

IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG

Frisch Wind

FEBRUAR 2022 | GRATIS!



HEIDER OFFSETDRUCKEREI

DRUCKSACHEN & LAYOUT

OFFSET
DRUCK

PINGEL
WITTE

SEIT 1973 STEHEN WIR FÜR KUNDENNÄHE, PERSÖNLICHEN SERVICE, HÖCHSTE QUALITÄTSSTANDARDS, TERMINTREUE UND FLEXIBILITÄT BEI DER PRODUKTION IHRER PRODUKTE.

HEIDER OFFSETDRUCKEREI

HAMBURGER STR. 69, 25746 HEIDE

TEL: (04 81) 8 50 70 - 0

E-MAIL: WITTE@PINGEL-DRUCK.DE

WWW.PINGEL-WITTE-DRUCK.DE

UNSERE LEISTUNGEN

BEI UNS WERDEN HOHE ANSPRÜCHE FARBEFROHE WIRKLICHKEIT!

OFFSETDRUCK | DRUCKVORSTUFE | LAYOUT & SATZ | LOGISTIK

✓ Satz & Layout

✓ Briefbögen

✓ Rechnungen

✓ Bücher

✓ Chroniken

✓ Durchschreibesätze

✓ Eintrittskarten

✓ Vereinshefte

✓ Abi-Zeitung

✓ Broschüren

✓ Flyer

✓ Visitenkarten

FEBRUAR

FRISCHER WIND 02 / 2022

Hohnbeer 2022 leider erneut abgesagt	Seite 04
Jubiläum bei der VR Bank Westküste	Seite 05
Böttcher Radwelt – Mehr als 150 Modelle	Seite 06
BVR: Wie mit Geld die Welt verbessern?	Seite 08
Gut Apeldör: Termine im Februar	Seite 10
Stadtwerke Heide: Vorausschauend handeln	Seite 11
Orte die man gesehen haben sollte: Trischendamm	Seite 12
Buchhandlung Erlesenes: Empfehlung im Februar	Seite 14
Urlaub 2022	Seite 15
Essen, Trinken & Genießen: Zaubern statt wegwerfen	Seite 16
Unser großer Rätselspaß: Sudoku & Schwedenrätsel	Seite 18
MTV Heide: Live-Online-Kurse	Seite 20
Kleingartenverein Büsum: Neues Insektenhotel	Seite 21
AWD: Batterien & Akkus richtig entsorgen	Seite 22
Provinzial: Als Eltern richtig für die Kinder vorsorgen	Seite 23
Digitale Stadtführung weiterentwickelt	Seite 24
Berufsunfähigkeit: Richtig absichern	Seite 26
Valentinstag – Nur reiner kommerz?	Seite 28
FilmClub Heide e.V. – Filme im Februar	Seite 29
Bildung und Beruf	Seite 30
Gesundheits-Check	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



Hohnbeer 2022 leider erneut abgesagt

Das Heider Hohnbeer ist etwas Einzigartiges. Das Fest, das es weltweit tatsächlich nur in Heide gibt, geht zurück auf eine Zeit, in der die Stadt in vier Ortsteile eingeteilt war – die Eggen. Doch leider macht wie im vergangenen Jahr die Pandemie der Veranstaltung einen Strich durch die Rechnung. Die Verantwortlichen haben sich die Entscheidung zur Absage nicht leicht gemacht.

„Schweren Herzens haben sich die Vorstände der drei Eggen entschieden, Hohnbeer 2022 nicht zu feiern. Corona hat uns noch immer fest im Griff und die Gesundheit der Heider Bürger liegt uns sehr am Herzen. Daher wird das Traditionsfest „Nordereggen-Hohnbeer vun 1859 e.V.“ im Jahr 2022 nicht stattfinden“, so heißt es von der Norderegge.

Und auch die Österegge bittet um Verständnis: „Die Situation wird aller Voraussicht nach im Januar und Februar 2022 nicht so sein, dass wir verantwortungsvoll unser schönstes Fest feiern können. Aus Verantwortung für die Bürgerinnen und Bürger von Heide sowie unserer Eggenschwestern und -brüder haben wir alle Veranstaltungen in Zusammenhang mit Östereggen-Hohnbeer 2022 abgesagt.“

Bei aller Enttäuschung sieht auch die Süderegge den

gemeinsam gefassten Entschluss als unumgänglich. „Wir sind hoffentlich bald woller all to hoop, um to fiern un swiern“, zeigen sie sich dennoch optimistisch.

So wird auch in 2022 das Hohnbeer-Fest, eines der großen gesellschaftlichen Ereignisse in der Kreisstadt, nicht gefeiert. Jahr für Jahr läutet ansonsten Hohnbeer mit seinen vielen Facetten das Ende des Winters ein. Kaum ein Fest steht mehr für Tradition – und den Erhalt der plattdeutschen Sprache. Auch der Begriff Hohnbeer ist Plattdeutsch: Hohn bedeutet Hahn, Beer steht übersetzt für Fest. Es ist also ein Fest, das für den Hahn, der ein Freiheits- und Fruchtbarkeitssymbol darstellt, gefeiert wird. Einst sperrte man einen lebendigen Hahn in eine Holztonne. Die Eggenbrüder bewarfen diese Tonne mit Knüppeln und Steinen, bis sie zerbarst und der Hahn frei war. Anschließend wurde Hohnbeer gefeiert. Dabei war die Stellung des Einzelnen in der Gemeinschaft für diesen Tag egal. Jeder war „Eggenbruder“ und es wurde ausgelassen gegessen, getrunken und getanzt.

Nicht so in diesem Jahr. Doch was bleibt, ist die Hoffnung auf wieder einkehrende Normalität. Schließlich basiert das Heider Hohnbeer auf einem mehrere hundert Jahre alten Fundament aus Tradition.

Jubiläum bei der VR Bank Westküste



Ihre Ausbildung zur Bankkauffrau begann **Brigitte Käseler** 1972 in Hennstedt in der damaligen Raiffeisenbank, wo sie anschließend knapp zehn Jahre beschäftigt war – vor allem in der Kundenberatung, an der Kasse und im Geschäftsstellendienst.

Am 01.01.1982 kam sie auf Empfehlung der Hennstedter Kollegen zur Raiffeisenbank in Nordhastedt, wo Brigitte Käseler ihre bisherigen Tätigkeiten ausübte und zusätzliche Aufgaben übernahm. Neben den bisherigen Aufgaben kam der Versicherungssektor hinzu, sowie Arbeiten im Warenbetrieb, wo sie durchaus auch mal Kleinteile verkaufte. Bedingt durch die Fusion ging es für sie dann nach Heide in die Buchhaltung sowie in die Kasse.

Inzwischen ist die vielfältig einsetzbare Kollegin zwar offiziell im Ruhestand, übernimmt bei der VR Bank Westküste in Heide aber sehr gerne die eine oder andere Urlaubs- oder Krankheitsvertretung. „Besonders viel Freude macht mir nach wie vor die Arbeit in der Hauptkasse“, sagt die Jubilarin.

Marcus Rolfs, zuständig für den Filialbereich Heide, Albersdorf und Nordhastedt freut sich mit seiner langjährigen Kollegin: „Mit Brigitte haben wir eine fröhliche und hilfsbereite Kollegin, die uns in den zurückliegenden Jahren immer zuverlässig unterstützt hat. Wir hoffen, dass das noch lange so bleibt.“

KÜSTENPHYSIO

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

EURE PHYSIOS VON DER KÜSTE

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

**OFFSET
DRUCK**

**PINGEL
WITTE**

Heider Offsetdruckerei

Die Spezialisten für
Drucksachen & Layout

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

BODENBELÄGE VON KNUTZEN

WIR HABEN, WORAUF
SIE STEHEN!

Farb- und Musterbeispiel

KNUTZEN
WOHNEN

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



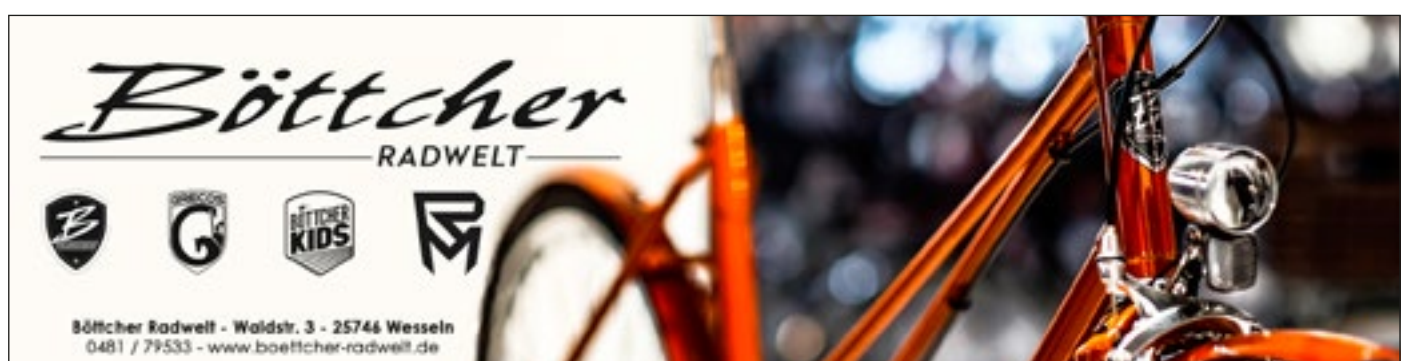
Böttcher Radwelt – Mehr als 150 Modelle

Die Rechnung ist ganz einfach. Mehr als 150 Fahrradmodelle, 250 Sonderfarben und 1.200 Komponenten ergeben über 110.000 Möglichkeiten. Als exklusiver Fahrradhersteller hat sich die Traditionsfirma Böttcher-Fahrräder auf individuelle Fahrradkonfiguration spezialisiert – genau orientiert am Kundenwunsch.



