

IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG

Frischer Wind

NOVEMBER 2021 | GRATIS!

Heider Winterwelt

Nach einer Absage im letzten Jahr geht die beliebte Veranstaltung wieder los

Neues bei ZOO & Co.

Umfangreiche Komplett-sanierung abgeschlossen

Dithmarscher Whisky

Der originale Küsten-Malt-Whisky reift direkt hinter dem Deich

Stefanie Hempel & The Silver Spoons

Erleben Sie einen Abend mit Hamburgs Beatles-Expertin im Stadttheater Heide

Ein Forscher made in Dithmarschen

Doktorarbeit von Dr. Florian Johannes Knoll aus Heide prämiert

Traumbäder zum *Wohlfühlen*

von Haustechnik Thomsen



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 Pelletsheizungen, Solarenergie, Erdwärme, Regenwassernutzung und vieles mehr.

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



Kommen Sie ins Team...

Wir stellen ein:

**AUSZUBILDENDE
ANLAGENMECHANIKER
(m/w/d) für 2022**

für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik

**ANLAGENMECHANIKER
(m/w/d)**

für Sanitär- und Heizungstechnik

KUNDENDIENST-MONTEUR (m/w/d)

für Sanitär und Heizung



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

SEIT 1983
**HAUSTECHNIK
Thomsen**
GmbH & Co. KG

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

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

NOVEMBER

FRISCHER WIND 11 / 2021

Chancen für Heider Winterwelt stehen gut	Seite 04
Weihnachtsmarkt in Weddingstedt	Seite 05
ZOO & Co. - Ein tierisch guter Service	Seite 06
A.PF.EL – Neue innovative Technik	Seite 08
Autoshop 100: Vertragshändler für E-Roller	Seite 10
Ein Forscher made in Dithmarschen	Seite 11
Dithmarscher Whisky – Originaler Küsten-Malt	Seite 12
Lühr's Landgasthof	Seite 14
Essen, Trinken und Genießen	Seite 16
Unser großer Rätselspaß: Schwedenrätsel & Sudoku	Seite 18
Spät dran mit der Steuererklärung?	Seite 20
Der TÜV NORD Öl-Ratgeber	Seite 21
Stefanie Hempel & The Silver Spoons im Stadttheater	Seite 22
Provinzial: Schutz für die kleinsten unter uns	Seite 23
Fährverein Bargener Fähre stellt Weichen für die Zukunft	Seite 24
Crowdfunding: Rotary Club hilft schwimmen	Seite 25
Jahrestreffen der Nationalpark-Partner	Seite 26
DRK Kreisverband: Präsidium einstimmig gewählt	Seite 26
Bauphase der Seniorenresidenz gestartet	Seite 27
Ungetrübter Winterspaß für vier Pfoten	Seite 28
Wenn der Weihnachtsmann zur Säge greift	Seite 30
MTV Heide: Tag des Sports	Seite 32
FilmClub Heide e.V. im November	Seite 33
Moringa: Viel Werbung, wenig Wirkung	Seite 34
Die Alltagspower wieder zünden	Seite 36
Lecker schmecker	Seite 38
Beauty und Wellness im Winter	Seite 39



Impressum

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

OFFSET
DRUCK
PINGEL
WITTE

Stadtmanagerin Lena Modrow freut sich auf eine „normale“ Heider Winterwelt, nachdem im vergangenen Jahr die Corona-Pandemie der beliebten Veranstaltung einen Strich durch die Rechnung machte.



Chancen für Heider Winterwelt stehen gut

„Mit vorsichtigem Aufatmen und großer Vorfreude blicken wir der Heider Winterwelt 2021 entgegen“, sagt Stadtmanagerin Lena Modrow. Vom 22. November 2021 bis zum 2. Januar 2022 heißt es nach dem Pandemie-Jahr 2020 wieder herzlich willkommen zu einem zauberhaften Weihnachtsmarkt in der Kreisstadt. Kleine und große Besucher dürfen sich freuen, Advents- und Weihnachtsstimmung tanken – und vielleicht auch ein paar Runden auf Schlittschuhen auf der Eisbahn drehen.

„Alles ist wie im Jahr 2019“, betont Lena Modrow. „Einige Besonderheit ist die 3G-Regel. Damit ermöglichen wir unseren Gästen einen ganz normalen Weihnachtsmarktbesuch, bei dem sie sich an der frischen Luft ohne Maske frei bewegen können.“ Durch die bekannten Eingänge am Böttcher-Rondell und an der Kirche kommen die Besucher auf das komplett eingezäunte Gelände. Auf Basis der dann aktuellen Landesverordnung entscheiden die insgesamt mehr als 30 Standbetreiber individuell über die Coronaregeln. Neben hochwertiger Weihnachts-Dekoration für (fast) jeden Geschmack, apartem Kunsthandwerk sowie Obst und Gemüse, werden natürlich traditionelle kulinarische Köstlichkeiten wie Mutzen und Crêpes nicht fehlen. Mutige zieht es sicherlich ins große Riesenrad mit einem tollen Ausblick über die Stadt. Für die Lütten sorgt ein Kinderkarussell für Abwechslung.

Herzstück der Heider Winterwelt wird erneut die auf einer Fläche von 600 Quadratmetern komplett überdachte Eisbahn sein. Ganz unabhängig davon, ob es draußen schneit oder friert, können kleine und große Schlittschuh-Fans hier ein paar Runden laufen und Spaß haben. Und klar, auch das beliebte Eisstockschießen darf nicht fehlen. Insgesamt 160 hochmotivierte Teams treten gegeneinander an und stellen ihr Können unter Beweis. Die Auslosung der Teams erfolgt am 5. November um 19 Uhr am Riesenrad, das schon seit dem Herbst-Jahrmarkt seinen Platz auf dem Marktplatz hat.

„Die offizielle Eröffnung der Heider Winterwelt findet dann am 22. November um 18.30 Uhr durch Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat statt“, erzählt Lena Modrow. „Gleich im Anschluss fällt dann der Startschuss für den Eisstock-Wettbewerb. Das Finale wird am 22. Dezember ab 19 Uhr durchgeführt. Die Sieger qualifizieren sich für den Schleswig-Holstein-Cup am 30. Dezember.“

An jedem Samstag von 20 bis 22 Uhr sind Live-Auftritte von verschiedenen Bands auf einer kleinen Bühne neben der Eisbahn geplant. Und von Montag bis Freitag wird allen interessierten Vereinen in der Zeit von 18.45 und 19 Uhr die Gelegenheit gegeben, sich zu präsentieren.

„Wir können es kaum erwarten, dass die Heider Winterwelt beginnt und hoffen, viele Besucher aus nah & fern hier bei uns begrüßen zu dürfen“, sagt Stadtmanagerin Lena Modrow.

Weihnachtsmarkt

an der Hochzeitsmühle „Aurora“
in Weddingstedt.

Am Veranstaltungstag
gelten die 3G-Regeln!

28.11.
(1. Advent)



Zum 3. mal, nach der einjährigen Corona-Pause, findet in Weddingstedt wieder der Weihnachtsmarkt an der und um die Hochzeitsmühle in Weddingstedt statt. Auch in diesem Jahr haben wieder viele „neue“ und „alte“ Aussteller, z.B. mit Floristik, Holz- und Kreativarbeiten, Honig, Textilien, usw., ihr Interesse bekundet.

Der Weihnachtsmarkt findet am 28. November 2021, in der Zeit von 10:00 bis 18:30 Uhr, in der Hochzeitsmühle Aurora statt. Zum zweiten mal startet der Weihnachtsmarkt wieder mit einem Gottesdienst. Anschließend folgt ein buntes Programm für Kinder und Erwachsene mit Tombola, Drehorgel, Blasmusik, Kin-

derschminken, Märchenerzählungen, einer Nikolausstiefelaktion und vielem mehr. Auch für das leibliche Wohl ist wieder mehr als gut gesorgt - Es gibt, wie im vorletzten Jahr, zahlreiche Angebote an warmen und süßen Speisen, Naschen und Getränken.

In diesem Jahr gilt, auf Grund der Corona-Pandemie, bereits beim betreten des Geländes des Weihnachtsmarktes die sogenannte „3G-Regel“.

Weitere Informationen und das Programm zum Weihnachtsmarkt an der Hochzeitsmühle finden Sie im Internet unter der Adresse:

www.weihnachtsmarkt-weddingstedt.de



Strandhotel Hohenzollern

HOTEL • RESTAURATION • CAFÉ



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



ZUKUNFTSprogramm
Schleswig-Holstein

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





Berdien Schwarz kennt sich aus rund um das spannende Thema Aquaristik und ist kompetente Ansprechpartnerin für alle Kunden.

ZOO & Co. - Ein tierisch guter Service

Einen „tierisch guten Service“ verspricht der Fachmarkt ZOO & Co. als erste Adresse für den Heimtierbedarf. Auf mehr als 1.200 Quadratmeter Verkaufsfläche finden Tierfreunde hier einfach alles, was das Herz begehrt. Nach einer umfangreichen Komplettsanierung hat der Markt Ende Okto-

ber alle Interessierten im Rahmen einer Neueröffnungswoche in die frisch gestalteten Räumlichkeiten eingeladen. „Wir haben wirklich alles auf links gedreht und freuen uns nun, unsere Kunden im neuen Glanz und in altbewährter Beratungsqualität begrüßen zu können“, sagt Marktleiterin Roswitha Lange.

„Mein gesamtes Team hat während der Bauphase mitgedacht und nach Kräften mit angepackt, so dass wir uns jetzt gemeinsam über das Ergebnis freuen. Einfach klasse.“ Und wer meint, der Markt wurde während der Sanierungsarbeiten geschlossen, der irrt. „Wir haben praktisch das gesamte Sortiment in eine Geschäftshälfte verlagert und nach Fertigstellung der anderen Hälfte das Ganze nochmal umgekehrt“, so Lange.

Angefangen bei der Fassade inklusive Außenwerbung über die Eingangstür und den Fußboden bis hin zu Regalen und Elektrizität – alles wurde erneuert. Außer dem großzügigen Verkaufsraum gibt es einen Aufenthaltsraum, zwei Büros und Sanitärräume. Während die große Aquaristik-Anlage



Die Komplett-Sanierung ist fertig! Fachmarktleiterin Roswitha Lange ist stolz auf ihr 13-köpfiges Team, denn alle haben kräftig mit angepackt.

bereits installiert ist, soll die Nager-Anlage im Dezember folgen. „Im Frühjahr werden wir unsere Teichabteilung nach draußen verlegen“, verrät Roswitha Lange. „Aufgrund der Temperatur sind wir dadurch in der Lage, früher und länger Fische zu verkaufen.“

Das breite Sortiment an Heimtierbedarf und Produkten für „Hund, Katze, Maus“ sowie Vögel und Terrarien-/Aquarienbewohner wurde übernommen. Tierfreunde finden alles für die Gesundheit und das Rundum-Wohlfühlgefühl der besten Freunde des Menschen. Egal ob es um ausgewogene, gesunde Ernährung geht oder um eine gemütliche Unterkunft. Wer Wert auf Barf-Futter legt, wird im hinteren Bereich des Ladens fündig.

Auch reichlich Pflege- und Hygieneartikel stehen zur Wahl. Und damit Langeweile erst gar nicht aufkommt, gibt es eine tolle Auswahl an artgerechtem Spielzeug.

Wer seinen Liebling gern mit auf Reisen nimmt, ist ebenfalls bei Zoo & Co. richtig. Sichere Reisebegleiter und Transportboxen gibt es nämlich ebenfalls. „Zu allen Produkten und Themen steht unser 13-köpfiges Team aus fachlich geschulten Mitarbeitern gern Rede und Antwort“, sagt Roswitha Lange.



Und auch der Servicegedanke wird bei Zoo & Co. groß geschrieben. Bei Planung, Lieferung und Aufbau von Aquarien sind die Mitarbeiter auf Kundenwunsch behilflich.

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 09:00-19:00 Uhr, Sa: 09:00-18:00 Uhr

Mit einer fundierten Ausbildung zur/m Verkäufer/in oder Einzelhandelskauffrau/-mann übernimmt der Fachmarkt Zoo & Co. Verantwortung und bietet jungen Menschen eine berufliche Perspektive. Marcus Conrad zählt zu den aktuell drei Auszubildenden.



