IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG

Frischer Wind

FEBRUAR 2023

GRATIS!

OLDTIMERFREUNDE BUNSOH e.V. IM ADAC
UND NIKO ROHDE AUS GLÜSING PRÄSENTIEREN

2. DITHMARSCHER VENTILDECKEL RENNEN

AB 11:00 UHR
NENNUNG

AB 13:00 UHR
START

25.02.2023

AUF DER OSB-RENNSTRECKE IN 25779 GLÜSING, DORFSTR. 25

GETRÄNKE · SUPPE · GEGRILLTES
GESELLIGER AUSKLANG AM ABEND MIT LAGERFEUER

START NUR NACH VORHERIGER ANMELDUNG BEI:
WILLY DOOSE: 04802 / 280, NIKO ROHDE: 0172 / 271 04 53
ODER JAN KROGMANN-SCHWIEN: 0175 / 417 06 71

EINTRITT FREI

MIT UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN ADAC-REGIONALCLUB SCHLESWIG-HOLSTEIN

FEBRUAR

FRISCHER WIND **02/2023**

Heider Hohnbeer startet wieder durch	Seite 04
Offshore am 18. Februar in Museumsinsel	Seite 06
Schlagermarathon in Heide	Seite 07
Uta Kloth von der AWD im Portrait	Seite 08
Der neue Mercedes-Benz GLC 200 4MATIC	Seite 09
Stührwoldt & Schnoor am 6.4.2023 in Erfde	Seite 10
Lühr's Landgasthof: Kegelbahnbetrieb eingestellt	Seite 11
Essen, Trinken & Genießen	Seite 12
Liiver to Huus – 24 h-Betreuung mit Hand und Herz	Seite 14
Offene Kulturlounge in Friedrichskoog-Spitze	Seite 15
Unser großer Rätselspaß: Sudoku & Schwedenrätsel	Seite 16
Kabinengeflüster aus Heide & Umgebung	Seite 18
Aktuelles vom MTV Heide	Seite 20
Buch-Tipp von der Buchhandlung „Erlesenes"	Seite 21
Erstes Amtswehrfest im Amt Eider geplant	Seite 22
Helfende Hände für Senioren in Büsum & Umgebung	Seite 24
Körung und Schau in Neumünster	Seite 25
Die Hallig Helmsand	Seite 26
Online-Dating: Vorsicht vor Fake-Profilen	Seite 28
DIY - Selbermachen!	Seite 30
All you need is love	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

Heider Hohnbeer startet wieder durch

„Dat löppt!", so der Öllersmann Harald Popp vom Südereggen-Hahnbeer nach der Generalversammlung am 1. Januar 2023. Guido Thomsen, 1. Föhrer, hatte die Versammlung geleitet und man schaute allseits in zufriedene Gesichter.

Südereggen-Hahnbeer findet statt und die Weichen sind gestellt, man kann mit den Vorbereitungsarbeiten beginnen. Am 28. 1. 2023 wird die große Ehrenpforte am Südermarkt gegenüber dem Pastorat aufgestellt, anschließend geht es zum Binderfest zur Feuerwehr.

Der große Festtag mit den städtischen Umzügen ist der **18. Februar 2023**, er endet mit dem abendlichen Südereggen-Hahnbeerball im Stadttheater, beginnend um 20:15 Uhr.

Abends im Saal spielt die Tanzkapelle „Troubadix" und sorgt mit ihrer „Partymucke" für stimmungsvolle Unterhaltung und bittet zum Tanz. Im kleinen Saal sorgt DJ Woschi für Stimmung.

Die Festkarten erhalten Sie bei der Tourist-Info am Markt oder beim Öllersmann Harald Popp, 0481 / 63032, oder beim 1. Föhrer Guido Thomsen, 0481/ 6837036. Die Karten kosten 30,00 € und beinhalten sowohl den Eintritt zur Kaffeetafel (16:30 Uhr, „Herrenkarte") als auch zum abendlichen Festball (Damen- und Herrenkarte) im Stadttheater. Falls Sie wünschen, für die Platzreservierung sorgt Karl Thomsen, Tel.: 0481 / 4212949.

