten Bühne richtet sich vor allem an die jüngere Generation. Auf der sogenannten Youngstyle-Bühne



Kojoten Bar · VHS Theatergruppe · Go-Go Girls
Foodmeile · Shaggy‘s Karaoke · Feuershow Special

Ankaufstation-Heide.de
Wir kaufen dein Auto unkompliziert & schnell!
0162 / 933 700 3
Ruf noch heute an und lass dein Auto kostenlos bewerten!
Hamburger Straße 93, 25746 Heide

übernimmt **DJ TOBEY NIZE** das Ruder. „Unser Programm ist bunt gemischt“, meint Jens Rommel. „Ich hoffe, alle Gäste werden viel Spaß haben und unsere Traditionsveranstaltung in vollen Zügen genießen.“

DJ André

Eine **vielseitige Food-Meile** sorgt für das leibliche Wohl der Besucher des Altstadtfestes: von Kult-Curry über Hamburger, Prager Schinken und Spanferkel vom Grill bis hin zu Crêpes und Fischspezialitäten. Am Donnerstag ab 20:00 Uhr bereichert eine **Aufführung des VHS-Theaters** auf der L1-Bühnedas Programm mit dem Stück „Wortgewandte Wörtergewitter“.

DJ Leif

Damit sich alle Besucher jederzeit sicher fühlen können, hat Jens Rommel mit seiner **Security-Firma** ein **bewährtes Sicherheitskonzept** auf die Beine gestellt. Der gesamte Bereich ist eingezäunt und kann über zwei Eingänge erreicht werden (Marktseite und Heistedter Straße). „Der Spaß, aber auch die Sicherheit werden beim Altstadtfest großgeschrieben“, verspricht Jens Rommel.

Eintritt: Donnerstag ist frei, Freitag 10€, am Sonnabend 12€. Besucher werden gebeten, nur das Notwendigste mitzunehmen und sich auf Taschen- und sonstige Kontrollen einzustellen.

Mehr Informationen:
www.heider-altstadtfest.de • www.l1-hei.de

Text: Andrea Hanssen

Go-Go-Show

Kojoten-Bar

Feuershow

Licht-Projektionen

Programm

15. August | Donnerstag
Eröffnung ab 19:00 Uhr auf der L1-Bühne
VHS Theatergruppe: „Wörtergewitter“ (L1-Bühne 20:00 Uhr)
Das Beste von gestern & heute mit DJ Jens Pein
After-Show-Party im L1

16. August | Freitag
Einlass 19:00 Uhr. Der beste Mix von 1980 - heute!
Modern Talkkings (L1-Bühne)
Young-Style mit Tobey Nize & DJ Leif (Marktbühne)
Hits & Charts mit DJ Alex Kemper
Kojoten-Bar, Go-Go Girls, Foodmeile, uvm.
After-Show-Party im L1

17. August | Samstag
Robbie Williams Double (L1-Bühne)
Tobey Nize & K-Jay (Marktbühne)
Kojoten-Bar, Go-Go Girls, Foodmeile, uvm.
After-Show-Party im L1

Carla Lagerfeld

Die berühmte „Gruß-Queen“ Carla Lagerfeld ist mit dabei und verteilt Autogramme im L1!

„abstarten“ - Ein Projekt mit Herz

Menschen verbinden. Ihre Wertschätzung für unsere Region fördern. Dies steckt hinter dem Format „abstarten“ von Christiane Kalkhake. Kreativ ist es. Und weckt die Neugierde. Wenn man genau hinhört, geht’s schon auch mal unter die Haut. Seit 2022 ist die 42-Jährige nämlich mit einem wöchentlichen Podcast am Start, der Land und Leute von hier in den Fokus nimmt.

„Dithmarschen ist mehr als Korn und Kohl“, beschreibt die gebürtige Dortmunderin ihre Motivation. „Es ist Buttermilchsuppe, Schwarzsauer, Kohlbuletten, kreatives Handwerk und Bereitschaft neue Wege zu gehen.“ Den Ruhrpott hat Christiane Kalkhake nach Absolvierung ihres Medizinstudiums gegen die Nordseeküste eingetauscht und hier mittlerweile tiefere Wurzeln geschlagen, als so mancher „Einheimischer“. Im ersten Beruf ist sie Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin und hat außerdem eine Ausbildung zum Mindful Masters Coach absolviert. Was sie tut, macht sie mit Herzblut.

Nun also ein Podcast. Fast 100 Folgen hat die Mutter einer achtjährigen Tochter schon eingetütet. Gemeinsam mit Menschen aus verschiedenen Ecken und mit Themen, die bunt sind wie die Region. Manchmal haben diese einen aktuellen Bezug – wie das Interview mit der Heider Ratsfrau Hülya Altun im Vorwege zur Europawahl. Oder mit Maren Söth, Inhaberin der Heider Kaffeerösterei, mit der Christiane Kalkhake seitdem eine enge Freundschaft verbindet. „In Dithmarschen leben so viele tolle Leute“, findet sie. „Viele wissen gar nicht, was hier für außergewöhnliche und innovative Menschen zu Hause sind.“

Eine Podcast-Folge dauert in der Regel zwischen 15 und 25 Minuten. Zu hören ist er über die Homepage: www.abstarten.com, außerdem jeden Freitag ab 16 Uhr im Offenen Kanal Westküste. „Ob Privatperson, Geschäftsleute oder Ehrenamtler – jedes Interview soll die Lust beim Hörer wecken,

mehr über den betreffenden Menschen und seine Themen zu erfahren“, sagt Christiane Kalkhake.

Seit Ende letzten Jahres wird das Podcast-Format um eine selbstdesignte Kollektion aus ganz besonderer Kleidung ergänzt. Dabei steht ihr Ehemann Kai-Uwe Kalkhake, der von Beruf Grafiker ist, eng zur Seite. T-Shirts, Hoodies, Mützen, Stoffbeutel und mehr aus 100% Bio-Baumwolle sind zu bekommen – entweder online oder im Pop-up-Store der Heider Marktbude direkt neben der Tourist-Information. „Meine Familie und ich sind stolz hier in Dithmarschen zu leben, und das darf auch jeder wissen“, meint Christiane Kalkhake. „Und wie kann man seinen Stolz besser präsentieren, als ihn am Körper zu tragen? So entwickelte ich meine erste Kollektion nach dem Motto Mein Ort. Meine Liebe. Meine Heimat.“ Die Kleidung bildet nämlich ein Motiv mit Dithmarschen-Bezug ab. Beispielsweise den Landkarten-Umriss des Kreises, ein paar Gummistiefel mit dem Spruch „You never walk alone“ oder ein Papierfaltboot. Erhältlich sind auch Wunschmotive mit dem Umriss jeden beliebigen Ortes in Dithmarschen. „Da steckt viel Zeit, Kraft und finanzielles Budget dahinter“, gibt Christiane Kalkhake zu. „Aber unsere Ideenschublade ist randvoll mit weiteren Motiven.“

Text: Andrea Hanssen, Fotos: Andrea Hanssen u. privat

Küstenpferd
Ihr Reitsportgeschäft im Norden!
Sina & Laura Joesten
Am Kleinbahnhof 14
25746 Heide
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag: 11:00 - 17:30 Uhr
Samstag: 10:00 - 13:00 Uhr

AMR Inh. Björn Jacobsen
Rollladen
Markisenbau
ROHWEDDER
Rollladen- und Jalousiebaumeister
Schanzenstraße 6 • 25746 Heide
Tel. 0481/2222 • Fax 0481/5616
• Rolltore
• Rollgitter
• Rollos
• Jalousetten
• Faltstore
• Sonnenschutz
• Insektenschutz
• Vordächer
• Wintergarten-beschattungen
markisen-rohwedder@t-online.de

FREI IM ALLTAG.
SICHER IM NOTFALL.
Beurer EC 70 Notfallarmband mit Sturzerkennung
RUNGHOLT SANITÄTSHAUS
Das Leben aktiv genießen
bucht sich in das beste verfügbare Mobilfunknetz ein - einsetzbar fast überall, nicht nur in der Häuslichkeit!
manueller Notruf statt Sturzerkennung möglich
bis zu 6 Notfallkontakte werden parallel informiert - auf Wunsch zusätzlich Notrufzentrale
monatliche Kosten werden ggf. von der Pflegekasse übernommen
Einrichtung und Auslieferung durch unsere geschulten Techniker
Rungholt Sanitätshaus - Stephan Sönnichsen-Berau e.K. Inhaber
Meldorfer Straße 65 · 25746 Heide · Tel.: 0481 - 6 30 59 · Fax.: 0481 - 6 30 58
info@sanitaetshaus-heide.de · www.sanitaetshaus-heide.de

Meike Singhofen, Leitung

Verbraucherzentrale Heide umgezogen

Alle Hände voll zu tun hat das engagierte Team der schleswig-holsteinischen Verbraucherzentrale in Heide. Vor einem Jahr wurde der Standort der Beratungsstelle von der Innenstadt in den Büropark Westküste in der Rungholtstraße 9 verlegt.