**Zoo & Co
Trede & von Pein GmbH**

Öffnungszeiten:

**Montag - Freitag: 9:00 - 19:00 Uhr
Samstag: 9:00 - 18:00 Uhr**



**Hamburger Straße 129
25746 Heide**



Innovative Technik sorgt für ein Top-Ergebnis:
Inhaber Christian Kathmann reinigt in einer
SB-Box per Hochdruckbürste ein Fahrzeug.

A.PF.EL - Neue innovative Schaum-Technik

Es schäumt! In den drei Selbstpflegeboxen der Auto-Waschstraße A.PF.EL. sorgt eine neue innovative SB-Technik für ein noch effektiveres Ergebnis.

Powerschaum ist angesagt: Per Hochdrucklanze oder -bürste wird das Fahrzeug mit einer dicken Schaumschicht bedeckt. Die Seifenmoleküle verbinden sich mit den Schmutzpartikeln und lösen diese auf. Das Ergebnis kann sich sehen lassen! „Die Selbstbedienung ist ganz einfach“, sagt Inhaber Christian Kathmann. „Ein Wechselautomat (auch bargeldlos) spuckt Münzen für die SB-Box aus. Und

schon kann's losgehen!“ Auch der Staubsauger für die Innenraumreinigung und der Kaffeeautomat können mit den Münzen genutzt werden. Ein weiterer Automat hält Felgenreiniger, Insektenvorreiniger und Microfasertücher bereit. Die Selbstpflegeboxen mit fünf wählbaren Waschprogrammen sind täglich von 6 bis 22 Uhr geöffnet.

Für ein optimales Resultat ist auch die innovative Auto-Waschstraße von A.PF.EL. bekannt. „Hast du ein neues Auto?“ – dies werden Nutzer nicht selten nach der Reinigung gefragt. Von der Vorwäsche über die verschiedenen

Schonender geht's wirklich nicht, die sanfteste Autowäsche!



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

Das
A.PF.EL.
Auto- Pflege- Erlebnis

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

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

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

Pflegeprogramme bis hin zum letzten Schliff wird des „Deutschen liebstes Kind“ auf Vordermann gebracht. Und zwar mithilfe einer modernen Technik - und nicht zuletzt jeder Menge Handarbeit. „In jedem Waschgang ist eine gründliche Vorwäsche von Hand inbegriffen sowie eine Nachbearbeitung, bei der die Einstiege gesäubert werden und auch der letzte Wassertropfen abgewischt wird“, berichtet Christian Kathmann. Dazu kommt, dass in der Waschstraße mit textiler Autowäsche an Stelle von Bürsten besonders Lackschonend gearbeitet wird. Von der einfachen Schaumwäsche bis hin zur Super-Pflege stehen insgesamt sechs Programme zur Verfügung. Der erstklassige Kundenservice bei A.PF.EL. ist weit über die Stadt Heide hinaus bekannt.

Viel Wert wird auch auf Umweltfreundlichkeit gelegt. „Zum Einsatz kommt nur umweltschonende Waschchemie“, erklärt Dirk Weinbach. „Außerdem schont unsere Waschstraße Ressourcen, denn das verbrauchte Wasser durchläuft einen Kreislauf und wird mittels eines biologischen Verfahrens neu aufbereitet.“ Auch wenn die Auto-Waschstraße bereits jetzt dank fortschrittlicher Technik sehr stromsparend arbeitet, will Christian Kathmann in Kürze noch nachhaltiger werden: „Wir planen, eine Photovoltaikanlage auf dem Dach zu installieren, um dann 80 Prozent des benötigten Stroms selbst zu produzieren.“ Außerdem steht eine Modernisierung der Vorwäschezone an.

Die Auto-Waschstraße ist unangefochten das Herzstück der Firma. Ergänzt wird diese noch durch eine Aufbereitungshalle in der Hamburger Str. 119, wo es dem verschmutzten Innenraum oder Lackschäden an den Kragen geht. Auch hier hat der Kunde die Wahl zwischen diversen Paketen. „Viele Kunden, die ihr Auto verkaufen wollen, kommen zu einer Kompletaufbereitung zu uns“, berichtet Dirk Weinbach. „Das hebt den Verkaufspreis immens, denn bis auf den Tachostand ist optisch sozusagen alles neu.“



Dirk Weinbach vor dem Wechselautomaten für die SB-Box.



DIE FAIRE ALTERNATIVE

AUF DEM DITHMARSCHER

IMMOBILIENMARKT.

0481 / 77 50 66 99

Jetzt unverbindlichen Termin vereinbaren!



Ostermann Immobilien

Krähenwinkel 1 • 25746 Lohe-Rickelshof

Auto-Shop 100

seit 1968



„50 Jahre Service mit Herz“ -
Hans-Jürgen Stamm hat sein
Serviceangebot erweitert um
den Handel mit E-Rollern der
Marke Si.O Uebler.

Autoshop 100: Vertragshändler für E-Roller

Auto-Shop 100
seit 1968

Autoteile · Kfz.-Meisterwerkstatt · Autohandel

Urlaub für's Auto:

Reparatur – Inspektionen – Service
...dann kommen alle erholt aus dem Urlaub

THULE – Partner

Fahrradträger,
Gepäckkörbe und Dachträger,
Transportboxen und Dachkoffer

Transportprobleme?

WIR BIETEN DIE LÖSUNG!

Uebler Kupplungsträger i21

Art.-Nr. 15900 / 15930

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



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

Der Auto-Shop 100 an der Bundesstraße 5 ist für sein Höchstmaß an Serviceleistungen bekannt. Bereits seit mehr als zehn Jahren in Folge trägt die Kfz-Meisterwerkstatt von Hans-Jürgen Stamm den zertifizierten Titel „Werkstatt des Vertrauens“- basierend auf einer Befragung von Stammkunden. Kein Wunder, denn mit Hand, Herz und Hirn gibt das insgesamt 11-köpfige Team ordentlich Gas, wenn es um Kundenzufriedenheit geht.

Seit dem Sommer ist der innovative Fachbetrieb auch Vertragshändler in Dithmarschen für E-Roller der Marke Si.O Uebler. Neben Pkw und E-Bike dienen diese auch als Werkstatt-Ersatzfahrzeug. Schnell mal in die Innenstadt fahren zum Kaffee trinken, um eine Besorgung zu erledigen oder einfach nur durch die Gegend brausen und den Lifestyle genießen. Getreu dem Motto „50 Jahre Service mit Herz“ hält der Auto-Shop 100 seine Kunden mobil.

Vor mehr als 30 Jahren übernahm Hans-Jürgen Stamm den 1968 gegründeten Betrieb und stellte diesen mittlerweile auf vier Standbeine: Den Kfz-Handel mit Neu- und Gebrauchtwagen, die Meister geführte Werkstatt, den Autoteilehandel sowie die Vermietung von Anhängern, Trailern, E-Bikes und E-Rollern.

Auto-Shop 100, Inhaber Hans-Jürgen Stamm, Hermann-Clau-
dius-Str. 27 (Zufahrt: Meldorf Str. 200/gegenüber familia),
Heide, Tel. 0481/78666-0, www.autoshop100.de



Ein Forscher made in Dithmarschen

Eine wissenschaftliche Karriere in Dithmarschen? Na klar: Nach seinem Diplom und seinem Masterabschluss an der Fachhochschule Westküste hat Dr. Florian Johannes Knoll nun auch in Heide promoviert. Seine Doktorarbeit wurde sogar prämiert. In seinem Unternehmen forscht und arbeitet er für die ökologische Landwirtschaft an der Westküste und darüber hinaus.

Die Karriere von Florian Johannes Knoll liest sich ein Stück weit wie ein Werbeflyer für den „Aufstieg durch Bildung“: Nach der Grund- und Hauptschule in Friedrichstadt erwarb der heute 38-jährige im Jahr 2002 die Mittlere Reife an der Berufsfachschule in Husum. Schon damals zeigte sich sein Interesse für alles, was mit Elektronik und Elektrotechnik zu tun hatte. Entsprechend legte er nach und erwarb 2005 am Beruflichen Gymnasium in Husum die Allgemeine Hochschulreife – mit den Leistungskursen in Mathematik und Elektrotechnik. Nach dem erfolgreichen Diplom-Studium der Elektrotechnik und Informationstechnik an der Fachhochschule Westküste studierte er Physik und kehrte anschließend in das Ingenieurswesen zurück: Im Jahr 2014 erwarb er seinen Masterabschluss im Fach Mikroelektronische Systeme, ebenfalls an der Heider Hochschule. Doch damit nicht genug: Von 2016 bis 2021 widmete er sich seiner Doktorarbeit an der Universität zu Lübeck und der Fachhochschule Westküste, die er nun erfolgreich als „Dr.-Ing.“ abschloss.

Im Rahmen seiner Doktorarbeit forschte Knoll zur „Klassifikation der Pflanzenerkennung mittels Deep Learning“. Dahinter verbirgt sich eines der bekanntesten Forschungsprojekte der FH Westküste: Der „Jäteroboter“, welcher für die automatisierte Unkrautentfernung in der Bio-Landwirtschaft eingesetzt wird. Florian Johannes Knoll war von Beginn an in die Arbeiten eingebunden und entwickelte, zunächst als studentische Hilfskraft, später als wissenschaftlicher Mitarbeiter, sog. neuronale Netze mittels derer ein Computer und seine Kamerasysteme selbstständig lernen, Nutzpflanzen und Unkraut voneinander zu unterscheiden.



Professor Dr. Stephan Hußmann, der die Doktorarbeit seitens der FH Westküste wissenschaftlich betreut hat, ist stolz auf seinen ehemaligen Studierenden und Mitarbeitenden:

„Florian Johannes Knoll hat das Projekt mit seiner Forschung enorm vorangebracht. Er hat wesentlichen Anteil daran, dass wir den Roboter zur Serienreife bringen konnten und so ein echtes wissenschaftliches Highlight hier bei uns in Dithmarschen entstanden ist.“

Für seine Doktorarbeit wurde Knoll jetzt mit dem „Sonderpreis für angewandte industrielle Bildverarbeitung“ im Rahmen der Fokusfinderpreisverleihung der Initiative Bildverarbeitung e.V. ausgezeichnet. Die Jury überzeugte dabei besonders, dass Knoll keine „Laborlösung“ lieferte, sondern unter realen Bedingungen arbeitete und entwickelte – für die Jury ein herausragendes Beispiel für den Technologie- und Wissenstransfer aus einer Hochschule in die Region.

Dem Projekt selbst ist Florian Johannes Knoll eng verbunden geblieben: In der NATURE GmbH ist er bereits seit 2019 als Forschungs- und Entwicklungsleiter beschäftigt. Das Unternehmen ist in Friedrichsgabekoog, zwischen Heide und Büsum, ansässig und entwickelt intelligente Robotiksysteme für die Biologische Landwirtschaft. Dort wird auch der Jäteroboter weiterentwickelt und kommerziell vermarktet.



Dithmarscher Whisky - Coastal Malt

Meersalz und Jod, Wind und Wellen - ein waschechter Coastal Malt ist er geworden. Die Rede ist vom Dithmarscher Whisky, der mit seinem unverkennbaren Aroma den Charakter und das Klima unserer Westküste widerspiegelt. Etwas mehr als vier Jahre ist es her, dass Kay Hoffmann und Norbert Höttchen die ersten elf Fässer mit hochwertigen Destillaten befüllten.

Ihr Traum, einen original Dithmarscher Küsten-Malt-Whisky zu kreieren, hat sich erfüllt. Im Sommer dieses Jahres kam der erste Jahrgang heraus. Gereift ist er in einem Lager direkt am Stintecker Deich in Westerdeichstrich – und hat dabei eine ordentliche Portion Seeluft geatmet.