Südereggen-Hahnbeer gibt es seit 1841 und ist die älteste eigenständige Heider Egge der heutigen Eggen, wie Dokumente belegen. Der Feststifter und „Wollerbeleber vom Südereggen-Hahnbeer war Peter-Jacob Claußen, mit „Nökelnaam" Peter Bur.

Wegen des Gründens und des Wiederbelebens hat nur die Süderegge das Privileg, den Öllersmann zu stellen. Es waren bis zum heutigen Zeitpunkt: Emil Niemann, Bruno Witt, Hans Gustav Jensen, Helmut Lorenzen, Ernst Peters, Uwe Eggers, Jürgen Hansen und derzeit Harald Popp.

Text und Fotos: Timm Frauen

Östereggen Hohnbeer

Nach Jahrzehnten wechselt Östereggen-Hohnbeer seine Festlokalität. Da das Ballhaus „Tivoli" für Feiern nicht mehr zur Verfügung steht, wechselt die Österegge mit allen Programmpunkten **am 25. Februar 2023 in die „Alte Druckerei"** . Weiterhin im Herzen der Österegge wird der Festtag mit Kaffeetafel und Ball in der neu hergerichteten Eventhalle von Boyens Medien an der Güterstraße zwischen dem Bahnhof und dem Wulf-Isebrand-Platz in Heide durchgeführt. Damit verbindet die Österegge weiterhin die Tradition vom Heider Hohnbeer mit einem modernen Anglitz.

Karten für Nichtmitglieder können in diesem Jahr im Kundencenter von Boyens Medien am Wulf-Isebrand-Platz zum Preis von 20,00 € pro Karte erworben werden.

Schaffer und Vorstand freuen sich nach zwei Jahren Ausfall auf ein tolles Fest am 25. Februar 2023.

11.02. | Nordereggen Hohnbeer

18.02. | Süderegge-Hahnbeer

25.02. | Östereggen-Hohnbeer

Praxis für Ergo- und Physiotherapie

Therapieteam Berliner Hof
Berliner Straße 46 • Heide
0481 / 788 93 11

Anmeldezeiten:
Mo.: 10:00-12:30 & 14:00-17:00 Uhr
Di.: 8:30-12:30 & 13:00-17:00 Uhr
Mi.: 8:30-12:30 Uhr
Do.: 8:30-12:30 & 13:00-18:00 Uhr
Fr.: 8:30-12:30 Uhr

THERAPIETEAM BERLINER HOF

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

BODENBELÄGE VON KNUTZEN

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

Jazzcoast.di | 18.02.2023

Offshore am 18. Februar in Museumsinsel

Jazzcoast.di präsentiert am Sa., den 18. Februar 2023 Uhr das Jazzquintett Offshore in der Museumsinsel Lüttenheid. Konzertbeginn ist 19:00 Uhr.

Offshore- eine deutsche Jazz-Band, wurde 2009 von Absolventen der Hochschule für Musik und Tanz in Köln gegründet. Ihr Repertoire besteht ausschließlich aus Eigenkompositionen, die auf die ungewöhnliche Besetzung mit Saxofon, Klavier und Vibrafon zugeschnitten sind, ohne die einzelnen Musiker einzuengen. Die Stücke bilden vielmehr eine Basis, von welcher aus es überall hingehen kann. Eingängige Melodien und Rhythmen werden improvisatorisch an spontane Ideen angepasst. Bestehende Formteile werden geöffnet, neue hinzu improvisiert, Stücke miteinander verbunden, mit anderen Worten: aus der Quelle der Komposition wird geschöpft, was der Moment gerade musikalisch einfordert.

