IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG

Frischer Wind

JANUAR 2022 | GRATIS!

Wir wünschen ein gesundes neues Jahr!

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

JANUAR

FRISCHER WIND **01/2022**

Eine lebenswerte Stadt mit viel Potential	Seite 04
Gute Vorsätze	Seite 06
Riecke und Theobald sucht Monteure	Seite 08
Smarte Technik für gesunde Fische	Seite 10
Weihnachtszeit beim MTV Heide	Seite 12
Kindergeld über 18: Darauf sollten Sie achten	Seite 13
Ingwershots: Überteuert und überschätzt	Seite 14
Provinzial Heide: Private Unfallversicherung	Seite 15
Unser großes Jahreshoroskop	Seite 16
Outdoor-Profi: Der BW-Laden in Heide	Seite 18
Orte, die man gesehen haben sollte	Seite 20
Essen, Trinken und Genießen	Seite 22
Unser großer Rätselspaß: Sudoku & Schwedenrätsel	Seite 24
Früh übt sich: Begleitetes Fahren	Seite 26
Tombola-Erlös für krebskranke Kinder	Seite 27
Weihnachtsbaum-Abholung im Januar	Seite 28
FilmClub Heide e.V. – Programm im Januar	Seite 29
Wie Vorsätze 2022 gelingen	Seite 30
Gemütliches Zuhause	Seite 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

OFFSET DRUCK PINGEL WITTE

Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat über Heide

Eine lebenswerte Stadt mit viel Potential

„Heide ist eine lebenswerte Stadt mit viel Potential für die Umsetzung wichtiger Projekte", sagt Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat. „Auch wenn die Corona-Pandemie in 2021 für ein stetes negatives Grundsummen im Hintergrund gesorgt hat, gab es dennoch auch viel Grund zur Freude." Diverse Aktionen und wichtige politische Entscheidungen seien auf den Weg gebracht worden.

So gab es im September eine Premiere bei den traditionellen Dithmarscher Kohltagen, die im kleinen Kreise auf dem Hof der Familie Piening in Tiebensee stattfanden. Für alle anderen Interessierten wurde auf dem Heider Marktplatz ein umfangreiches Festprogramm inklusive Livestream des Anschnitts organisiert. „Das war schon ein riesiger logistischer Aufwand für nur einen Tag", meint Oliver Schmidt-Gutzat. „Aber alles hat mit Hilfe der Unterstützung von verschiedenen Stellen reibungslos geklappt, so dass die für den gesamten Kreis wichtige Veranstaltung prima umgesetzt wurde."

Das Stadtmarketing hat viel Zeit in die der Planung der Heider Winterwelt investiert. In Zeiten von Covid eine besondere Herausforderung. „Wir haben den Weihnachtsmarkt von Beginn an so geplant, dass wir auch kurzfristig von der 3G-Regel auf die 2G-Regel umstellen konnten", berichtet der Bürgermeister. „So kam für die Bürgerinnen und Bürger und natürlich auch für die Schausteller trotz Pandemie hoffentlich ein bisschen Weihnachtsgefühl auf."

Dass Heide eine attraktive Stadt zum Leben ist, beweist die große Nachfrage nach Baugenehmigungen. Allein im vergangenen Jahr wurden 149 Baugenehmigungen erteilt, sowohl privat als auch gewerblich. „Bis zum Jahr 2030 sollen in Heide und Umland insgesamt 1.700 Wohnungen gebaut werden", erzählt Oliver Schmidt-Gutzat. „Allein 900 in Heide. Dies ist im Rahmen des Stadt-Umland-Konzeptes festgehalten." Mindestens 30 Prozent davon werden bezahlbare Sozialwohnungen sein, ein wichtiges Anliegen des Bürgermeisters.

Auch laufen die Planungen für ein interkommunales Gewerbegebiet auf Hochtouren. Besonders die Entwicklungsagentur Region Heide hat bereits viel Zeit und Kraft in das innovative Projekt investiert. Geplant ist eine große Ansiedlung von Gewerbe im Bereich der erneuerbaren Energien in der Region Heide. „Wir schaffen als Region damit rund 3.000 Arbeitsplätze“, sagt Oliver Schmidt-Gutzat. „Und benötigen dadurch noch mehr Wohnraum.“

Eine Subvention von fast 500.000 Euro bekommt die Stadt Heide aus dem Landes-Förderprogramm zur Stärkung der Innenstädte. Eine frohe Botschaft für eine wichtige Sache! Dazu kommt ein Eigenanteil von knapp 160.000 Euro. Konkrete Ideen gibt es genug für eine sinnvolle Verwendung der Mittel. Dazu zählen u.a. die Schaffung der Stelle für einen Kümmerer, die Marktplatzgestaltung sowie ein Ausbau des erfolgreichen Pop-Up-Store-Konzeptes. „Wir haben gute Erfahrungen gesammelt mit dem Ladengeschäft in der Süderstraße“, erzählt der Bürgermeister. „Bisher haben 40 Ausstellerinnen und Aussteller in dem Jahr seit der Eröffnung das Angebot genutzt. Sie berichten uns von einer tollen Resonanz auf ihre Produkte.“ Für dieses Jahr ist der Umzug des Pop-Up-Stores in ein größeres Ladengeschäft vorgesehen.

Beispielhaft ist das Klimaschutzprojekt im Rüsdorfer Kamp. Das städtebauliche Quartiersentwicklungskonzept sieht u.a. eine Versorgung durch Fernwärme vor auf dem Weg zu CO^2-Neutralität. „Steigende Gaspreise und CO^2-Steuern werden die Nutzung von alternativen Energien zukünftig immer attraktiver sein lassen“, sagt der Bürgermeister. „Mittelfristig werden wir uns überlegen, ob unter bestimmten Voraussetzungen nur noch B-Pläne herausgegeben werden, die die Nutzung von erneuerbaren Energien vorschreiben. Das wird sich immer mehr rechnen.“

Das größte Projekt seit Jahrzehnten, das die Stadt Heide derzeit umtreibt, ist die Planung des neuen Schulzentrums Heide-Ost mit einem Investitionsvolumen von 75 Millionen Euro. Bis zu 8 Millionen Euro können über Programme der Investitionsbank Schleswig-Holstein und aus KfW-Mitteln gefördert werden.

Mit einem Wunsch startet Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat in das neue Jahr: „Es wäre schön, wenn wieder mehr gegenseitiger Respekt und Empathie spürbar würde. Und zwar besonders im sozialen Netzwerk. Auch wenn die Pandemie alle Bürgerinnen und Bürger vor große Herausforderungen stellt und sicher auch sonst nicht immer alles perfekt läuft, sollten wir die vielen positiven Entwicklungen nicht aus dem Blick verlieren. Sie haben Wertschätzung verdient.“

Gute Vorsätze

Gute Vorsätze gehören zum Jahreswechsel wie der Schnee zum Winter. Leider schmelzen sie meist ähnlich schnell dahin. Schließlich geht es darum, mit meist uralten Gewohnheiten zu brechen. Schon Oscar Wilde glaubte: „Gute Vorsätze sind bloße Schecks, die man auf eine Bank ausstellt, bei der man kein Konto hat." Na, dann... also gleich bleiben lassen? Auf keinen Fall! Alle, die wirklich willens sind, etwas im neuen Jahr positiv zu verändern, sollten sich nicht davon abhalten lassen. Am besten eine Strategie entwerfen und das angestrebte Ziel (vielleicht in Etappen zerlegt) konsequent und mit aller Kraft verfolgen. Es könnte sich lohnen! Wir haben uns auch in diesem Jahr wieder einmal in der Stadt umgehört, was Ihre guten Vorsätze für das nächste Jahr sind.

Mehr Zeit zum Lesen nehmen - das hat sich **Johannes Schwarz** aus Süderheistedt für das neue Jahr vorgenommen. „Ich lese fast alle Genres, aber am liebsten Sachbücher zum Thema Gesundheit", sagt er. „Berufliche Verpflichtungen und private Termine verhindern immer wieder, dass ich ausgiebig in meinen Büchern schmökere. Aber wenn man sich die Zeit nimmt, dann ist sie auch da." Außerdem will Johannes Schwarz in Zukunft mehr Pünktlichkeit an den Tag legen: „Ich bin in meinem Umfeld bekannt für meine zeitliche Unzuverlässigkeit bei Terminen. Das soll anders werden."

Und die Büsumerin **Tanja Schimmer** erhofft für sich und ihre Familie das, was wohl die meisten Bürger weltweit in dieser Zeit vor allem umtreibt, nämlich Gesundheit. „Und dass ich meine 91-jährige Mutter trotz Corona weiterhin im Altenpflegeheim besuchen kann", sagt sie. „Das ist mir eine Herzensangelegenheit."

Weniger einen guten Vorsatz als einen großen Wunsch hat **Maren Föste** aus Mildstedt: „Ich vermisse bei immer mehr Leuten Rücksichtnahme und Respekt gegenüber den Mitmenschen. Die Pandemie ist eine Tatsache, mit der wir umgehen müssen. Dazu gehören Regeln. Leider spaltet sich gerade die Gesellschaft und immer mehr Ich-Bezogenheit kristallisiert sich heraus. Das ist keine gute Tendenz und wird hoffentlich im neuen Jahr wieder anders."

Antje Hermanowski hat im vergangenen Jahr erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört. „Große Vorsätze für weitere Veränderungen im neuen Jahr habe ich nicht“, sagt die Meldorferin. „Einfach weiterhin standfest Nichtraucherin bleiben. Und vielleicht noch zwei bis drei Kilos wieder abnehmen, die ich seitdem zugelegt habe“, lacht sie.