Kein Böttcher-Fahrrad gleicht dem anderen. So verschieden die Ansprüche und Wünsche des Kunden sind, so unterschiedlich und außergewöhnlich wird jedes einzelne Böttcher-Fahrrad entwickelt. „Am Ende geht es immer darum, ein Optimum zu erzielen“, sagt Marketingleiter Harry Brlek. Dabei profitiert die Böttcher-Radwelt von der unmittelbaren Nähe zum Großhandel, dem Mutterunternehmen. Rund 16.000 Artikel füllen das 20.000 Quadratmeter große Lager. Von hier aus beliefert die Firma Böttcher Fahrradhändler in der gesamten Bundesrepublik.

So verwundert es auch nicht, dass ein Beratungsgespräch vor allem eines braucht, nämlich Zeit. „Der Kauf eines konfigurierten Fahrrades dauert genauso lange wie der Kauf eines neuen Autos“, weiß Brlek aus Erfahrung. Welchen Fahrradtyp wünschen Sie? Wofür benötigen Sie das Fahrrad – für den Alltag oder für den Sport? Welche Schaltung be-



vorzugen Sie? Wie sind Ihre Vorstellungen bezüglich der Optik inklusive der Rahmenfarbe? Diese und viele weitere Fragen helfen als Entscheidungsgrundlage in der umfassenden Beratung am innovativen Konfigurator durch das Böttcher-Kompetenzteam. Wer mag, „baut“ sein zukünftiges Fahrrad am Böttcher Online-Konfigurator bereits zuhause schon mal nach seinen Vorstellungen zusammen. Der gespeicherte Entwurf lässt sich später ganz einfach per Knopfdruck beim Beratungsgespräch im Hause Böttcher wieder aufrufen – und verfeinern.

„Ein großes Thema und wichtiges Entscheidungskriterium beim Fahrradkauf ist für die meisten Kunden die Farbauswahl“, berichtet Lina Marie Niemann. „Deshalb haben wir unser Sortiment auf mehr als 250 brillante RAL Sonderfarben erhöht. Egal ob glänzend oder matt, mit oder ohne Metallic-Effekt – hier findet jeder Kunde seine Lieblingsfarbe.“ Einmal jährlich legt die Firma Böttcher-Fahrräder die Trendfarbe des Jahres fest. Diese orientiert sich an Tendenzen im Bereich von Interior und Kleidung. „Farbe des Jahres 2022 ist ein sattes, leuchtendes Gelb, das dem aktuellen Pandemie-Grau etwas entgegensetzen hat“, so Niemann.

Die wichtigste Grundvoraussetzung für Effizienz und Fahrspaß sei jedoch eine optimale Ergonomie, so Brlek. Das Fahrrad solle an den Kunden angepasst sein und nicht umgekehrt. Daher würden bei jedem Beratungsgespräch auf der Basis eines möglichst ganzheitlichen Ansatzes Größe, Alter und Geschlecht des Kunden berücksichtigt. „Am Ende stellen wir nach den erarbeiteten Kriterien mehrere Modelle aus unserem großen Sortiment für eine Probefahrt zur Verfügung, um dann noch verschiedene Anpassungen wie Sitzhöhe und Lenkerposition vornehmen zu können“, erklärt Brlek. „Für ein bestmögliches Ergebnis ist individuelle Feinarbeit nötig. Aber dies ist unsere Firmenphilosophie.“

Rund 60 Prozent der verkauften Fahrräder sind mittlerweile E-Bikes. Tendenz steigend. Dabei sei die Motivation für den Kauf ganz verschieden, meint Brlek. „Manche Fahrradliebhaber wollen einfach ihren Radius bei ihren Touren erhöhen, andere aus Umweltgründen ihren Pkw durch ein Fahrrad ersetzen.“ Je nach Beweggrund wähle man den Motor und auch den Akku für die erforderliche Reichweite aus. Seit Kurzem stellt die Firma Böttcher ihren Kunden eine E-Bike-Ladestation im Außenbereich zur Verfügung. Dieser wird aktuell umgestaltet – passend zur Region in eine nordische Dünenlandschaft.




markilux.com

markilux – Für den schönsten Schatten der Welt.

Rollo-Möller

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

markilux

Besuchen Sie unsere Ausstellung direkt an der B5

Meldorfer Str. 30-32
25770 Hemmingstedt
Telefon 0481 / 627 28
www.rollo-moeller.de
info@rollo-moeller.de



Wie mit Geld die Welt verbessern?

Die Welt steht vor gewaltigen Herausforderungen, vor allem der Klimawandel bedroht unseren Wohlstand und die Zukunft von Kindern und Enkelkindern. Um die Erderwärmung abzuschwächen, muss sich die Art und Weise des Wirtschaftens ändern. Immer mehr Sparer fragen sich, ob und wie sie dazu beitragen können. Hier sind die wichtigsten Fragen und Antworten zum Thema nachhaltige Geldanlagen.

Was ist eine nachhaltige Geldanlage?

„Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sie neben ökonomischen Zielen auch Nachhaltigkeitsaspekte, aber ebenso Themen wie Menschenrechte, Kinderarbeit oder Rüstungsgüter berücksichtigt“, erklärt Gerhard Hofmann, Vorstandsmitglied des Bundesverbandes der Volksban-



ken und Raiffeisenbanken (BVR). Wer nachhaltig anlegt, kann beispielsweise gezielt in Unternehmen investieren, die große Fortschritte Richtung Klimaneutralität machen. Bestimmte Anlageprodukte müssen seit März 2021 ihre Strategien im Umgang mit Nachhaltigkeitsrisiken und negativen Nachhaltigkeitsauswirkungen offenlegen. „Dies führt zu mehr Transparenz“, so Hofmann.

Gibt es verbindliche Kriterien?

Ja, die gibt es, etwa das FNG-Siegel (Forum für nachhaltige Geldanlagen) oder LuxFlag für nachhaltige Fonds. Die EU arbeitet an einer Ausweitung ihres Eco-Labels auf Anlageprodukte. Ratings wiederum beziehen sich auf die Nachhaltigkeitsleistung von ganzen Unternehmen.

Bergen nachhaltige Anlageprodukte besondere Risiken?

„Es ist ein verbreiteter Irrglaube, dass nachhaltige Anlageprodukte mit größeren Risiken einhergehen“, erklärt Hofmann. Eine Metastudie der Universität Hamburg habe ergeben, dass nachhaltige Anlageprodukte weniger riskant seien und ein besseres Ergebnis erzielen würden als Produkte, die nicht nachhaltig sind.

Worauf müssen Sparer achten?

Auch bei der nachhaltigen Geldanlage sei eine ausreichende Breite nötig, damit lassen sich sogenannte Klumpenrisiken in bestimmten Branchen vermeiden. „Das bedeutet: Wenn ein Investment schwächelt, kann es durch ein anderes ausgeglichen werden“, so Hofmann. Am besten könne man dies umsetzen, wenn man sein Geld etwa in nachhaltige Aktivfonds investiere: „Die Manager und Managerinnen solcher Fonds führen den Dialog mit Unternehmen in Sachen Nachhaltigkeit und fordern Nachhaltigkeit auch ein.“



Was bedeutet das für eine ganzheitliche Finanzplanung?

Der BVR-Vorstand betont die Bedeutung der Einbettung der nachhaltigen Anlage in die gesamte persönliche Finanzplanung: „Nachhaltigkeit sollte neben Rentabilität, Sicherheit und Liquidität betrachtet werden. Das sogenannte Anlagedreieck wird zum Anlagevier-eck.“ Der Bankberater helfe dabei, die Faktoren passend zur Lebensplanung auszutarieren.

Schädlingsbekämpfung aller Art

HARTMANN!

Beratung – Verkauf – Versand

Tel.: 0 46 26 - 18 99 293

email: hartmann-eu@t-online.de

www.hartmann-eu.de

Treenestrasse 77 - 24896 Treia

KEINE ANFAHRTSKOSTEN!

Qualität und Garantie seit 1968!

Schöne Fenster & mehr...

Inspirationen,
tolle Angebote
& erstklassiger
Service!

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

Auflaß • 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

OFFSET
DRUCK

PINGEL
WITTE

Heider Offsetdruckerei

Die Spezialisten für
Drucksachen & Layout

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

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



Gut Apeldör: Termine im Februar

Wir freuen uns auf den Februar – und auf Sie!

WHISKY TASTING

FREITAG

04.02

17³⁰ UHR

Lerne die Welt des Whiskys kennen – mit der Flying Bar Crew Ashley Wick

Whisky-Tasting mit 4-Gang-Menü

inkl. Übernachtung & Frühstück

€ 109 p. P. im DZ

€ 149 im EZ



WHISKY TASTING

SAMSTAG

05.02

17³⁰ UHR

Lerne die Welt des Whiskys kennen – mit der Flying Bar Crew Ashley Wick

Whisky-Tasting mit 4-Gang-Menü

inkl. Übernachtung & Frühstück

€ 109 p. P. im DZ

€ 149 im EZ



APELDÖR GOES GIN

FREITAG

11.02

17³⁰ UHR

GIN-Verkostung mit begleitendem 4-Gang-Menü

inkl. Übernachtung & Frühstück

€ 109 p. P. im DZ

€ 149 im EZ



APELDÖR GOES GIN

SAMSTAG

12.02

17³⁰ UHR

GIN-Verkostung mit begleitendem 4-Gang-Menü

inkl. Übernachtung & Frühstück

€ 109 p. P. im DZ

€ 149 im EZ



BIIKE-BRENNEN

MONTAG

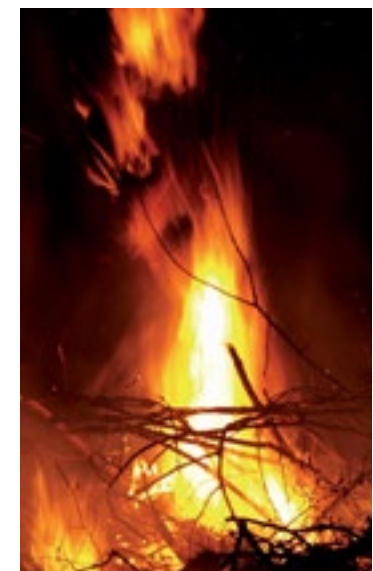
21.02

18⁰⁰ UHR

inkl. Glühwein, Apfelpunsch und Fackellauf
Grünkohlessen, satt
„Verteiler“ und traditionelle Futjes mit Zucker