Die Band Offshore spielte unter anderem beim Bayerischen Jazzweekend 2010, der Kölner Musiknacht 2010, dem WDR Jazzfest Köln 2013 und dem Jazzfestival Burghausen 2013. Sie ist Preisträger des internationalen Nachwuchspreises „Startbahn Jazz 2010“, des ”CONVENTO Jazzpreis 2011“ sowie Finalist und Solistenpreisträger (Dierk Peters) beim Europäischen Jazzpreis der Jazzwoche Burghausen 2011.

Im Februar 2013 hat die Band ihr Debüt-Album ”Côte De Cologne“ in der ”JAZZTHING Next Generation“-Reihe bei Double Moon Records veröffentlicht und seitdem im Rahmen von 2 Deutschlandtouren mehr als 30 Konzerte gegeben. Das zweite Album „Rootville“ erschien am 01.09.2014 bei DoubleMoon Records.

Die Eintrittspreise sind regulär 20,– € / Mitglieder 15,– € / Schüler u. Studenten 5,– € / Freier Eintritt bei Zeichnung einer Vereinsmitgliedschaft an dem Konzertabend.

Kartenvorbestellung unter jazzcoast.di@t-online.de.

Schlagermarathon in Heide

Neun Stunden Nonstop-Musik! Das verspricht der erste Schlager-Marathon auf dem Heider Marktplatz am **Samstag, den 29. Juli 2023**.

Zwölf Schlagerstars – vom Newcomer bis zum Urgestein - wollen das Publikum zum Mitsingen, Mittanzen und Feiern bringen: Beatrice Egli, Michelle, Bernhard Brink, Claudia Jung, Anna-Maria Zimmermann, Die Schlagerpiloten, Olaf der Flipper, Daniela Alfinito, Axel Fischer, Olaf Henning, Victoria (Helene Fischer Double) und Marco Sommer.

Der Veranstalter VKS Events (bestehend aus Henning Vehrs, Bastian Köln und Arne Schlichting) hat sich also mächtig dafür ins Zeug gelegt, ein hochkarätiges Programm auf die Beine zu stellen. Für alle Schlagerfans – ob jung oder alt – wird etwas dabei sein. Mit dem Schlager-Marathon soll in der Heider Kreisstadt die Tradition der Durchführung von Top-Veranstaltungen weitergeführt werden. Los geht die große Sause am frühen Nachmittag um 14 Uhr. Jeder Künstler wird etwa eine Dreiviertelstunde lang die 24 Meter breite Bühne rocken. Pausen? Fehlanzeige! Bis in den späten Abend wird es ein durchgehendes Programm geben, das es in sich hat. Denn bekanntlich animieren Schlager-Hits wie kaum eine andere Musik zum Mitsingen.

Für die Veranstaltung wird ein Großteil des Marktplatzes eingezäunt, die übrige Fläche wird am Samstagmorgen noch für den Wochenmarkt benötigt. Die riesige Bühne mit großen Außenmonitoren wird ihren Platz an der Markt-Südseite haben und aufgrund ihrer Höhe allen Besuchern einen guten Blick auf die Künstler gewährleisten. Für das leibliche Wohl wird mit Gastronomie unterschiedlicher Art gesorgt sein. Sitzgelegenheiten wird es in begrenztem Umfang geben. Da es sich um ein Festival handelt, erhalten die Besucher Festival-Bändchen an den Eingängen, die ihnen das Verlassen und Betreten der Veranstaltungsflä-

che jederzeit problemlos ermöglichen. Am 14. November ist der Vorverkauf gestartet. Online können Tickets über Eventim gebucht werden. Lokal bietet Boyens-Medien die Tickets in den Geschäftsstellen an. Alternativ können auch bei den Reisebüros Biehl und beim Heider Stadtmarketing Karten vor Ort gekauft werden.

Text: Andrea Hanssen

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!