Mehr Gelassenheit und weniger Perfektionismus! Dies steht auf der Agenda 2022 von **Marion Pewe** aus Lohe-Rickelshof. „Ich bin ein von Grund auf glücklicher Mensch, habe aber viel zu hohe Ansprüche an mich selbst. Das Leben ist nicht perfekt, das kann ich gut so hinnehmen. Also brauch‘ ich es selbst ja eigentlich auch nicht sein. Also runter mit den alten Ambitionen!“

„Gute Vorsätze? Gute Frage!“, meint **Hedda Jensen**. Doch nach kurzem Überlegen ist der Buchhändlerin klar: „Ich möchte mehr Zeit in meinen Alltag für Besuche bei unseren Kindern einplanen. Niels, Greta und Nora studieren in Göttingen, Oldenburg und Lüneburg. Da kann ich ganz entspannt mit der Bahn hinreisen. Und nebenbei während der Fahrt noch meinem liebsten und einzigen Hobby nachgehen: Dem Lesen.“

Riecke und Theobald sucht Monteure

Als Traditionsbetrieb mit innovativem Blick nach vorn ist die Firma Riecke und Theobald stets auf der Suche nach Verstärkung ihres jungen, familiären Teams. „Unsere Monteure sind das Herzstück unser Firma“, sind sich die beiden Geschäftsführer Sascha Riecke und Michael Theobald einig. „Sie sind die Brücke zu unseren Kunden. Mit ihrer Fachkompetenz, Zuverlässigkeit und Freundlichkeit sorgen sie für eine gute Resonanz.“ Da liegt es für die Geschäftsführung nahe, ein großes Augenmerk auf die Zufriedenheit der Mitarbeiter zu legen. Denn ein angenehmes Arbeitsklima sei die Basis für ein motiviertes Team.

Familienfreundliches Arbeiten ist angesagt: Die 4 Tage-Woche bedeutet für die Mitarbeiter ein langes Wochenende, um dann zu Wochenbeginn wieder mit Schwung in die neuen Aufgaben zu starten. Das Büro ist selbstverständlich von Montag - Freitag erreichbar. Eine betriebliche Altersversorgung und Krankenzusatzversicherung, Weihnachts- und Urlaubsgeld gibt es obendrauf beim unbefristeten, zukunftssicheren Arbeitsplatz. „Unser Team verfügt über moderne digitale Arbeitsmittel und hochwertige Werkzeuge.

Alle Kundendienst-Monteure sind mit modernen Tablets ausgestattet, so dass sie direkt von zuhause zum Kunden fahren können ohne den Umweg über die Firma“, sagt Michael Theobald. „Durch Fortbildungen und Schulungen wer-

den alle auf dem neuesten Stand gehalten“, ergänzt Sascha Riecke. „Die stetige Weiterbildung unserer Monteure liegt uns am Herzen. Nur so sind wir als Unternehmen für die Zukunft gut aufgestellt.“

Wer also Interesse hat, Teil eines tollen Teams zu werden, kann sich gerne melden:

Riecke und Theobald GmbH,
Schulstr. 20, 25779 Hennstedt oder an
michael.theobald@rt-shk.de
Tel.: 04836 / 541

Verlässliche Säule im Familienbetrieb ist Meister und Kundendienstleiter Timo Götz, bei dem alle Fäden bezüglich der Kundendienstaufträge zusammenlaufen. Als langjähriger Ausbildungsbetrieb gibt das Unternehmen aktuell zwei Lehrlingen eine berufliche Perspektive. In allen Fragen rund um den kompletten Sanitär-, Heizungs- und Klimabereich ist das aktuell 16-köpfige Team kompetenter Ansprechpartner. Sascha Riecke und Michael Theobald fungieren in dritter Generation als Geschäftsführer und können auf ein motiviertes Mitarbeiterteam setzen. Vom Lehrling bis zum Meister geht bei Riecke und Theobald alles Hand in Hand. „Zu unseren Kunden zählen Familien, die wir schon seit drei Generationen betreuen dürfen“, erzählt Sascha Riecke. Das macht uns schon ein wenig stolz.“ „Das Vertrauensverhältnis zu unseren Monteuren ist klasse“, ergänzt Michael Theobald. „Viele Kunden wünschen sich bei der Auftragsvergabe einen bestimmten Mitarbeiter. Schick mir doch bitte wieder XY, der kennt sich bei uns aus – so heißt es dann meist.“

Bei Riecke und Theobald wird nämlich kein Auftrag bloß abgewickelt, sondern gemeinsam mit dem Kunden zum Erfolg geführt. Egal, ob Alt- oder Neubau – im Sanitärbereich werden Traumbäder, funktionelle Mini-Bäder, Barrierearme Badezimmer oder auch luxuriöse Wohlfühloasen installiert. Und zwar alles aus einer Hand. „Für den Kunden sind wir der einzige Ansprechpartner und übernehmen dann die Koordination der anderen beteiligten Gewerke“, sagt Sascha Riecke. Energie-Bewusstsein zahlt sich aus.

Das Kompetenzteam der Firma kennt sich aus mit Energiesparenden und umweltfreundlichen Technologien im Heizungsbereich. Von der Beratung über die Installation bis hin zur Reparatur und Wartung: „Wir kümmern uns gern!“ – so heißt die Devise. Auch bei Interesse an Lüftungs- und Klimaanlagen für ein gesundes Raumklima ist man bei Riecke und Theobald an der richtigen Adresse.

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

Hund Katze Maus

Alles rund um die besten Freunde des Menschen

Smarte Technik für gesunde Fische

Damit sich Fische und Pflanzen wohlfühlen, gibt es einiges zu beachten. Mit der richtigen technischen Ausstattung können sich Aquarianer die Arbeit vereinfachen. Ein kabelloser LED-Controller etwa kann den natürlichen Verlauf von Helligkeit und Lichtfarben im Aquarium steuern. Leicht zu bedienen sind auch smarte Filter wie der professionel 5e von Eheim mit WLAN-Funktion, der das Aquariumwasser mechanisch und biologisch filtert. Die Elektronik überwacht sämtliche Funktionen und hält den Wasserdurchfluss konstant. Filter und Beleuchtungssteuerung können zusätzlich mit einer CO^2-Nachtabschaltung oder einem smarten Futterautomaten synchronisiert werden. Die Programmierung und Bedienung der Geräte erfolgen am Smartphone, Tablet oder PC. Weitere Informationen gibt es unter www.eheim.com

Besuchen Sie unsere Ausstellung direkt an der B5

markilux – Für den schönsten Schatten der Welt.

Rollo-Möller

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

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

markilux

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!

ZOO & Co.

Da geht‘s Tier gut

Zoo & Co.

Trede & von Pein GmbH

Kuschelig warm durch den Winter

Der Tipp von Lea und Linus:

Die neuen kuschelig, weichen Hundedecken von Petlando. Diese sind in verschiedenen Größen und Farben erhältlich. Außerdem sind die Decken Rutschfest, durch ihre besondere Beschichtung und sind bei 30°C waschbar.

Für weitere Info´s besuchen sie auch gerne unsere Facebook-Seite.
Ihr Zoo&CO Team in Heide

Montag – Freitag: 9:00 - 19:00 Uhr • Samstag: 9:00 - 18:00 Uhr

Hamburger Straße 129, 25746 Heide

Weihnachtszeit beim MTV Heide

Jugendvorstand lud Mitglieder zur Adventsfeier ein

Der Jugendvorstand vom MTV Heide lud seine jungen Mitglieder zur Adventsfeier ein. Am 04.12.2021 folgten 16 Kinder der Einladung um Spiele zu spielen, zu basteln und gemeinsam Waffeln zu essen.

Zu Beginn der Adventsfeier lernten sich alle Kinder durch unterschiedliche Kennlernspiele besser kennen. Über den Nachmittag verteilt wurden schöne Adventslichter mit kleinen und großen Gläsern gebastelt, Weihnachtsmänner ausgeschnitten und verschiedene Weihnachtskarten bemalt. Ein Hightlight des Tages war der gemeinsame Tanz zu „In der Weihnachtsbäckerei".

Am Ende des Tages haben alle Kinder selbstgemachte Waffeln und Kekse gegessen. Ein toller Nachmittag, der bereits seit einigen Jahren eine schöne Veranstaltung ist, ging mit strahlenden Kinderaugen zu Ende.

– ANZEIGE –

Kindergeld über 18: Darauf sollten Sie achten

Grundsätzlich haben Eltern minderjähriger Kinder, also Kinder unter 18 Jahren, einen Anspruch auf Kindergeld. Konkret heißt das, Eltern erhalten für das erste und zweite Kind seit dem 1. Januar 2021 monatlich je 219 Euro. Für das dritte Kind erhöht sich das Kindergeld auf 225 Euro, für jedes weitere Kind gibt es 250 Euro. Und möglicherweise wird die neue Bundesregierung noch Erhöhungen für 2022 beschließen.

Kindergeld bis zum 25. Geburtstag

Unter bestimmten Voraussetzungen gibt es auch Kindergeld für Kinder bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres. Nämlich dann, wenn ...

- das Kind für einen Beruf ausgebildet wird oder studiert – auch bei der zweiten Ausbildung oder dem Zweitstudium.
- das Kind auf einen Ausbildungs- oder Studienplatz warten muss.
- das Kind einen Freiwilligendienst wie das freiwillige soziale Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst leistet.
- das Kind eine Zwangspause von höchstens vier Monaten zwischen zwei Ausbildungsabschnitten macht. Die Familienkasse spricht hier auch von einer „Übergangszeit".

Erste Ausbildung: Kindergeldanspruch auch bei Nebenjob des Kindes

Ein Beispiel: Das Kind ist über 18 Jahre und noch nicht 25 Jahre alt, ist im ersten Studium und arbeitet nebenbei in einem Café, um sich etwas dazuzuverdienen. Dann – nämlich wenn das Studium die erste Berufsausbildung des Kindes ist – haben die Eltern stets Anspruch auf Kindergeld. Keine Rolle spielt dabei, wieviel Geld das Kind im Nebenjob verdient.