Doch der Reihe nach. Kay Hoffmann, ein Heider Jung, führte seit rund 20 Jahren ein Bistro in Wuppertal. „Das Thema Whisky begleitet mich seit meinem 20. Lebensjahr“, erzählt Hoffmann. „Regelmäßig besuche ich die Whisky-Messe, und in unserem Bistro schenken wir mehr als 60 Sorten deutschen Whisky aus. Irgendwann wollte ich was Eigenes machen. So entstand bei einem Besuch in der Heimat der Plan, einen echten Küsten-Whisky zu entwickeln.“ Auf der Suche nach einem Partner, komme man schnell auf Norbert Höttchen - Inhaber des Tee- und Weinhauses Hansen in Büsum und früher auch Heide. Nach dessen anfänglicher Skepsis und erbetener Bedenkzeit ging dann alles ganz schnell. „An einem geschichtsträchtigen Abend im Dezember 2016 am Kachelofen im Hause Höttchen wurde zunächst die Fachkenntnis abgeklopft und die Chemie überprüft“, berichtet Hoffmann. Beides haute mehr als gut hin. Drei Monate später wurden mit dem Befüllen der ersten Fässer Nägel mit Köpfen gemacht. Eine Erfolgsgeschichte nahm damit ihren Lauf.

Mittlerweile sind neun Batches befüllt, genau gesagt knapp 100 Fässer. „Etwa 70 bis 80 Prozent der Whisky-Qualität machen die Fässer aus“, weiß Hoffmann. „Deshalb halte ich vor dem Kauf erstmal die Nase rein.“ Die Fässer werden



aus Bad Dürkheim und Bremen bezogen, wo der letzte handwerkliche Böttcher in Norddeutschland existiert. Die erforderlichen Destillate stammen aus kleinen Brennereien in Deutschland und sind im Geschmack ganz unterschiedlich - beispielsweise erdig, rauchig, salzig oder fruchtig. Wenn der 50-Jährige den von Hötten und ihm selbst kreierten Dithmarscher Whisky beschreiben sollte, täte er es so: „Es ist ein Coastal-Malt nach schottischem Vorbild mit irischem Handwerk.“ Eine Rezeptur zu entwickeln, sei eine Form der Komposition. „Whisky ist ein Genussthema“, betont Hoffmann. „Es geht in jederlei Hinsicht um Entschleunigung.“ Das Produkt brauche viel Zeit zum Reifen. Um alle Nuancen des Whiskys zu verstehen, bedürfe es Geduld – in der Herstellung und beim Genuss.

Von Batch Nr. 1 konnten mehr als 600 Flaschen bereits im Projektjahr 2017 über den Kauf von Zertifikaten erworben werden. 220 Flaschen gingen in den freien Verkauf. In kurzer Zeit hieß es: „Ausverkauft“. Auch die Zertifikate für Batch Nr. 2 (für Juli 2022) sind schon vergriffen.

Von Donnerstag bis Sonntag öffnet er Hoffmann sein Warehouse-Café: In urgemütlicher Atmosphäre können die Gäste sich hier nicht nur eine große Auswahl an Whiskys namhafter Destillerien aus Irland und England schmecken lassen, sondern auch Kaffeespezialitäten und selbstgebackenen Kuchen. Regelmäßig werden Whisky-Tastings und auch Deichspaziergänge angeboten. Herzstück des Cafès sind zwei 50-Liter-Fässer vor dem Tresen – in ihnen befindet sich eine Auskopplung des Whiskys aus dem Jahr 2018: Einem Sherry Cask und einem Islay Cask. „Das ist unsere Warehouse-Only-Edition“, sagt Hoffmann stolz. „Den gibt es exklusiv nur hier im Café.“



Mit dem Drachentöter St. Georg, Heides Wappenfigur und Schutzpatron, hat der Dithmarscher Whisky ein Logo, das authentischer nicht sein könnte. Als Küsten-Whisky hat er fast ein Alleinstellungsmerkmal. Denn mit Ausnahme von Sylt gibt es bis runter nach Bremen keinen weiteren Coastal Malt.



**TEE & WEINHAUS
HANSEN**

**Single Malt
Scotch Whisky**

Single Cask Füllungen

LARMAND

Büsum, Kirchenstraße 8
Tel. 0 48 34 - 49 66
www.teehansen.de



Lühr's Landgasthof

Whisky Tastings 21/22 & Spanischer Abend



Ein tolles Geburtstags- oder Weihnachtsgeschenk für Liebhaber und solche, die nur mal reinschnuppern wollen!

Auch in 2021/2022 geht es weiter mit den Erfder Whisky-Tastings im Lühr's Landgasthof in Erfde. Durch die Tastings führen wird Ralf Splettstößer aus Eutin. Er wird am **10. Dezember 2021** einiges Neues an Whisky an die Westküste Schleswig-Holsteins bringen.

Bei den Whiskys sind viele interessante Abfüllungen mit dabei, so Ralf Splettstößer.

Weitere Termine in 2022:

15. Januar 2022, 18. März 2022 & am 22. April 2022 gibt es ein Rum Tasting für Fans der Aromen der Welt.

Die Tastings fangen um 19.30 mit einem deftigen Essen an, Karten gibt es zum Preis von € 59,- unter 04333/220

Hier finden Liebhaber der spanischen Küche & Musik ihre ganz besondere Erfüllung

Am **29. Januar 2022** Maya Mo & Sascha August: Dieses Duo liebt groovige und funkige Pop- und Latinfolk Songs. Zwei kreative Köpfe, die unzählige Programme und Songs kreiert und auf die Bühne gebracht haben. Das Besondere dieser Konstellation ist die Schnittmenge und neue Mischung die entsteht, wenn ein Gitarrist mit eigener funkiger Spielart und Neigung immer wieder vom Mainstream abzuweichen, die temperamentvolle, facettenreiche Kanadierin trifft, die ihre Kraft und Kreativität aus ihrem Geburtsland Guatemala und ihrer Wahlheimat Norddeutschland schöpft. Eine Sängerin, die tief berührt, ein Gitarrist, der groovig entführt. Aktuell präsentieren sie Songs der neuen CD „RELACIONES“ – über Beziehungen des Lebens.

Die Tapas werden von dem Gastkoch Arne K. zubereitet, der viele Jahre in Spaniens Küchen zuhause war. Der Eintritt beträgt für das Konzert inklusive Tapas, Bier, Wein und Softdrinks nur € 69. Der Einlass ist um 18:30, der Beginn ist um 19:00 Uhr. Es gelten die aktuellen Coronaschutzbestimmungen.

Reservierungen bitte bis spätestens fünf Tage vor dem Konzert.





Lühr's Landgasthof
Norderende 3 · 24803 Erfde
04333 - 220

Steak-Wochen

unter
22,00 €
pro Person

noch bis zum 7. November

Leckere Steakgerichte von hiesigen Rindern & Schweinen!

5.November, 19:00 Uhr NACHTWÄCHTER DINNER Dorführung mit Jörg Zimmermann zu historischen Orten in Erfde	26,00 € pro Person
6. November, 19:00 Uhr MUSCHELESSEN	19,50 € pro Person
13. November, 19:00 Uhr SPARERIBS- UND SCHNITZEL-EVENING	18,90 € pro Person
14. November, 11:30 Uhr STECKRÜBENMUSESSEN	16,50 € pro Person
20. Nov., 19:00 Uhr und 21. Nov., 11:30 Uhr GRÜNKOHLESSEN	17,50 € pro Person
28. Nov., 19:00 Uhr und 5., 12. & 19. Dez., 11:30 -13:00 Uhr ADVENTSMENÜ Vorspeise - Hauptgang - Dessert	19,50 € pro Person
25. Dez. & 26. Dez., 11:30 Uhr WEIHNACHTSESSEN	28,90 € pro Person

Wir bitten um Reservierung bis spätestens vier Tage vor dem Termin.
www.luehrs-landgasthof.de

St. ANDREWS DAY



ceilish Project
BAGPIPER REED & FRIENDS

Lühr's Landgasthof, Norderende 3, 24803 Erfde
Samstag, 27. Nov 2021, 19³⁰ Uhr

www.luehrs-landgasthof.de

NORDISCHES DINNER
inkl. Bier/ Wein/ Alkfrei

& FÜR KILT-TRÄGER
gibt's ein Begrüßungsgetränk

EXTRA: GUINNESS VOM FASS

ANMELDUNG: Tel. 04333 220

Karte 59€
Einlass 18³⁰ Uhr

Essen, Trinken

Dip-Klassiker im Winter

Cremiger Zaziki kann vielseitig verwendet werden

Die Grillsaison ist vorbei, auf leckere Dip-Klassiker muss man dennoch nicht verzichten. Zaziki etwa kann mit seiner würzig-frischen Note in der Küche vielfältig verwendet werden und verfeinert wärmende Gerichte im Herbst und Winter.

Zaziki oder Tzatziki auf Griechisch besteht aus griechischem Joghurt, Gurken, Knoblauch und Olivenöl. Im Vergleich zu herkömmlichem Naturjoghurt hat griechischer Joghurt einen intensiveren Geschmack und einen höheren Fett- und Proteianteil. Dadurch schmeckt etwa „Apostels Zaziki“ besonders cremig. Das passt nicht nur zu gegrilltem Fleisch, sondern auch sehr gut zu gedünstetem oder angebratenem Gemüse, Kartoffelgerichten oder einer Rohkostplatte.

Für Gäste am Abend kann der Dip-Klassiker mit frisch gebackenem Brot zu einem Glas Rotwein gereicht werden. In Griechenland wird Zaziki traditionell als Vorspeise gegessen und als Beilage zu fast allen herhaften Gerichten. Köstlich schmeckt er beispielsweise zu gefüllten Auberginen.



Partyservice www.Gefluegelhofnissen.com



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

Ideal für die Feier zu Hause!
Festtags- Geflügel, Wild u. mehr

Mobil: 0173 894 12 13

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

Partyservice
& Restaurant



Wir sind wieder für Sie da!

Natürlich auch außer Haus!
Mehr Informationen und unsere Karte
finden Sie auf unserer Internetseite!

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

HOTEL ALTER MUSCHELSAAL

Unser Restaurant ist wieder geöffnet!

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



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

und Genießen!

Rezept-Tipp

Gefüllte Aubergine mit Nudeln, Mandeln und Zaziki

Zutaten für 4 Personen:

100 g gehackte Mandeln, 1 Zwiebel, 2 Zucchini
150 g Tomaten, 2 EL Kräuterbutter
200 g Kritharaki (Orzo- oder Risoni-Nudeln)
600 ml Wasser, Salz, Pfeffer, 1 TL Rosenpaprika,
1 EL Tomatenmark, 4 Auberginen,
500 ml Gemüsebrühe 4 Zweige Thymian,
200 g Apostels Zaziki

Zubereitung:

Die gehackten Mandeln in einer Pfanne goldbraun rösten. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini und Tomaten waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Zwiebeln zu den Mandeln geben und für etwa 4 Minuten erhitzen. Anschließend die Pfanne zur Seite stellen.

Die Kräuterbutter in einem Topf erhitzen, Kritharaki hinzufügen und glasig unter Rühren dünsten. Das Ganze mit dem Wasser aufgießen, Salz, Pfeffer, Rosenpaprika und Tomatenmark hinzugeben, zum Kochen bringen und für etwa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Hälften mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei einen Rand stehen lassen.

Die Auberginenhälften salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Kritharaki mit Mandeln-Tomaten-Mischung vermischen und in die Auberginenhälften füllen. In eine Auflaufform legen, Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen (Umluft: 180 Grad Celsius) 25 Minuten backen. Auf Tellern anrichten und mit Thymianblättchen sowie Zaziki garnieren.



Koll's Gasthof



25795 Weddingstedt · B5

☎ (04 81) 85 05 20 · Fax 85 05 22 24

Hans-HeinrichKoll@t-online.de

Gutbürgerliche Küche · Saal bis 120 Pers.

Fremdenzimmer · Clubzimmer

Zur Alten Post

HOTEL alten Post seit 1886

Hotel & Restaurant Zur Alten Post

Hafenstr. 2 | 25761 Büsum

Tel: 04834-95100

info@zur-alten-post-buesum.de



Lass dir dein Frühstück
direkt ans Bett liefern.

Frisch. Regional. Nachhaltig.