€ 21 pro Person

€ 11 pro Kind



VALEN TINSTAG

MONTAG

14.02

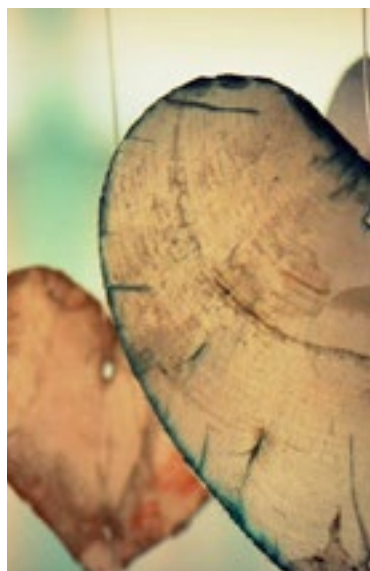
ab 17³⁰ UHR

3-Gang-Menü
inkl. Begrüßungscocktail

optional buchbar:
Übernachtung & Frühstück

€ 66 pro Paar

ÜF € 109 pro Paar



Stadtwerke Heide: Vorausschauend Handeln

Die Stadtwerke Heide versorgen in der Stadt Heide und im gesamten Kreis Dithmarschen über 14.000 Haushalte mit Strom sowie über 9.000 Haushalte mit Gas. Dabei zählen die Stadtwerke Heide zu den Grundversorgern. In Zeiten von steigenden Gas- und Strompreisen – wie es aktuell der Fall ist – sind diese regelrechter Rettungsanker für zahlreiche Bürger.

Der hohe Energiepreis-Anstieg hat nicht nur Folgen für Verbraucher, sondern auch für Versorger. Viele haben die Belieferung ein- oder sogar Insolvenzantrag gestellt. Damit kein Kunde in seiner Wohnung frieren oder im Dunkeln sitzen muss, gibt es eine gesetzliche Regelung für diesen Fall. „Kann ein Anbieter keinen Strom oder Gas mehr bereitstellen, muss der Grundversorger die Lieferung nahtlos gewährleisten“, sagt Stadtwerke-Prokurist Florian Meyer.

Mehr als 500 Haushalte sind in den vergangenen Wochen zu Neukunden der Stadtwerke geworden. „Wir haben über 300 neue Strom- und 200 neue Gaskunden hinzugewonnen“, so Meyer. „Das ist eine gewaltige Zahl, fast ein kleines Dorf an zusätzlichen Kunden“, meint Stadtwerke-Aufsichtsratsvorsitzender Andreas Hein. Der plötzliche enorme Zu-

wachs bedeutet für die Stadtwerke, dass große Mengen Strom und Gas zusätzlich bereitgestellt werden müssen. In Ziffern ausgedrückt geht es um rund eine Million Kilowattstunden Strom und drei Millionen Kilowattstunden Gas. Als Grundversorger kaufen die Stadtwerke ihre Energie vorausschauend mit einem mehrjährigen Vorlauf ein. Dazu kommt eine Sicherheitsreserve. Für die Versorgung von Neukunden ist ein großer Puffer von Vorteil. Dieser verhindert, dass kurzfristig am Markt eingekauft werden muss zu aktuell deutlich gestiegenen Preisen. So betrug der Preis für eine Kilowattstunde Strom laut Florian Meyer Ende Dezember im Einkauf 34 Cent (ohne Steuern und Abgaben). Ein Jahr zuvor waren es noch 6,5 Cent. Kein Wunder, dass viele Anbieter nun Schwierigkeiten haben.

Ein Großteil des Stroms wird kurzfristig auf dem sogenannten Spotmarkt gehandelt. Anbieter, die bis vor kurzem auf Vergleichsportalen einen guten Listenplatz hatten, haben in der Regel kurzfristig zu den bislang oft günstigen Preisen dort eingekauft. Doch die Zeiten haben sich geändert. „Wer wie wir langfristig plant, ist klar im Vorteil gegenüber den Spot-Anbietern“, so Andreas Hein.



Bewirb Dich JETZT für Deinen Ausbildungsplatz zum 01.09.2022

Wir suchen Azubis mit Energie

• Rohrleitungsbauer (m/w/d) - drei Jahre im Bereich Gas-/Wassernetz



STADTWERKE HEIDE GmbH




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-Süderholz ☎ (0481) 3003

HARDER
 Glasbau


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

 Wäldschlöbchenstr. 156/Grundhof
 Heide - Ostrohe
 Tel. 0481-850 540
 www.harder-glasbau.de

Orte, die man gesehen haben sollte

Der Trischendamm

In diesem Monat führt Sie der Ostroher Fotograf und Autor Hans-Jürgen von Hemm in den Westen Dithmarschens. Von Friedrichskoog-Spitze wandern wir auf dem Trischendamm, einem Sicherungsdamm zur Abkehr von schädlichen Längsströmungen vor dem Landesschutzdeich, 2,2 Kilometer in die Nordsee hinaus. Mit dem Trischendamm wird der Nordseeküste etwas ganz Besonderes geboten. Machen Sie eine Wanderung zu einem einmaligen Erlebnis.

Im Kampf gegen den „Blanken Hans“ wurden in Friedrichskoog in den letzten hundert Jahren viele Maßnahmen ergriffen, um Mensch und Tier vor Sturmfluten zu schützen. Deiche und Dämme wurden gebaut. Aber die Natur hat ihre eigenen Gesetze. Das Herandrängen eines gefährlichen Priels

an den Deich in Friedrichskoog-Spitze ließ sich mit all den Maßnahmen nicht aufhalten. Dieser unterspülte dort in den dreißiger Jahren den Deich. Da halfen keine kleinen Schutzmaßnahmen. Die wohl einzige Lösung war, den gefährlichen Priel zu durchdämmen und seine Strömung abzuleiten. Ein Damm musste gebaut werden. Heute schützt der einzigartige Damm das dahinterliegende Land.

Der Trischendamm ist ein in mühsamer Handarbeit erbautes Küstenschutz-Bauwerk im Ortsteil Spitze der Gemeinde Friedrichskoog. Er wurde in den Jahren 1935/36 mit einer Länge von 2.200 Metern (unter Einbeziehung der Vorarbeiten 2.400 Meter) und einer Höhe von mindestens drei Metern über Normalhöhen Null erbaut. Dabei bildet der Trischendamm einen Schutzwall gegen die heranströmen-

de Nordsee und dämmt den Priel ab. Insgesamt wurden für den Damm 16.000 Tonnen Steine eingesetzt. Basaltsteine aus der Rhön bilden das Fundament des westwärts führenden Damms. Das Deckwerk wurde im Jahr 1964 mit Asphalt befestigt und ein schmaler, begehbarer Weg entstand. In den Damm sind alle 100 Meter Steine mit Entfernungsangaben eingelassen. Bänke für Ruhepausen stehen nicht zur Verfügung.

Bei einem Spaziergang auf dem Trischendamm können Sie trockenen Fußes Ebbe und Flut ganz nah erleben, Fischkutter und die Vielfalt an seltenen Wasservögeln und Pflanzen beobachten. Mitten in der einzigartigen Landschaft des UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer finden Sie Ruhe und Erholung. Spüren Sie den Wind und die salzhaltige, raue Seeluft. Erfahren Sie Achtsamkeit im Umgang mit der Natur und genießen Sie die Sonnenuntergangsstimmung an der Spitze des Damms bei einem fast greifbaren Blick auf die Ölförderplattform Mittelplate, die sich jedoch mehr als zehn Kilometer entfernt vor Ihnen befindet. Ebenfalls bei gutem Wetter sichtbar ist die Vogelinsel Trischen, die Perle im Wattenmeer. Sie liegt aber unerreichbar zehn Kilometer entfernt. Vom gesamten Damm aus herrschen – witterungsabhängig – gute bis sehr gute Sichtmöglichkeiten über die Elbmündung gen Süden nach Cuxhaven und in der anderen Richtung bis Büsum. Bei bestimmten Lichtverhältnissen wirkt der Trischendamm wie eine Filmkulisse. Entlang des Damms stehen Hinweis- und Informationstafeln, um Sie über das Wattenmeer und seine Bewohner zu informieren.

Als Nichtkundiger im Wattenmeer sollte man sich vor einer Wanderung auf dem Trischendamm informieren. Äußerste Vorsicht gilt bei Sturmflut, der Damm kann überspült werden. Sie sollten für den Hin- und Rückweg mindestens eine Stunde Zeit einplanen. Bei sinkendem Wasserstand (Ebbe) und ruhigem Wetter ist die Begehung, bis auf mögliche Stolperstellen und beim Ausweichen von entgegenkommenden Wanderern ungefährlich. Zudem werden von April bis November regelmäßig Trischendamm-Wanderungen angeboten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß sich zu erholen, beim Genießen und Abschalten, sich etwas Gutes zu tun und um neue Energie zu tanken. Lassen Sie sich von der Ruhe, der beeindruckenden Landschaft, der Weite und Schönheit des Wattenmeeres begeistern.



BUCHHANDLUNG *Erlesenes*

Unsere Buch-Empfehlung im Februar

Michael Robotham –
„Wenn du mir gehörst“

Falsche Freunde und mächtige Feinde –
was für eine Kombination...