Zweite Ausbildung: Nur begrenzter Kindergeldanspruch bei Nebenjob

Absolviert das Kind eine zweite Berufsausbildung, darf es in der Regel nicht mehr als 20 Stunden in der Woche arbeiten – dann erhalten die Eltern weiterhin Kindergeld für das Kind. Arbeitet es mehr als 20 Stunden in der Woche, gilt der Nebenjob als Haupttätigkeit, wodurch der Anspruch auf Kindergeld entfällt.

Übrigens: Wenn das Kind unmittelbar nach dem erfolgreichen Bachelorabschluss ein passendes Masterstudium aufnimmt, gilt das in der Regel nicht als zweite Berufsausbildung, sondern bleibt Teil der ersten Ausbildung. Die Folge: Das Kind kann nebenbei wenige oder viele Stunden arbeiten, die Eltern haben weiter Anspruch auf Kindergeld.

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

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

www.vlh.de

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

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 · ☎ 04 81 / 8 17 31

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!

verbraucherzentrale

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

Ingwershots: Überteuert & überschätzt

Ingwershots liegen im Trend. Es gibt sie in vielen Variationen und Preisklassen. Die kleinen Getränke sollen einen Energiekick liefern und das Immunsystem stärken. Die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein hat in verschiedenen Kieler Lebensmittelgeschäften 48 Ingwershots gefunden und die Zutatenliste verglichen. Das Ergebnis: In den meisten Fällen handelt es sich nur um besonders teuren Fruchtsaft.

In Zeiten von Corona- und Erkältungswellen ist das Immunsystem besonders gefordert – Grund genug, die Abwehrkräfte zu stärken. Hersteller und Handel reagieren darauf mit Kreationen wie Ingwershots in der Miniflasche. Der kritische Blick auf die Zutatenlisten zeigt: In vielen Fällen enthalten die Shots kaum etwas Anderes als Apfelsaft, Orangensaft und Wasser. Der Ingwergehalt liegt durchschnittlich bei 14,5 Prozent.

Für diese simple Mischung zahlen Käufer stolze Preise: Der teuerste Shot kostet knapp fünf Euro pro 100 Milliliter und damit rund 50 mal so viel wie einfacher Fruchtsaft. Deutliche Unterschiede gibt es beim Vitamin C-Gehalt der Shots. „Vitamin C gilt als bewährtes Mittel gegen Erkältungen. Tatsächlich kann die tägliche Extraportion Vitamin C Studien zufolge jedoch keine Erkältung verhindern, aber zu einem leichteren Verlauf beitragen“, sagt Karin Tharra von der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein. Hohe Vitamin C-Dosen sind nicht sinnvoll, sie können sogar Nebenwirkungen haben. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung lässt sich der Vitamin C-Bedarf gut decken. Wer zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel oder angereicherte Lebensmittel zu sich nimmt, riskiert Blähungen, Durchfall oder sogar Nierensteine. Darüber hinaus sind auch noch andere Vitamine und Mineralstoffe wichtig für ein starkes Immunsystem.

Im Hinblick auf den Zuckergehalt sind fertige Ingwershots kaum empfehlenswert. Im Durchschnitt enthält ein Shot etwa neun Gramm Zucker auf 100 Milliliter – etwa so viel wie Cola und andere Softdrinks. Ein weiterer Kritikpunkt ist der Verpackungsmüll.

Ingwershots mit Fruchtsaft enthalten Vitamin C, aber auch verhältnismäßig viel Zucker. Wer sich bewusst ernähren will, wirft deshalb am besten vor dem Kauf einen Blick in die Nährwerttabelle. Die Zutaten sind den Preis meist nicht wert. Wer trotzdem nicht auf Ingwershots verzichten möchte, kann diese leicht selbst herstellen. Wichtig: Bei einem empfindlichen Magen nicht zu viel auf einmal trinken und Schärfegrad anpassen, damit es nicht zu Nachteilen wie beispielsweise Reizung der Magenschleimhaut kommt. Mehr Informationen dazu finden Sie hier. Umfangreiche Testergebnisse von Ingwershots auf Basis von Laboruntersuchungen bietet aktuell die Stiftung Warentest.

Bodendesign Steinberg
...weil Sie darauf stehen!
PVC-Designbelag • PVC • Laminat • Teppich
Mobil: 0152 - 55 28 09 81 • Mail: BodenDesignSteinberg@gmail.com
Hauptstraße 10, 25779 Wiemerstedt

Wi mok dat!

HANDWERKERBETRIEB
Reiner Steinberg
RENOVIERUNG
Maler- & Tapezierarbeiten
Lackierarbeiten
REPARATUREN
Maurerarbeiten
Pflasterarbeiten
Tel.: 04836 - 996 57 64 • Mobil: 0174 - 665 72 03 • Mail: reinersteinberg@web.de
Hauptstraße 10, 25779 Wiemerstedt

Rund um die Uhr geschützt sein mit der privaten Unfallversicherung!

Warum eine private Unfallversicherung sinnvoll ist.

Das Leben birgt viele Risiken. Auf dem Weg zur Arbeit, beim Sport oder einfach zu Hause bei der Hausarbeit – Unfälle passieren tagtäglich und nehmen keine Rücksicht auf Alter oder Umstände. Wer eben noch mitten im Leben stand, kann plötzlich wochenlang nicht arbeiten und ist auf Unterstützung angewiesen. Was auch immer die Folgen sind, sie alle haben eins gemeinsam: Sie kosten viel Geld. Eine private Unfallversicherung schützt Sie und Ihre Familie vor den finanziellen Folgen eines solchen Unfalls.

Damit ein Unfall nicht existenzbedrohend wird und Sie ihren Lebensstandard weiter aufrechterhalten können, empfehlen wir eine auf Sie abgestimmte Unfallversicherung. Diese greift, wenn die gesetzliche Unfallversicherung keinen Schutz mehr bietet.

Gerade bei einem Unfall ist schnelle Hilfe und Unterstützung wichtig. Durch den privaten Unfallschutz können Sie sich voll und ganz auf die Genesung konzentrieren und müssen sich keine Sorgen um die Finanzen machen.

Die private Unfallversicherung greift unabhängig davon, ob Sie berufstätig sind oder nicht. So unterstützt Sie die Versicherung, je nach Vertragsmodell, bei einem Unfall etwa, indem Sie z.B. die Kosten für eine notwendige Haushaltshilfe trägt. Mit dem Geld aus der Unfallversicherung können Sie den behindertengerechten Umbau von Wohnung und Auto finanzieren.

Sollte eine dauerhafte körperliche Beeinträchtigung und/oder Einschränkung der geistigen Fähigkeiten bleiben, hilft die Invaliditätsleistung den Alltag an die neuen Umstände anzupassen. Neben der Invaliditätsleistung sind noch weitere hilfreiche individuelle Leistungsbausteine einschließbar. Je nachdem, was für Sie wichtig ist, können Sie den Grundschutz durch unterschiedliche Risiko-Bausteine und weitere Zusatzleistungen ergänzen.

Wenn Sie spezielle Fragen zu den möglichen Bausteinen haben, dann besprechen wir dies gerne mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch vor Ort oder schicken Sie uns eine E-Mail unter heide.stadt@provinzial.de Wir unterstützen Sie bereits bevor etwas passiert.

Besuchen Sie uns auch gerne auf unserem Instagram-Account. Sie finden uns unter @Provinzial.Heide.Stadt

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.

Unser großes

Steinbock
(22.12. - 20.01.)

Liebe & Leidenschaft: Im Bereich von Liebe und Leidenschaft hat es der Steinbock in den letzten Jahren nicht unbedingt einfach gehabt. Das soll sich 2022 ändern: Bereits im Januar wandert die Venus durch das Sternzeichen und beschert Schmetterlinge im Bauch. Die bleiben auch über das ganze Jahr erhalten. Singles können sich auf viele Flirts freuen, sollten nur im Juni und Juli darauf Acht geben, dass ihnen das Herz nicht gebrochen wird. Paare planen in diesem Jahr ihre gemeinsame Zukunft. **Beruf & Karriere:** Bei Beruf und Karriere macht sich der Saturn bemerkbar. Alles scheint möglich. Hier gilt es aber, vorsichtig zu sein und nicht zu stark vorzupreschen. Sie kommen schon an Ihr Ziel, zeigen Sie Geduld. Der Erfolg ist in die Sterne geschrieben. **Körper & Seele:** Im Bereich Körper und Seele sollte sich das Sternzeichen Steinbock 2022 auch mal bremsen. Alles scheint möglich, Sie strotzen vor Kraft. Das birgt die Gefahr, dass Sie sich doch einmal überschätzen und zu stark verausgaben.

Wassermann
(21.01. - 19.02.)

Liebe & Leidenschaft: Im Bereich Liebe und Leidenschaft ist es vor allem der Februar, der Paaren im Sternzeichen Wassermann schöne Momente beschert und Singles Aussicht auf eine neue Liebe gibt. Vielleicht ist es ja schon am Valentinstag soweit? Der sonst so freiheitsliebende Wassermann könnte 2022 sesshaft werden, denn er lässt sehr viel mehr Nähe zu, als er es gewohnt ist, und genießt traute Stunden zu zweit. Auch in den Sommermonaten und im November und Dezember stehen die Zeichen auf Glück. **Beruf & Karriere:** Im Bereich Beruf und Karriere könnte es für Wassermänner 2022 zu Veränderungen kommen. Wer Pläne oder Träume hat, sollte es wagen, sie umzusetzen - die Sterne stehen der Astrologie zufolge günstig. Wagen Sie den Sprung ins Unbekannte! **Körper & Seele:** Bei so viel Spannung und Veränderungen sollten Wassermänner darauf achten, Körper und Seele auch ein paar Verschnaufpausen zu gönnen. Im Herbst bietet sich noch einmal eine perfekte Gelegenheit, um zu reflektieren, was das Jahr gebracht hat und ob man damit zufrieden ist. Wie wäre es mit einem Wellness-Wochenende?