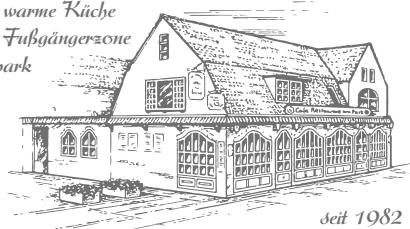
Lasst Euch verwöhnen -
mit den besten, regionalen Produkten.
Frischen Brötchen und
herzhafte, wie süße
Leckereien.



meine-fruhstucksbox.de

Restaurant Am Park

Durchgehend warme Küche
Direkt in der Fußgängerzone
am Rathauspark



seit 1982

Restaurant mit Café „Am Park“

Alleestraße 17 • 25761 Büsum • Telefon: 04834-3665
www.restaurantampark-buesum.de und auf Facebook

Knacken Sie unser Schwedenrätsel!

Lehre vom Licht	Münz-anstalt	ehem. Nachrichtenbüro i. Moskau	berline-risch: ich		Nudis-mus (Abk.)	Renn-strecke in Belgien			Schrifsteller-verband (Abk.)		Kauf-haus in Moskau	röm. Zahl-zeichen: zwei		nieder-ländisch: eins	deutsch für „Monogamie“	Abk.: nord-deutsch
						anneh-men, vermuten										
	4											3				
Regal für die Musik-anlage	►			1	Vorname v. Schau-spieler Aykroyd	►			eine Falsch-aussage	►						
germanische Sagen-gestalt	►													Jäger-rucksack	Männer-name	ehem. deutsche Münze (Abk.)
				6	Meeres-stachel-häuter											
Halbton unter c		Stadt an der Berg-strasse														
Stamm in Ghana	►													Ton-erde		wüste Gelage
Anzeige, Ankün-digung	Autor, Urheber													Donau-Zufluss in Bayern	Un-erfreu-llichkeit	2
														5		
deutsche Vorsilbe	►													Hafen in Väster-botten		
Einheit der Flui-dität	►													Fluss in Griechen-land		
franzö-sisch: Eisen	►			7										englisch, franzö-sisch: Alter		
														Fluss in England		
Nord-staat der USA		Scheide-brief im israel. Recht			Kater in der Fabel	►	8							afrika-nische Palmen-art		erste Frau (A.T.)
Teil des Fußes	bäu-erliche Diener-schaft													Frauen-kurz-name		
Vorname der Hay-worth	►				engl. Frauen-kurz-name	►			auffällig, werbe-wirksam	►				Film-licht-empfind-lichkeit		



1 2 3 4 5 6 7 8 9

Lösung Oktober: TEMPELHOF

Lösung November: In der nächsten Ausgabe

Lundt
Autos für Dithmarschen

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

Ford

www.lundt-heide.de

0481 8558 - 0

Unsere Sudokus

SUDOKU #1

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

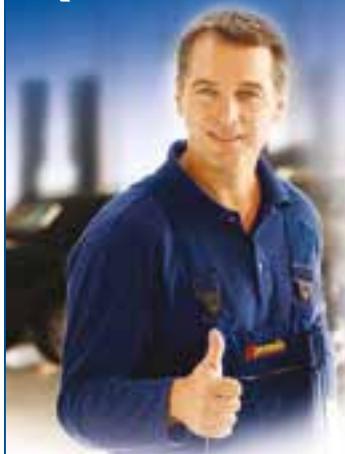
SUDOKU #2

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

AUFLÖSUNG VORMONAT



Ihr kompetenter Kfz-Spezialist in der Nähe!



- Inspektion nach Herstellervorgabe
- HU/AU
- Öl-Service
- Achsvermessung
- Bremsen-Service
- Reifeneinlagerung
- und vieles mehr

*Durchführung durch externe amtlich anerkannte Prüforganisation.

Reifen Meyenburg GmbH & Co. KG
Carl-Friedrich-Benz-Straße 1 · 25770 Hemmingstedt
0481/787670 · www.premio-heide.de



ELBEFORUM BRUNSBÜTTEL

Kultur- und Tagungszentrum



Veranstaltungen im November 2021

- | | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.11.
10:45 | Tafiti und der geheimnisvolle Kuschelkissendieb
Mit dem Figurentheater MARMELOCK. |
| 11.11.
19:30 | Traditionelles Wohltätigkeitskonzert
Zugunsten der MS-Gesellschaft.
Mit dem Marinemusikkorps Kiel.
Veranstalter: LIONS-Club Dithmarschen. |
| 12.11.
20:00 | Oskar Schindlers Liste
Dramatisiert von Florian Battermann.
Ensemble Komödie am Altstadtmarkt |
| 13.11.
20:00 | R-zieher sind Superhelden
(Eintritt: 20,00 €, Schüler: 16,00 €) |
| 16.11.
20:00 | Celine
Komödie von Maria Pacôme. Mit Christine Urspruch,
Christine Neubauer, Moritz Bäckerling. |
| 19.11.
20:00 | Wolfgang Trepper
Mit seinem Soloprogramm „TOUR 2021“ |
| 24.11.
20:00 | Das Land des Lächelns
Romantische Komödie von Franz Lehár.
Mit der Kammeroper Köln. |
| 26.11.
20:00 | SORRY BERND
Livekonzert |
| 27.11.
20:05 | The Outside Track
The essence of Irish & Scottish Christmas |
| 28.11.
18:00 | Monsieur Pierre geht online
Komödie von Stéphane Robelin. Mit Walter Plathe,
Bürger Lars Dietrich, Manon Straché u.a. |

Elbeforum Brunsbüttel
Von-Humboldt-Platz 5 · 25441 Brunsbüttel · www.elbeforum.de
Telefon (0 48 52) 54 00 54 oder durch bekannte Vorverkaufsstellen

Spät dran mit der Steuererklärung?

Aktuell muss die Einkommensteuererklärung spätestens am 31. Juli beim Finanzamt sein. Doch was passiert, wenn man die Abgabefrist für die Steuererklärung verpasst? Welche Konsequenzen hat das?

Zunächst einmal: Durch eine Gesetzesänderung ist es seit 2019 deutlich schwieriger, eine Fristverlängerung zu beantragen. Die Finanzbeamten verlängern die Abgabefrist für die Steuererklärung nur noch in Ausnahmefällen, nämlich wenn der Steuerpflichtige ohne eigenes Verschulden die Abgabe versäumt. Ist das bei Ihnen der Fall, müssen Sie das Finanzamt unbedingt schriftlich um eine Fristverlängerung bitten. Stimmt das Finanzamt einer Fristverlängerung zu, bekommen Sie einen neuen Termin zur Abgabe der Steuererklärung mitgeteilt – den Sie unbedingt einhalten sollten.

Der Verspätungszuschlag

Geben Sie die Steuererklärung nicht innerhalb von 14 Monaten nach Ablauf des Besteuerungsjahres ab, wird grundsätzlich ein Verspätungszuschlag festgesetzt. Und das ganz automatisch im Steuerbescheid. Während die Beamten früher selbst festlegen konnten, wie hoch der Verspätungszuschlag ausfällt, ist er seit 2019 gesetzlich festgelegt und beträgt 0,25 Prozent der festgesetzten Steuer, mindestens aber 25 Euro pro verspätetem Monat. Maximal werden 25.000 Euro Verspätungszuschlag fällig. Wenn Sie mit einer Steuerrückerstattung rechnen können, drücken die Finanzbeamten in Sachen Verspätungszuschlag allerdings häufig ein Auge zu. Denn das Finanzamt kann dann einen Zuschlag festsetzen, muss es aber nicht tun.

Das Zwangsgeld

Das Finanzamt hat neben dem Verspätungszuschlag noch ein weiteres Mittel, auf das es bei einer verspäteten Abgabe zurückgreifen kann: das Zwangsgeld. In der Regel kommt zuerst eine Zwangsgeldandrohung per Post mit einer letzten Frist zur Abgabe der Steu-

erklärung. Geben Sie die Steuererklärung innerhalb der Frist ab, wird das Zwangsgeld nicht erhoben. Lassen Sie allerdings auch diese Frist verstrecken, wird es ernst und das Zwangsgeld wird fällig. Wie hoch dieses ausfällt, kommt darauf an, ob Sie in der Vergangenheit immer pünktlich abgegeben haben, oder ob Sie regelmäßig zu spät dran sind. In der Regel liegt das Zwangsgeld zwischen 100 und 500 Euro, auch hier können maximal 25.000 Euro festgesetzt werden.

Die Steuerschätzung

Haben alle Drohungen seitens des Finanzamts nichts gebracht und Sie haben die Steuererklärung immer noch nicht abgegeben, folgt das letzte Mittel. Das Finanzamt schätzt Ihre Besteuerungsgrundlage und erlässt einen entsprechenden Steuerbescheid. In der Regel schätzt das Finanzamt dabei eher zu Ihren Ungunsten. Das bedeutet, dass Sie mehr Steuern zahlen müssen, als es tatsächlich der Fall wäre.

Sie benötigen Unterstützung bei der Erstellung Ihrer Steuererklärung? Herr Blankenberg leitet eine von rund 3.000 VLH-Beratungsstellen in ganz Deutschland und steht Ihnen gerne von Montag bis Freitag zwischen 9.00 und 12.00 Uhr (oder nach Vereinbarung) zur Verfügung – entweder vor Ort in der Amtmann-Rohde-Straße 11, 25746 Heide/Süderholm oder telefonisch unter 0481-78 70 99 62 oder E-Mail unter mike.blankenberg@vlh.de.

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Mike Blankenberg
Beratungsstellenleiter

0481 78709962

www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.




BUSCHE & WITTE
IHR FINANZIERUNGSPARTNER
Hamburger Straße 69 · 25746 Heide
Telefon 0481 - 850 70 40
info@busche-witte.de • www.busche-witte.de

Wir finden aus über 400 regionalen, überregionalen und Online-Partnerbanken das beste Angebot für Sie.
Für unsere Dienstleistung entstehen Ihnen keine Kosten. Wir erhalten unsere Vergütung direkt vom jeweiligen Darlehensgeber!

Wir finanzieren für Sie:

- Kauf oder Neubau einer Immobilie
- Renovierung Ihrer Immobilie
- Privatkredite z.B. Auto, Reise, Hochzeit etc.
- Firmenkredite
- Umschuldung / Anschlussfinanzierung



Der TÜV NORD Öl-Ratgeber

Wann der richtige Zeitpunkt für einen Ölwechsel ist, lässt sich pauschal nicht sagen. Die Vorgaben unterscheiden sich je nach Hersteller und Fabrikat, sodass häufig die jährliche Inspektion zur Vorbereitung auf den Herbst und Winter als Anlass genommen wird, wenn der Wechsel ohnehin bald fällig ist. Warum aber ist das so wichtig? Welches Öl ist das Richtige? Und was ist zu tun, sollte sich ein Fleck untern dem Fahrzeug bilden? Tim Werner, Leiter der TÜV NORD-Station Heide, gibt wichtige Informationen zum Motoröl.



Foto: TÜV NORD / iStock / Levent Konuk

Damit Verschleiß keine Chance hat

Der Motor besteht aus vielen beweglichen Teilen. Reiben diese direkt aneinander, kann es zu Schäden und Verschleiß kommen – zum Beispiel durch Überhitzung. „Dank des Motoröls wird diese Reibung verhindert und der Motor gekühlt. Zudem dient es als Reinigungsmittel, denn während der Motor in Betrieb ist, können Metallspäne entstehen. Diese kleinen Schmutzpartikel werden durch das Öl gebunden und über den Filter entfernt“, so Tim Werner. Nur wenn das Motoröl und die hinzugefügten Zusatzstoffe nicht abgenutzt sind, kann es seine Aufgaben erfüllen.