Streifenpolizistin Phil McCarthy bleibt beides nicht erspart. Aufgewachsen in einer Familie mit mafiaähnlichen Strukturen, zu der sie seit Jahren keinen Kontakt mehr pflegt, winkt ihr eine aussichtsreiche Karriere bei der Polizei. Geprägt durch einen starken Gerechtigkeits Sinn und ausgeprägte Sturheit folgt sie konsequent ihren Grundsätzen – und die Probleme lassen nicht auf sich warten:

Nach einem Fall häuslicher Gewalt stellt sie sich schützend vor das Opfer Tempe, die Geliebte, und beschützt bald darauf auch noch die ebenfalls misshandelte Ehefrau des Täters. Zufällig ist dieser auch Polizist und ein „hochdekoriertes Held“. Somit bringt sie ihren Chef gegen sich auf, die Kollegen distanzieren sich von ihr. Tempe drängt sich währenddessen immer mehr in Phils Leben, und seltsame Vorfälle häufen sich. Ihre Beziehung leidet darunter, und als ein toter Journalist in ihrem Umfeld auftaucht, nimmt sie schließlich Kontakt zu ihrem einflussreichen Vater auf.

Die aktuelle Problematik ließ mich zu diesem Buch greifen, und ich war gefesselt von einer sympathischen und authentischen Protagonistin, Psycho-Intrigen, Manipulationen; ich genoss den trockenen Humor sowie komplizierte aber herzliche familiäre Verhältnisse. Der Autor erhöht langsam aber stetig den Spannungsbogen, anfangs unwichtige Aspekte werden allmählich zur Bedrohung. Zu keiner Zeit möchte man diesen Psychothriller mit hohem Unterhaltungsfaktor aus der Hand legen.



Mein erster Robotham – aber ganz
sicher nicht der letzte!

**Klappbroschüre, erschienen
im Goldmann Verlag für EUR 16,00**

Gelesen von Annerose Schraven



BUCHHANDLUNG Erlesenes

Inh. Ulrike Steffensen | Süderstraße 1 | 25746 Heide

T: 0481/828 628 82 | F: 0481/828 628 83 | E: post@erlesenes-heide.de



WIR FREUEN UNS AUF SIE!

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

Die atemberaubenden Landschaften faszinieren in Afrika ebenso wie die Tierwelt. Und auch in Zeiten der Corona-Pandemie spricht vieles für eine Reise auf den Kontinent. Reiseanbieter wie Abendsonne Afrika arbeiten nur mit ausgewählten Partnern zusammen, die auf strenge Hygienemaßnahmen achten. Mit einer Reise leistet man zudem einen aktiven Beitrag, um die Menschen vor Ort und Naturschutzprojekte zu unterstützen. Infos sowie Reiseangebote gibt es unter www.abendsonneafrika.de.

Foto: djd-k/Abendsonne Afrika/G. Grauer



Foto: djd-k/Cunard

An Bord der Queen Victoria ist man den beeindruckenden norwegischen Fjordlandschaften ganz nah. Über die aktuellen Reisebedingungen sollte man sich beim jeweiligen Veranstalter rechtzeitig informieren. Beim Anbieter Cunard ist auch die Transatlantik-Passage auf dem Weg von Hamburg nach New York buchbar. Infos gibt es unter www.cunard.com und Telefon 040-41533555.

Wer sein Fernweh stillen möchte, muss nicht weit fahren. Auch die oberbayerische Bilderbuchlandschaft des Chiemsee-Alpenlands bietet viel urban-hippen Lifestyle und eine Extraportion Dolce Vita. In den Städten Rosenheim, Wasserburg am Inn, Kolbermoor und Bad Aibling trifft alpenländische Tradition auf südländische Lebensart. Ausführliche Informationen zu allen Städten gibt es unter www.chiemsee-alpenland.de.



Foto: djd-k/Chiemsee Alpenland Tourismus/T. Kuljat

Urlaub 2022

Für Wanderfreunde mit Fernweh bietet sich ein Erlebnisurlaub in Südamerika an. Der Árbol de Piedra (Foto) etwa ist eine der vielen Touristenattraktionen im Nationalpark Andina Eduardo Avaroa in Bolivien. Individuelle Trekking-Touren und Wanderreisen abseits touristischer Routen können beim Reiseveranstalter Thomas Wilken Tours gebucht werden. Infos gibt es unter www.suedamerikatours.de.



Foto: djd-k/suedamerikatours.de



Alpine Regionen wie der Salzburger Lungau bieten ursprüngliche Bergwelten, alte Bräuche und eine regionale Kulinarik, die das geerdete Lebensgefühl der Einheimischen widerspiegelt. Weitere Infos zu allen Naturerlebnissen gibt es unter www.tourismuslungau.at. Außerdem erfährt man dort, was es mit den tanzenden Samson-Riesen auf sich hat, der zum immateriellen Kulturerbe Österreichs gehört.

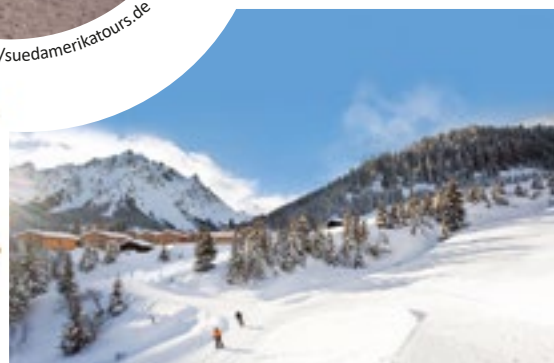


Foto: djd-k/Landal Ski Life/George Burggraaf

Für Familien, Paare und Freunde, die einen abwechslungsreichen Tag im Schnee verbringen wollen, bieten sich Ferienhäuser und Ferienwohnungen als optimale Ausgangspunkte an. Sie haben einen schnellen und stressfreien Zugang zu den Skigebieten und ein attraktives Rahmenprogramm. Die zwölf Ferienparks von Landal Ski Life beispielsweise versprechen Winterurlaub inmitten der schönsten Skigebiete: www.landaliskilife.de.

Foto: djd-k/TVB Tourismus Lungau/service.at

Essen, Trinken



Zaubern statt wegwerfen

Tipps für die Resteverwertung von Aufback-Baguette

Ob zum Chili con Carne oder einer Käseplatte, beim Grillspaß im Sommer oder zum Brunchen mit Freunden: Baguette passt zu fast allem. Der Weißbrot-Klassiker aus Frankreich mit seiner knusprigen Kruste schmeckt lecker und erfreut sich vor allem bei Partys und Feiern großer Beliebtheit.

Französisches Steinofen-Baguette zum Aufbacken

Wer Gäste einlädt, eine große Familie hat oder sein Lieblingsbrot jederzeit genießen möchte, findet im Supermarkt original französisches Baguette zum Aufbacken, etwa von Ibis. So hat man immer einen Vorrat zu Hause und spart sich bei Einladungen das Vorbestellen beim Bäcker. Sollte nach dem Grillabend oder der Feier etwas Baguette übrig bleiben, muss man dieses nicht in die Mülltonne werfen. Die Reste können prima weiterverarbeitet werden, Tipps gibt es unter www.ibis-backwaren.de. So verschwendet man weniger Lebensmittel. Aus den Weißbrotresten lassen sich zum Beispiel Semmelknödel oder Croutons zubereiten. Ein traditionelles Resteessen sind auch Arme Ritter. Dafür wird das altbackene Baguette mit Eiermilch übergossen und eingeweicht, anschließend in einer Pfanne goldbraun gebacken und mit Zimtzucker oder Vanillesoße serviert. Eine leckere Idee für die Resteverwertung sind auch herzhaftes Muffins.



Hotel & Restaurant Zur Alten Post

Hafenstr. 2 | 25761 Büsum
Tel: 04834-95100
info@zur-alten-post-buesum.de

Partyservice & Restaurant



Sonntag,
6. Februar
ab 11.30 Uhr

Dithmarscher Buffet

satt
19,50 € /p.P.

Mittwoch,
16. Februar
ab 9.30 Uhr

Schnitzelvariationen

satt
14,50 € /p.P.

Mittwoch,
16. Februar
ab 9.30 Uhr

Grillscheunenfrühstück

satt
14,50 € /p.P.

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



RANCHO GRANDE

HOUSE OF STEAKS

RANCHO GRANDE HEIDE GMBH & CO. KG

Markt 46 | 25746 Heide
Tel. 0481-728 28 | Fax 0481-78 70 313
kontakt@rancho-grande-heide.de
WWW.RANCHO-GRANDE-HEIDE.DE

und Genießen!

Rezept-Tipp

Deftige Muffins mit Bergkäse

Zutatenliste für 6 Muffins:

150 g Baguette vom Vortag, 2 Eier,
125 ml Milch, 1/2 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
1 Schalotte, 60 g roher Schinken
(für eine vegetarische Variante den Schinken weglassen)
1 EL Butter, 2 EL frisch gehackte Petersilie
40 g geriebener Bergkäse

Zubereitung:

Das gebackene französische IBIS Steinofen-Baguette vom Vortag in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Backofen auf 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen und sechs Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Die Eier trennen. Eigelbe mit Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Die Mischung über die Baguettewürfel gießen und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und hacken, den Schinken klein schneiden. Die Butter zerlassen, die Zwiebel mit dem Schinken darin ca. 5 Minuten sanft anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie unterrühren. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Pfannmischung zusammen mit dem Bergkäse unter die eingeweichten Brotwürfel rühren. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Die Masse auf die Muffinförmchen verteilen und im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Muffins schmecken warm mit einer Kräutersauce oder einem Salat, können aber auch kalt genossen werden.



Partyservice www.GefluegelhofNissen.com



46
Jahre

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

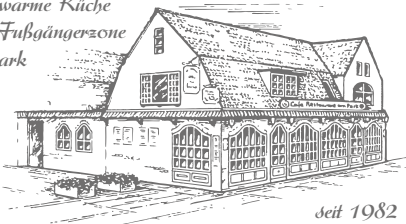
Ideal für die Feier zu Hause!
Geflügel, Wild und mehr!