Fische
(20.02. - 20.03.)

Liebe & Leidenschaft: Für Liebe und Leidenschaft haben Fische im ersten Halbjahr nicht so viel übrig. Sie fühlen sich allein ganz wohl und suchen nicht aktiv nach einem Partner. Wer ihr Herz erobern möchte, muss sich richtig ins Zeug legen. Wer das schafft, kann sich allerdings schon im März auf tolle Stunden zu zweit freuen. Der Herbst steht im Zeichen von Partnerschaft und trauter Zweisamkeit. **Beruf & Karriere:** Bei Beruf und Karriere will das Sternzeichen Fische von Jahresanfang an richtig viel. Aber Achtung: Überlegen Sie es sich gut, bevor Sie alles über den Haufen werfen. Ausdauer macht sich bezahlt. Allerdings sollte die auch ihre Grenzen kennen, ansonsten läuft der Fisch Gefahr, sich im kommenden Jahr zu verausgaben. Dabei hat er das doch gar nicht nötig. **Körper & Seele:** Auch Körper und Seele wollen gepflegt werden, deshalb ist es für den Fisch 2022 besonders wichtig, wenn nötig die Reißleine zu ziehen und sich vor allem um sich selbst zu kümmern. Sie müssen nicht immer für alles und jeden parat stehen. Wenn Sie eine Pause brauchen, können auch mal die anderen übernehmen.

Krebs
(22.06. - 22.07.)

Liebe & Leidenschaft: Nach astrologischer Deutung mischt der Glücksplanet Jupiter gehörig mit. Bis Mitte des Jahres können Sie bereits auf einen Seelenverwandten gestoßen sein. Wenn nicht, sind zumindest heiße Flirts garantiert. Es gelingt Krebsen in Beziehungen, offener als sonst mit ihrem Partner umzugehen. Die Zeichen stehen auf Harmonie. **Beruf & Karriere:** Man glaubt, dass alle Zeichen auf Glück stehen. Zwar kann es bis Mitte Januar nochmal etwas stressig werden, danach ist aber das schlimmste überstanden und Sie können - ganz in Ruhe - mit Kreativität und Einfühlsamkeit bei den Kollegen punkten und den Job in allen Zügen genießen. Stress? Der findet sich nicht im Horoskop. **Körper & Seele:** Die ruhigeren Bahnen, die das Jahr 2022 einschlägt sollten Sie nutzen, um sich ausgiebig um Körper und Seele zu kümmern. Erlaubt ist dabei, was Spaß macht. Yoga kann zu einer besseren Balance führen, wer lieber Bungee Jumpen gehen will, kann das in vollen Zügen genießen. Machen Sie, was Ihnen gefällt, Sie haben es sich verdient.

Löwe
(23.07. - 23.08.)

Liebe & Leidenschaft: Liebe und Leidenschaft haben beim Sternzeichen Löwe im März bis August Hochkonjunktur. Dem Löwen wird nachgesagt, dass er anderen schnell verfällt, hingerissen ist und auf Wolke 7 schwebt. Aber Vorsicht: Denn nicht alles, was glitzert und glänzt, ist auch für die Ewigkeit bestimmt. Da hilft nur, einen Schlussstrich zu machen. Der könnte dazu führen, dass der Löwe zwischen September und November die ganz große Liebe trifft. **Beruf & Karriere:** Bis April ist Geduld gefragt. Nicht alles läuft nach Plan, was Ihnen viel abverlangt und auch zu Frust führen kann. Trotzdem hilft nur Durchatmen und Weitermachen. Dafür warte dann im August eine ganz besondere Überraschung auf Sie. Berufliche Veränderungen lassen sich am besten im Oktober umsetzen. **Körper & Seele:** Der holprige Jahresstart macht sich bemerkbar. Hüten Sie sich vor Infekten! Spätestens ab Mitte des Jahres geht es bergauf und Sie strotzen vor Kraft. Zusätzliche Power kann durch einen Urlaub gewonnen werden - am besten am Meer.

Jungfrau
(24.08. - 23.09.)

Liebe & Leidenschaft: Jungfrauen müssen zu Jahresbeginn ziemlich viel Arbeit in ihre Beziehung stecken, während es für Singles eher mau aussieht. Das Blatt wendet sich aber ab März. In der Partnerschaft geht es bergauf, Singles werden auf einmal von gleich mehreren Seiten umworben. Im Herbst wird es tiefsinnig, aber auch sehr harmonisch. **Beruf & Karriere:** Schon im Januar starten Sie richtig durch. Es gibt so viel zu tun, dass Sie oft gar nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht. Die Aufgaben sind spannend - aber auch zahlreich. Ab August wird es ruhiger und Sie können sich eine Verschnaufpause gönnen. Die kommt gerade richtig. Denn im November stehen noch einmal tiefgreifende aber positive Veränderungen an. **Körper & Seele:** Der Stress macht sich bei Körper und Seele bemerkbar. In der ersten Jahreshälfte sollten Sie sich einen Ausgleich suchen, um den Kopf freizubekommen. Kleine Auszeiten helfen, um das Durchhaltevermögen zu stärken. Wenn es im August ruhiger wird, steht auch einem entspannenden Urlaub nichts im Wege.

Jahreshoroskop

Widder
(21.03. - 20.04.)

Liebe & Leidenschaft: Man glaubt, dass die ersten Überraschungen bereits im Januar auf den Widder warten. Hier sei alles möglich: Vom Flirt bis hin zur großen Liebe. Und das Glück hält über das Frühjahr an. Im späten Sommer kommt dann die Zeit der Entscheidungen - und die ideale Gelegenheit, um das Glück an sich zu binden. **Beruf & Karriere:** Das Früjahr ist eher langweilig - aber auch eine willkommene Ruhepause nach dem chaotischen Jahr 2021. Sie sollten die Zeit nutzen, um Entscheidungen zu treffen und darüber nachzudenken, wie es in Zukunft weitergehen soll, denn spätestens im Sommer wird es wieder etwas hektischer. Allerdings soll Ihnen Mars dann auch dabei helfen, ihre Ziele umzusetzen und Erfolge zu feiern. Der August sei der ideale Monat für Veränderungen. **Körper & Seele:** Die Unruhe des Jahres 2021 steckt noch tief in den Knochen und macht sich auch noch 2022 bemerkbar. Im Frühjahr neigt der Widder dazu, sich körperlich zu stark zu verausgaben. Übertreiben Sie es nicht mit Sport und gönnen Sie sich mal Ruhe!

Stier
(21.04. - 21.05.)

Liebe & Leidenschaft: Große Veränderungen stehen in den Sternen. 2022 ist das Jahr, um sich von altem Ballast zu befreien. Ein schmerzhafter Prozess, der aber auf Dauer seine befreiende Wirkung entfalten wird. Überlegen Sie genau, ob Sie in der jetzigen Situation glücklich sind, denn im Sommer sollten Sie eine Entscheidung treffen. Silberstreifen am Horizont: Im November stehen die Chancen günstig, dass Sie genau das finden, wonach Sie schon so lange gesucht haben. **Beruf & Karriere:** Es stehen Umwälzungen an. Hier ist Eigeninitiative angebracht. Wer nicht wagt, kann auch nicht gewinnen. Stürzen Sie sich in Abenteuer, probieren Sie mal etwas Neues. **Körper & Seele:** Die Veränderungen, die 2022 anstehen, können schnell zu Stress führen und Körper und Seele belasten. Wichtig ist es für den Stier, das wahrzunehmen, und im Zweifel auch mal einen Gang zurückzuschalten. Oft kümmern Sie sich zu viel um andere. Das kommende Jahr sollten Sie nutzen, um sich auch mal an erste Stelle zu stellen. Davon wird auch Ihr Umfeld profitieren.

Zwilling
(22.05. - 21.06.)

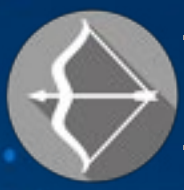
Liebe & Leidenschaft: Im Februar bis März erwarten ihn heiße Flirts. Ernst werden könnte es ab Juni, wo Singles auch eine dauerhafte Partnerschaft eingehen könnten und sich Paare darüber freuen können, dass die Liebe noch einmal so richtig aufblüht. Der Sommer eignet sich perfekt, um zusammenzuziehen oder andere Zukunftspläne zu schmieden. **Beruf & Karriere:** Große Pläne und sprudelt nur so über vor Ideen. Andere können da bloß mit Neid zusehen, wenn die in die Tat umgesetzt werden und auf Anhieb gelingen. Trotzdem ist ab und an auch mal Vorsicht angesagt, denn es gibt Menschen, die Ihnen den Erfolg nicht gönnen. Lassen Sie auch mal andere im Rampenlicht stehen. **Körper & Seele:** Das Frühjahr ist die perfekte Zeit, um sich auszupowern. Tun Sie Körper und Seele mit Bewegung etwas Gutes. Wer das Jahr über den Körper nicht vernachlässigt, regelmäßig Sport treibt und auf eine gesunde Ernährung achtet, kann sich ab Herbst über besonders viel seelische Ausgeglichenheit und Gesundheit freuen.

Waage
(24.09. - 23.10.)