Der perfekte Zeitpunkt

Wie oft das Öl gewechselt werden muss, ist abhängig vom Fabrikat sowie der Nutzungsintensität und lässt sich der Fahrzeugbedienungsanleitung entnehmen. Hier ist es zweckmäßig, den Empfehlungen des Herstellers zu folgen. Sie unterscheiden zwischen einem festen und einem dynamischen Ölwechsel-Intervall: nach Laufleistung und Zeitraum. Demnach ist ein Wechsel in der Regel entweder nach bis zu 40.000 gefahrenen Kilometern (bei Diesel-Motoren bis zu 50.000 Kilometern) oder nach zwei Jahren erforderlich. Werner rät: „Ist der Motor jedoch starken Belastungen ausgesetzt, zum Beispiel durch viele Kurzstrecken-Fahrten, sollte man das Intervall verkürzen. Hier kann es ratsam sein, einmal im Jahr oder nach 15.000 Kilometern das Öl zu tauschen.“ Zusätzlicher Tipp: Es empfiehlt sich, den Ölstand alle 1.000 Kilometer zu prüfen.

Herstellerfreigabe beachten

Die Auswahl ist umfangreich. Welches Motoröl geeignet ist, steht in der Betriebsanleitung des Wagens. Grundsätzlich ist zu empfehlen, sich an die Herstellervorgaben zu halten, da sonst die Garantieansprüche verfallen können. „Wer sich daran hält, ist auf der sicheren Seite, ein Öl mit passender Viskosität zu verwenden. Sie gibt die Zähflüssigkeit bei einer bestimmten Temperatur an, sagt aber zunächst einmal nichts über die Qualität aus“, erklärt der TÜV-Experte. Während Motoröl mit hoher Viskosität höheren mechanischen Belastungen standhalten kann, fließt solches mit geringer leichter und lässt sich somit leichter durch den Motor transportieren. Um die beste Fahrzeugleistung zu erzielen, lohnt sich also der Blick in die Betriebsanleitung.

5 Jahre
JONNY WIEKHOST
IMMOBILIEN
Der neue Weg nach Haus

Seit 30 Jahren Ihr Partner
für Immobilien nicht nur
in Dithmarschen

Vielen Dank
für Ihr Vertrauen!

Laura und Jonny Wiekhorst

Friedrichstraße 41 • 25746 Heide
0481/1524
www.wiekhorst-immobilien.de



Stefanie Hempel & The Silver Spoons

Erleben sie einen Abend mit Hamburgs Beatles-Expertin Stefanie Hempel zusammen mit ihrem neuen Beatles-Trio „The Silver Spoons“.

Hempel ist die Erfinderin der musikalischen Beatles-Tour in Hamburg. Laut MTV UK „The greatest Beatles tour of all time“. Glühender Fan seit ihrer Kindheit, ist die Musikerin und Songwriterin längst selber eine Institution auf dem Hamburger Kiez und gilt weltweit als einer der großen Kennerinnen der Hamburger Rock'n'Roll-Zeit der Beatles. „She came in through the bathroom window, protected by a silver spoon“. Diese „Abbey Road“-Songzeile inspiriert den Bandnamen von Hempels Beatles-Akustik-Trio „The Silver Spoons“.

Zusammen mit der Hamburger Gesangslegende Billy King (Westernhagen, Roland Kaiser, Santiano) und dem Londoner Songwriter und Gitarristen Ben Barritt gründet sich die Band bei Hempels großem Konzert zum 50. Jubiläum des „Abbey Road“-Albums in der Hamburger „Fabrik“.

Die Silver Spoons bringen die pure Schönheit der dreistimmigen Harmonien der Beatles mit wunderbar sparsamen Akustik-Arrangements auf die Bühne.

Mit ihren Interpretationen legen sie die Essenz, den Kern der Songs offen und machen damit die Seele eines Beatles-Songs neu hörbar.

Und natürlich erzählt Stefanie zu allen Songs wunderbare Hintergrundstories und Anekdoten, die man in keinem Beatles-Buch findet. Denn die Musikerin kennt zahlreiche Weggefährten der Band persönlich!

HARDER Glasbau

VEKA

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

Waldschlößchenstr. 156/Grundhof
Heide-Oströhe

Tel. 0481-850 540

www.harder-glasbau.de

GÜNTER PIOCH
GÜNTER PIOCH GMBH & CO. KG

Heide-Süderholm ☎ (0481) 30 03

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

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

PROVINZIAL
Christoph Heins e.K.

Wenn das Leben passiert - Schutz für die Kleinsten unter uns!

Das wichtigste zur privaten Kinderunfallversicherung zusammengefasst.

Kinder sind neugierig und abenteuerlustig. Dabei wollen sie bereits im frühen Alter ihre eigene Welt erkunden. Doch immer wieder kann es bei den Entdeckungstouren zu kleineren Unfällen kommen. Eine Schürfwunde am Knie, Schnittwunden – da kann schon mal das eine oder andere Tränchen kullern. Manchmal hilft einfach eine Umarmung oder ein Pusten, um die Schmerzen zu lindern – aber was ist, wenn nicht?

Als Elternteil steht man selbst in der Verantwortung sein Kind ausreichend abzusichern, da Kinder noch nicht selbstbestimmt handeln können. Ein plötzlicher Unfall oder eine schwere Erkrankung können das Familienleben von einer Sekunde auf die andere verändern.

Wenn das Kind nach so einem Unglücksfall lebenslang auf Hilfe angewiesen ist, braucht es Unterstützung. Es müssen z.B. Gelder aufgewendet werden für barrierefreie Umbauten im oder am Haus, als auch für technische Hilfsmittel, Unterstützungsleistungen im Alltag oder Therapien. Der Krankheitsverlauf eines Kindes ist individuell und kann sowohl psychisch als auch finanziell zu einer Belastung werden



Ein – wenn gleich auch schwacher Trost, ist eine Absicherung durch die private Kinderunfallversicherung. Diese kann zumindest finanziell für Abhilfe sorgen – und das schon ab einer dauerhaften körperlichen Beeinträchtigung von 1%.

Die Kinderunfallversicherung leistet einen Grundschutz, der durch verschiedene Risiko-Bausteine erweitert werden kann. In jedem Fall sind wir für Sie und Ihre Familie da und bieten schnelle Unterstützung im Ernstfall – auch nach Vollendung des 18. Lebensjahres Ihres Kindes. Danach geht die Kinderunfallversicherung einfach in einen Erwachsenenenttarif über. Die Versicherungsleistungen bieten daher einen lebenslangen Schutz für Ihr Kind.

Sie möchten wissen, wie die Absicherung für Sie und Ihre Kleinen aussehen kann? Wir unterstützen Sie bereits bevor etwas passiert. Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail unter heide.stadt@provinzial.de oder besuchen Sie uns auf unserem Instagram Account unter [@provinzial.heide.stadt](https://www.instagram.com/provinzial.heide.stadt/)



Damit es schnell wieder aufwärts geht - unsere Unfallversicherung.

Provinzial Versicherung Christoph Heins e.K.
Bahnhofstr. 1b, 25746 Heide
Tel.: 0481/8076, Fax 0481/2231
heide.stadt@provinzial.de

Alle Sicherheit
für uns im Norden.

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen



Christoph Heins ist Bezirkskommissar der Provinzial in Heide. Er leitet ein Team aus Spezialisten vielfältiger Fachgebiete. Die Erfahrung seiner Agentur in der Bahnhofstraße summiert sich auf über 150 Jahre.



Fährverein stellt Weichen für die Zukunft

Auf der Jahresversammlung nach der langen Pandemiezeit konnte der 1. Vorsitzende Claus Hansen aus Erfde/Scheppern über 50 der insgesamt 350 Mitglieder des Fährvereins im Café Adebar in Erfde/Bargen begrüßen. Hauptthema der Tagesordnung war es, die Zukunftsfähigkeit des Vereines zu sichern. „Viele von uns sind seit Gründung im Jahre 2001 in verantwortlicher Vorstandssarbeit tätig, und wir wollen jetzt in zwei Abschnitten einen Generationswechsel einleiten“, so der Vorsitzende.

Zwölf Jahre war Bernd Dührsen aus Delve zweiter Vorsitzender, zum Nachfolger wählte man Dirk Meier aus Erfde. Neue Schriftführerin wurde Anja Dührsen aus Delve, sie löst nach zwanzigjähriger Tätigkeit Ida Rütten-Schneider aus Erfde ab. Kassenwartin Dagmar Miller aus Delve wurde durch Svenja Hansen aus Erfde ersetzt. Auf der kommenden Jahresversammlung im Februar 2022 sollen die noch verbliebenen Vorstandsposten (Vorsitz, Stellvertreter für Schriftführerin, Kassenwartin) neu besetzt werden. Für die Zukunft hat der Vorstand in den Jahren 2020 und 2021 mit finanzieller Unterstützung der Aktivregion Eider-Treene-Sorge und der Gemeinden Delve und Erfde wichtige Investitionen zur Verbesserung der Infrastruktur des Fährbetriebs angeschoben: Die Fähre

erhielt einen neuen Motor mit Welle und Schraube und eine neue Überdachung, ein neuer WC-Container wurde auf der Erfder Seite aufgestellt, auf beiden Seiten des Fähranlegers wurden Anlegestegs montiert und auf der Delver Seite zusätzlich zwei Solarlampen aufgestellt, und der Internetauftritt wurde überarbeitet. Eine Video-Überwachungsanlage musste installiert werden, weil es wiederholt zu Vandalismusschäden an der Fähre und an den Fähranlegern kam.

In seinem Jahresrückblick betonte der Vorsitzende das herausragende Stellungsmerkmal der Bargener Fähre für den Tourismus in der Region. So konnten die ehrenamtlichen Fährleute in der Fährsaison 2021 ca. 5.500 Gäste über die Eider schippern und noch mal auf 154 Längsfahrten 1.800 zufriedene Gäste begleiten. Elf Paare wurden standesamtlich auf der Fähre getraut. Auch die kleine Jubiläumsfeier anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Fährvereins wurde von vielen Gästen besucht. Aktuell verrichten 25 ausgebildete Fährleute den ehrenamtlichen Dienst. Für die kommende Saison gibt es drei weitere Bewerber.

In ihren Grußworten lobten der Delver Bürgermeister Matthias Retzlaff und Gemeindevertreterin Anke-Katrin Gosch von der Gemeinde Erfde die gute Arbeit des Vereins für die Entwicklung des Tourismus in der Eider-Treene-Sorge Region. Am Ende der Versammlung hielt Uwe Paulsen einen kurzweiligen und interessanten Bildervortrag über die Höhepunkte der abgelaufenen Saison.

Text: Uwe Paulsen

GEBÄUDEREINIGUNG

Ihr Partner in Sachen Reinigung!

Ernst Peters

Gebäudereinigermeister

Glas- u. Gebäudereinigung

Winterdienst

Heide, Hamburger Straße 69 • Fax 67231

01 76-16 35 49 00 • **04 81-6 35 49**

www.gebaudereinigung-ernst-peters.de

Crowdfunding: Rotary hilft schwimmen

„Was einer alleine nicht schafft, das schaffen viele“ - unter diesem Motto hat der Förderverein des Rotaryclubs in Heide bei der VR Bank Westküste das Crowdfunding für ihr Projekt „Rotary hilft schwimmen“ ins Leben gerufen. Insgesamt konnten auf der Spendenplattform 5.050 Euro, 1.000 Euro davon von der VR Bank Westküste eingesammelt werden. Mit Hilfe dieser Spende und 46 weiteren Spenden bietet der Förderverein zur Zeit an den Wochenenden 8 Schwimmkurse an, in denen ca. 90 Kinder bis zum Seepferdchen-Schwimmabzeichen begleitet werden. Nach erfolgreicher Absolvierung rücken weitere Kinder auf der langen Warteliste nach. Dirk Deisner, Filialleiter in Heide, freut sich: „Dieses ehrenamtliche Engagement wird durch dankbare Eltern und fröhliche Kinder belohnt.“

Informationen zum Spendensammeln der VR Bank Westküste unter: westküste.für-unsere-region.de und bei Anja Carl, Tel. 0481 8586-57.

Foto: v.l.n.r. Daniela Teut, Willi Ruge, Kerstin Schmidt, Prof. Fritz Sixtus Keck vom Rotary-Club Heide und Dirk Deisner von der VR Bank Westküste



Respekt vor gutem Brot

Handwerk

Kollhorn-Getreide Aroma

Gesund

bekömmlich Reifezeit

Dinkel

Sauerteighaus

Mühlen Bäcker

Blumenstraße 1 in 25746 Heide

Geschmack

Tradition

liebe

Salz

Sauerteigbrote

Ruhe

Kruste

seit 1985

The logo for Mühlen Bäcker features a stylized illustration of a brick building with a gabled roof. The word "Sauerteighaus" is written in a glowing orange font above the entrance. Below the building, the words "Mühlen Bäcker" are written in a bold, white, outlined font. The entire logo is set against a dark background.