Mobil: 0173 / 894 12 13

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

Restaurant Am Park

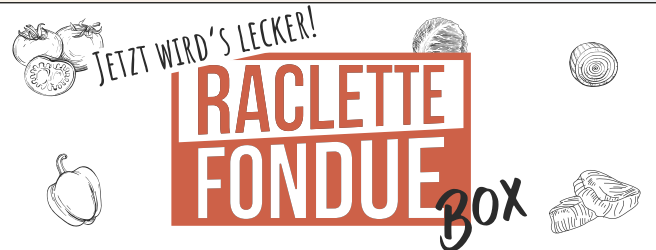
Durchgehend warme Küche
Direkt in der Fußgängerzone
am Rathauspark



seit 1982

Restaurant mit Café „Am Park“

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



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-FRÜHSTÜCKSBX.DE/FEIERTAGSANGEBOT

FÜR 2, 4, 6, 8 PERSONEN | AB 29,00€ PRO PERSON

WWW.MEINE-FRÜHSTÜCKSBX.DE | TELEFON: 04833/9129780 | DOHRNSTRASSE 12A 25764 WESSELBÜREN



Knacken Sie unser Schwedenrätsel!

gering erachten	Bier her- stellen	Teile der Woche	Fluss im Süden Sibiriens	▼	franzö- sischer unbest. Artikel	persönl. Geheim- zahl (Abk.)	▼	▼	US- Ameri- kaner (Kw.)	▼	be- stimmter Artikel (3. Fall)	franzö- sisches Adels- prädikat	▼	indiani- sche Sprach- familie	fegen	Kfz-Z. Ennepe
▼	1	▼	▼		obere Raumbegrenzungs	▶								4	▼	▼
wilde Acker- pflanze	▶				süd- amerika- nischer Kuckuck	▶			etwas zwin- gend tun	▶						
türk. Groß- grund- herr	▶		7									weit entfernt, abgele- gen	be- freien, ent- heben			Teil der Bibel (Abk.)
▶			histor. Land- schaft in Asien	▼												
italie- nisch: zwei		Geduld, Milde, Güte														
ein US- Geheim- dienst	▶											franzö- sischer Schrift- steller †				Ver- brecher, Delin- quent
dt. Philo- soph † 1804	Zier- spargel											Welt- fußball- bund (Abk.)		Sponsor		
▶	▼													3		
schweiz. Währung (Abk.)	▶	6											Name Noahs in der Vulgata			
indische Presse- agentur (Abk.)	▶												ein Mainzel- männ- chen			
franzö- sisch: Seele	▶												franzö- sisch: Ära			
▶					Berg- völker in Laos	engli- scher Männer- name	▼	Radio- emp- fänger (engl.)	▼	trei- bende Kraft	Staat in West- afrika	▼	dt. Rund- funk- sender (Abk.)			
gehoben: Getränk			japa- nische Münze		in früher Lebens- phase	▶				Felsvor- sprung (Mosel)	2			babylo- nischer Himmels- gott		englisch: Ende
besitz- anzei- gendes Fürwort		tropi- sche Baum- steppe	▶							Faultier	englisch: nach, zu		Flächen- maß der Schweiz	▶		
▶				Vertei- diger beim Judo	▶	5		Staats- völker	▶					8		
Lied (engl.)	▶			9	Boden- abtrag durch Wind	▶							Norne der Vergan- genheit	▶		



Andreas Jensen

jetzt 3 x in Büsum:

Heider Straße 2a
Tel.: 0 48 34 - 93 62 00

Öffnungszeiten:
Mo - Sa: 6:30 - 20:00 Uhr
So: 11:30 - 17:30 Uhr

Nordseestraße 16
Tel.: 0 48 34 - 96 54 915

Öffnungszeiten:
Mo - Sa: 6:30 - 20:00 Uhr
So: 11:30 - 17:30 Uhr

Alleestraße 6
Tel.: 0 48 34 - 95 77 0

Öffnungszeiten:
Mo - Sa: 7:00 - 20:00 Uhr
So: 11:30 - 17:30 Uhr

Alle Filialen auch sonntags geöffnet!!!

Wir ♥ Lebensmittel.

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

Lösung Januar: NEUERUNG

Lösung Februar: In der nächsten Ausgabe



Autos für Dithmarschen

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



www.lundt-heide.de
0481 8558 - 0

Unsere Sudokus

SUDOKU #1

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

SUDOKU #2

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

AUFLÖSUNG VORMONAT

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

**OFFSET
DRUCK
PINGEL
WITTE**



- 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

B+W

B + W Fahrzeugtechnik GmbH & Co. KG



Service

**Ihr Volkswagen-
Service-Partner
in Dithmarschen.**



Meldorfer Str. 217 • 25746 Heide

Tel.: 0481 / 828 626 - 0

**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





Live Online-Kurse

MTV Mitglieder können zu Hause schwitzen

Corona lässt nicht locker, die Pandemie hat uns leider wieder fest im Griff. Doch der MTV hat Glück und darf weiterhin Sportangebote in Präsenz stattfinden lassen. Darüber hinaus hat die pandemische Lage unsere Gymnastik/Fitness-Trainerin Evelyn Solansky-Müller auf eine Idee gebracht und möchte allen MTV Mitgliedern die Möglichkeit bieten, auch zu Hause zu schwitzen. Aus diesem Grund bietet Evelyn Live-Online-Kurse für alle MTV-Mitglieder an, welche zusätzlich und kostenfrei sind. Die Kurse beinhalten Sportkurse wie Cross-Training, Bodyforming, Reha oder auch Pilates. Für nähere Informationen schaut gerne mal auf der MTV Homepage (www.mtv-heide.de) vorbei oder meldet euch direkt bei Evelyn unter esolansky@web.de

Montag

Kurs	Equipment
9:00 Bodyforming	Gewichte-Loop, Matte
17:00 Cross-Training Einsteiger	Matte

Dienstag

Kurs	Equipment
10:00 Reha-Sport	Einwilligungserklärung erforderlich

Mittwoch

Kurs	Equipment
17:00 Cross-Training	2 schwere Gewichte, Matte/ Stuhl/Loop/ Erhöhung (Stepper)

Donnerstag

Kurs	Equipment
10:00 Bodyforming	Gewichte-Loop
11:00 Reha-Sport	Einwilligungserklärung erforderlich
17:00 Reha-Sport	
18:00 Bauch-Rücken-Training	

Freitag

Kurs	Equipment
9:45 Bali-Training	
17:00 Faszien-Pilates	Matte

Alternatives Equipment

Kurs	Equipment
3 kg Hantel	
5-9 kg	Matte

Respekt vor gutem Brot

Handwerk

Geschmack

Vollkorn-Getreide

Aroma

Gesund

bekömmlich

Reifezeit

Dinkel

Tradition

Liebe

Salz

Sauerteigbrote

Ruhe

Kruste

seit 1985



Blumenstraße 1 in 25746 Heide



Naturliebhaber mit Ideen und Engagement: v.l. Vorsitzender Gustav Peter, Kuno Hahn und Karl-Heinz Voß freuen sich über den Erfolg des Insektenhotels. Es fehlt: Helmut Schmidt.

Kleingartenverein: Neues Insektenhotel

Wer Obst ernten will, braucht Bestäuber im Garten. Dass dieser Grundsatz des Kleingartenvereins Büsum nicht nur bloße Theorie ist, beweist das im Sommer 2021 in Eigenregie gebaute große Insektenhotel. Der Erfolg gibt den insgesamt 40 Mitgliedern um den Vorsitzenden Gustav Peters Recht. Zahlreiche „Bewohner“ haben in den vergangenen Monaten das stattliche Bauwerk für gut befunden und zu ihrem neuen Zuhause erkoren.

Für die Planung und den Bau haben die Mitglieder im wahrsten Sinne des Wortes Nägel mit Köpfen gemacht – und neben erheblichen Materialkosten auch jede Menge „Menpower“ in Form von vielen Stunden Arbeit in das Projekt gesteckt. „Natürlich haben wir die besonderen Anforderungen an Standort, Umgebung und Ausstattung berücksichtigt“, erzählt Schriftführer Kuno Hahn. Außer ihm und dem Vorsitzenden wirkten noch Helmut Schmidt und Karl-Heinz Voß am Bau mit. „Im Hotel wurden ca. 1.500 Nistströhen aus Schilf verbaut und sicher mehr als 1.000 Bohrlöcher von 2 bis 10 mm Durchmesser für die Eiablage gebohrt. Im ersten Jahr wurden bereits ca. 20% der Nistmöglichkeiten durch Insekten genutzt.“ Durch einen großen Dachüberstand ist das Insektenhotel vor Schlagregen geschützt. Da Insekten es gerne warm mögen und die Wärme für die Brut von großer Bedeutung ist, wurde das Insektenhotel Richtung Süden ausgerichtet.

In 2022 plant der Verein die Gestaltung der näheren Umgebung. Weiden

und andere Frühblüher sowie ungefüllt blühende Stauden und Zwiebelpflanzen sollen den Insekten einen guten Start in das Gartenjahr ermöglichen. Außerdem bieten die einzelnen Parzellen hervorragende Möglichkeiten zur ganzjährigen Nahrungssuche der Insekten. Noch weitere Projekte im Hinblick auf eine insektenfreundliche Umgebung befinden sich in der Umsetzung. So soll in Zusammenarbeit mit einem Imker eine bienenfreundliche Anpassung der Gärten vorgenommen werden. Die erste Ansiedlung kleiner Bienenvölker in der Büsumer Kleingartenanlage wurde bereits vorgenommen, ein Ausbau befindet sich in Planung.