Liebe & Leidenschaft: Das Horoskop verspricht Neuerungen, die ab Mai auf das Sternzeichen Waage zukommen. Eine alte, etwas eingerostete Liebe könnte neuen Schwung erhalten - den sie auch dringend nötig hat. Singles könnten jemand interessanten kennenlernen, der ihr Herz höher schlagen lässt. Sollte der Funken bis Juni noch nicht übergesprungen sein, könnte eine Überraschung im Oktober die Enttäuschung vergessen lassen. **Beruf & Karriere:** Bei Beruf und Karriere können Sie sich schon mal auf Erfolge einstellen. Der Astrologie zufolge stehen die Chancen auf einen beruflichen Aufstieg günstig. Das könnte allerdings auch Neider hervorrufen. Suchen Sie sich so früh wie möglich Verbündete. **Körper & Seele:** Im Bereich Karriere kann 2022 das Jahr der Waage werden. Dafür muss es Körper und Seele jedoch gut gehen. Überfordern Sie sich nicht, sondern starten Sie entspannt ins neue Jahr. Sollte es im Herbst doch stressig werden, suchen Sie nach einem Ausgleich und sprechen Sie mit Freunden über Ihre Probleme.

Skorpion
(24.10. - 22.11.)

Liebe & Leidenschaft: Das Jahr startet mit jeder Menge Liebe und Leidenschaft. Bereits im Januar könnten Singles einen aufregenden Flirt haben. Im Februar geht es allerdings eher in Richtung zu Tode betrübt. Keine Sorge: Die Sterne haben noch eine Menge mit Ihnen vor. Ab Ende Juli stehen alle Zeichen auf Wolke 7 und im Oktober geht es noch einmal besonders heiß her. **Beruf & Karriere:** Erste Höhepunkte stehen bereits im Januar an. Danach wird es bis zum April ruhiger. Von Mai bis Sommerende allerdings stehen ein paar Umwälzungen an, die teilweise auch ärgerlich wirken können, sich aber am Ende bezahlt machen. Ihnen wird eine Menge abverlangt, besonders, was Geduld und Durchhaltevermögen angeht. Wenn Sie einen klaren Kopf bewahren, können Sie aber ab September die Früchte ihrer Arbeit ernten. **Körper & Seele:** Körper und Seele sind bei den ganzen Veränderungen unruhig. Am besten kann der Skorpion diese Unruhe mit Joggen bekämpfen. Im Oktober gibt es einen gewaltigen Energie-Boost und alles scheint möglich.



Schütze
(23.11. - 21.12.)

Liebe & Leidenschaft: Sie müssen gar nicht selbst tätig werden: Bereits zu Jahresbeginn verleben Sie ein paar traumhaft schöne Wochen. Und die halten bis März an. Da gibt es ein kleines Tief, was aber schnell überwunden ist. Seien Sie nicht zu ungeduldig, dann steht dem weiteren Liebesglück nichts im Wege. **Beruf & Karriere:** Langeweile sucht der Schütze vergeblich. Im kommenden Jahr wird umgewälzt, noch einmal geändert und noch etwas Neues beschlossen. Zum Glück sind Sie den Herausforderungen gewachsen und schaffen es, sich dabei weiterzuentwickeln. Und immerhin bleibt es abwechslungsreich. **Körper & Seele:** Es ist eine Menge los. Und auch, wenn der Schütze das insgeheim genießt, schlägt sich das auf Körper und Seele nieder. Besonders im Frühjahr neigen Sie dazu, gereizt auf Ihr Umfeld zu reagieren. Atmen Sie durch und machen Sie sich bewusst, dass Ihnen niemand etwas Böses will. Üben Sie sich in Gelassenheit und die Dinge werden sich besser fügen, als Sie es für möglich gehalten hätten.

Outdoor-Profi: Der BW Laden in Heide

Die richtige Jacke, die richtige Hose, die richtigen Schuhe. Outdoorbekleidung, die einfach allen Ansprüchen genügt, gibt es in großer Auswahl im Heider BW-Laden. Als Outdoor-Profi ist der Traditionsbetrieb im Schuhmacherort seit mehr als 40 Jahren bekannt. Und für alle, die Beruf oder Hobby im Freien ausüben, eine beliebte Anlaufstelle.

„Outdoorbekleidung sollte robust, langlebig und auch komfortabel zu tragen sein", sagt Inhaber Hartmut Kattlun. „Atmungsaktives Material sorgt dafür, dass überschüssige Körperfeuchtigkeit von innen nach außen abgeleitet wird." Vor allem aber soll die Kleidung einen möglichst optimalen Wetterschutz gegen Wind und Nässe bieten. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit mit Schnee, Frost und eisigem Ostwind sind sie heiß geliebte Allround-Talente: Outdoorjacken, mit der man für jede Wetterlage fernab vom heimischen Ofen gerüstet ist. „Eine gute Funktionsjacke ist wind- und wasserdicht und außerdem atmungsaktiv", sagt Inhaber Hartmut Kattlun. „Sie schützt zuverlässig selbst vor Dauerregen und hat dennoch einen hohen Tragekomfort." Auch viele Jäger decken sich im BW-Laden für den Aufenthalt in Wald und Flur ein, etwa mit speziellen Faserpelzjacken. Diese sind deshalb so beliebt, weil sie trotz des geringen Gewichts eine sehr hohe Wärmeisolierung bieten. Wer selbst hohen Minusgraden trotzen will, geht mit einer beheizbaren Jacke - versehen mit Heizspiralen – auf Nummer sicher. Auch verschiedene Kopfbedeckungen für Jäger sind im BW-Laden erhältlich – von der Strickmütze über die Kappe bis hin zum Hut. Ob für die Jagd oder andere Outdoor-Aktivitäten: Warme Pullover und Troyer in verschiedenen Materialqualitäten sowie kuschelige Flanellhemden eignen sich zum Drunterziehen. Funktionsunterwäsche und Socken in vielen Größen runden das Angebot ab. Schließlich ist bekanntlich der

Zwiebellook der beste Wärmespeicher – und dieser fängt schon bei der ersten Bekleidungsschicht an. „Gute Outdoor Socken sind perfekt auf die jeweiligen Bedürfnisse und die passenden Schuhe abgestimmt“, weiß Hartmut Kattlun. „So sind die Anti-Blister-Socks doppelt gearbeitet, rutschen beim Gehen in sich selbst und vermeiden damit eine Blasenbildung.“

Einfach ein Muss in der Schietwetter-Jahreszeit sind funktionale Outdoorstiefel. Sie müssen eine Reihe von Voraussetzungen erfüllen, damit sie ihrem Namen gerecht werden: Gute Atmungsaktivität und hoher Tragekomfort gehören auf jeden Fall dazu. „Wir haben Treckingstiefel mit oder ohne Membrane“, berichtet Hartmut Kattlun. „Einige Kunden verzichten auf eine wasserdichte Membrane und entscheiden sich für besser am Fuß sitzende Lederstiefel, die gut eingefettet denselben Effekt haben.“ Auch Bergstiefel, speziell für das Hochgebirge, bekommt man im BW-Laden. Die feste Sohle und der hochgezogene Steinschutzrand sorgen auch in Höhen über 2.000 Metern für Sicherheit.

Wer seine hochwertige Markenkleidung richtig pflegt, wird im Sinne der Nachhaltigkeit viele Jahre seinen Nutzen und seine Freude an der Outdoorkleidung des BW-Ladens haben. Natürlich ist dort auch an spezielle Pflegeprodukte von der Schuhcreme über das Imprägnierspray bis zum Waschmittel gedacht.

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

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

Orte, die man gesehen haben sollte

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

HARDER
Glasbau
• 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

In diesem Monat führt Sie der Ostroher Fotograf und Autor, Hans-Jürgen von Hemm, in den Süden Dithmarschens – nach Brunsbüttel, zur Jakobuskirche mit der wohl einzigartigen „Königsloge“.

Die Jakobuskirche ist ein sehr sehenswertes Gotteshaus im alten Ortskern von Brunsbüttel. Es lohnt sich allemal, bei jeder Jahreszeit dem Sakralbau einen Besuch abzustatten.

Den alten Zentralort Brunsbüttel mussten die Bewohner 1674 wegen der Veränderung des Elbstroms, da die Wasserfluten der Elbe ihren Lauf änderten, der hier mehr und mehr Land wegriss, aufgeben und landeinwärts verlegen. Dem fiel auch die mittelalterliche Kirche zum Opfer. 1678 bauten sie die neue Jakobuskirche inmitten des bereits eingerichteten Begräbnisplatzes. Sie wurde benannt nach dem Apostel Jakobus dem Älteren, Sohn des Fischers Zebedäus. 1679 wurde der Bau der neuen Kirche abgeschlossen. Aber auch sie wurde ein Opfer der Naturgewalten.

Die an dieser Stelle geweihte Kirche brannte 1719 bis auf die Grundmauern ab. Während der Predigt schlug ein Blitz ein und verursachte ein Feuer, bei dem die gesamte Ausstattung zerstört wurde, darunter wertvolle mittelalterlich-gotische Schnitzaltäre.

Sie wurde erst 1723-24 durch den Itzehoer Zimmermeister Peter Töpfer wiederaufgebaut und musste vollständig neu eingerichtet werden. Die saalförmige Kirche wird von einer hölzernen Bogentonne überwölbt, auf der vier große Engel von dem Meldorfer Johann Rost gemalt sind.

Aus der Glückstädter Schlosskirche (die wegen Baufälligkeit abgerissen wurde) stammt der nach 1724 übernommene einzigartige Schnitzaltar im Knorpelbarockstil aus der Zeit um 1650. Der dänische König Friedrich IV. stiftete diesen Altar für die neu erbaute Jakobuskirche. In zwölf Medaillons (Bildfelder) wird das Glaubensbekenntnis mit Szenen aus dem Leben Jesu illustriert. Im Mittelpunkt, dem Hauptrelief, steht die Kreuzigung

Jesu. Bekrönt wird der Altar von der Figur des Salvator Mundi, Heiland der Welt, der die rechte Hand zum Segen erhebt, während er in der linken die vom Kreuz bekrönte Weltkugel hält.