„Auch wenn wir die Nähe zum Zentrum vermissen, haben wir hier eine deutlich verbesserte Beratungssituation besonders im Hinblick auf den Datenschutz", sagt die Leiterin Meike Singhofen. „Unsere neuen Räumlichkeiten gewährleisten ein Gespräch in aller Ruhe. Sie sind groß genug, selbst für drei Personen und ein spielendes Kind." Kostenfreie Parkplätze gäbe es direkt vor der Tür. Den neuen Standort hätten viele Verbraucher noch nicht ganz registriert, dies brauche etwas Zeit.

Die Anzahl der Kontakte sei dennoch konstant geblieben, im vergangenen Jahr waren es insgesamt 7.000 im persönlichen Gespräch in der Beratungsstelle oder am Telefon. „Unser Angebot als einzige Verbraucherzentrale an der Westküste wird gut angenommen", erzählt Meike Singhofen. „Es richtet sich an Menschen aus allen Generationen. Dabei haben wir besonders vulnerable Verbraucher im Blick." Menschen seien aufgrund von Umständen wie Behinderung, chronischer Krankheit, hohem Alter, geringem Einkommen oder eingeschränkten Kommunikationsfähigkeiten erfahrungsgemäß besonders anfällig für Benachteiligungen. „Viele sind hilflos in unserem heutigen hochdigitalisierten Alltag", so Singhofen.

Schonender geht's wirklich nicht, die sanfteste Autowäsche!

Das A.PF.EL Auto- Pflege- Erlebnis

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

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

- 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!

Neben der Leiterin gibt es mit Heidi Schwidtal und Eva Hoffmeister-Grantz zwei weitere Verbraucher-Lotsinnen, die sich als vertrauensvolle Ansprechpartnerinnen um die Terminvergabe kümmern. Insgesamt fünf Honorarkräfte übernehmen die Beratungen – die Themen sind unterteilt in: Mietrecht, allgemeine Rechtsberatung, Geld + Versicherungen sowie Energieberatung. Außerdem berät eine Rechtsanwältin zum Thema Patientenverfügung und auch eine zahnärztliche Beratung kann vereinbart werden. Die Gebühr für ein 30-minütiges Gespräch beträgt 35 Euro. „Vulnerable Menschen werden durch die landesweite Quartiersarbeit kostenfrei beraten“, sagt Singhofen. „Dieses Angebot ermöglicht uns eine Förderung durch das Ministerium für Landwirtschaft, ländliche Räume, Europa und Verbraucherschutz, wofür wir sehr dankbar sind.“

Heidi Schwidtal und Eva Hoffmeister-Grantz

Die Bandbreite der Themen, mit denen die Menschen zur Verbraucherzentrale kommen, ist groß. Sie reicht von Problemen mit Smartphone- und Internetverträgen über Ärger mit Handwerker-Notdiensten und Inkassobüros bis hin zu Geschäften mit unseriösen Firmen und Fake-Onlineshops. Besonders häufig gefragt sind Energieberatungen. „Viele verzweifelte Menschen kommen zu uns mit ihren hohen Rechnungen, die sie nicht bezahlen können“, erzählt Meike Singhofen. In der Beratung gehe es zudem um: Mögliche Fördertöpfe, den Austausch von Heizungen, um Möglichkeiten der Dämmung von Gebäuden, die Installation von PV-Anlagen und mehr. Es könne auch ein umfangreicher Gebäudecheck durch einen Energieberater vereinbart werden.

„Egal, um welches Thema es geht – wir als Verbraucherzentrale haben in der Regel eine andere Schlagkraft und auch mehr Wissen als der Verbraucher selbst“, so Singhofen. „Wir haben einen wichtigen Auftrag und bieten nicht nur Beratungsgespräche an, sondern arbeiten auch präventiv und warnen vor verschiedenen kriminellen Maschen.“ Nicht selten würde auch in Form von Sammelklagen über ein Register das Recht vieler Verbraucher gemeinsam eingeklagt.

Text + Fotos: Andrea Hanssen

Partyservice Geflügelhof Nissen

48 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
oder im Internet unter: www.gefluegelhofnissen.com

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

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!

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

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

von links Birka Hinz, Sonja Kock, Dörte Kroll, Vera Kazmierski, Sigrid Penn und Angela Möller.

40 Jahre Physiopraxis Kazmierski in Heide

Schmerzen lindern, Mobilität wiedererlangen, Muskulatur stärken. Seit nunmehr 40 Jahren ist das Physiotherapie-Team Kazmierski als Praxis für Physiotherapie und Schmerztherapie an der Seite seiner Patienten. Mit Hand und Herz.

1984 startete der Inhaber Maryan Kazmierski in der Berliner str. 94 in die Selbstständigkeit. Einige Jahre später kam Bruder Markus als Mitinhaber dazu. Seit rund anderthalb Jahren ist auch Tochter Joeline Kazmierski mit im Boot. Sie wird in den nächsten Jahren in die Fußstapfen der Eltern treten und die Praxis übernehmen. Ihre Qualifikation kann sich sehen lassen: Nach einem dualen Studium der Physiotherapie und drei Jahren Praxiserfahrung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf absolviert sie aktuell eine Ausbildung zur Osteopathin sowie zur Manual-Therapeutin. Auch besuchte sie eine Fachfortbildung zum Thema Physiotherapie während und nach der Schwangerschaft, die auch die Rückbildungsgymnastik beinhaltet. „Mein Steckenpferd ist die Craniosacral-Therapie bei Säuglingen und Kindern“, berichtet Joeline Kazmierski, die über ihre Berufswahl sehr glücklich ist: „Es ist einfach ein schönes Gefühl, Menschen auf dem Weg zur Genesung oder Linderung zu unterstützen und ihre Dankbarkeit zu spüren. In unserem Beruf müssen wir uns nie die Sinnfrage stellen.“

Ihr Vater Maryan Kazmierksi hat sich seit langem auf die Schmerztherapie spezialisiert. „Wir behandeln die Patienten, die meist Akutfälle sind, mit alternativer Physiotherapie und arbeiten dabei mit ganzheitlichem Ansatz“, sagt er. „Für eine möglichst schnelle Genesung oder Linderung der Beschwerden entwickeln wir für jeden Patienten ein individuelles Behandlungskonzept.“ Im Praxis-Team werde hierfür Hand in Hand gearbeitet. „Nach der Erstbehandlung in der Schmerztherapie geht es meist anschließend in die Physiotherapie zum Muskelaufbau und zur Wiedererlangung von mehr Beweglichkeit“, erzählt Joeline Kazmierski. „Zurück ins schmerzfreie Leben – so heißt das Ziel für den Patienten, zu dem wir ihm nach unseren Möglichkeiten verhelfen wollen.“ Bei aller fachlicher Qualifikation – nichts geht ohne Administration. So übernimmt Vera Kazmierski im Unternehmen die Tätigkeiten der Praxismanagerin.

Die Arbeitnehmerfreundlichen Behandlungszeiten sind von 6:00 bis 19:00 Uhr.

Text: Andrea Hanssen

Joeline Kazmierski

Therapeuten vorn Mitte Maryan und Joeline Kazmierski,
hintere Reihe von links, Malek Lafi, Olaf Hille, Frank Seddig, Markus Kazmierski

„Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit“

Wir sind für euch da...

Physiopraxis Kazmierski
(Kurbadhaus Liebig)
Berliner Straße 94, 25746 Heide
Telefon: 0481 / 3689

KAZMIERSKI
Physiotherapie / Schmerztherapie

Thomas Hief ist der hauptamtliche Stationsleiter der Nationalpark-Station Wattwurm der Schutzstation Wattenmeer.

Hauptamtlicher Leiter im „Wattwurm“ Speicherkoog

Seit Anfang Mai verfügt der Wattwurm im Meldorfer Speicherkoog mit Thomas Hief über einen hauptamtlichen Leiter. Für den 58-Jährigen bedeutet dies die Fortsetzung seines beruflichen Traums, nämlich sich für den Naturschutz einzusetzen. Zuvor fungierte er als Gästelotse in Büsum, wo er Einheimische wie Touristen durch das Wattenmeer und die Hafengemeinde führte.

Nun also ist der Wattwurm als Nationalpark-Station seine „Einsatzzentrale“. Auch die Station in Friedrichskoog wird von ihm geleitet, der Speicherkoog liegt jedoch im Fokus seiner Arbeit. Und dort gibt es reichlich zu tun. Denn wie alle Weltmeere ist auch unsere Nordseeküste betroffen von einer zunehmenden Verschmutzung durch Plastik, von sinkenden Fischbeständen, einer ansteigenden Versauerung und weiteren Umweltproblemen. Die Schutzstation Wattenmeer im Speicherkoog setzt sich seit vielen Jahren durch verschiedene Maßnahmen für den Erhalt dieses einmaligen Lebensraumes ein. „Auch wenn wir hier nicht die Situation in der Dimension des „Großen Pazifischen Mülltteppichs“ haben, ist Handeln gefragt“, sagt Thomas Hief. „Also anpacken und loslegen!“ Wertvolle Unterstützung erfährt er durch drei Absolventen des Bundesfreiwilligendienstes (Bufdis).