„In diesem Jahr feiert unser Kleingartenverein sein 75-jähriges Bestehen“, sagt Gustav Peters. Seit fast 30 Jahren hat er als Vorsitzender den Hut auf im Verein. „Ob feiern tatsächlich die richtige Bezeichnung ist, wird sich herausstellen“, meint er. „Wir schauen mal, wie sich die Pandemie weiter entwickelt und hoffen auf ein kleines Fest im Spätsommer.“

WINTEC AUTOGLAS

Meyenburg Freundlich.Fair.Und Überall.

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

9 x in Schleswig-Holstein:

✓ Hemmingstedt	✓ Itzehoe
✓ Heide	✓ Barmstedt (EBS)
✓ Rendsburg	✓ Husum (EBS)
✓ Elmshorn	✓ Lürschau (EBS)
✓ Pinneberg	

Tel: 04101 - 58 65 95
Fax: 04101 - 58 65 96

info@wintec-meyenburg.de



AWD-Pressesprecherin Uta Kloth empfiehlt ein Weck-Glas zum Sammeln ausgedienter Batterien.



AWD - Batterien & Akkus richtig entsorgen

Bei Fragen rund um die richtige Entsorgung von Batterien und Akkus ist die Abfallwirtschaft Dithmarschen (AWD) die richtige Adresse! Alte oder defekte Batterien dürfen keinesfalls in den Hausmüll geworfen werden, sondern müssen über die hierfür vorgesehenen Rücknahmestellen entsorgt werden. Dazu zählen neben den kommunalen Wertstoff- und Recyclinghöfen auch Lebensmittelläden, Elektro-, Bau- oder Drogeriemärkte.

„Jeder, der Batterien oder Akkus verkauft, hat eine für den Kunden kostenfreie Rücknahmepflicht“, informiert AWD-Pressesprecherin Uta Kloth. „Der Kunde wiederum hat eine Rückgabepflicht.“ Leider würden immer noch viele Batterien in der schwarzen Restmüll- und sogar in der grünen Bio-Tonne landen. „Dies schadet der Umwelt und ist kein Kavaliersdelikt“, so Kloth. Verbraucher sollten es sich daher zur Regel machen, ausgediente Batterien zunächst zuhause zu sammeln - und dann hin und wieder bei einer Rücknahmestelle abzugeben. Als Sammelbehälter schlägt die AWD beispielsweise ein altes Weck-Glas vor, mit dem die Batterien auch gut transportiert werden können.

Batterien enthalten wertvolle Rohstoffe, mitunter aber auch gefährliche Stoffe, die der Umwelt schaden. Um dies zu verhindern und Sekundärrohstoffe (wie Eisen, Zink, Mangan oder Nickel) wiederzugewinnen, ist die richtige

Entsorgung durch den Verbraucher von Bedeutung. An den Rücknahmestellen werden die Altbatterien sicher gelagert und weitertransportiert in die Sortieranlage. Hier werden sie zunächst vorsortiert und anschließend in der Verwertungsanlage vollständig und umweltgerecht recycelt. „So können sie wieder in den Produktionskreislauf zurückgeführt werden“, betont Uta Kloth. „Das eigens hierfür neu entwickelte Logo ist anschauliches Symbol für diese Kreislaufwirtschaft.“

„Achtung, Brandgefahr!“ – so heißt es bei Lithiumbatterien und -akkus, denn sie können aufgrund ihrer hohen Energiedichte Sicherheitsrisiken bergen. „Immer wieder kommt es auf Wertstoff- und Recyclinghöfen zu Bränden“, weiß Uta Kloth. „Deshalb bitten wir dringend darum, Lithium-Ionen-Akkus und -Batterien vor der Entsorgung dem Gerät zu nehmen und getrennt zu entsorgen. Ist beides miteinander verbaut, einfach den Platzwart auf dem Recyclinghof um Auskunft bitten.“ Von den insgesamt neun Recyclinghöfen der AWD sind die Standorte in Heide, Brunsbüttel und Bargesstedt an sechs Tagen in der Woche geöffnet.

Oberste Priorität sollte jedoch der Abfallvermeidung eingeräumt werden – gemäß dem AWD-Motto: „Der beste Müll ist der, der gar nicht erst entsteht!“ Zur Schonung der Umwelt, Einsparung von Wasser und Energie sowie zur Verringerung von Kosten und Gebühren.

Als Eltern richtig für die Kinder vorsorgen:

KINDERZUKUNFTSPLAN



Kinder sind das wichtigste im Leben ihrer Eltern. Fest steht jedoch auch, dass Kinder Geld kosten. Je älter sie werden, desto mehr Geld wird benötigt. Eine strukturierte Finanzplanung ist hierfür unabdingbar. Zudem können Situationen das Leben in Sekunden verändern. Plötzlich ist nichts mehr, wie es mal war.

Fürsorgende Eltern und Großeltern fragen sich daher, welche Absicherungen für ihre Entdecker im Kleinkindalter sinnvoll sind. Neben der Haftpflichtversicherung, der privaten Krankenversicherung und der privaten Unfallversicherung, empfehlen wir auch den Grundstein für die finanzielle Absicherung des Kindes zu legen. Mit dem KinderZukunftsPlan denken Sie bereits frühzeitig an die finanzielle Vorsorge Ihrer Kinder oder Enkelkinder. Bereits zur Geburt sollten sich werdende Eltern über die verschiedenen Absicherungsmöglichkeiten informieren, denn Kinder haben noch ihr ganzes Leben vor sich.

Ob Schule, Ausbildung, die erste eigene Wohnung oder Führerschein, mit dem KinderZukunftsplan können Sie dafür sorgen, dass Ihr Nachwuchs auf jede Lebenslage gut vorbereitet ist. Eltern, Paten, Großeltern können monatliche Beiträge einzahlen. Nach Vollendung des

18. Lebensjahres kann das Kind dann die Versicherung übernehmen. Je nach Vertragsgestaltung kann das benötigte Geld in verschiedenen Lebensphasen jederzeit entnommen werden oder das Kindervorsorgekonzept fortgeführt werden.

Tipp: Anlässe, etwas zu schenken, gibt es viele: Geburtstage, Einschulung oder das erste Zeugnis – wenn Verwandte auf der Suche nach dem passenden Geschenk für den Nachwuchs sind, dann sind solche Anlässe eine gute Möglichkeit, bereits für die Zukunft der Kinder zu sparen und somit frühzeitig eine finanzielle Basis zu schaffen.

Sie fragen sich nun, welche Absicherung die Richtige für Sie und Ihre Familie ist? Das besprechen wir mit Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch vor Ort oder schicken Sie uns eine E-Mail mit Ihren Fragen unter heide.stadt@provinzial.de. Besuchen Sie uns auch gerne auf unserem Instagram-Account. Sie finden uns unter [@Provinzial.Heide.Stadt](https://www.instagram.com/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.



**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



Digitale Stadtführung weiterentwickelt

Er ist knapp drei Kilometer lang, umfasst zehn Stationen und dauert rund eine Stunde. Die Rede ist vom digitalen Stadtrundgang, der vor rund vier Jahren in der Heider Kreisstadt etabliert wurde. In diesem Jahr soll das erfolgreiche Projekt weiterentwickelt und ausgebaut werden.

„Derzeit konzipieren wir einen Audioguide, damit auch Menschen mit einer Sehbehinderung oder einer Sehschwäche das Angebot nutzen können“, erzählt Stadtmanagerin Lena

Modrow. Dies sei zunächst nur in deutscher Sprache geplant. Die bisherige Version ohne Audio ist nämlich außer auf Deutsch auch auf Englisch und Dänisch abrufbar, um ebenso internationale Gäste über die Stadt informieren zu können und deren Besuch wertzuschätzen. Mit dem St.-Georg-Brunnen am Südermarkt soll es künftig einen neuen Attraktionsspot geben. Zu diesen zählen bisher unter anderem die St. Jürgen-Kirche, der Marktplatz, das Alte Pastorat, das Postelheim und die Museumsinsel Lüttenheid.

Schonender geht's wirklich nicht, die sanfteste Autowäsche!



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

Das
APFEL
Auto- Pflege- Erlebnis

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

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

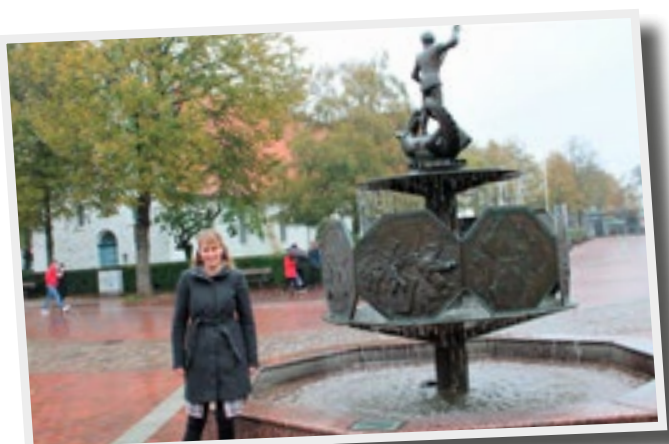
... und für Selbstwäscher! Beachten Sie bitte unsere drei SB-Waschboxen mit Warmwasser!

Mehr als ein Jahr hatte die Entwicklung des Projekts seinerzeit gedauert. Ideengeber war die Stiftung der VR-Bank Westküste. Diese hatte das Budget und den Wunsch, ein touristisches Angebot zu schaffen, welches die Sehenswürdigkeiten und das kulturelle Angebot der Stadt Heide erlebbar macht. Gemeinsam mit dem Stadtmanagement wurden Nägel mit Köpfen gemacht.



Informativ, kurzweilig und digital! So könnte man das Angebot auf den Punkt bringen. Die Nutzer benötigen nur ein Smartphone, auf dem eine QR-App installiert werden kann. Das Team des Stadtmarketings ist dabei gern behilflich – und hält außerdem in der Tourist-Information Flyer bereit mit Infos, Bildern und Texten zu den einzelnen Stationen. Dabei ist die Tourist-Information nicht obligatorischer Ausgangspunkt für den Rundweg, gestartet werden kann an jeder Station.