Die 1723 in Hamburg geschnitzte Kanzel ist ein Werk der Hamburger Künstler Hans Eckermann und Hans Reyer und zeigt die zwölf Apostel. Der dazugehörige Schalldeckel (auch als Kanzelhimmel, Kanzelhaube oder Kanzeldeckel bezeichnet, dient in Kirchengebäuden dazu, die Worte des Predigers in Richtung der Gläubigen zurückzuwerfen) befindet sich über der Kanzel und sorgt dafür, dass die Predigt in der ganzen Kirche zu vernehmen ist. Sie wird von Christus als Siegesfürst/ die Figur des Auferstandenen mit Siegesfahne verziert. Der Taufstein und der Taufdeckel mit Johannes dem Täufer sind Werke des Spätbarocks. Der barocke Taufdeckel zeigt zudem Figuren der vier Evangelisten und Seetieren dazwischen, die an die Geschichte von Jonas erinnern.

Bemerkenswert und wohl einzigartig ist die „Königsloge“ in der Empore neben der Orgel, zu Ehren und in Dankbarkeit der Brunsbütteler, die sie ihrem und dem damaligen Landesherrn von Süderdithmarschen, Dänemarks König Friedrich IV. widmeten, selbst wenn der in seiner Regierungszeit nie nach Brunsbüttel kam. Die „Königsloge“ ist mit dem Königswappen geschmückt, das als Zeichen für Dithmarschen den Heiligen Georg enthält, den Dithmarscher Reiter.

Bei der letzten grundlegenden Renovierung in den 90er Jahren wurden drei Engelsfiguren an der Kirchendecke freigelegt, von denen eine die dänische Flagge hält. Hier, bei der Brunsbütteler Jakobuskirche endet auch der 90 Kilometer lange Dithmarscher Jakobswanderweg.

Wir wünschen viel Spaß beim Erholen und Genießen einer geschichtsträchtigen Zeitreise.

Essen, Tri

Herzhaftes Soulfood

Flammkuchen lassen sich abwechslungsreich belegen

Trübsal blasen bei grauem und nasskaltem Wetter? Von wegen, die kalte Jahreszeit hält für Gourmets einige kulinarische Höhepunkte bereit. Wenn sich das Leben wieder nach drinnen verlagert, findet sich genügend Zeit, in der Küche kreativ zu werden. Herzhafte Spezialitäten sind echtes Soulfood, erst recht, wenn man sie im Kreis der Familie genießt.

Wild oder deftige Schmorgerichte kommen jetzt ebenso auf den Tisch wie Leckereien aus dem Backofen. Flammkuchen etwa sind ein Evergreen der Herbst- und Winterküche, die sich vielfältig abwandeln lassen – ob klassisch mit Speck und Zwiebeln, mit feinem Räucherlachs oder auch mit Süßkartoffeln und einem edlen Schinken belegt. Der passende Begleiter zu den herzhaften Leckerbissen ist ein fruchtiger, mit Zeit und Muße gereifter Rotwein. Der Mouton Cadet Rouge 2018 von Baron Philippe de Rothschild zum Beispiel erhält seinen fruchtigen und runden Charakter dank der Böden im Bordeaux. Der Jahrgang 2018 ist ein besonderer Genuss, denn die Reben entwickelten sich während eines heißen und trockenen Sommers sehr gut und brachten Trauben mit konzentriertem Aroma hervor.

Koll's Gasthof

25795 Weddingstedt · B5
☎ (04 81) 85 05 20 · Fax 8 50 52 24
Hans-HeinrichKoll@t-online.de
Gutbürgerliche Küche · Saal bis 120 Pers.
Fremdenzimmer · Clubzimmer

HOTEL Zur Alten Post seit 1886

Hotel & Restaurant Zur Alten Post
Hafenstr. 2 | 25761 Büsum
Tel: 04834-95100
info@zur-alten-post-buesum.de

Partyservice & Restaurant

Mittwoch, **19. Januar** ab 18.00 Uhr	Schnitzelvariationen	satt 15,00 € /p.P.
Sonntag, **30. Januar** ab 9.30 Uhr	Grillscheunenfrühstück	satt 14,50 € /p.P.

Aktuelle Informationen und Termine 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

nken und Genießen!

Rezept-Tipp

Flammkuchen mit Süßkartoffel

Zutatenliste für 4 Flammkuchen:

300 g Mehl, 175 ml Wasser, 10 g Hefe,
3 EL Sonnenblumenöl, 1/2 TL Zucker
300 g Süßkartoffeln, 300 g Crème Fraîche
1/4 TL Chili gemahlen, 1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Zimt, 1 Prise gemahlener Ingwer
Salz & schwarzer Pfeffer, 100 g Parmaschinken,
2 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Hefe und Zucker in eine Schüssel geben, lauwarmes Wasser zugeben und vermischen, bis die Hefe flüssig ist. Etwa fünf Minuten ziehen lassen. Dann das Mehl, Salz, Sonnenblumenöl und 175 ml lauwarmes Wasser in eine große Schüssel geben. Die angerührte Hefe dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt für circa eine Stunde gehen lassen. Ofen auf 225 °C Umluft vorheizen. Crème Fraîche mit den Gewürzen verrühren. Süßkartoffeln gut waschen und mit der Schale in dünne Scheiben hobeln. Aufgegangenen Teig vierteln und dünn ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit jeweils einem Viertel der Creme und Süßkartoffeln belegen. Für zehn Minuten backen. Während der Backzeit den Rucola waschen und gut abtropfen, den Parmaschinken in kleinere Stücke zupfen. Den fertigen Flammkuchen vor dem Servieren mit jeweils einem Viertel des Parmaschinkens und Rucola belegen. Tipp: Immer einen Flammkuchen nach dem anderen im Ofen frisch backen und dazu eine Flasche Mouton Cadet Rouge 2018 öffnen.

CAFÉ & BISTRO
AM MARKT

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

Jetzt weg mit dem Weihnachtsspeck!

Gänsebraten und Plätzchen sind gegessen – Es ist Zeit, wieder an die Gesundheit und eine schlanke Linie zu denken!

Neue Kurse mit Kassenzuschuss starten:
In Heide, Brunsbüttel, Meldorf, Büsum, Albersorf...

Oder lieber individuell beraten?
Kostenlose Infostunde in der Praxis buchen

Vitalcentrum Dr. Dettmer
Heide: 0481 - 421 57 03 7
Zentrale: 04858 - 18 83 55
www.vitalcentrum.eu

vitalcentrum dr.dettmer Schleswig-Holstein

Jetzt wird's lecker!
RACLETTE FONDUE BOX

Mit unseren Raclette und Fondue Boxen
das Fest einfach und entspannt zu Hause genießen

Reichhaltiger Käse, passende frische Beilagen und leckere Dips machen dein Fest besonders lecker.

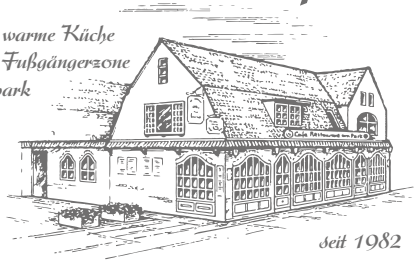
Jetzt bestellen auf:
www.meine-frühstücksbox.de/feiertagsangebot

für 2,4,6,8 Personen | ab 29,00€ pro Person

www.meine-frühstücksbox.de | Telefon: 04833/9129780 | Dohrnstrasse 12a 25764 Wesselbüren

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!

Kurort auf der Krim
Frauenname
Hauptstadt Perus
Fremdwortteil: drei
chines. Kaiser (2300 v. Chr.)
Insel der griech. Zauberin Circe
deutsche Vorsilbe
Datenautobahn (Kw.)
Abk.: Societas Jesu
Schmerzlaut
niederträchtig
französisch, span.: in
Eintopfgericht
spanischer Maler †
niederdeutsch: was
sich zustimmend äußern
französisch: Freund
Meeresbucht mit Nehrung
etwas bestreichen
Kfz-Z. Fritzlar
aus Gefangenschaft retten
Frauenname
Ergriffenheit
Flächenmaß der Schweiz
Ratespiel
Entwerfer
Mitglied des ‚House of Lords‘
österr. Adelstitel
afrikanische Rundsiedlung
Delegation
Einheit der Fluidität
orientalischer Wollstoff
Gestalt bei Morgenstern
Winkelmaß
Pferdezuruf: Los!
französisch: Ära
Hauch, Fluidum (franz.)
Haut des Zebus
Stadt in Kroatien
Ereignis mit Signalwirkung
feste Redewendung
dt. Rundfunksender (Abk.)
Blätter der Kassie
indische Büffelbutter
Staat in der Karibik
künstliche Weltsprache
Eigenname der Chinesen
Halbinsel von Honshu (Japan)
bislang
jammern
japanisches Längenmaß
ehem. deutsche Münze (Abk.)
Ausruf der Bewunderung
griech. Vorsilbe: bei, daneben
Überheblichkeit
übertriebene Sparsamkeit
arg
chinesische Schule

EDEKA

Andreas Jensen

jetzt 3 x in Büsum:

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

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

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

Alle Filialen auch sonntags geöffnet!!!

Wir ♥ Lebensmittel.

1	2	3	4	5	6	7	8

Lösung Dezember: OHRRINGE
Lösung Januar: 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

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

SUDOKU #2

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

AUFLÖSUNG VORMONAT

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

OFFSET
DRUCK
PINGEL
WITTE

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

premio Reifen+Autoservice

Schöne Fenster & mehr...