© Katharine Schwarzer/LKN.SH

Jahrestreffen der Nationalpark-Partner

Rund 100 Teilnehmer kamen ins Büsumer Watt'n Hus zum diesjährigen Jahrestreffen der Nationalpark-Partner. „Endlich wieder analog und mit persönlichem Austausch“ – so lautete die einhellige Meinung der Gäste mit 3G-Regel, Abstand und Hygienemaßnahmen.

Der Leiter der Nationalparkverwaltung Michael Kruse betonte, alle Partner seien wichtige Botschafter des Nationalparks Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Die insgesamt etwa 200 Nationalpark-Partner setzen sich zusammen aus Gastronomen, Hoteliers, Reiseveranstaltern, Naturschutz- und Segelvereinen, Freizeiteinrichtungen, Kunstprojekten, Fahrradverleiern, Tourismusorganisationen, Kommunen und mehr. Alle haben eines gemein: Sie bekennen sich

als Vorreiter zum Wattenmeer-Schutz und zum nachhaltigen Wirtschaften. Olaf Raffel, Geschäftsführer des Tourismus Marketing Service Büsum, nutzte die Gelegenheit, den Anwesenden von den Büsumer Aktivitäten rund um die Nachhaltigkeit zu berichten. Dazu zählen ein eigenes Nachhaltigkeitsmanagement, die Zertifizierung nachhaltiger Unterkünfte, die Kompensation von Emissionen bei der An- und Abreise von Gästen sowie nicht zuletzt die kürzlich erfolgte Auszeichnung als Fairtrade-Gemeinde. Den informativen und anschaulichen Abschluss des erfolgreichen Jahrestreffens bildeten gruppenweise Führungen am Deich durch die Büsumer Gästelotsen Martina Köster und Raimund Donalies.

DRK: Präsidium wurde einstimmig gewählt

Das Deutsche Rote Kreuz rettet Menschen, hilft in Notlagen, bietet eine Gemeinschaft, steht den Armen und Bedürftigen bei und wacht über das humanitäre Völkerrecht – in Deutschland und in der ganzen Welt. In Dithmarschen gibt es aktuell unter dem Dach des DRK-Kreisverbandes insgesamt 31 Ortsvereine und rund 4.000 Fördermitglieder. 630 Beschäftigte sind für das DRK tätig.

Der DRK-Kreisverband wird von Rechtsanwalt Kai Tange geführt. Er ist alleiniger Vorstand und wurde vor kurzem bis 2027 neu bestellt. Im Rahmen der diesjährigen Jahresver-



sammlung in der Halle 22 des Dithmarsenparks in Albersdorf herrschte große Einhelligkeit bei der Neuwahl des Präsidiums. So wurde Wiebke Boysen – seit 2009 im Amt – für weitere vier Jahre als Kreisvorsitzende bestätigt. Ihre Stellvertreter sind: Karsten Markscheffel (Heide), Inke Looft (Albersdorf) und Klaus Boje (Brunsbüttel). Außerdem gehören dem Präsidium an: Joachim Heinrich, Agnes Wroost, Elke Bauer, William Christiansen, Alexander Buck, Bianca Hoppe und Rolf Götsche. Verabschiedet wurden: Dr. Fritz Wigger und Volker Buttgereit.

Riecke und Theobald
SANITÄR HEIZUNG KLIMA

Schulstraße 20 Tel. 04836 - 541
25779 Hennstedt www.rt-shk.de

**Leidenschaft
fürs Handwerk.**

RT

Seniorenresidenz an Heider Stadtbrücke

Wo einst ein großes Möbelgeschäft neben der Stadtbrücke seinen Standplatz hatte, entsteht derzeit eine Seniorenresidenz mit 105 vollstationären Betten und 16 Wohnungen. Bauherr ist der Orpea-Konzern, zu dem auch die Vitacare Seniorenresidenzen in Brunsbüttel gehören.

Die Planung sieht eine Bauzeit von rund 15 Monaten vor. Demnach wäre das Pflegeheim im Oktober 2022 fertig. Die ersten Bewohner können dann voraussichtlich zu Beginn des Jahres 2023 einziehen. In dem viergeschossigen Bau sollen Plätze in verschiedenen Kategorien angeboten werden, die sich in Ausstattung und Komfort unterscheiden – bis hin zum Premium-Plus-Zimmer. Außerdem sollen ein Friseur, eine Bibliothek und ein Restaurant etabliert werden. 70 Arbeitsplätze sollen laut Bernhard Rössler, Pressesprecher von Orpea Deutschland, entstehen. Die neue Seniorenresidenz werde die Stadt Heide und das Umland mit seinem attraktiven Angebot bereichern.

Foto: Noch ist nicht viel zu sehen, aber der Baufortschritt geht voran: Anfang 2023 sollen erste Bewohner in das neben der Stadtbrücke entstehende Pflegeheim einziehen können.



Rund um den Bau.
Wir sind der richtige Partner.

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

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

Für den Profi und den Selbermacher!

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

150
JAHRE
1868-2018

BAUEN MIT VERSTAND!
Schröder
BAUZENTRUM

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

hagebaumarkt
HAGE HAFEN MÜNSTER

Hund Katze Maus

Alles rund um die besten Freunde des Menschen



Fotos: djd / Agila / Anna Auerbach / Adobe Stock / Nadine Haase

Ungetrübter Winterspaß für vier Pfoten

Bevor Menschen überhaupt nur an den Winter denken, bereiten sich die Hunde- und Katzenkörper bereits darauf vor: Beim zweiten Fellwechsel im Jahr wird das leichte Sommerfell abgelegt und durch einen dichten und warmen Winterflausch ersetzt. „Durch eiweiß- und mineralstoffhal-

tige Nahrung können Halter ihre Haustiere mit zusätzlicher Energie während des Fellwechsels unterstützen“, rät Franziska Obert, Expertin der Agila Haustiersicherung. Für alte und kranke Hunde sowie Vierbeiner mit sehr kurzem Fell ist ein Hundemantel während der Gassirunden ratsam. Dabei ist die richtige Passform wichtig, damit die Bewegungsfreiheit des Tieres nicht eingeschränkt wird und keine wunden Stellen entstehen.

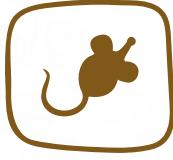
Von Katzenschnupfen und Hundehusten

Viele Freigängerkatzen lassen sich auch von Minusgraden nicht vom Herumstreunen abhalten. Dabei sollten sie jedoch jederzeit ins Warme zurückkehren können. Denn langes Warten in der Kälte kann Blasenentzündungen oder Erkältungen verursachen - das gilt ebenso für Hunde. „Erkältungen sind auch für Vierbeiner eine häufige Winterkrankheit“, weiß Franziska Obert. Husten, Niesen, Schnupfen sowie Fieber, tränende Augen und Abgeschlagenheit sind die klassischen Symptome. Kranke Tiere brauchen vor allem Ruhe, Wärme und viel Flüssigkeit. Geht es dem Vierbeiner nach wenigen Tagen nicht besser, ist ein Tierarztbesuch notwendig. Um einer Erkrankung im Winter vorzubeugen, sollten Hundebesitzer lange Gassirunden vermeiden und lieber mehrere kurze Spaziergänge machen.



WIR FREUEN UNS AUF SIE!

MARKT 5 • 25746 HEIDE • 0481 / 61390 • WWW.SIMPLY-HEIDE.DE



Achtung, Schnee!

So faszinierend Schnee für viele Vierbeiner ist, so birgt er doch auch Gefahren. Hunde und Katzen sollten auf keinen Fall größere Mengen fressen, denn damit kann giftiges Streusalz aufgenommen werden. Und auch eine Magenschleimhautentzündung entsteht potenziell durch die Aufnahme von zu viel kaltem Schnee. Diese macht sich in der Regel durch Speicheln, Erbrechen und Durchfall bemerkbar. „Streusalz, Splitt und Eis bergen zudem für die Pfoten ein gewisses Verletzungsrisiko“, warnt die Agila-Expertin. Nach einem Aufenthalt im Freien empfiehlt es sich daher für Hunde- und Katzenbesitzer, die Pfoten ihrer Lieblinge mit Wasser zu waschen und nach Fremdkörpern abzutasten. Bei Hunden können die Ballen regelmäßig mit Pfotenbalsam gepflegt werden, um Rissen vorzubeugen. Für Katzen ist dies nicht ratsam, da die Creme beim Putzen in den Magentrakt gelangt.



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!

Stranddomicil Steiner

Lage: ruhige Lage, direkt am Deich mit Meerblick, 3 Min. zu den Kureinrichtungen, Wellenbad, Fischerhafen 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.stranddomicil-steiner.de

Büsumer Wäscherei

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Wäscherei vor Ort
Für Gewerbe & Privat
Textilreinigungsannahme

Am Bauhof 1 • 25761 Büsum
Telefon: 0 48 34 - 9 65 30 46
info@buesumer-waescherei.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr. 9.00-16.00 Uhr
Sa. 9.00-13.00 Uhr



- 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

Haus & Garten

Fotos: djd / SCHEDDEL Bad + Design

Fotos: djd / STHL / Roderich Gebel



Wenn der Weihnachtsmann zur Säge greift

Die Adventsstimmung beginnt mit der Auswahl des Wunschbaums

Eine frische Tanne bietet wohl die schönste Dufttherapie. Das unverwechselbare Aroma des Nadelgehölzes verbreitet im Nu weihnachtliche Stimmung. Dazu noch der verführerische Duft frisch gebackener Kekse - perfekt ist die Vorfreude auf das Fest des Jahres. Viele Familien können es gar nicht mehr erwarten, die eigenen vier Wände stimmungsvoll zu dekorieren und mit Lichtern für

eine zauberhafte Stimmung zu sorgen. Den Höhepunkt bildet dabei der Weihnachtsbaum. Und was bereitet genauso viel Freude, wie den Baum zu schmücken? Ihn vorher selbst in der Schonung auswählen. Das Weihnachtsbaumsschlagen ist ein Event, das für viele Familien längst zum festen Adventsritual dazugehört.

Ein Erlebnis für die ganze Familie

Im gesamten Bundesgebiet bieten Forstämter und Forstbetriebe dieses Erlebnis an. Interessenten erkundigen sich bestenfalls frühzeitig nach den Terminen. Da die Bäume aus den regionalen Wäldern heiß begehrte sind, sollte man nicht zu lange zögern. Vor Ort kann sich die Familie dann ihren Wunschbaum auswählen und diesen selbst fällen - wahlweise mit der Axt oder kräfteschonender mit einer Motorsäge. Dabei dürfe die Sicherheit nicht zu kurz kommen, erklärt der Stihl-Motorsägen-Experte





Mario Wistuba. „Zur passenden Ausstattung gehören Schnittschutzhose und -schuhe, Arbeitshandschuhe, Gehörschutz und eine Brille als Schutz vor Sägespänen.“ Besonders einfach geht das Fällen des Weihnachtsbaums mit einer Akku-Motorsäge von der Hand. Modelle wie die MSA 140 C-BQ von Stihl sind einfach in der Handhabung, abgasfrei und dazu angenehm leise. „Auf einen Gehörschutz kann man verzichten“, sagt Mario Wistuba. Mit einem Gewicht von lediglich zweieinhalb Kilogramm lässt sich die Akku-Säge auch über längere Strecken mühelos durch den Wald zum Baum des Begehrens transportieren. Störende Äste werden direkt vor Ort mit einer Astsäge entfernt. Unter www.stihl.de gibt es mehr Informationen und Bezugsquellen im Fachhandel. Hier finden sich auch weitere Tipps rund um das sichere Arbeiten mit der Motorsäge.