Uta Kloth von der AWD im Portrait

Teamarbeit ist angesagt bei der Abfallwirtschaft Dithmarschen (AWD). Seit 1994 plant, organisiert und steuert diese die Abfallwirtschaft im gesamten Kreisgebiet. Fast von Beginn an dabei ist Uta Kloth, gebürtige Windbergerin. Angefangen als Abfallberaterin – damals noch im kleinen Team aus sechs Mitarbeitern – ist sie heute zuständig für den Bereich der Öffentlichkeitsarbeit.

Wohin sie ihr beruflicher Weg mal führen sollte, war Uta Kloth nach dem Abitur an der Meldorfer Gelehrtenschule so gar nicht klar. „Ich ging erstmal für ein Jahr als Au-pair-Mädchen nach Paris und hab' in dieser Zeit herausgefunden, was mich interessieren könnte", erzählt sie. Zurück in Deutschland ging es für sie an die Uni Göttingen für ein Studium der Geografie mit Schwerpunkt Umweltschutz. „Ende der 80er Jahre entstand ein neues Berufsfeld, nämlich das der Abfallberatung", erinnert sich Uta Kloth. „Das hat seinerzeit auch mein Interesse geweckt.

Bundesweit wurden damals in vielen Kreisen und Städten Abfallberater gesucht. Doch mein geburtenstarker Jahrgang bedeutete viel Konkurrenz und so ging ich zunächst ein Arbeitsverhältnis bei einem Ingenieurbüro in Hannover ein, wo ich Umweltverträglichkeitsprüfungen wie am Fließband durchführte." Da kam die Anzeige in der Dithmarscher Landeszeitung wie gerufen, mit der die AWD eine Abfallberaterin suchte – und in Uta Kloth fand. Also wurde Hab und Gut zusammengepackt und der Lebensmittelpunkt wieder in die schleswig-holsteinische Heimat verlegt.

Viele Meilensteine der AWD hat Uta Kloth in den knapp 30 Jahren ihrer Tätigkeit begleitet. „Die Einführung der Biotonne 1996 war seinerzeit eine effektive Entscheidung für eine funktionierende Kreislaufwirtschaft", sagt Uta Kloth. „Mein Kollege Kay Ehlers und ich klapperten damals zahlreiche Veranstaltungen von Landfrauenvereinen oder Gemeinderäten ab, um die Öffentlichkeit ins Boot zu holen." Weitere Meilensteine seien u.a. gewesen: Die Einrichtung der neun Recyclinghöfe (1996-2000), die Übernahme des Gebühreneinzugs von Ämtern und Kommunen (1999 und 2001), die Einführung von Restmülltonnen aus Kunststoff (1999) sowie der Papiertonne (2004) und der Aufbau des außerschulischen Lernorts ALADIN in Bargenstedt, der als Bildungsort zertifiziert ist (seit 2009). Hier gibt es bis heute Nachhaltigkeit zum Anfassen.

„Neben der Umweltbildung wurde die Information und Beratung der Kunden vor Ort immer wichtiger", meint Uta Kloth. Dafür war das Team der AWD oft unterwegs bei Veranstaltungen. So entstand 2014 gemeinsam mit der hoelp der erste Markt der Nachhaltigkeit. Ein gutes Beispiel, Menschen zu umweltgerechtem und verantwortungsvollem Handeln zu motivieren und gleichzeitig die Abfall- und Sozialwirtschaft zu verknüpfen.

„An meiner Tätigkeit schätze ich besonders die Vielschichtigkeit", sagt Uta Kloth. „Und das Arbeiten im Team." Mittlerweile sind unter der Leitung von Geschäftsführer Dirk Sopha bei der AWD insgesamt 22 Mitarbeiter in Lohn und Brot. Als Mitglied der Sozialen Allianz wird im Haus viel Wert auf soziales Engagement gelegt. Und auch die bundesweite Kampagne „Wir für Bio" liegt Uta Kloth am Herzen: „Dieses Projekt hat eine Kraft in sich, das ist einfach klasse." Das richtige Trennen von Biomüll sei ein aktiver Beitrag zum Schutz von Klima und Ressourcen. Auch in der Freizeit hält sich die Fockbekerin am liebsten in der Natur auf. Nach Feierabend heißt es häufig „rauf aufs Fahrrad" und im Urlaub steht meist Wandern in den Bergen oder ein Ausflug an die Ostsee auf dem Programm.