Der Ende der 1970er Jahre eingedeichte Meldorfer Speicherkoog verfüge über eine Besonderheit, nämlich mit dem Wöhrdener Loch und dem Kronenloch auch über zwei binnenliegende Naturschutzgebiete. „Bei unserer Arbeit geht es vor allem um zwei Maßnahmenpakete“, berichtet Hief. „Da sind zum einen die vielschichtigen Naturschutzarbeiten wie die Vogel- und die Brutvogelzählung sowie die Wattkartierungen.“ Wichtig seien ebenfalls die regelmäßigen Kontrollgebietstouren sowie die Spülsaumzählungen. Durch letztere könne genau dokumentiert werden, was angespült wurde. Dabei handele es sich überwiegend um Plastik, Paraffin oder Holz, aber auch um positive Funde wie Algen oder Muschelschalen. „Immer das Fernglas um den Hals und meist das Spektiv dabei, sind es vor allem unsere Bufdis, die sich um diesen Tätigkeitsbereich kümmern“, so der Stationsleiter. Er selbst leiste aktuell noch viel Pionierarbeit im Büro, denn mit dem Start in den neuen Job habe er sich auf die Fahne geschrieben, die Präsenz der Nationalpark-Station zu stärken. Das zweite Tätigkeitsfeld der Schutzstation Wattenmeer sei die Umweltbildung. „Diese ist immens wichtig und geschieht auf vielfältige Weise“, so Hief. „Denn was ich kenne, kann ich schützen!“ So bietet die Wattführergemeinschaft Dithmar-

scher Nordseeküste regelmäßige Wattführungen für Einheimische und Touristen an, die stark nachgefragt sind. Die Nationalpark-Station offeriert außerdem informative vogelkundliche Touren zu Fuß oder per Fahrrad. „Den Menschen verdeutlichen, was hier in der Region wirklich schützenswert ist – das ist unser Ziel“, sagt Thomas Hief, der selbst auf viele Jahre Erfahrung als Wattführer und Wanderführer zurückblickt.

Die Natur hat für den heutigen Odderader schon immer einen wichtigen Stellenwert gehabt. Aufgewachsen im ostfriesischen Emden wuchs er zwischen Kanälen, Grachten und Binnenmeeren auf. Als staatlich geprüfter Lebensmitteltechniker arbeitet er viele Jahre als Produktionsleiter in der Fischindustrie. Später war die Bundeswehr sein Arbeitgeber – und auch hier konnte er seine Tätigkeit teilweise mit seiner Liebe zur Natur verbinden, nämlich beim Überlebenstraining im Feld.

Text: Andrea Hanssen, Fotos: Andrea Hanssen und privat

Vier Jahrzehnte Büsumer Theotermoker

Die Büsumer Theotermoker feiern Jubiläum! Vor genau 40 Jahren gingen die Plattsnacker mit seinerzeit 11 Mitgliedern an den Start. Heute sind es 61 Personen aus verschiedenen Generationen, die sich auf oder hinter der Bühne engagieren. „Und es bringt immer noch riesig viel Spaß“, sagt Walter Kristen, der seit 2002 als Vorsitzender den Hut aufhat.

Seit dem vergangenen Jahr dient das Wesselburener Hebbelhaus als Gruppenzuhause. Hier finden nicht nur die regelmäßigen Probenabende der Theotermoker statt, sondern es gibt auch eine Bühne und vor allem reichlich Platz für die umfangreichen Requisiten und die Kulissenwerkstatt. „Wir sind sehr froh und dankbar, einen so geeigneten Platz gefunden zu haben“, sagt Walter Kristen. „Auch wenn unser Haupt-Aufführungsort das Watt’n Hus in Büsum ist, gibt es jeweils zum Abschluss der laufenden Saison auch einen Theaterabend im Hebbelhaus, das Platz für 120 Gäste bietet.“

Jedes Jahr üben die Büsumer Theotermoker ein neues Stück ein, mit dem sie auch über Dithmarschens Grenzen hinaus Erfolg haben. Denn der Laienspielverein kann auch in Form einer Wanderbühne gebucht werden – und zwar für Familienfeiern, Betriebsfeste oder andere Veranstaltungen. Im Jubiläumsjahr hat der Autor Helmut Schmidt der Gruppe ein Stück mit viel Lokalkolorit auf den Leib geschrieben. Chaotisch, witzig und kurzweilig. „Dat mookt den Kohl ook nich fett“, heißt die aktuelle Komödie und ist ein plattdeutscher Dreiakter mit viel Wiedererkennungswert. Alles dreht sich nämlich um die traditionellen Dithmarscher Kohltage mit Kohlanschnitt, zwei Kohlregentinnen und großem Festakt. „Zum ersten Mal in der Geschichte soll es heimlich eine

Kohlkönigin geben“, verrät Walter Kristen. Ob es wirklich dazu kommt, was die berühmte Schlagersängerin Andrea Berg mit den Kohltagen zu tun hat und wie die Leute auf das Coming-out eines Nachbarn reagieren, erfährt man beim Besuch einer der Aufführungen. Diese versprechen jede Menge Intrigen und Reibereien, unerfüllte Liebe und vielleicht ja doch ein Happy End – auf jeden Fall aber zwei Stunden köstliche Unterhaltung.

Vor Kurzem machten sieben Mitglieder der Büsumer Theotermoker einen gemeinsamen Ausflug ins Oberfrankenland und besuchten die Aufführung „ihres“ Stückes durch eine dortige Theatergruppe. Diese hatte das von Helmut Schmidt verfasste Stück über den Theaterverlag gebucht und präsentiert dieses nun auf fränkisch unter dem Titel „Dat mookt dat Kraut ook nich fett“. „Wir konnten den Text natürlich mitsprechen und hätten auf der Bühne einspringen können“, lacht Walter Kristen. „Für uns war es interessant zu erleben, wie individuell und zum Teil anders als wir die Darsteller ihre jeweilige Rolle verkörperten.“

Wer Lust hat, bei den Büsumer Theotermoker dabei zu sein, ist herzlich willkommen. Die Mitglieder sind aktuell zwischen 30 und 94 Jahre alt. „Eine gute Mischung der Generationen, die wunderbar harmoniert“, betont Walter Kristen.“ Auch außerhalb von Bühne und Textbuch werden übers Jahr verteilt verschiedene Aktivitäten gemeinsam unternommen – wie etwa ein Sommerfest oder eine zwei- bis dreitägige Reise. Hin und wieder geht es auch auf Fortbildungsfahrt, meist nach Hamburg ins Theater oder zu Schmidt’s Tivoli.

Noch ausstehende Spieltermine:

Mittwoch, 14. August – Büsumer Watt’n Hus
Mittwoch, 11. September – Büsumer Watt’n Hus
Samstag, 12. Oktober – Büsumer Watt’n Hus
Freitag, 18. Oktober– Hebbelhaus Wesselburen

Text: Andrea Hanssen, Fotos: privat

N-JOY the Beach auf der Watt'n Insel Büsum

Am 24.8.24 wird ab 18 Uhr auf der Watt'n Insel in der Familienlagune Perlebucht wieder bis nach Sonnenuntergang bei N-JOY The Beach gefeiert.

N-JOY holt das deutsche Electro-House-Duo twocolors, das mit Hits wie "Lovefool" oder "Cynical" in den letzten Jahren die Charts aufgemischt hat, auf die Bühne am Büsumer Strand. Auch Martina und Greg, das beliebte Duo aus der N-JOY Morningshow, ist wieder mit dabei und feiert mit dem Publikum gemeinsam zu den Beats des Abends. Noch nicht verraten werden ein weiterer Act und der diesjährige Headliner von N-JOY The Beach – aber so viel sei schon verraten: Das Warten lohnt sich!

Mit N-JOY The Beach, mittlerweile bekannt als eines der Top-Open-Air-Events im Norden, bietet das junge Programm des NDR seinen Hörerinnen und Hörern jedes Jahr im August musikalische Top-Acts vor traumhafter Kulisse. Um 18 Uhr startet die Party in der Familienlagune mit Martina & Greg, den Stimmen aus der N-JOY Morningshow und mit einem DJ-Set von N-JOY Resident Christian Lidsba, der für die richtige Festival-Laune sorgt. Danach übernehmen twocolors die Crowd und lassen den Strand in der Abendsonne beben. Zwei weitere Acts, darunter ein international bekannter Headliner, werden Ende Juli bekanntgegeben – seid gespannt.