Farbenfrohe Vorfreude auf Weihnachten

Wenn die Familie den Traum vom Baum auf dem Dachgepäckträger nach Hause transportiert hat, kribbelt es den Dekofans bereits in den Fingern. Sie können es kaum erwarten, ihren Baum weihnachtlich zu schmücken. Wer länger Freude am Baum haben möchte, sollte sich allerdings noch etwas gedulden. Bevor Nadelgehölze im Haus aufgestellt werden, tun ihnen einige Tage zum Akklimatisieren gut - im Freien, in einem Eimer Wasser, ohne das Transportnetz. Später im Wohnzimmer empfiehlt es sich, den Baum am Anschnitt stets feucht zu halten. So bleibt er lange frisch - und sieht festlich dekoriert im Haus noch schöner aus als draußen im Wald.

markilux.com

markilux – Für den schönsten Schatten der Welt.

Rollo-Möller

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

markilux

Besuchen Sie unsere Ausstellung direkt an der B5
Meldorf Str. 30–32
25770 Hemmingstedt
Telefon 0481/62728
www.rollo-moeller.de
info@rollo-moeller.de

Auswahl und Beratung auf über 700 m²

idee+spiel

emendo

Modellbau
Spielzeug
Kleinkind
Schulbedarf

EUROTRAIN

**Notebooks
PC-Systeme
Reparaturservice für PC & Smartphone**

LÜTJE
SPIELZEUG & COMPUTER
Berliner Str. 17 - Heide
Tel. 0481-6899-0 - www.luetje.de

P Parkplatz von Heide

Die Richtige gefunden!

Sie haben die Immobilie, wir die Finanzierung.

Ihre Spezialisten in Büdelsdorf
Fehmarnstraße 20 · T 04331 437002
buedelsdorf-baufi@drklein.de
www.drklein.de

DR. KLEIN
Die Partner für Ihre Finanzen.



Tag des Sports

Beim MTV Heide war ganz schön was los!



Am 18. + 19. September kämpften Sportler in ganz Deutschland um die Titel der Deutschen Mehrkampfmeisterschaften. Verteilt auf die Orte Wiesbaden, Bergisch-Gladbach, Munster und Eutin konnten die rund 1.000 Teilnehmer unter Corona-Bedingungen ihren Wettkampf bestreiten. Die Mehrkampfmeisterschaft wird vom Deutschen Turnerbund organisiert und jährlich an wechselnden Orten in Deutschland ausgerichtet. Bei der diesjährigen Meisterschaft gingen für den MTV Heide 13 Schwimmer*innen und zwei Turnerinnen an den Start.

Im Schwimmfünfkampf treten die Schwimmer*innen über eine 100 m und zwei 50 m Strecken in jeweils unterschiedlichen Lagen, sowie 25 m Zeittauchen und Kunstspringen gegeneinander an.

In der Altersklasse 16/17 konnte Charlotte Paulsen sich mit einem knappen Vorsprung von 0,24 Punkten gegen Ihre Konkurrentin aus Niebüll und Hessen durchsetzen und gewann ihren ersten Deutschen Meistertitel im Schwimmfünfkampf.

Auch ihre Schwester Katharina Paulsen konnte in der Altersklasse 18/19 einen hervorragenden dritten Platz hinter ihrer Vereinskollegin Melissa Kähler erreichen.

Ein weiterer Deutscher Meistertitel ging an Kathrin Holler in der AK 20 und älter. Kathrin konnte nach acht Jahren wieder, mit einem Abstand von 3,92 Punkten, eine Goldmedaille in Empfang nehmen.

Bei den Männern in der AK 18/19 wurde es spannend, da gleich vier der sieben Starter aus Heide kamen. Also musste mindestens ein Treppchenplatz nach Heide gehen. Am Ende ging der Titel nach Hessen, der zweite Platz an den Heider Fabian Hennings und der dritte Platz an einen weiteren Heider, nämlich Niklas Paulsen. Beide werden nächstes Jahr bereits in der AK 20 und älter starten, sodass auch die anderen Heider nächstes Jahr gute Chancen haben werden auf dem Siegerpodest zu stehen.

Seine erste Medaille auf einem Deutschen Mehrkampf konnte sich Henning Lachmann in der Altersklasse 20 und älter erkämpfen. Im Gegensatz dazu holte sich Kai Westensee in der AK 30+ seinen 24. Deutschen Meistertitel im Schwimmfünfkampf. Nicht nur die Schwimmer*innen vom MTV Heide sind erfolgreich aus Eutin zurückgekehrt, sondern auch in der Turnsparte konnte Dana Voß einen Silberrang erreichen.

Die Turnerinnen hatten im Jahnsechs-kampf ein großes Aufgabenspektrum zu leisten. Zuerst ging es in die Turnhalle, um die Übungen am Stufenbarren und Boden zu absolvieren. Nach dem 100 m Sprint und dem Kugelstoßen auf dem Sportplatz, ging es gegen späten Nachmittag in die Schwimmhalle, um zwei Kunstsprünge und 100 m Freistil zu absolvieren.

Die Sportler haben somit drei Meistertitel, drei zweite Plätze und drei dritte Plätze mit hervorragenden Leistungen nach Heide gebracht.

WINTEC AUTOGLAS
Meyenburg *Freundlich. Fair. Und Überall.*

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

✓ in Schleswig-Holstein:

- ✓ Hemmingstedt
- ✓ Itzehoe
- ✓ Barmstedt (EBS)
- ✓ Husum (EBS)
- ✓ Lübeck (EBS)
- ✓ Rendsburg
- ✓ Elmshorn
- ✓ Pinneberg

Tel: 04101 - 58 65 95
Fax: 04101 - 58 65 96
info@wintec-meyenburg.de

FilmClub Heide e.V.



1. Nov., 19:30 Uhr

Im schicksalhaften Nebel: „Weißen weißer Tag“

In einer kleinen, sehr abgelegenen Stadt in Island vermutet der beurlaubte Polizeikommissar Ingimundur, dass sein Nachbar Olgeir hinter seinem Rücken eine Affäre mit seiner Frau hatte, die vor kurzem bei einem tragischen Autounfall ums Leben gekommen ist. Seine Suche nach der

Wahrheit wird zur Obsession, denn Realität, Angst, Wut, Schmerz und Fantasie verschwimmen immer mehr zu einem einzigen Wahn, der ihn antreibt, Rache zu nehmen und Beweise für die vermeintliche Affäre zu finden. „Weißen weißer Tag“ erinnert an eine filmische Version von „Der Schrei“.



7. Nov., 12:00 Uhr

Kirche und Kino: „Crescendo - #makemusicnotwar“

Im Rahmen von Friedensverhandlungen sorgt ein gemeinsames Konzert junger Palästinenser und Israelis in Südtirol für Aufregung. Der Film läuft zum Auftakt der Friedensdekade als Kooperation von FilmClub Heide und Kirchengemeinde Heide. Um 11:00 Uhr hält Pastorin Luise Jarck-Albers

unter Einbeziehung von Filmclips einen Gottesdienst im Kino Lichtblick in Heide. In voller Länge läuft der Spielfilm dann im Anschluss ab 12:00 Uhr. Anmeldung zum Gottesdienst sind bis zum 5. November im Kirchenbüro unter 0481-689110 möglich. Kartenreservierung unter 0481 686811.



17. Nov., 19:30 Uhr

Blick in eine fremde Kultur: „Die perfekte Kandidatin“

Eine junge, erfolgreiche Ärztin in Saudi-Arabien bewirbt sich um einen Platz im Gemeinderat ihrer Stadt. Doch die konservative Haltung ihres Landes stellt sich gegen ihren Kampf um Emanzipation. In Sachen Frauenrechte gehört Saudi Arabien zu den rückständigsten Ländern der Welt. Erst seit 2018 dürfen

Frauen selbst Auto fahren, seit 2019 ohne männliche Begleitung ein Sportstadion betreten und im Restaurant den gleichen Eingang benutzen wie Männer. „Die perfekte Kandidatin“ will Hoffnung machen, dass gesellschaftlicher Wandel auch in einem zutiefst patriarchalen System möglich ist.

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

Böttcher
RADWELT

Böttcher Radwelt - Waldstr. 3 - 25746 Wesseloh
0481 / 79533 - www.boettcher-radwelt.de



Foto: Freepik / Fabian Link

verbraucherzentrale

Moringa: Viel Werbung, wenig Wirkung

Moringa ist ein beliebtes Superfood, das unter anderem in Form von Kapseln für die tägliche Einnahme erhältlich ist. Der Blick auf wissenschaftliche Untersuchungen zeigt: Produkte aus der vermeintlichen Wunderpflanze sind oft alles andere als gesund. Viele sind mit giftigen Pflanzenschutzmitteln oder Krankheitserregern belastet. Zudem gibt es bisher keine Nachweise für eine gesundheitsfördernde Wirkung.

Neben anderen Superfood-Produkten wie Goji-Beren und Chia-Samen begeistert auch Moringa auf den ersten Blick mit einem hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Pflanze soll laut Angaben von Herstellern doppelt so viel Eiweiß wie Sojabohnen, 17 mal mehr Calcium als Milch und 25 mal mehr Eisen als Spinat enthalten. „Solche Vergleiche hinken, denn sie lassen außer Acht, dass Moringa nur in sehr kleinen Mengen verzehrt wird“, sagt Karin Tharra von der Verbraucherzentrale in Heide. „Eine realistische Portion Moringa liegt bei etwa zehn Gramm. Deshalb sagt ein Nährstoffvergleich zwischen 100 Gramm Milch und 100 Gramm Moringa wenig aus.“

Ein Glas Milch oder eine Portion Spinat liefern mehr Mineralstoffe als zehn Gramm Moringablattpulver.

Irreführende Behauptungen von Herstellern und Händlern

Hersteller werben zudem mit „100 Prozent bioverfügbaren Nährstoffen“ und führen Käufer damit in die Irre. Die Bioverfügbarkeit eines Stoffes beschreibt, wie gut dieser vom Körper aufgenommen werden kann. „Bei pflanzlichen Lebensmitteln verhindern aber holzige Fasern oder Hemmstoffe, dass alle Nährstoffe dort ankommen, wo sie gebraucht werden. Moringa enthält beispielsweise Oxal- oder Phytinsäure, die dem Körper die Mineralstoffaufnahme erschweren“, so Karin Tharra.

Schadstoffbelastung mit Spritzmitteln und Salmonellen

Regelmäßige Laborkontrollen zeigen: Moringa-Produkte sind häufig mit Schadstoffen belastet. Rückstände von Spritzmitteln gegen Insekten, Unkraut und Pilze sind oft

so hoch, dass die Lebensmittelüberwachungsbehörden diese Produkte aus dem Verkehr ziehen. Selbst bei Bioprodukten wurden zum Teil unzulässige Spritzmittel nachgewiesen. Zudem wurden in Moringa-Produkten Salmonellen und hohe Gehalte an polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) gefunden. Diese entstehen wahrscheinlich beim Transport, bei der Trocknung oder Lagerung.

Verbotene Werbung in Online-Shops

Moringa-Produkte werden meist in Form von Nahrungsergänzungsmitteln wie Kapseln oder Tabletten verkauft. Diese gehören im rechtlichen Sinn zu Lebensmitteln. Im Gegensatz zu Arzneimitteln dienen sie nicht dazu, Krankheiten zu heilen oder vorzubeugen. Dennoch versprechen Onlineshops Wunderwirkungen gegen Krebs und andere Krankheiten. Werbung in dieser Form ist falsch und verboten, weil eine gesundheitsfördernde Wirkung von Moringa nicht wissenschaftlich nachgewiesen ist. Werbung mit Gesundheitsversprechen prüft die Europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA), bevor Hersteller oder Händler diese veröffentlichen dürfen. Für Moringa-Produkte ist bislang keine Werbeaussage zugelassen. „Interessierte sollten sich nicht von Hinweisen wie ‚Aussagen über die Wirkung der Inhaltsstoffe liegen der EFSA zur Prüfung vortäuschen lassen. Solange sich Werbeaussagen in Prüfung befinden, bleiben sie verboten“, sagt Karin Tharra.

Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für ausgewogene Ernährung. Exotisches Superfood wird über weite Strecken transportiert und ist häufig mit Schadstoffen belastet. Skepsis bei Werbesprüchen schützt vor Fehlkäufen und ihren Folgen.