Text & Foto: Andrea Hanssen

Starker Partner für
Ihre finanzielle Zukunft.

Alles aus einem Kopf

Kostenlose Beratung!
Ihr Ansprechpartner im Bereich Allfinanz.
Vereinbaren Sie gerne einen Termin!
Vermögensaufbau für Jeden.

- Baufinanzierung
  Bestes unabhängiges Angebot aus über 450 Banken
- Investment
- Banking
- Altersvorsorge
- Versicherungen
- Verkauf Ihrer Immobilie

Bastian Witte
Bankkaufmann / Agenturleiter
Mobil: 0172 / 184 15 30
E-Mail: bastian.witte@dvag.de
Hamburger Straße 69, 25746 Heide

Deutsche
Vermögensberatung

Lühr's Landgasthof

Norderende 3 · 24803 Erfde
☎ 04333 - 220

Schnitzel-Freuden-Zeit
Viele leckere Schnitzelvariationen
vom 11. Januar – 19. Februar 2023
mit davor und danach
17,90€ jedes Gericht

Muschelessen
Muschelsuppe • Zwischengericht • Muscheln
am Samstag, den **11. Februar 2023;**
Beginn 19:00 Uhr. Für die, die keine Muscheln mögen, halten wir ein Ersatzmenü parat.
21,90€ pro Person

Mehlbeutelessen
Leckeres für die ganze Familie am
12. Februar 2023; Beginn 11:30 Uhr
Kinder von 6 bis 14 Jahren zahlen pro Lebensjahr 1,00 €.
Reservierung erbeten bis 5 Tage vorher! Nächster Termin am 19. März 2023
15,70€ pro Person

Grünkohlessen
deftiger Grünkohl mit Kasseler, Kochwurst, Schweinebacke, Brat- und süße Kartoffeln
Samstag, 18. Februar 2023; Beginn 19:00 Uhr
Sonntag, 19. Februar 2023; Beginn 11:30 Uhr
Kinder von 6 bis 14 Jahren zahlen pro Lebensjahr 1,00 €.
Reservierung erbeten bis zum 15.02.2023
18,90€ pro Person

Steak-Wochen
Leckere Steakgerichte unter € 25,-
Von hiesigen Rindern und Schweinen!
vom 22. Februar bis 26. März 2023

Whisky-Tasting
mit dem Whiskybotschafter Ralf Splettstößer
am **25. Februar 2023; Beginn 19:30 Uhr**
mit Essen und Unterhaltung
Reservierung bis 5 Tage vorher! Rum-Tasting am 21. April 2023.
63,00€ pro Person

www.luehrs-landgasthof.de

Stührwoldt & Schnoor am 6.4.2023 in Erfde

Dass der Stolper Biobauer Matthias Stührwoldt wundervolle Geschichten erzählen kann, ist im Norden hinlänglich bekannt. Dass er auch plattdeutsche Lieder schreibt, wissen bislang nur Eingeweihte. Gemeinsam mit Achim Schnoor, Gitarrist und Sänger aus Groß Wittensee, hat er nun ein neues Programm erarbeitet.

Eine Gitarre, zwei Stimmen und zärtliche, hymnische, romantische oder auch abgründige Songs, immer wieder kombiniert mit Stührwoldts typischen Geschichten op Platt. Ein Abend zum Hinhören, zum Lächeln und zum Lachen!

Mit einer deftigen Landarbeitermahlzeit beginnen wir diesen besonderen Abend

am 6. April 2023 um 19 Uhr in Lühr's Landgasthof in Erfde.

Karten können unter der Telefonnummer 04333/220 bestellt werden und im Gasthof abgeholt werden.