Egal ob zum Chillen am Strand, zum Genießen leckerer Speisen und fantastischer Getränkeangebote oder für alle Dancing Kings & Queens mitten im Geschehen, ein toller Abend in atemberaubender Atmosphäre ist in jedem Fall garantiert!

Der Eintritt ist wie immer frei.

– ANZEIGE –

Umzugskosten absetzen für besseres Homeoffice

Ein aktuelles Urteil des Finanzgerichts Hamburg bestätigt, dass Umzugskosten absetzbar sind, wenn der Umzug zur Verbesserung der Homeoffice-Situation erfolgt, auch wenn die neue Wohnung nur ein paar Straßen weiter liegt.

Umzugskosten können abgesetzt werden, wenn mindestens eine der folgenden Bedingungen erfüllt ist:

- Arbeitsaufnahme in einem neuen Unternehmen außerhalb des bisherigen Wohnorts.
- Versetzung an einen anderen Standort durch den Arbeitgeber. Verringerung der Fahrtzeit zwischen Wohnung und Arbeitsstätte um mindestens eine Stunde.
- Einzug in eine Dienstwohnung.

Ein Ehepaar klagte erfolgreich gegen das Finanzamt, das die Umzugskosten nicht anerkannt hatte. Das Paar zog während der Corona-Pandemie in eine größere Wohnung, um zwei Arbeitszimmer einzurichten, da die vorherige Wohnung mit 65 Quadratmetern und ohne Arbeitszimmer für das Homeoffice ungeeignet war. Das Finanzamt lehnte die Absetzbarkeit der Kosten ab, das Finanzgericht Hamburg jedoch erkannte die Kosten als absetzbar an.

Das Gericht begründete, dass der Umzug zur erheblichen Verbesserung der Arbeitsbedingungen geführt habe. Die Einrichtung von zwei Arbeitszimmern sei notwendig für die Ausübung der beruflichen Tätigkeiten gewesen, und der Umzug sei somit aus beruflichen Gründen erfolgt und nicht aus dem Wunsch nach erhöhter Wohnqualität. Der zeitliche Ablauf unterstütze die berufliche Veranlassung des Umzugs. Der Bundesfinanzhof entschied 1992, dass eine berufliche Veranlassung nicht vorliege, wenn sich die Fahrtzeit nicht um mindestens eine Stunde verkürze (Aktenzeichen VI R 132/88). Das Finanzgericht Hamburg erkannte jedoch die veränderten Umstände der vermehrten Homeoffice-Arbeit und sah den Umzug als beruflich bedingt an. Das Urteil ist noch nicht rechtskräftig.

Weitere Informationen und Beratung: Die Vereinigte Lohnsteuerhilfe (VLH), der größte Lohnsteuerhilfeverein Deutschlands, bietet Beratung durch Mike Blankenberg in Heide/Süderholm an. Termine können telefonisch unter 0481-78709962 vereinbart werden.

Rund um den Bau.
Wir sind der richtige Partner.

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

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!

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

Eric Pfeil: „Ciao Amore, ciao" in der Ditmarsia Meldorf

Seit Jahren ist der Kunstverein Heide e.V. mit dem Literaturhaus Schleswig-Holstein in Kiel verbunden, das jährlich den „Literatursommer Schleswig-Holstein" ausrichtet. Hierbei werden aus dem jeweiligen Schwerpunktland bekannte Autorinnen und Autoren eingeladen, die etwa einen Monat lang bei verschiedenen Gastgebern in SH lesen. Länderschwerpunkt ist in diesem Jahr Italien – das Sehnsuchts-Reiseziel vieler Deutscher.

Am Freitag, den 2. August, stellt Eric Pfeil um 19:00 Uhr in der Ditmarsia, Süderstr. 16 in Meldorf, sein neues Buch und seine Multimedia-Show „Ciao Amore, ciao – Mit 100 neuen und alten Songs durch Italien" vor.

Aus dem Klappentext des im Kiepenheuer & Witsch Verlag erschienenen Buches:

Italien und die Musik. In keinem anderen Land hat die Musik einen vergleichbaren Stellenwert. Mehr als jede andere Kunst ist sie in der Lage, das Land zu erklären und alle tausendfach gestellten Fragen zu beantworten. Musik ist dauerpräsent. In einem Land, in dem Opernarien gepfiffen werden, überall Denkmäler namhafter Sänger herumstehen und die Einschaltquoten eines fünftägigen Liederwettbewerbs jede Sportübertragung in den Schatten stellen, kommt man an der Musik schlicht nicht vorbei.

Entlang von herzergreifenden Canzoni und unwiderstehlichen Ohrwürmern erzählt Eric Pfeil von der Zerrissenheit eines Landes zwischen Dolce Vita und undurchdringlicher Bürokratie, vom Erbe Silvio Berlusconis, von der Mafia und gesellschaftlichem Aufbruch, der Erfolgsgeschichte von Italiens uncoolster Band und immer wieder von der Liebe. „Ciao Amore, ciao" (ISBN: 978-3-462-00609-4) ist 2024 erschienen und kostet 14 Euro.

Eric Pfeil wurde 1969 in Bergisch-Gladbach geboren und fuhr schon kurz darauf mit seinen Eltern das erste Mal nach Italien. Um die Jahrtausendwende war er Produzent der legendären Musiksendung „Fast Forward" und ist seitdem ein gefragter TV-Autor, der in seinen Büchern über Film, Literatur sowie Popmusik und ihre Folgen schreibt (u.a. für die FAZ und „Rolling Stone").

Diese Veranstaltung im Rahmen des Literatursommers SH wird vom Kunstverein Heide und vom Peter Panter-Buchladen in Meldorf gemeinsam organisiert. Der Eintritt beträgt an der Abendkasse 16,– Euro (ermäßigt / 9,– Euro). Im Vorverkauf kosten die Karten 15,– Euro (ermäßigt 8,– |Euro) und sind erhältlich im Peter Panter-Buchladen, Zingelstr. 12 in Meldorf (Tel.: 04832-4104).

Dirk-Uwe Becker

Offene Kulturlounge Friedrichskoog „goes outdoor“

Seit April 2022 wird an jedem 4. Montag im Monat die Offene Kulturlounge Friedrichskoog zu einem kleinen kulturellen Highlight, das sowohl alteingesessene Stammgäste aus der Region als auch neugierige Urlaubsgäste anzieht. Die Veranstaltung hat sich mittlerweile zu einem festen Bestandteil des kulturellen Lebens in Friedrichskoog entwickelt.

Für Künstlerinnen und Künstler aus den Bereichen Literatur und Musik, aber auch Kleinkunst – wie zum Beispiel Kabarett, Sketch, Puppenspiel und Zauberei – besteht die Möglichkeit, die Kulturlounge als Probebühne zu nutzen oder mit einem 10-minütigen Auftritt für größere eigene Veranstaltungen zu werben. In der Pause können sogar eigene Kunstwerke präsentiert werden.