Mehr Informationen zu
diesem Beitrag bei:

Karin Tharra
Verbraucherberatung Heide

Postelweg 4, 25746 Heide
Telefon: 0481 / 61774



CAFÉ & BISTRO
AM MARKT

Am Markt 4, 25746 Heide · Tel. 0481 / 787 69 060

Schöne Fenster & mehr...

Inspirationen,
tolle Angebote
& erstklassiger
Service!

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

Aufmaß • Angebot • Fertigung • Montage

Barteld
HEIMTEXTILIEN

Himmelreichstraße 8
25746 Heide
Telefon 0481/6838389
Mo. bis Fr. 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr
Sa. 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Textilhaus.Barteld@web.de

WEIHNACHTSZEIT MIT KNUTZEN

KNUTZEN WOHNEN

ADVENT,
ADVENT!



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

Wellness & Lifestyle

Wertvolle Tipps & Anregungen für mehr Freude am Leben!



Fotos: djd / Padma / Photodune / Monkey Business Images

Die Alltagspower wieder zünden

Das tägliche Leben in Beruf und Alltag ist für viele Menschen herausfordernd. Psychische Belastungen, ungünstige Ernährung und Bewegungsmangel sind oft typisch für die heutige Lebensweise und wurden durch die besondere Situation in den letzten Monaten noch verstärkt. Das hat Folgen für den Organismus. So kann es zu oxidativem Stress im Körper kommen. Dabei werden aus lebensnot-

wendigem Sauerstoff vermehrt aggressive freie Radikale gebildet, die zusammen mit anderen Schadstoffen die Zellen sowie das Körpergewebe schädigen und das Immunsystem schwächen.

Nährstoffe werden übers Blut transportiert

Um diesem Prozess entgegenzuwirken und die Gesundheit und Leistungskraft zu erhalten, ist es entscheidend, dass die Organe und sämtliche Zellen optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Dafür wiederum ist eine gesunde Durchblutung Voraussetzung, denn die Blutbahnen sind die wichtigsten Transportsysteme im Körper. Über sie gelangen beispielsweise auch die Immunzellen überall dorthin, wo sie im Körper ihre Schutzfunktion wahrnehmen sollen. Die alten Tibeter wussten bereits vor langer Zeit, dass bestimmte Pflanzensubstanzen für diese gesundheitserhaltenden Abläufe nützlich sind. Darauf aufbauend wurde nach modernsten Erkenntnissen etwa die Kräuter-

5-10 Kilo abnehmen? Jetzt starten – nicht warten!

Kursstarts:

Heide: 02.11.21, 04.11.21 und 11.01.22

Meldorf: 01.12.21 und 19.01.22 **Brunsbüttel:** 12.11.21 und 28.01.22 **Itzehoe:** 04.11.21, 08.11.21 und 20.11.21

Lieber einzeln betreut oder im Online-Kurs?
Einfach eine kostenlose Infostunde buchen!

Vitalzentrum Dr. Dettmer

Heide: 0481 - 421 57 03 7
Zentrale: 04858 - 18 83 55
www.vitalzentrum.eu



vitalzentrum
dr.dettmer • Schleswig-Holstein

formel Padma 28 active entwickelt. Sie basiert auf einem jahrhundertealten tibetischen Rezept und enthält pflanzliche Schutzstoffe in Verbindung mit Vitamin C. Dieses kann die Zellen vor oxidativem Stress bewahren, die Funktion der Blutgefäße sowie das Immunsystem unterstützen. Eine Initialzündung für mehr Alltagspower.



Auf einen guten Lebensstil achten

Darüber hinaus zählt ein bewusster Lebensstil. So sollte jeder auf eine ausgewogene Ernährungsweise achten. Warme Suppen, frisches Obst und Gemüse, hochwertige Pflanzenöle, Nüsse, Fisch sowie Vollkorngetreide liefern wichtige Vitamine und Spurenelemente. Unter www.padma.de finden sich weitere Tipps sowie ein hilfreicher Selbsttest. Auch der Stressabbau darf nicht zu kurz kommen. Zwischendurch hilft manchmal schon ein Blick aus dem Fenster ins Grüne. Längerfristig sind etwa Meditation, Yoga oder Tai-Chi ideal zur Entspannung. Regelmäßiger Sport und Kräftigungsübungen wirken ebenfalls ausgleichend und fördern die Durchblutung. Und zu guter Letzt laden genügend Erholungsphasen die Reserven wieder auf.

**Auto-Service
Westerweck**
Inhaber: Jan Jeronimus

Kfz-Meisterfachbetrieb
Reparaturen aller Fabrikate

Ihr kompetenter Partner rund ums Auto

<ul style="list-style-type: none"> • Inspektion mit Mobilitätsgarantie • Unfallreparaturen • Auspuff- und Bremsendienst • Ölwechsel-Service 	<ul style="list-style-type: none"> • Stoßdämpfer • Karosserie • täglich HU/AU • Klima-Service
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

**JETZT NEU:
GARDINENSERVICE**
Wir nehmen Ihre Gardinen ab, reinigen sie und hängen Sie wieder für Sie auf!

**Frühstückser-Rabatt OHNE GEBÜHR!
20% auf ALLES!**
Folgt von Montag - Samstag von 7:00 - 11:00 Uhr - ganz ohne Gebühr!

 **Dauud** 

Wäschесervice, Textilpflege & Änderungsschneiderei
Große Westerstraße 9-11, Heide • Westerstraße 31, Büsum

Öffnungszeiten Heide: Mo. - Fr. 7.00 - 18.00 Uhr • Sa. 9.00 - 13.00 Uhr
Öffnungszeiten Büsum: Mo. - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr • Sa. 9.00 - 13.00 Uhr

KÜSTENPHYSIO 





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

EURE PHYSIOS 
VON DER KÜSTE

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



Obazda ist ein traditioneller Brotaufstrich, hergestellt aus mildgereiftem Camembert, vermischt mit Rahm, Butter und Gewürzen. Echter Obazda darf nur in Bayern hergestellt werden, etwa von der Familienkäserei Alpenhain. Wer als Gastgeber mit einem außergewöhnlichen Highlight punkten möchte, lässt den Obazda personalisieren. Unter www.obazda-original.de können individuelle Sprüche für die Alpenhain Wiesn-Edition einfach online gestaltet und ausgedruckt werden.



Fotos: djd-k/Saatgut Dillmann
Wer jetzt eine Saatgutbox mit Grillgemüse verschenkt, der hat die Einladung zur nächsten Grillsause fast schon in der Tasche. Von Saatgut Dillmann gibt es eine Box mit sieben robusten, naturbelassenen Gemüsesorten. Von A wie Aubergine bis Z wie Zucchini. Als Holzbox oder Karton ist sie im Online-Shop unter shop.saatgut-dillmann.de erhältlich.



Foto: djd-k/Getty Images/3000

Zedernnüsse enthalten viele Mineralien, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren. Der Geschmack der Kerne ist nussig und aromatisch. Sie sind zum Knabbern beliebt, können als Zutat wie Pinienkerne verwendet werden und eignen sich super als Topping auf Salaten oder Müsli. Unter www.taiga-store.de können die Produkte bestellt werden.



Fotos: djd-k/Taigabio

LECKER schmecker



Mehrweg statt Einweg, Papier statt Burgerschachtteln: Führende Anbieter der Systemgastronomie setzen sich das Ziel, das Aufkommen von Plastik- und Verpackungsmüll deutlich und kontinuierlich zu reduzieren. McDonald's Deutschland will allein durch die Umstellung von Karton- auf Einwickelpapier bis zu 70 Prozent Verpackungsmaterial einsparen. Außerdem setzt das Unternehmen beim Thema Material und Recycling an.



Foto: djd-k/www.californiaraisins.de

BBQ-Profi und Buchautor Tom Heinze findet: „Grillen geht immer.“ Neue Ideen entwickelt er fast nebenbei, beispielsweise mit Kalifornischen Rosinen. „Die fruchtig-karamellige Note der sonnengetrockneten Rosinen passt hervorragend zu den köstlichen Röstaromen, die die Trockenfrüchte beim Grillen entwickeln“. Viele kreative Rezepte gibt es unter www.californiaraisins.de.

Fotos: djd-k/Caso-Design



Lebensmittel länger frisch halten: Einen großen Beitrag kann hier das Vakuumieren von Speisen leisten.

Vakuumierer wie der Caso VRH690 advanced sind zuverlässige Helfer. So bleiben Lebensmittel nicht nur bis zu acht Mal länger frisch, sondern auch Vitamine, Nährstoffe und Geschmack gehen kaum verloren. Informationen gibt es unter www.caso-design.de.

Sehr trockene und sensible Haut kann oft mit basischer Pflege wieder in Balance gebracht werden. Auch Produkte mit Sauerstoff fördern die Widerstandskraft, etwa „MiraVera“-Gesichtsspray (Reformhaus). Bei fetiger Haut spielt häufig die Ernährung eine Rolle, vor allem bei zu viel Zucker und tierischen Nahrungsmitteln. Pflegetipps bietet die Themenwelt „Basische Körperflege“ unter www.p-jentschura.com.



Viele Menschen haben mit trockenen und rissigen Händen zu kämpfen. Hier helfen spezielle Pflegecremes, etwa mit dem pflanzlichen Inhaltsstoff Hanf.

Das Fettsäuremuster in der Hanfhandcreme von Styx Naturcosmetic, erhältlich unter www.styx.at, entspricht in großen Teilen dem der menschlichen Haut. Daher zieht das in der Creme enthaltene Bio-Hanföl sofort in die Poren ein und hält geschmeidig.



Fotos: djd-k/Klafs

Wer wünscht sich nicht eine füllige Frisur und gesunde Haut? Eine wichtige Voraussetzung dafür ist eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement Zink. Hoch dosierte Präparate wie Zinkorot 25, das es rezeptfrei in der Apotheke gibt, können einen Mangel ausgleichen. Dadurch können sich auch Haut- und Haarprobleme verbessern: www.zinkorot.de.



Foto: djd-k/Chiemsee/Marina Ghirardini

Das Immunsystem kann man durch Saunagänge stärken. Immer mehr Menschen schwitzen in den eigenen vier Wänden. Im Wohnzimmer, im Badezimmer oder auch im Schlafzimmer: Sauna- und Wellnesslösungen gibt es für jede Wohnumgebung. Infos dazu stehen unter www.klafs.de. Egal wo man sauniert: Die positiven gesundheitlichen Effekte auf Blutdruck und Cholesterin sind wissenschaftlich belegt.



Foto: djd-k/Wörwag Pharma/viafotografen



Beauty & Wellness im Winter



Foto: djd-k/Chiemsee Alpenland/Chiemgau Therme/gwc

Wenn die Natur zur Ruhe kommt, fällt es auch Menschen leichter abzuschalten und durchzuatmen. Eine Extrapolation Entspannung gibt es in der landschaftlich reizvoll gelegenen Region Chiemsee-Alpenland im südöstlichen Oberbayern. Die Chiemgau Thermen in Bad Endorf sind Wellnessoase und Gesundheitseinrichtung in einem: www.chiemsee-alpenland.de.



Nord-Ostsee Automobile

Lust auf Leistung

Bewirb dich
jetzt!



LUST AUF ZUKUNFT ?

Dann starte bei einem der attraktivsten und mehrfach ausgezeichneten Arbeitgeber der Automobil-Branche!

Wir bieten: Betriebliche Altersvorsorge // Ausbildungsplatzgarantie // Flexible Arbeitszeiten // Gesundheitsmanagement uvm.

Wir suchen für unsere Center Heide, Marne und Schleswig-Busdorf:

Serviceassistenz (m/w/d)

Serviceberater Mercedes-Benz Pkw (m/w/d)

Kfz-Mechatroniker Mercedes-Benz PKW (m/w/d)

Kfz-Mechatroniker Mercedes-Benz Trucks & Vans
oder Landmaschinenmechatroniker (m/w/d)

Nachwuchsverkäufer Mercedes-Benz
Transporter & Vans (m/w/d)

Mitarbeiter Dialogteam (m/w/d)

Mitarbeiter Teile & Zubehör (m/w/d)

uvm.



mehr informationen