Der Eintritt beträgt pro Person € 34,50

Lühr's Landgasthof: Kegelbahnbetrieb eingestellt

Unseren Kegelbahnbetrieb haben wir nun nach über 25 Jahren eingestellt! Es fanden sich immer weniger Kegelclubs zu regelmäßigen Treffen zusammen. Daher stellte ich den Betrieb der Bahnen zum Jahresende 2022 ein.

Mit dem aktivsten Kegelclub haben wir noch einen letzten gemütlichen Kegelabend verbracht in 2022, zu dem ich geladen hatte. Ich danke allen die Zeit und Lust hatten, diesen Vereinssport in Gemeinschaft bei uns zu genießen und gemeinsam ein paar entspannte Stunden zu verbringen.

Mit Freunden, Mitarbeitern und Helfern haben wir dann Anfang Januar ein allerletztes Mal die Bundeskegelbahn benutzt, es war ein Abschlusskegeln mit vielen Geschichten um den Bahnbetrieb in unserem Haus.

Wir werden die Räumlichkeiten einer anderen Nutzung zuführen. Jetzt ist wieder ein Kulturgut verschwunden.

Allen Freizeit- und Sportkeglern: „Gut Holz" wo immer Sie es können.

Jan Lühr und Team

KOMM IN UNSER TEAM!

KÜCHENHILFE (m/w/d)
SERVICEKRAFT (m/w/d)
REINIGUNGSKRAFT (m/w/d)

Werde Teil unseres großartigen Teams! Die Stellen werden auf 520,- Euro Basis vergeben. Wir freuen uns auf deinen Anruf oder deinen Besuch direkt bei uns im Landgasthof!

Norderende 3, 24803 Erfde · Tel.: 04333 / 220

Lühr's Landgasthof

Respekt vor gutem Brot

Handwerk
Geschmack
Tradition
Vollkorn-Getreide
Aroma
Liebe
Salz
Gesund
Sauerteigbrote
bekömmlich
Ruhe
Reifezeit
Kruste
Dinkel
seit 1985

Mühlen Bäcker

Blumenstraße 1 in 25746 Heide

Essen, Trinken

Appetit auf Veggie wächst

Rezepttipps für eine abwechslungsreiche pflanzliche Ernährung

7,9 Millionen Menschen in Deutschland bezeichneten sich in einer Umfrage aus 2022 selbst als Vegetarier, etwa 1,58 Millionen von ihnen ernähren sich sogar vegan - laut Statista fast eine halbe Million Personen mehr als im Jahr zuvor. Darüber hinaus verzichten immer mehr an einem oder mehreren Tagen der Woche bewusst auf Fleisch und Fisch. Das sorgt nicht nur für Abwechslung auf dem Speiseplan, sondern trägt zu einer gesünderen Ernährung bei und hilft beim Klimaschutz. Bei einer Bevölkerungsgröße von 80 Millionen macht die Vielzahl der kleinen Entscheidungen den Unterschied: Wenn alle ihren Fleischkonsum lediglich um die Hälfte reduzieren, hat das eine große Wirkung.

Fotos: djd/ iglo/ Alexander Babic

Mit Genuss ins pflanzliche Zeitalter starten

Eine vegane Mahlzeit pro Tag kann als persönlicher Start in das Veggie-Zeitalter dienen. Zu Beginn lassen sich etwa tierische Produkte in bekannten Rezepten ersetzen oder das eigene Lieblingsgericht veganisieren. Erfahrungen zeigen: Es braucht durchschnittlich nur 21 Tage, bis ein neues Verhalten zur Gewohnheit wird - ein Grund mehr, das eigene Essverhalten zu hinterfragen und sich auszuprobieren. Noch mehr Spaß macht das in einer fröhlichen Runde mit Familie oder guten Freunden. Beim veganen Kochabend kann man sich gemeinsam durch das pflanzliche Angebot schlemmen. Mit einem Augenzwinkern rückt etwa der Veganosaurus bei iglo die Freude am Essen in den Mittelpunkt und weist auf die Klimarelevanz der Ernährung hin. Ob vegane Fischstäbchen, pflanzenbasierte Dino-Nuggets oder veganes Hühnerfrikassee - niemand muss auf seine Lieblingsgerichte verzichten. Und mit den passenden Rezeptideen wird Veggie zum besonderen Genuss.