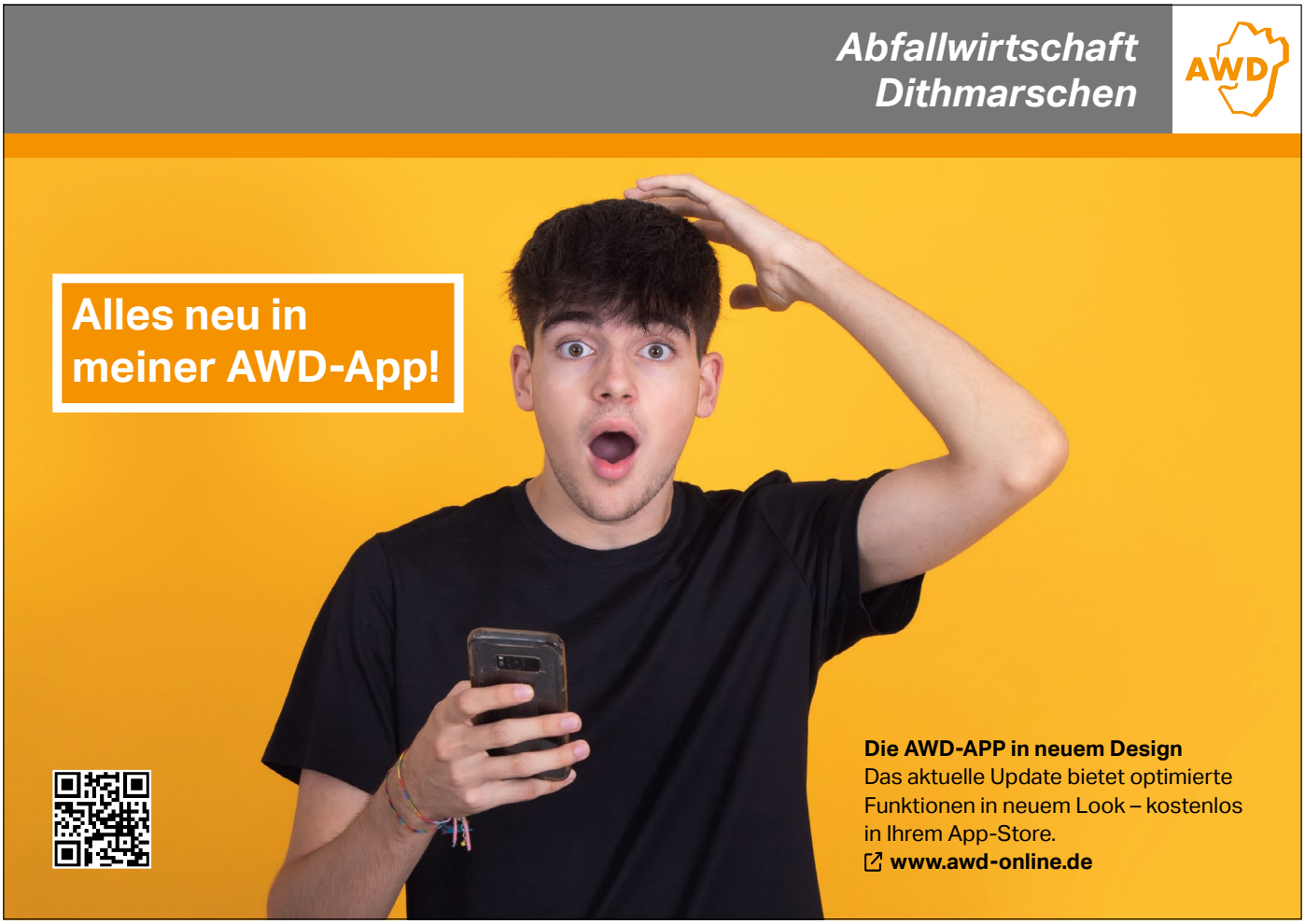
Für Zuschauerinnen und Zuschauer hält die Offene Kulturlounge Friedrichskoog auf diese Weise immer wieder ein überraschendes und vielfältiges Programm bereit.

Im August ist ein besonderes Highlight geplant: Die Offene Kulturlounge Friedrichskoog findet unter freiem Himmel statt! So kann bei gutem Sommerwetter ein farbiges Kulturprogramm im Freien genossen werden – vielleicht gibt es auch Darbietungen, die im Innenbereich nicht möglich wären? Bei Regen, Sturm, Gewitter und Hagel steht natürlich wie gewohnt der Saal im Haus des Kurgastes zur Verfügung.

(Foto: Ellen Balsewitsch-Oldach

Die Moderatoren der Offenen Kulturlounge Friedrichskoog, Ellen Balsewitsch-Oldach und Dirk-Uwe Becker vom Literatur- und Kulturnetzwerk Textfabrique51, freuen sich auf viele spannende Akteure und neugierige Gäste! „Wir selber wissen im Voraus nie, was uns und die Zuschauerinnen und Zuschauer erwartet. Es ist jedes Mal anders, aber immer interessant und inspirierend“, betonen die beiden.

Wann und wo: Montag, 26.08.2024, 19.30 Uhr (Einlass ab 19 Uhr), Haus des Kurgastes, Koogstraße 141, Friedrichskoog-Spitze. Eintritt frei (um eine kleine Spende wird gebeten). Eine Anmeldung ist weder für Vortragende noch für Gäste erforderlich.

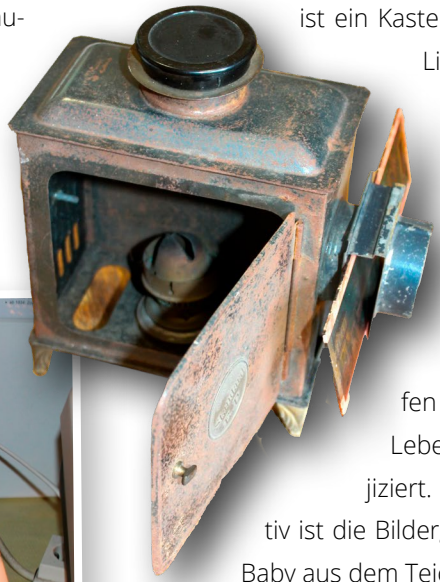


Sigrid Voß-Schalkalwies mit einer Laterna Magica

Laterna Magica im Heimatmuseum Lunden

Gleich im Eingangsbereich des Heimatmuseum Lunden leuchtet sie den Besuchern schon mit sanftem Licht entgegen. Die Rede ist von Zauberlaterne „Laterna Magica“. Nicht nur der Name des Exponats hört sich irgendwie magisch an – auch das, was dahintersteckt, ist ein Stück interessante Zeitgeschichte.

Bei Egon Jensen aus dem Museumsteam weckt die Zauberlaterne schöne Kindheitserinnerungen: „Unser Lehrer hatte auf seinem Dachboden ein Projektionsgerät und verschiedene Platten. Bei schlechtem Wetter durfte ich gemeinsam mit einem Freund die Bilder anschauen, um die Langeweile zu vertreiben.“



Aber der Reihe nach. Was steckt denn eigentlich hinter dem Gerät mit dem besonderen Namen? „Die Zauberlaterne wurde im 17. Jahrhundert erfunden und ist ein Vorläufer des modernen Diaprojektors“, weiß Sigrid Voß-Schalkalwies, die sich dem Thema angenommen und hierfür sowohl das Museum als auch das Internet durchforstet hat. „Es ist ein Kasten mit Öffnung, in dem sich eine Lichtquelle befindet – zunächst waren es Kerzen, später Öl- und schließlich elektrische Lampen.“ Das Licht scheine durch ein Linsensystem und werde durch einen gewölbten Spiegel verstärkt. Zwischen Kasten und Linsen würden Bildstreifen mit bunten Motiven aus allen Lebensbereichen eingelegt und projiziert. „Mein persönliches Lieblingsmotiv ist die Bildergeschichte, in der ein Storch ein Baby aus dem Teich holt und es den Eltern bringt.“ Es sind nämlich nicht nur einzelne Motive auf den Platten, sondern meist eine Abfolge von Bildern. Auch die Kolonialzeit ist eines der verschiedenen Themen, die im Hei-

matmuseum zu sehen sind. Durch die Zauberlaterne konnten damals in einer Zeit, in der man nicht sehr mobil war, die fremde Welt der Römer oder Ägypter bestaunt werden.

„Große Erfolge feierte die Laterna Magica früher auf den Jahrmärkten“, berichtet Sigrid Voß-Schalkalwies. „Von Stadt zu Stadt ziehende Schausteller präsentierten Aufführungen mithilfe von verschiedensten Bilderserien. Den Kindern und Erwachsenen wurden praktisch eine Traumwelt vorgegaukelt.“ Es dauerte nicht lange und es gab den Projektionsapparat auch für den Hausgebrauch zu kaufen. Die Anschaffung

diente vor allem der Bildung der Kinder. Aufgrund des nur schwachen Lichts blieben die Vorführungen allerdings auf den Kreis der Familie beschränkt. Ab dem 19. Jahrhundert verwendete man Kalk- oder Gaslampen, die einer größeren Zahl von Zuschauern ein Sehvergnügen ermöglichten – fast schon wie später im Kino. Was den Bildern allerdings noch fehlte, war die Bewegung.

Manch einer aus der älteren Generation mag sich vielleicht an die kleinen Plastiskope erinnern. Diese sahen aus wie winzige Fernsehgeräte und ermöglichten das Betrachten von Kleinbildern ohne eigene Lichtquelle. Sigrid Voß-Schalkalwies hat eine erfolgreiche Umfrage im Freundeskreis gestartet, sodass nun auch ein Plastiskop im Heimatmuseum auf dem Ausstellungstisch der Laterna Magica zu finden ist. Genau wie verschiedene Kaleidoskope. Alle Exponate haben eines gemeinsam: Sie nehmen viele Betrachter mit auf eine Zeitreise in die Vergangenheit.

Das Museums-Team sucht dringend ehrenamtliche Mitarbeiter, falls möglich mit handwerklichem Geschick.

Öffnungszeiten: Jeden Donnerstag von 14 – 16 Uhr, Gruppen auf Anmeldung (Tel. 04882/5545 oder info@museum-lunden.de)

Text + Fotos: Andrea Hanssen

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!