„Die digitale Stadtführung ist seit ihrer Einführung besonders beliebt bei Spontanbesuchern mit wenig Zeit“, berichtet Lena Modrow. „Wir freuen uns, das erfolgreiche Projekt immer weiterzuentwickeln. Damit bleiben wir am Puls der Zeit.“



Stadtmanagerin Lena Modrow am St.-Georg-Brunnen, der Teil der Heider Geschichte ist und künftig auch neuer Attraktionsspot der digitalen Stadtführung.



Küstenpferd

Ihr Reitsportgeschäft im Norden!

Sina & Laura Joesten
Am Kleinbahnhof 14
25746 Heide

Öffnungszeiten:
Mo. / Di. / Do. / Fr.: 10:00 - 18:30
Mi. & Sa.: 10:00 - 13:00



Rollladen
Markisenbau
ROHWEDDER
Rollladen- und Jalousiebaumeister

- Rolltore
- Rollgitter
- Rollos
- Jalousietten
- Falstore
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Vordächer
- Wintergartenbeschattungen

Schanzenstraße 6 • 25746 Heide
Tel. 0481/2222 • Fax 0481/5616

markisen-rohwedder@t-online.de



ELBEFORUM BRUNSBÜTTEL

Kultur- und Tagungszentrum



Veranstaltungen im Februar 2022

08.02. 20:00	Die Deutschlehrerin Schauspiel nach dem Roman von Judith W. Taschler. (Eintritt: 19,00 € - 26,00 €, Schüler: 10,50 € - 14,00 €)
10.02. 20:00	POWER ! PERCUSSION Mit dem aktuellen Programm: „Around the World“ (Eintritt: 34,00 € - 40,00 €, Schüler: 26,00 € - 32,00 €)
13.02. 19:00	Werner Momsen Mit seinem Programm - Abenteuer Urlaub (Eintritt: 26,00 €, Schüler: 21,00 €)
17.02. 20:00	Die Magier 3.0 Comedy Magic Show (Eintritt: 22,00 €, Schüler: 27,00 €)
25.02. 16:00	Heaven Can Wait Chor Mit dem Programm: „STILL ALIVE“ (Eintritt: 24,00 €, Schüler: 19,00 €)
26.02. 16:00	Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke Schauspiel nach dem Roman von Joachim Meyerhoff (Eintritt: 20,00 € - 28,00 €, Schüler: 11,00 € - 15,00 €)

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



Berufsunfähigkeit: **Richtig absichern**

Die Berufsunfähigkeitsversicherung ist unverzichtbar für alle, die von Ihrem Einkommen leben. Ein Unfall oder eine schwere Krankheit können Betroffene in große finanzielle Probleme bringen. Die Versicherung deckt ein existenzbedrohendes Risiko ab und ist neben der Privathaftpflichtversicherung die wichtigste private Versicherung. Die Bedingungen verschiedener Anbieter reichen von sehr gut bis mangelhaft, die Preisunterschiede sind groß. Sorgfältige Vergleiche und unabhängige Beratung sind daher besonders wichtig.

Die meisten Menschen sind sich über Ursachen für eine Berufsunfähigkeit und die damit verbundenen Versorgungs-

lücken nicht bewusst. Wer nach dem 1.1.1961 geboren wurde, bekommt im Ernstfall nur eine Erwerbsminderungsrente von der gesetzlichen Rentenversicherung. Diese liegt meist unter dem Grundsicherungsniveau. Bei anderen ist der Versicherungsschutz zu gering. Mit durchschnittlich 400 Euro monatlicher BU-Rente ist die finanzielle Absicherung meist unzureichend.

Große Unterschiede zwischen den Versicherern

Die Beitragsunterschiede zwischen den Berufsunfähigkeitsversicherern können bei gleichen Leistungen bis zu 200 Prozent ausmachen. „Je nach Vertragsumfang kann man bei der Wahl des falschen Versicherers leicht einige Tausend Euro in den Sand setzen“, sagt Karin Tharra von der Verbraucherzentrale in Heide. Der Weg zu einem guten Versicherungsschutz ist oft mühsam. Es gibt viele Anbieter mit noch mehr Tarifen mit unterschiedlichstem Leistungsumfang und Vertragsbedingungen. Das macht die Auswahl sehr schwer. „Dazu kommen Probleme beim Abschluss: Gesundheitliche Voraussetzungen, der ausgeübte Beruf, das riskante Hobby – all diese Punkte werden unterschiedlich bewertet“, so Karin Tharra.

Diese Regelungen sind wichtig

Damit ein Vertrag verlässlichen Schutz bietet, sollten mindestens folgende Regelungen enthalten sein:

HANDWERKERBETRIEB

de Reiner kümmert

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

- Die Rente wird gezahlt, wenn der Versicherte infolge von Krankheit, Körperverletzung oder mehr als altersentsprechendem Kräfteverfall in seinem in gesunden Tagen zuletzt ausgeübten Beruf nicht mehr zu mindestens 50 Prozent tätig sein kann. Das gilt auch bei einem Berufswechsel. Beispiel: Wer Bauschlosser gelernt hatte, aber jetzt als IT-Experte arbeitet, bei dem wird nur die Tätigkeit als IT-Experte geprüft.
- Es wird nicht geprüft, ob man noch eine andere Tätigkeit ausüben könnte (sogenannter „abstrakter Verweisungsverzicht“). Beispiel: Ob ein operierender Chirurg auch als Gutachter tätig sein könnte, wenn seine Hand nach einem Unfall verkrüppelt ist.
- Berufsunfähigkeit liegt vor, wenn der Versicherte voraussichtlich sechs Monate lang zu mehr als 50 Prozent berufsunfähig sein wird oder dieser Zeitraum schon verstrichen ist. Die Rente wird rückwirkend ab dem ersten Tag des Sechs-Monats-Zeitraums gezahlt.
- Bei verspäteter Meldung wird die Rente mindestens drei Jahre rückwirkend gezahlt. Während der Leistungsprüfung wird auf Wunsch der Beitrag gestundet.
- Der Versicherer verzichtet darauf, den Vertrag zu kündigen oder die Beiträge anzuheben, wenn sich später herausstellt, dass der Versicherte ohne sein Verschulden Vorerkrankungen nicht angegeben hat.
- Der Vertrag gilt weltweit.
- Bei einer befristeten Anerkennung verlangt der Versicherer keine Rückzahlung bereits gewährter Renten, wenn sich herausstellt, dass der Anspruch nicht gerechtfertigt war.

Vergleich und Beratung

Die Verbraucherzentrale bietet Preis-Leistungs-Vergleiche an. Die sind kostenpflichtig, aber es werden alle Gesellschaften am Markt berücksichtigt, die die beschriebenen Kriterien erfüllen. Zur Berufsunfähigkeit lässt man sich am besten individuell beraten. Einen unabhängigen Test zahlreicher Tarife bietet die Stiftung Warentest. Kostenpflichtige Vergleiche ohne Provisionsinteresse bieten auch behördlich zugelassene Versicherungsberater an.



Mehr Informationen zu diesem Beitrag bei:

Karin Tharra

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



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



Kfz-Meisterfachbetrieb

Reparaturen aller Fabrikate

Ihr kompetenter Partner rund ums Auto

• Inspektion mit Mobilitätsgarantie	• Stoßdämpfer
• Unfallreparaturen	• Karosserie
• Auspuff- und Bremsendienst	• <u>täglich</u> HU/AU
• Ölwechsel-Service	• Klima-Service

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

TEE & WEINHAUS HANSEN



Single Malt Scotch Whisky

Single Cask Füllungen

LARMADE

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

Valentinstag – nur reiner kommerz?

Schöner Liebesbrauch oder reiner Kommerz? Am Valentinstag – dem 14. Februar – schenken sich zahlreiche Verliebte, Verlobte und Verheiratete Blumensträuße, Parfüm und andere Kleinigkeiten. Kritische Zungen behaupten allerdings, dass geschickte Vermarktungsstrategien der Floristen dem Valentinstag zu seiner heutigen Popularität verhelfen.

Ein Blick in die Geschichtsbücher zeigt jedoch, dass der Valentinstag keine Erfindung der Floristen-Branche ist. Sein Ursprung liegt weit zurück. Bereits im alten Rom gab es nämlich Blumen zum 14. Februar. Es handelt es sich ursprünglich um einen christlichen Feiertag zu Ehren des heiligen Valentinus. Dieser starb im Jahr 269 nach Christus als Märtyrer und wird seitdem als Heiliger verehrt. In Deutschland kennt man den Valentinstag erst seit dem zweiten Weltkrieg. US-Soldaten brachten den in Amerika weitverbreiteten Brauch hierher.

Wie auch immer man darüber denken mag: An kaum einem anderen Tag gehen bei den Blumenhändlern so viele Sträuße über den Tresen. Als Symbol der Liebe gilt bekanntlich die Rose. Besonders junge Paare nehmen den Valentinstag zum Anlass, sich ein wenig schick zu machen und den Abend mit einem romantischen Restaurantbesuch zu verbringen.



Strandhotel Hohenzollern

HOTEL • RESTAURATION • CAFÉ



Strandstraße 2 · 25761 Büsum
Tel. 048 34/99 50 · Fax 048 34/99 51 50
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!



FilmClub

Heide e.V.