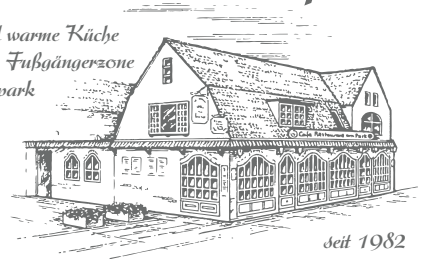
Partyservice & Restaurant

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite!
Bitte rechtzeitig anmelden!

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

Restaurant Am Park

Durchgehend warme Küche
Direkt in der Fußgängerzone
am Rathauspark



seit 1982

Restaurant mit Café „Am Park"
Alleestraße 17 • 25761 Büsum • Telefon: 04834-3665
www.restaurantampark-buesum.de und auf Facebook

und Genießen!

Rezept-Tipp

Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Erbsencreme und veganen „Fischstäbchen“

Zutatenliste für 4 Portionen:
400 g Hokkaido-Kürbis
300 g Kartoffeln
2 - 3 gehäufte EL Mehl, 2 Zwiebeln
2 - 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl
1 Packung iglo vegane „Fischstäbchen“
300 g iglo Gartenerbsen
60 ml Pflanzenmilch
Salz & Pfeffer
2 TL iglo Gartenkräuter
Kresse

Zubereitung:
Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Den Kürbis grob und die Kartoffeln fein reiben und mit einem Teil der Zwiebeln und des Knoblauchs vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Mehl mischen. Zu Puffern formen und in etwas Öl anbraten, bis sie goldbraun sind.

Gleichzeitig die veganen „Fischstäbchen“ nach Packungsanweisung zubereiten. Die restliche Zwiebel-Knoblauch-Mischung in Olivenöl mit Erbsen anbraten. Mit einem Schuss Pflanzenmilch ablöschen und etwa sieben Minuten köcheln lassen. Gartenkräuter untermischen und zu einer Creme mixen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Puffer mit der Erbsencreme und den veganen „Fischstäbchen“ toppen und mit Kresse garnieren.

Foto: djd/ iglo/ Annamaria-Zinnau

Partyservice Geflügelhof Nissen

46 Jahre

täglich frische Eier

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

Familienfeier, Gartenparty, Jubiläum?
Rufen Sie uns an! Tel. 0172 / 288 57 76

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

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

Markus Modery
von „Liiver to Huus“

Liiver to Huus - 24 h-Betreuung mit Hand und Herz

Menschliche und auf den Kunden individuell zugeschnittene Unterstützung bietet „Liiver to Huus“ mit einer 24-Stunden-Betreuung. Hilfsbedürftigen Menschen und ihren Familien in vielen Lebenslagen weiterzuhelfen – das ist Kern der Firmenphilosophie.

Osteuropäische Kräfte übernehmen dabei rund um die Uhr die Grundpflege der Betreuungsperson – mit Hand und Herz. Diese arbeiten in der Regel mit einem Pflegedienst zusammen und übernehmen die nicht medizinischen Tätigkeiten – wie Haushalt, Spaziergänge, Begleitung zu Arztbesuchen oder ggfs. Veranstaltungen und vieles mehr.

„Unser Anliegen ist es, die Betreuung menschlich, fair und bezahlbar zu gestalten“, sagt Markus Modery. Der ausgebildete Demenzbegleiter betreibt bereits seit knapp zehn Jahren einen Betreuungsdienst im Allgäu. Im August 2022 startete er nun gemeinsam mit Ehefrau Kirsten an einem zweiten Standort in Dithmarschen. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, vor allem Senioren ihren restlichen Lebensweg möglichst im eigenen Heim so angenehm wie möglich zu machen“. Markus Modery pflegt – falls gewünscht – den persönlichen Kontakt zu den Kunden und deren Betreuungskräften.