DIE GANZE WELT DER
BERNSTEINE
Meldorf
Ankommen. Mitmachen. Bernstein finden.
Bernstein Zimmer

SONNENSCHUTZ VON KNUTZEN
Bis zu
35%
RABATT
auf Plissees
nach Maß.*
Farb- und Musterbeispiel
KNUTZEN WOHNEN
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

Knacken Sie unser Schwedenrätsel!

dt. Erfinder eines Motors		Fehllos	griechischer Gott des Alters	dt. Antiterroreinheit (... 9)		Hafen in Västerbotten	Lebensgemeinschaft	Kälbermagenenzym	moldawische Währung	kaukasischer Steinbock	französisch: Osten		griechischer Kriegsgott	semitischer Wettergott	hörig, treu	bayrisch: nein
Gehaltsempfänger	►												hebräisch: Sohn	►		
niemals	►			Behältnis	►						8		großer Papagei	►		
Obstsamen	►				persönliches Fest	►								5		ugs.: hohes Tempo
griechischer Buchstabe	►	6											Rheinmündungsarm	►		
Vorname des Sängers Humphries †	►												nicht gegen	restlich, verbleibend		
lange Pelzschals	fruchtbare Wüstenstelle	kurz für: auf das	Initialen Spielbergs												3	
													deutsche Popsängerin		in den Adelsstand heben	1
flügelloses Insekt			Hauptstadt Estlands										Segelstange	►		
													künstliche Weltsprache	►		
Vogelbehausung	älteste lat. Bibelübersetzung	Sprache in den Dolomiten														gedoubelte Filmszene
Fluss durch Straßburg	►		2										englisch, französisch: Alter	weibliches Geisterwesen		
Bergeinschnitt	►			Witzfigur, Gauner		Vorname des engl. Filmstars Grant	Frauenfigur bei ‚Dallas', ... Ellen	niederländisch: eins		Fluss in Bayern	Ort bei Gent	alter Klavierjazz (Kw.)	deutsche Vorsilbe	►		
Abschiedsgruß	►			▼		Funkturm	►	▼			▼	▼	zwecks		französisch, span.: in	
ein Farbton	►	7								gegen Geld erwerben	►		▼		▼	
vermuten	►					4			Abschnitt	►						

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

1	2	3	4	5	6	7	8

Lösung Juli: KONIFERE
Lösung August: In der nächsten Ausgabe

Unsere Sudokus

SUDOKU #1 – LEICHT

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

SUDOKU #2 – SCHWER

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

AUFLÖSUNG JULI

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

OFFSET DRUCK PINGEL WITTE

Partyservice & Restaurant
Dithmarscher Grillscheune

jeden Donnerstag ab 17.30 Uhr	Grillen	21,60 € /p.P
18.08.2024 17.30 Uhr	Sommer-Spanferkel mit Salatbuffet	23,00 € /p.P.
25.08.2024 9.30 Uhr	Grillscheunen-Frühstück	20,00 € /p.P.

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

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 • info@hotel-alter-muschelsaal.de

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

Kabinengeflüster aus

Mannschaft 2024/25

3. Reihe v.l.: Hannes Nissen (Liga-Obmann), Gillian Jebens, Luca Wichmann, Jacob Steffensen, Marvin Wolf, Lucas Groß, Melf Siemund, Thede Reimers, Martin Holzwarth (Betreuer)

2. Reihe v.l.: Andreas Meyenburg (Geschäftsführer Liga GmbH), Marion Pewe (Assistenz & Sponsoring), Kristina Gay (Assistenz & Digital/Print), Mika Kieselbach, Marvin Matthiesen, Jonah Gieseler, Patrick Storb, Arne Burmeister, Markus Wichmann (Trainer), Mamadou Sabaly (Co-Trainer), Tobias Dau (Co-Trainer)

1. Reihe v.l.: Lennart Busch, Helge Kröger, Daouda Soumah, Calvin Brooklyn Schultz, Mats Hinrichs, Mathis Harms, Azat Selcuk, Jannis Hinz

Es fehlen: Pascal Gettu Ayene, Steffen Neelsen, Jaspar Peters, Christopher Thomsen, Thomas Möller (sportlicher Leiter), Hanko Schwarz (Zeugwart), Kaja Neumann (Physio), Julia Franz (Social Media)

Bild: © Kristina Gay

premio REIFEN + AUTOSERVICE
MEISTERHAFTER AUTOSERVICE
Inspektion
Klimaservice
Bremsen
Abgasanlage
Achsvermessung
Glasservice
Ölservice
und vieles mehr!
Reifen-Meyenburg GmbH & Co. KG
Carl-Friedrich-Benz-Str. 1 • 25770 Hemmingstedt
Tel.: 0481/78767-0

DAUERKARTE
SAISON 2024/25
Flens-Oberliga • 15 Heimspiele
vor Ort erhältlich:
Reifen-Meyenburg
• Carl-Friedrich-Benz-Straße 1, 25770 Hemmingstedt
online erhältlich:
heidersv-fanshop.de
• Abholung bei Reifen-Meyenburg
• Vorkasse oder Paypal
Sitzplatz (135,-|100,-|40,-) • Stehplatz (100,-|80,-|25,-)
Preise für Vollzahler|erm.|Jgd. • (15,- Mehrbetrag für festen Sitzplatz)
www.heidersv-fanshop.de

Heide & Umgebung

UNSER SPIELPLAN
IM AUGUST

03.08.	SAMSTAG 16:00 UHR	:	AUSWÄRTS BEIM OLDENBURGER SV
07.08.	MITTWOCH 19:00 UHR	:	ZUHAUSE GEGEN MTSV HOHENWESTEDT
10.08.	SAMSTAG 14:00 UHR	:	ZUHAUSE GEGEN VFB LÜBECK II
17.08.	SAMSTAG 14:00 UHR	:	AUSWÄRTS BEIM PSV NEUMÜNSTER
27.08.	DIENSTAG 18:45 UHR	:	ZUHAUSE GEGEN TUS ROTENHOF
31.08.	SAMSTAG 14:00 UHR	:	AUSWÄRTS BEIM TSV NORDMARK SATRUP

FUSSBALL FLENS-OBERLIGA, SAISON 2024/25 (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

Noch mehr Heider SV unter:
heidersv-liga.de

www.heidersv-fanshop.de
Hol' Dir ein Stück Heider SV nach Hause!

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-Hostein: Hemmingstedt • Itzehoe • Rendsburg • Barmstedt • Elmshorn • Husum • Pinneberg • Lürschau
www.autoglas-meyenburg.de • info@autoglas-meyenburg.de

Neues vom MTV Heide

MTV Heide Dancing Kings & Queens © Nadine Delfs Fotografie

MTV Heide Dancing Kings & Queens © Nadine Delfs Fotografie

Tanzshow der Dancing Queens & Kings

Am Samstag, den 01.06.2024, veranstalteten die Dancing Queens & Kings eine eigene Tanzshow, die etwa 2 Stunden lang andauerte. Die Tänzerinnen und Tänzer präsentierten all ihre Tänze, verkauften Kuchen und sorgten bei den Zuschauerinnen und Zuschauern für großartige Stimmung. Vor der Show bereiteten sich alle Tänzerinnen und Tänzer gemeinsam vor. Dafür schminkten die großen Dancing Queens & Kings alle anderen Gruppen, sodass am Ende jedes Kind mit buntem Glitzer im Gesicht tanzen durfte. Die Tanzgruppen tanzten energische, kraftvolle und effektvolle Tanzchoreographien. Die Begeisterung war sowohl in den Gesichtern der Dancing Queens & Kings als auch der Zuschauerinnen und Zuschauern zu sehen. Als kleines Highlight kurz vor der Kuchenpausen, tanzten Monika Laska, die Trainerin, und Maja Laska, die Co-Trainerin der Gruppen einen Duo-Tanz. Nach der Pause folgten weitere Choreographien. Als Finale performten die großen Dancing Queens & Kings ihren neuen Tanz „Bad Memories“ der durch viele, schnelle Aufstellungswechsel und kraftvolle und selbstbewusste Bewegungen gekennzeichnet ist. Danach folgte ein gemeinsamer Tanz, den alle Gruppen gemeinsam tanzen durften, zu dem gute Laune Song „Wellerman“. Dadurch konnte der Zusammenhalt zwischen den Gruppen und die Freude am Tanzen noch einmal gezeigt werden. Als Zugabe tanzten alle Gruppen eine Mitmachchoreographie zu dem Lied „Kings & Queens“. Dieses Schlusslied ließ die Dancing Queens & Kings wirklich wie Königinnen und Könige fühlen. Wir bedanken uns für alle helfenden Hände, die bei dieser tollen Show mitgewirkt und mitgeholfen haben. Es war ein großartiges Erlebnis.

Die Dancing Queens & Kings sind Showtanz-Gruppen des MTV Heide, die von Monika Laska geleitet werden. Mittlerweile gibt es 4 Gruppen. Die Kleinen (5 bis 7 Jahre), die Mittleren (8 bis 10 Jahren) und die Großen (11 bis 16 Jahren) Dancing Queens & Kings. In den mittleren Altersgruppen gibt es zwei Gruppen.