- 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 18.00 Uhr
Sa. 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Textilhaus.Barteld@web.de

ELBEFORUM BRUNSBÜTTEL
Kultur- und Tagungszentrum

Veranstaltungen im Januar 2022

03.01. 19:00 **Großes Neujahrskonzert - „ Von Paris zum Broadway „**
Mit der Französischen Kammerphilharmonie und Solisten.Leitung und Moderation: Philip van Buren.
(Eintritt: 34,00 € - 40,00 €, Schüler: 26,00 € - 32,00 €)

21.01. 20:00 **Marlene Jaschke**
Neues Programm: „Hier bin ich Mensch"
(Eintritt: 27,00 € - 32,00 €, Schüler: 22,00 € - 27,00 €)

25.01. 20:00 **Ungeduld des Herzens**
Schauspiel nach dem Roman von Stefan Zweig.
Mit Giovanni Arvaneh, Anne-Catrin Märzke u. a.
(Eintritt: 19,00 € - 26,00 €, Schüler: 10,50 € - 14,00 €)

26.01. 20:00 **Die Niere**
Komödie von Stefan Vögel. Mit Dominic Raacke, Katja Weitzenböck, Jana Klinge und Ralf Komorr.
(Eintritt: 20,00 € - 28,00 €, Schüler: 11,00 € - 15,00 €)

28.01. 20:00 **The Tribute Show - ABBA today**
(Eintritt: 43,00 € / 48,00 €, Schüler: 38,00 € / 43,00 €)

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

Früh übt sich: Begleitetes Fahren

Medienberichten zufolge arbeitet die neue Bundesregierung an einer Reform der Regelungen für Fahranfänger. Neben einer Verlängerung der Probezeit ist auch der Führerschein mit 16 im Gespräch. Die Hoffnung: Wer schon in jungen Jahren am Straßenverkehr teilnimmt, verursacht später weniger Unfälle – wie Erfahrungen mit dem Modell „Begleitetes Fahren" belegen.

Fahranfänger sind besonders unfallgefährdet. Laut Angaben des Statistischen Bundesamtes (Destatis) verunglückten 2015 über 66.000 junge Erwachsene im Alter von 18 bis 24 Jahren auf deutschen Straßen. Mangelnde Fahrpraxis und erhöhte Risikobereitschaft sind naheliegende Gründe für die im Verhältnis zu anderen Verkehrsteilnehmenden überdurchschnittlich hohe Quote.

Um jungen Menschen einen sicheren Einstieg in den Straßenverkehr zu ermöglichen, hat der Bundestag 2010 die Gesetzesinitiative „Begleitetes Fahren" (BF17) beschlossen. Die umgangssprachlich auch als „Führerschein mit 17" bekannte Sonderregelung des Straßenverkehrsgesetzes erlaubt Jugendlichen bereits mit 17 Jahren den Erwerb einer Fahrerlaubnis der Klasse B oder BE in Form einer sogenannten „Prüfungsbescheinigung". Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres dürfen die Führerscheinneulinge dann in Begleitung von im Vorfeld bestimmten Personen Auto fahren.

Seit seiner Einführung hat sich das Begleitete Fahren zu einer echten Erfolgsstory entwickelt: Das Bundesverkehrsministerium bescheinigt B17-Teilnehmenden später ein im Vergleich zu regulären Fahranfängern rund 20 % geringeres Unfallrisiko. Auch Stefan Leibach vom Fahrschul-Team Heide ist überzeugt vom Konzept: „BF17 gibt jungen Menschen die Gelegenheit, über einen längeren Zeitraum in einem kontrollierten Rahmen wertvolle praktische Erfahrungen im Straßenverkehr zu sammeln. Dieser Vorsprung wirkt sich später positiv auf das Fahrverhalten aus."

Die Begleitpersonen dürfen im Unterschied zu Fahrlehrern nicht aktiv in das Verkehrsgeschehen eingreifen, unterliegen aber dennoch gesetzlichen Vorschriften. „Eine Begleitperson muss mindestens 30 Jahre alt sein und über einen ununterbrochenen Zeitraum von fünf Jahren eine Fahrerlaubnis besitzen", erläutert Stefan Leibach. „Weiterhin darf eine Begleitperson nicht mehr als einen Punkt im Fahreignungsregister haben und unterliegt der 0,5 Promillegrenze und dem Drogenverbot."

Als Begleitperson gilt indes nur, wer namentlich in der bei jeder Fahrt mitzuführenden Prüfungsbescheinigung genannt ist. Eine entsprechende Angabe ist deshalb bereits im Zuge der Antragsstellung notwendig. Die Anzahl der Begleiter ist jedoch nicht begrenzt und kann im Nachhinein beliebig erweitert werden.

Ausführliche Informationen zum Thema gibt Stefan Leibach gern persönlich unter Tel.: 0481 / 1247262 oder direkt in der Fahrschule: Fahrschul-Team Heide, Bahnhofstr. 1 a, 25746 Heide / Dithmarschen.

Reimann
Haustechnik • Wohnaccessoires
• Badausstattung und Zubehör
• Frottier-, Bett-, Tischwäsche
• Wohnaccessoires & Geschenke
Inh. Thomas Reimann • Sanitär- u. Heizungsbaumeister
Hafenstr. 9 • 25761 Büsum • Tel. (04834) 22 90 • Fax 31 49
eMail: Reimann-shk@t-online.de

Tombola-Erlös für krebskranke Kinder

Eine tolle Idee hatte die Heiderin Eva-Maria Bornemann als Teilnehmerin des diesjährigen kleinen Weihnachtsmarktes. Der Erlös aus ihrer handwerklichen Arbeit – dem Verkauf von Wollsocken in verschiedenen Größen und anderen Strickartikeln während des Weihnachtsmarktes im Heider KUNSTHAUS – und der Erlös der begleitenden Tombola erbrachten 555 Euro. Die wurden rechtzeitig vor Weihnachten dem Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche e.V. in Kiel gespendet.

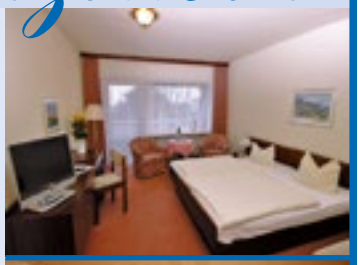
Alle Ausstellungsteilnehmer waren begeistert von der Idee und somit sagten Susanne Abraham, Susanne Leonhardt, Gisela Schmidt und Hans-Jürgen von Hemm der Geldspende zu Gunsten der Kinderkrebshilfe zu. Die weihnachtlichen Tombolapräsente und das Spendenziel motivierten viele Besucher, Gutes zu tun. Anerkennenswert ist zudem, dass Eva-Maria Bornemann die Kosten der Wolle und die vielen Stunden Arbeitszeit gleich mitgespendet hat. Ein großartiges Beispiel für die Hilfsbereitschaft von Menschen in besonders schwierigen Situationen. Das Ausstellungsteam bedankt sich bei den vielen spendenfreudigen Besuchern des kleinen Weihnachtsmarktes vom 1. bis 3. Adventswochenende. Nähere Informationen zum 1985 gegründeten Förderkreis gibt es im Internet unter www.krebskranke-kinder-kiel.de

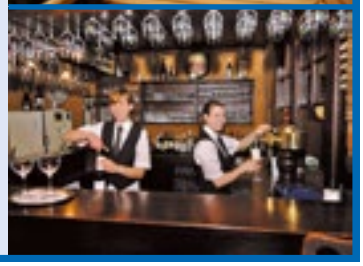
Direkt am Meer

Strandhotel Hohenzollern

HOTEL • RESTAURATION • CAFÉ

• 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!





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

ZUKUNFTSprogramm Schleswig-Holstein

Weihnachtsbaum-Abholung im Januar

Auf die Abfallwirtschaft Dithmarschen (AWD) ist Verlass! Wie in jedem Jahr sorgt sie über die Mitarbeiter der Firma Remondis Dithmarschen GmbH im Monat Januar für die Abholung der Weihnachtsbäume (bis zu 2,5 Metern).

Ein toller Service für alle Haushalte, denn einfacher geht's nicht: Den abgeschmückten Baum gut sichtbar am besten am Abend vor dem Abholtermin an eine passende Stelle platzieren – so findet das Remondis-Team, das meist schon in der Dunkelheit am frühen Morgen startet, jeden Baum zum Abtransport. „Eines ist dabei ganz wichtig", sagt AWD-Pressesprecherin Uta Kloth. „Bitte den Tannenbaum ohne jeglichen Weihnachtsschmuck an der Straße platzieren, denn im Kompostwerk kann nur sortenreines Biomaterial zu hochwertigem Kompost verarbeitet werden." Gebündelte Zweige sind nicht für die Abholung vorgesehen.

Rund 18.000 Weihnachtsbäume warten im ersten Monat des Jahres auf ihre Abfuhr. Umgerechnet sind dies etwa 140 Tonnen Grünmaterial, das anschließend im Kompostwerk Bargenstedt verarbeitet wird. Die Bäume werden gehäckselt und mit dem feuchten Biomüll gemischt, so dass daraus wertvoller Güte-Kompost entsteht. „Die kreisweite Sammlung dauert vom 10. – 31. Januar 2022", berichtet AWD-Geschäftsführer Dirk Sopha. „Die jeweiligen Termine sind in den Abfuhrkalendern eingedruckt und auch auf der AWD-Homepage und der kostenlosen Abfall-App zu finden." Wer nicht auf seinen Termin warten möchte, kann seinen Weihnachtsbaum bis zum 5. Februar kostenfrei auf einem der neun Recyclinghöfe abgeben.

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

GEBÄUDEREINIGUNG
Ihr Partner in Sachen Reinigung!
Ernst Peters
Gebäudereinigermeister
Glas- u. Gebäudereinigung
Winterdienst
Heide, Hamburger Straße 69 • Fax 67231
01 76-16 35 49 00 • 04 81-6 35 49
www.gebaeudereinigung-ernst-peters.-de

FilmClub Heide e.V.