French Exit

„Mein Plan war zu sterben, bevor das Geld ausgeht,“ sagt die 60jährige mittellose, prominente New Yorkerin Frances Price, „aber die Dinge laufen manchmal anders als geplant.“ Frances Price (Michelle Pfeiffer) hat das Leben in der High Society von Manhattan bisher in vollen Zügen genossen. Doch dann muss die Witwe feststellen, dass ihre Geldreserven bald erschöpft sind und sie sich das Luxusleben nicht mehr leisten kann. Und nicht nur das: Man fängt sogar schon an, über sie zu reden. Also ergreift sie die Flucht: Sie kratzt das letzte Vermögen zusammen und macht sich mit ihrer Katze Small Frank und ihrem zwar erwachsenen, aber noch sehr anhänglichen Sohn Malcolm (Lucas Hedges) per Kreuzfahrtschiff auf nach Paris. Hier will sie ihr altes Dasein hinter sich lassen und ein neues Leben beginnen... „French Exit“ ist die Verfilmung eines Romans des Kanadiers Patrick deWitt und ein Parodiestück des geistreichen und absurden



7. Feb., 19:30 Uhr

Humors. Mit viel Feingefühl entwirft Regisseur Azazel Jacobs darin eine Welt von Vereinsamten, die nach ihren eigenen sonderlichen Regeln leben. Mitten unter diesen findet sich in ihrer seit Jahren besten Rolle Michelle Pfeiffer, die hinter ihrer coolen Eleganz eine warmherzige und zerbrechliche Frau in Erscheinung treten lässt.

Love Sarah - Liebe ist die wichtigste Zutat

Im britischen Drama „Love Sarah - Liebe ist die wichtigste Zutat“ versucht eine junge Frau den Traum ihrer toten Mutter zu erfüllen: Sie will eine Bäckerei in London eröffnen. Nach dem Tod ihrer Mutter, die Zeit ihres Lebens eine eigene Bäckerei im Londoner Stadtteil Notting Hill eröffnen wollte, ist ihre junge Tochter Clarissa fest dazu entschlossen, diesen Traum nun umzusetzen. Zusammen mit der besten Freundin ihrer Mutter und ihrer exzentrischen Großmutter stürzt sie sich in die abenteuerliche Welt der Konfiserie. Zwischen Cremetörtchen, Himbeer-Eclairs und Schokoladenküchlein wachsen Stück für Stück neue Liebe und Hoffnungen. Mit ihrem Spielfilmdebüt gelingt Regisseurin Eliza Schroeder eine wunderbare Tragikomödie mit Herz und Humor. Ihr sympathisches britisches Feelgood-Movie, das drei Frauengenerationen in die Welt der Konfiserie begleitet, verzaubert – nicht nur kulinarisch. „Die lebensbejahende Einstellung des wunderbaren Schauspiel-Ensembles und ihre positive Energie überträgt sich auf die Zuschauer*In-



16. Feb., 19:30 Uhr

nen. Die süßen Verführungen, die eigens vom Spitzenkoch Yotam Ottolenghi kreiert wurden, lassen jedem/jeder das Wasser im Munde zusammen laufen.“ (Programmkino.de)

Der FilmClub Heide zeigt die Tragikomödie in Kooperation mit dem Frauenwerk des Kirchenkreises Dithmarschen im Rahmen des Weltgebetstags der Frauen unter dem Motto „Zukunftsplan: Hoffnung“

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



Die Digitalisierung macht es möglich: Innovative Ideen führen immer schneller zu neuen Geschäftsmodellen. Die Karrierechancen für sogenannte Business Transformation Manager stehen branchenunabhängig ausgezeichnet. An der IST-Hochschule für Management etwa können zukünftige Innovationstreiber den Master-Studiengang „Business Transformation Management“ belegen und so Unternehmen bei der digitalen Transformation unterstützen. Unter www.ist.de gibt es alle Informationen.



Vielen glauben, man könne nicht berufsunfähig werden, wenn man im Büro arbeitet. „Diese Einschätzung trifft nicht zu“, so Philip Wenzel, Chefredakteur des Informationsportals worksurance.de. Berufsunfähig sei, wer für sechs Monate aus gesundheitlichen Gründen nur noch zur Hälfte arbeiten könne. „Eine Versicherung ist dann sinnvoll, wenn mich das versicherte Risiko finanziell ruinieren kann“, so Wenzel.

Die ganzheitliche Methode der Vitametrik kommt bei allen Arten von Nacken- und Rückenschmerzen zum Einsatz, aber auch bei Bandscheibenvorfällen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel und Schlafstörungen. Die Ausbildung zur Vitametikerin gliedert sich in fünf Module mit 20 Live-Online-Schulungen, einem Kennenlernetag und zwei Praxiswochenenden. Alle Infos gibt es unter www.vitametik.de.



Foto: djd-k/www.dasbi.de/Getty Images/Kosamtu

Bildung und Beruf



Viele Menschen verbringen heute einen Großteil ihrer Arbeitszeit im Homeoffice. In Einfamilienhäusern bietet es sich an, bislang ungenutzten Raum etwa unter dem Dach umzuwandeln. Ein Vorteil ist, dass über die Dachschrägen viel Tageslicht hineingeholt werden kann. Ein Dachfenster-Konfigurator auf www.velux.de verschafft einen ersten Eindruck über die verschiedenen technischen Lösungen und Kosten.



Foto: djd-k/www.ibb.com/pressmaster-stockadobe.com

Wer arbeitssuchend gemeldet ist, hat unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS). Damit kann man sich einen zugelassenen Maßnahmeträger suchen, der beim Neustart im Job tatkräftig unterstützt. Auf Coachings und fachliche Weiterbildungen setzt etwa das bundesweit agierende Institut für Berufliche Bildung (IBB) bei seinem AVGS-Angebot. Infos gibt es unter www.ibb.com/avgs.

Im Masterstudiengang „General Management“ an der Hochschule Weserbergland wurde 2021 das Curriculum angepasst. „Im berufsbegleitenden Masterprogramm (MBA) lernen die Studierenden, Führung, Nachhaltigkeit und Digitalisierung in allen Bereichen miteinander zu vereinen“, so Prof. Dr. André von Zobeltitz, Dekan und Professor für Marketing und Methodenkompetenz. Unter www.hsw-hameln.de gibt es Infos.



Foto: djd-k/HSW/Daniel Möller

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Immunsystems: Es bewirkt, dass der Körper seine Abwehrkräfte mobilisiert und die Krankheitserreger aus eigener Kraft angeht. Denn Viren und Bakterien können sich bei Fieber schlechter vermehren. Begleitend kann Infludoron von Weleda Erkältungsbeschwerden wie eine erhöhte Körpertemperatur auf natürliche Weise regulieren, ohne das Fieber zu unterdrücken. Mehr dazu bietet www.weleda.de.

Foto: djd-k/Weleda/jackfrog-stockadobe.com



Foto: djd-k/www.osteolabs.de

Da Osteoporose nicht heilbar, aber bei Früherkennung gut therapierbar ist, kommt es auf eine zeitige Diagnose an. Herkömmliche Verfahren können dies meist nicht. Eine Alternative bietet etwa der Frühtest OsteoTest home von Osteolabs. Man kann ihn ganz einfach per Urinprobe zu Hause durchführen und einschicken. Anleitung unter www.osteolabs.de.

Einen Organspendeausweis kann man online ausfüllen und downloaden, man kann ihn sich aber auch zuschicken lassen und zu Hause ausfüllen. Krankenkassen wie die Viactiv wollen bei der persönlichen Entscheidungsfindung unterstützen. Infos gibt es unter www.viactiv.de und unter der Service-Hotline 0800-22212.



Foto: djd-k/www.viactiv.de/Getty/Andreas

Die Kommunikation zwischen Arzt und Patient ist wichtig für eine erfolgreiche Behandlung der Rosacea. Hilfreich dabei ist zudem die Website www.StellDichDeinerRosacea.de. Hier kann man anhand von Fragen einen Leitfaden für den nächsten Arzttermin erstellen. Weiterer Tipp: die kostenlose Rosacea-Tagebuch-App verwenden!

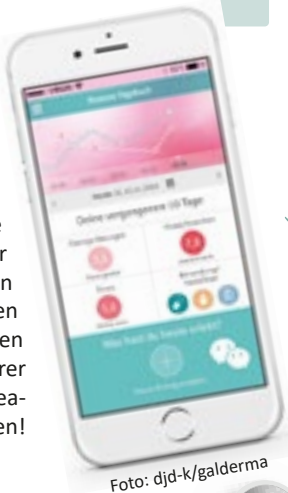


Foto: djd-k/galderma

Gesundheits CHECK

Mit E-Rezept, elektronischer Patientenakte, Notfalldaten und Medikationsplan haben Versicherte künftig ihre Gesundheitsdaten noch besser im Blick. Voraussetzung für die Nutzung aller Funktionen sind die neueste elektronische Gesundheitskarte und die PIN, die bei den Krankenkassen erhältlich sind: www.gematik.de.

Nicht alle Schmerzmittel helfen jedem gleich gut und es gibt keines, das bei allen Menschen funktioniert. Doch durch Zusatz von Koffein wirkt der bevorzugte Wirkstoff in der Regel noch schneller und stärker – wie in den Kombinationen aus ASS, Paracetamol und Koffein in Thomapyrin Classic und Ibuprofen: auch Tension Duo mit Ibuprofen: www.thomapyrin.de.



Foto: djd-k/gematik/ISO K Medien-stockadobe.com



Foto: djd-k/Thomapyrin/Getty/AsiaVision



Da geht's Tier gut

ZOO & Co. – Trede & von Pein GmbH

Wir stellen vor: Hundefutter von Irish Pure

Das aus Irland stammende sensitive und getreidefreie Hundefutter, hat einen hohen Fleischanteil von Tieren aus Freilandhaltung.

Dank der enthaltenen Kelp-Alge (die reich an Omega-3 und -6 Fettsäuren ist und probiotischen Fasern enthält) werden die Gelenke, das Zellwachstum, die Verdauung, das Immunsystem, und vieles mehr gefördert.

Probieren sie es aus und erhalten Sie an der Kasse eine Gratis-Probe!

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

Besuchen Sie uns auch gerne auf Instagram und Facebook!