Weitere Infos und Anmeldungen zu den Kursen unter: laska-monika@t-online.de

Fotos: Nadine Delfs

HARDER Glasbau GmbH
VEKA
• Fenster und Türen aus:
Kunststoff - Holz - Aluminium
• Wintergärten • Innentüren
• Rollladen • Überdachungen
• Plissee • Sonnenschutzanlagen
Waldschlößchenstr. 156/Grundhof
Heide - Ostrohe
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) 3003

Waldorfschule Wöhrden - Forschungsreise

Körperlich geschafft, aber stolz auf die geleistete Arbeit kehrte die 7. Klasse der Waldorfschule in Wöhrden von einer achttägigen Forschungsreise mit dem Ewer „Windsbraut“ auf der Elbe und ihren Nebenflüssen heim. Mit ihrer Lehrerin Adèle Gelzer und der Meeresbiologin Caroline Höschle ging es ihnen um die hochaktuelle Frage, wieviel Mikroplastik schwimmt im Meer? Keine der Proben war frei von den Teilchen, die aus vielen Alltagsprodukten stammen, die wir in unserem Leben nutzen – und die biologisch nicht abbaubar sind.

Die Wöhrdener Schüler und Schülerinnen waren mit der Windsbraut-Crew Schipper Frank Pauls, Bootsmann Till Wesselmann und Praktikantin Malyn von Hagen Teil einer Flotte von Forschungsschiffen, die im Rahmen der Aktion „Weniger ist Meer“ (www.weniger-ist-meer.com) auf Nord- und Ostsee unterwegs war. Es handelt sich um Forschung aus der Mitte der Gesellschaft heraus, um Citizen Science.

Mit dem sogenannten „Manta Trawl“ – einem Holzrahmen mit sehr feinmaschigem Netz – gingen die jungen Forscher auf Mikroplastik Fang. Sie fanden außer Plankton, Algen, Quallen und ein paar kleinen Fischen stets auch Mikroplastik. Ihre Befunde gehen ans Helmholtz-Zentrum.

Fazit der Jugendlichen: Plastikmüll gehört nicht ins Meer, weil es dort von Sonne, Wind und Wellen in kleinste Teile zerrieben wird.

Adèle Gelzer fügt hinzu, dass mit dem Projekt auch das für Waldorfschulen typische Ziel verfolgt worden sei, Kreativität, Teamfähigkeit und die Fähigkeit prozessual zu denken, gestärkt worden sei. Es biete die für die Persönlichkeitsbildung wichtige Chance, durchzuhalten und über sich hinaus zu wachsen. Und sie erinnert daran, dass die Schule aktuell einen Neubau finanzieren will, um den Schulstandort auch vor dem Hintergrund der Northvolt-Ansiedlung für die Zukunft zu sichern. Dafür werden in der Bevölkerung gerade Spenden eingeworben.

NEUBAU - Erstbezug

Frühjahr/Sommer 2025 in Lunden

6 Wohnungen à 3 Zimmer zu vermieten
zwischen 65-70 qm • modern und hochwertig
KFW 40 • bodentiefe Fenster • Designboden
Einbauküche inkl. Geschirrspüler
wahlweise Terrasse oder Balkon • Parkplätze

Bei Interesse senden Sie bitte eine E-Mail an
info@missal-lunden.de

OSC Walking: Einladung zum Sternenwalk am 14.09.

Die Nordic-Walking-Familie des Ostroher Sport Club (OSC) besteht seit dem 3. September 2014 und kann in diesem Jahr somit auf sein 10-jähriges Bestehen zurückschauen.

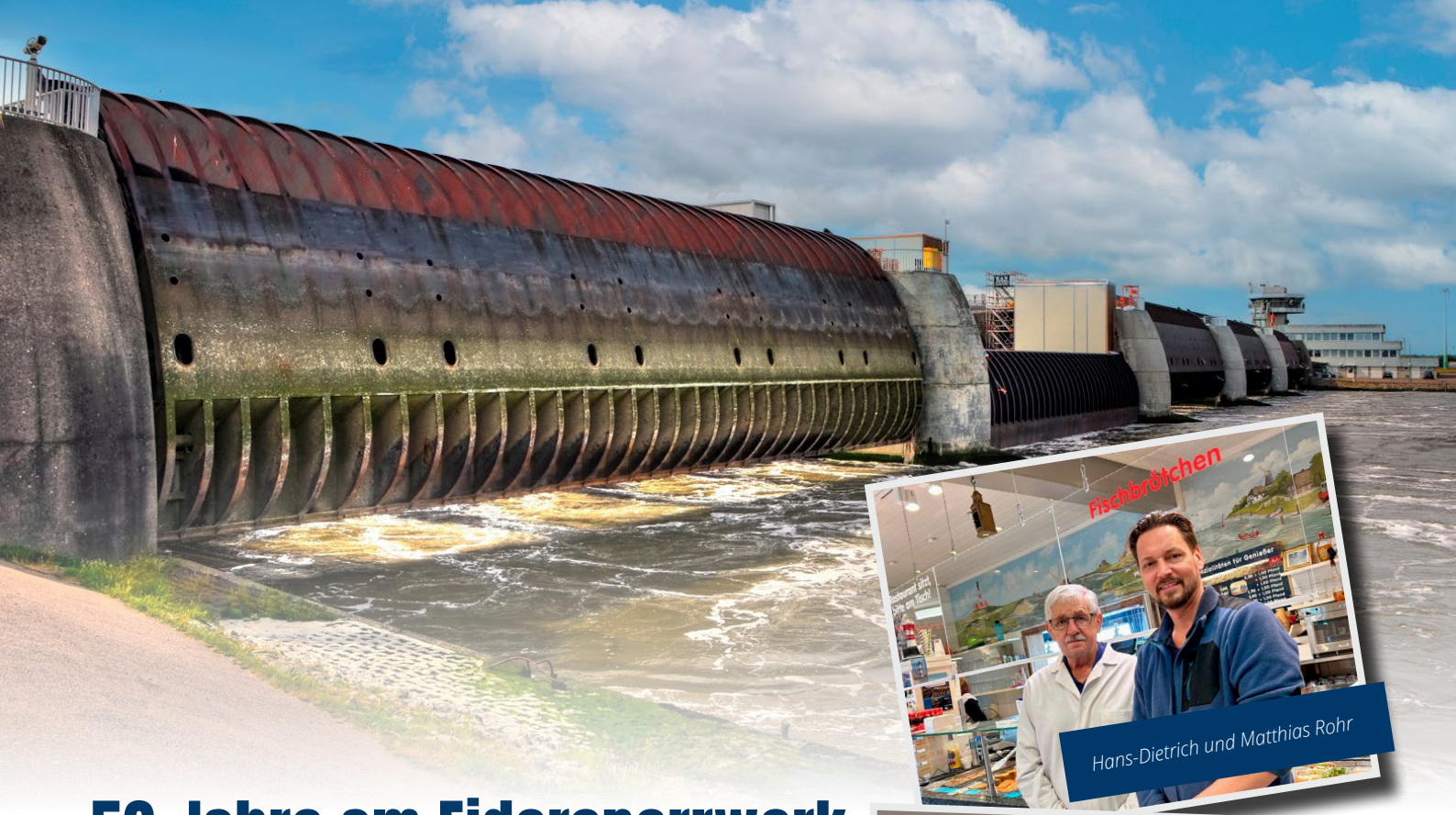
Die aus fast 30 Mitgliedern bestehende Sparte plant im Jubiläumsjahr etwas ganz Besonderes für die Dithmarscher Nordic Walking-Familie und für Interessierte auf die Beine zu stellen.

Am Sonnabend, 14. September, ab 13.00 Uhr (Start pünktlich um 14.00 Uhr) bietet die Nordic Walking-Sparte des OSC einen Sternenwalk für jedermann an, der in vom OSC betreuten leistungsgerechten Gruppen um Ostrohe, Ostroher Moor und Kreistannen organisiert wird. Dauer ca. 60 Minuten, Streckenlänge ca. 3 – 6 km.

Anschließend ab ca. 15.30 Uhr bis ca. 18.00 Uhr gibt es Kaffee und Kuchen im modernen Ostroher Dörpshus.

Teilnehmeranmeldung:
Anmeldung bis zum Sonntag, 25.08.2024 um 18.00 Uhr – bitte mit Vorname, Nachname, Verein/privat, Telefonnummer, Leistungsfähigkeit (3 km/Std., 4 km/Std., 5 km/Std., 6 km/Std.) an Hans-Jürgen von Hemm, Tel. 0171-2644996 oder gerne auch per E-Mail an Hans-Juergen.von.Hemm-Ostrohe@t-online.de.

Gruppen werden gebeten, einen Kuchen für das Kuchenbuffet mitzubringen. Zur Kostendeckung wird um Spenden gebeten.