Mein Liebhaber, der Esel & ich

Vom Liebhaber versetzt, begibt sich eine Lehrerin auf eine einsame Trekking-Tour mit einem Begleit-Esel. Das störrische Tier fordert ihre ganze Geduld. Fördert ganz nebenbei jedoch völlig neue, erfrischende Erkenntnisse über das Leben und die Liebe. Seit langem freut Lehrerin Antoinette (Laure Calamy) sich auf die Ferien mit ihrem heimlichen Geliebten Vladimir (Benjamin Lavernhe), dem attraktiven Vater einer ihrer Schülerinnen. Vom Liebhaber wird sie brüsk versetzt, als dessen Ehefrau mit der Familie eine Woche zum Wandern will. Kurz entschlossen reist Antoinette gleichfalls in den Nationalpark der Cevennen. Ahnungslos hat sie für ihre Trekking-Tour einen Begleit-Esel gebucht. Das Grautier namens Patrick präsentiert sich dann auch als denkbar störrisch, andererseits erweist es sich als ziemlich geduldiger Zuhörer. Auf einsamen Trampelpfaden durch malerische Naturkulissen gerät für Antoinette der Weg zum Ziel. Sowie zur Quelle ganz neuer, erfrischender Erkenntnisse. Als Vladimir samt Familie schließlich auftaucht, werden die Liebeskarten radikal neu gemischt.

Große Freiheit

Der Paragraf 175 stellte gleichgeschlechtliche Handlungen zwischen Männern unter Strafe. Aus diesem Grund landet Hans Hoffmann nicht nur einmal im Gefängnis. Schon unter dem Nazi-Regime kam er deshalb in ein Konzentrationslager. Im Gefängnis trifft Hans, der Wiederholungstäter, auf Viktor, einen verurteilten Mörder. Aus anfänglicher Abneigung entwickelt sich im Laufe der Jahre eine intensive Verbindung voller Respekt und Empathie. „Große Freiheit" ist der dritte Kinofilm des vielfach ausgezeichneten Regisseurs Sebastian Meise und schildert fast dokumentarisch anhand des Schicksals und der Freundschaft zweier Männer das unermessliche Leid, das Paragraph 175 für die von ihm Betroffenen bedeutete. Bei seiner Premiere in Cannes in der Reihe Un Certain Regard konnte der Film den Preis der Jury entgegennehmen und geht aktuell als österreichische Einreichung für den Academy Award als bester nicht-englischsprachiger Film ins Rennen.

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

Über Lebensgewohnheiten und ihren Einfluss auf die Gesundheit wird viel diskutiert. Das gilt auch für die Ernährung und insbesondere für den Salzkonsum. Nicht zu viel und nicht zu wenig: Wie bei der körperlichen Aktivität gilt es auch beim Salzverzehr, dem gesunden Menschenverstand zu folgen. Mehr hierzu gibt es in dem Faltblatt „Alles geregelt – Salz in unserem Körper“ auf www.vks-kalisalz.de.

Foto: djd-k/Verband der-Kali- und Salzindustrie/Getty Images/Maridav

WIE VORSÄTZE 2022 GELINGEN

Foto: djd-k/www.matabooks.de

Der vegane Graspapier-Kalender „Samaya Equality“ hilft dabei, im übersichtlichen Design das Jahr zu planen. Zusätzlich fließt ein Euro des Kaufpreises an die gemeinnützige Tierschutzorganisation Peta. Unter shop.matabooks.de kann man den Kalender bestellen. Produkte aus Graspapier sind mit allen Stiften und Farben beschreibbar. Farben und Tinte zerlaufen nicht.

Bewegung ist essenziell bei Gelenkproblemen. Geeignet sind Trainingseinheiten auf dem Crosstrainer sowie asiatische Bewegungsformen wie Tai-Chi oder Qigong. Mediziner empfehlen zudem die Einnahme von Kollagen-Peptiden mit entzündungshemmendem Hagebuttenextrakt in Form von Trinkampullen wie CH-Alpha Plus. Infos: www.ch-alpha.de.

Foto: djd-k/CH Alpha Forschung/Victor Koldunov-stockadobe.com

Foto: djd-k/Optifast Casual/iStock/Antonio Guillem DMGDW

Ein paar Pfunde weniger? Hilfreich kann eine motivierende Begleitung mit alltagstauglichem Fahrplan sein, mit der das Bewegungs- und Ernährungsverhalten Schritt für Schritt verändert wird – wie das Optifast Casual Konzept. Es setzt auf einen Mix aus kalorienarmen Mahlzeiten, Diätprodukten aus der Apotheke und Bewegung. Unter www.optifast.de gibt es alle Infos.

Foto: djd-k/www.alleskoerner.de

Oft fehlen Zeit und Muße, um sich im Homeoffice oder im Büro frische Mahlzeiten zuzubereiten. Eine Lösung, um dennoch kalorienreiches Fast Food zu vermeiden, kann Meal Prep sein. Wichtig ist, dass man ganz bewusst frische, gesunde Zutaten verwendet. Ob eine Salat-Bowl mit Haferbällchen, ein Bananen-Haferbrot, „Italian Energyballs“ oder eine Paprikacremesuppe – leckere Rezepte gibt es unter www.alleskoerner.de/haferrezepte/auf-einen-blick.

Auch beim Wintersport sind Schweißausbrüche vorprogrammiert. Denn der Körper kann nicht so fix regulierend auf die Temperaturänderung reagieren. Typische Folgen: Schweißflecken und schlechter Geruch. Abhilfe kann neben atmungsaktiver Kleidung ein Antitranspirant wie Perspirex Roll-On aus der Apotheke schaffen, das drei bis fünf Tage lang den Schweiß signifikant verringert: www.perspirex.de.

Foto: djd-k/Perspirex/Getty Images/k5hu

Foto: djd-k/Bencard Allergie/iakovenko/123RF

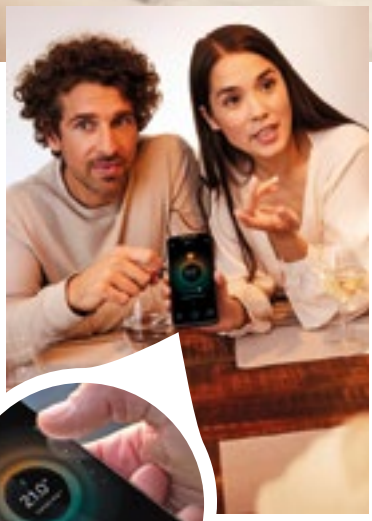
Allergie aus dem Sofakissen: Gerade da, wo wir uns am wohlsten fühlen, halten sich auch Hausstaubmilben gerne auf. Hier kann der Bauernhof-Effekt helfen. Das Protein Beta-Lactoglobulin, das sich in der Umgebung von Kuhställen und in Rohmilch befindet, trägt wesentlich dazu bei. In der Lutschtablette Immunobon aus der Apotheke ist das Protein mit den wichtigen Mikronährstoffen Zink, Vitamin A und Eisen kombiniert: www.immunobon.de.

Gemütliches Zuhause

Foto: djd-k/REHAU

Bei Flächenheizungen kann man die individuelle Temperatur für jedes Zimmer über eine smarte Einzelraumregelung automatisch einstellen lassen. Besonders bequem ist das, wenn die genutzten Lösungen wie das System Nea smart 2.0 von Rehau lernfähig sind: www.rehau.com/neasmart2.

Smarte Technik bei der Heizungsanlage sorgt für ein wohlig warmes Heim und hilft gleichzeitig, Energie zu sparen. Bewohner haben den Verbrauch ständig im Blick und können flexibel Temperaturanpassungen vornehmen. Mit der myVaillant-App etwa können Nutzer auch von unterwegs auf ihre Anlage zugreifen: www.vaillant.de.



Fotos: djd-k/Vaillant/FUENF6/Joachim Stretz

Foto: djd-k/Stressless

Schon eine kleine Pause in entspannter Körperhaltung hilft dabei, neue Kräfte zu tanken. Relaxsessel und Sofas sollen das Zuhause nicht nur optisch schmücken, sondern vor allem für einen wohltuenden und rückenschonenden Sitzkomfort sorgen. Hochwertige Modelle von Herstellern wie Ekornes passen sich jedem Benutzer von selbst an.

Foto: djd-k/xooon.de

Mit einer freundlichen Einrichtung und luftiger Atmosphäre wirkt das Gästezimmer im Obergeschoss gleich viel behaglicher. Christina Brunner, Tageslichtexpertin von Velux, hat gute Argumente, dabei auf Dachfenster zu setzen: „Sie ermöglichen einen zwei- bis dreimal größeren Tageslichteinfall als Fassadenfenster oder Gauben. Zudem ist der bauliche Aufwand deutlich geringer“. Infos: www.velux.de

Foto: djd-k/Velux

Eine Wohnküche sollte möglichst persönlich und mit charmanten Details eingerichtet werden. Ungewöhnlich und schön ist beispielsweise ein Weinkabinett, das an eine Wand gestellt werden kann. Der Weinschrank Kinna von Xooon etwa hat raffinierte Details wie schwarze Metallakzente und eine Innenbeleuchtung. Hier finden nicht nur Weinflaschen und Gläser, sondern zum Beispiel auch Kochbücher Platz. Infos gibt es unter www.xooon.de.

Wir wünschen Ihnen einen guten Rutsch ins neue Jahr!

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

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

Katja und Kai Witte

& das Team der Heider Offsetdruckerei

OFFSET DRUCK PINGEL WITTE

Heider Offsetdruckerei

Heider Offsetdruckerei Pinge-Witte · Hamburger Str. 69 · 25746 Heide
Tel.: 04 81 - 8 50 70 30 · www.pingel-witte-druck.de