Hans-Dietrich und Matthias Rohr

50 Jahre am Eidersperrwerk

Im Jahr 1974 begannen Hans-Dietrich Rohr und seine Ehefrau Frauke mit einem kleinen Kiosk und Imbiss am Eidersperrwerk. Was als bescheidener Anfang startete, hat sich über fünf Jahrzehnte hinweg zu einer beliebten Anlaufstelle für Einheimische und Touristen gleichermaßen entwickelt. Heute feiert der Aussichtspavillon Katinger Watt sein 50-jähriges Jubiläum und blickt stolz auf eine bewegte und erfolgreiche Geschichte zurück.

Bereits 1985 wurde der kleine Kiosk erweitert. Ein großzügiger Ladenbereich und 50 Sitzplätze mit herrlichem Blick auf die Eider machten aus dem Imbiss einen einladenden Ort für Fischliebhaber. Der Sohn des Gründerehepaars, Matthias Rohr, ist seit über 20 Jahren ebenfalls im Familienbetrieb tätig und lenkt die Geschicke der Firma mit viel Engagement und Herzblut. Das Erfolgsgeheimnis des Fischbistros liegt nicht nur in der atemberaubenden Aussicht, sondern auch in der kulinarischen Vielfalt und Qualität, die geboten wird. Die Spezialitäten reichen von den unvergleichbaren Nordseekrabben über frisch geräucherten Fisch und Aale bis hin zu köstlichen Matjesfilets. Besonders beliebt sind auch die knackfrischen Fischbrötchen und die fast 40 verschiedenen Gerichte auf der Speisekarte.

Neben den maritimen Delikatessen bietet das Bistro auch regionale Wurst- und Schinkenspezialitäten, die bei den Gästen seit Jahren hoch im Kurs stehen. Ob für Urlauber, die auf dem Weg in die Ferien eine kulinarische Pause einlegen, oder für die vielen Stammgäste aus dem Umland – der Aussichtspavillon Katinger Watt ist für viele ein fester Bestandteil ihrer Freizeitgestaltung.

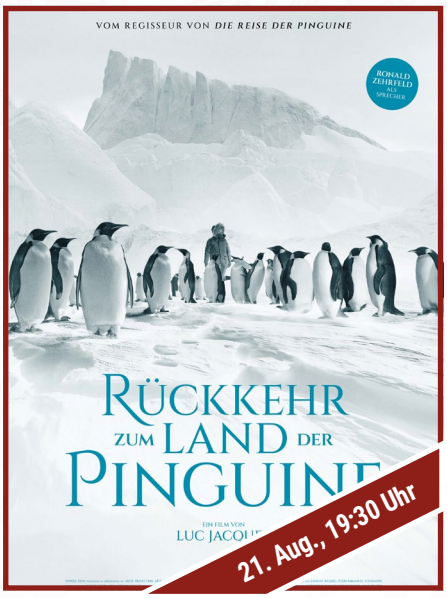
Zum 50-jährigen Bestehen bedankt sich die Familie Rohr bei ihren treuen Gästen und freut sich auf viele weitere Jahre!

Mit Leidenschaft und Tradition bleibt der Aussichtspavillon ein Highlight an der Nordseeküste, das immer wieder einen Besuch wert ist.

FilmClub Heide 08/2024

Maria, ihm schmeckt's nicht

Temperamentvolle Culture-Clash-Komödie über eine liebenswerte Sippe, Hochzeits-Chaos und deutsche Gründlichkeit in Bella Italia. Jan hat seine Hochzeitspläne ohne den italienischstämmigen Schwiegervater in spe gemacht. Denn Antonio möchte seine Tochter mit allem Drum und Dran in Italien verheiraten, was beide Männer und die Braut vor kulturell bedingte Herausforderungen stellt. „Maria, ihm schmeckt's nicht!" ist eine herzerfrischende Culture-Clash-Komödie nach dem gleichnamigen Bestseller von Jan Weiler, der gemeinsam mit Daniel Speck das Drehbuch schrieb. Neele Leana Vollmar („Urlaub vom Leben") inszenierte diese turbulente Geschichte u.a an Originalschauplätzen im italienischen Apulien. In den Hauptrollen glänzen Christian Ulmen, Maren Kroymann, Lino Banfi und Mina Tander. Der FIlmClub Heide zeigt die Komödie am Montag, den 5. August um 19.30 Uhr im Rahmen des Literatursommers Italien im Kino Lichtblick.



Rückkehr zum Land der Pinguine

Schwarz-Weiß-Dokumentation des Naturfilmers Luc Jacquet über seine Reise zum Südpol und die Begegnung mit den Kaiserpinguinen der Antarktis.
Vor 30 Jahren war Filmemacher Luc Jacquet zum ersten Mal am Südpol, einem Ort, der ihn von Anfang an fasziniert hat. 2005 hat er den vielbeachteten und vom Publikum geliebten Film „Die Reise der Pinguine" gemacht, der von den langen Wanderungen der Kaiserpinguine hin zu ihren Brutstätten erzählt. Die Antarktis hat den französischen Dokumentarfilmer seither nie mehr losgelassen. Nun kehrt er zurück, macht sich erneut auf die beschwerliche Reise in eine der lebensfeindlichsten Regionen der Welt. Er zeigt faszinierende Bilder in Schwarzweiß (Kamera: Christophe Graillot) und spricht aus dem Off über neue Erfahrungen. Schon in den ersten Minuten wird man aus dem Kinosessel geholt und mit den Bildern und dem Sound in eine andere Welt getragen.

Karten online unter www.kino-heide.de und an der Kinokasse.

Vorsicht vor Schadstoffen im Essen

Gerade wer durch Selbstkochen Geld sparen möchte, befindet sich häufig auf der Suche nach geeigneten Aufbewahrungsboxen. Ausgewaschene Eisboxen oder Joghurtbecher sind beliebt als schnelle Verpackungen für Essen zum Einfrieren oder Mitnehmen. Gesund ist das nicht. Leicht können sich Schadstoffe aus solchen Einwegpackungen lösen und im Körper landen. Dasselbe gilt für Alufolie. Die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein empfiehlt deshalb, lieber Behälter aus Glas, Porzellan oder Edelstahl zu verwenden.

Doch Plastikdosen für Eis und Joghurtbecher sind Einmalverpackungen. Sie sind nicht zum Wiederverwenden für Lebensmittel oder gar zum Erhitzen oder Einfrieren geeignet. Wenn man zum Beispiel heiße Suppe in eine leere Eispackung füllt, können sich Bestandteile aus dem Plastik lösen. Die isst man dann unfreiwillig mit.

Ein kritischer Blick ist auch wichtig bei Behältern im Handel, die für die Aufbewahrung von Lebensmitteln gedacht sind. Denn auch diese eignen sich nicht in allen Fällen zum Erhitzen oder Einfrieren. Mit Piktogrammen oder Aufschriften müssen die Hersteller angeben, ob ein Geschirr mikrowellengeeignet ist oder welche Höchsttemperatur es verträgt. Doch standardisiert sind diese Symbole nicht und oft nur auf der Umverpackung angegeben.

Auch Alufolie kann bei falscher Verwendung der Gesundheit schaden. Im Kontakt mit sauren oder salzigen Lebensmitteln oder mit anderen Metallen können sich Aluminiumteile aus der Folie lösen, ins verpackte Lebensmittel übergehen und mitgegessen werden. Platten mit Wurst, Fisch, Käse oder Gewürzgurken deckt man zum Beispiel besser mit Frischhaltefolie oder einem Teller ab.

Glas-, Porzellan- und Edelstahlbehälter eignen sich gut für die Aufbewahrung. Glas und Porzellan sind zudem meist geeignet für Mikrowelle und Gefrierschrank. Wenn Gefäße aus Polypropylen (PP) ein entsprechendes Piktogramm tragen, lassen sich diese auch zum Einfrieren oder Erhitzen verwenden.

Die steigenden Preise für das tägliche Leben stellen viele Menschen vor Herausforderungen. Daher sind praxistaugliche Tipps zu gesundem und preiswertem Einkaufen und Zubereiten besonders gefragt. Wer den Lebensmitteleinkauf gut vorbereitet und Speisen selbst kocht, kann clever Zeit und Geld sparen, ohne auf Qualität und Geschmack verzichten zu müssen. Veranstaltung ist ein kostenfreies Angebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein und findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Schleswig-Holsteins statt.

Mehr Informationen:

Meike Singhofen,
Verbraucherberatung Heide
Büropark Westküste,
Rungholtstraße 9, 25746 Heide
Telefon: 0481 / 61 774

Starker Partner für Ihre finanzielle Zukunft

Schon alles geregelt?

- Altersvorsorge
- Versicherungen
- Sparpläne
- Geldanlage
- Baufinanzierung
- Immobilienverkauf

Bastian Witte · Mobil: 01556 / 610 68 68 · Mail: bastian.witte@dvag.de
Hamburger Straße 69, 25746 Heide · Instagram: @finanzcoachbasti · Web: www.dvag.de/bastian.witte