Meist dauere es nicht lange und die Betreuungskräfte seien eine Art Familienmitglied, die selbst in ihrer freien Zeit aus der Heimat noch den Kontakt pflegen. Eingesetzt sind diese in der Regel nach dem Tandemprinzip: Zwei Kräfte wechseln sich in einem Rhythmus von meist zwei bis drei Monaten oder auch länger ab. Bei eingetragenen Pflegegraden können Leistungen teilweise über die Verhinderungspflege abgerechnet werden. Beratungsgespräche dazu sowie rund um das Thema Pflegegeld etc. können vereinbart werden.

„Palliativpatienten können wir in Zusammenarbeit mit dem Pflegedienst manchmal ermöglichen, ihre letzten Lebenswochen zuhause zu verbringen“, sagt Markus Modery. Er und Ehefrau Kirsten sind rund um die Uhr an jedem Wochentag für ihre Kunden und die Betreuungskräfte erreichbar. Auch Rollstühle, Gehhilfen und andere Hilfsmittel stellen sie gegebenenfalls gern für eine Übergangszeit zur Verfügung. „Lieber daheim als im Heim – wer wünscht sich das nicht?“, meint Markus Modery. „Wir versuchen, unsere Kunden mit unseren vielschichtigen Möglichkeiten dabei zu unterstützen, dass dieser Wunsch in Erfüllung gehen kann.“

Text & Foto: Andrea Hanssen

Offene Kulturlounge in Friedrichskoog-Spitze

Auf Einladung des Tourismus Service Friedrichskoog organisieren Ellen Balsewitsch-Oldach und Dirk-Uwe Becker vom norddeutschen Literatur- und Kulturnetzwerk Textfabrique51 seit April 2022 die Offene Kulturlounge Friedrichskoog im Haus des Kurgastes in Friedrichskoog-Spitze. Die Veranstaltung fand seitdem einmal monatlich, jeweils am 4. Montag im Monat statt. Ohne vorherige Anmeldung durften alle, die Zeit und Lust hatten, auf der Bühne spontan etwas vortragen, sodass alle Gäste einen vielfältigen Abend mit mehreren Künstler:innen, mit Literatur, Sketchen, Musik (Kompositionen und/oder Texte) usw. erleben konnten - Hauptsache, der maximal 10-minütige Beitrag war selbstgemacht. Sowohl Einheimische als auch Urlaubsgäste haben auf der Bühne gestanden und eigene Texte gelesen, Songs zur Gitarre vorgetragen, Chansons mit Begleitung auf dem Flügel gesungen. Auch eine kleine spontane Kunstausstellung hat es einmal gegeben, die man in der Pause bewundern konnte. Nicht zu vergessen die Puppenbühne von Elke Strackenbrock, „Die Utsch-Crew", mit der sie die Veranstaltungsreihe – in aufwändigem Kostüm und mit einem launigen Sketch – eröffnet und deren „Puppen-Comedy für Erwachsene" seitdem regelmäßig zum Vergnügen des Publikums beigetragen hat. Auch Sebastian Rohmann vom Tourismus Service Friedrichskoog ist zufrieden: „2023 soll es auf alle Fälle weitergehen", bestätigte er. Die nächste Offene Kulturlounge wird also am 27. Februar 2023 stattfinden, wie immer im Haus des Kurgastes in Friedrichskoog-Spitze, Koogstraße 141, Einlass ab 19 Uhr, Beginn 19.30 Uhr.

Rund um den Bau.
Wir sind der richtige Partner.

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

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

Für den Profi und den Selbermacher!

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

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

150 JAHRE 1868-2018

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

hagebaumarkt HIER HILFT MAN SICH.

BAUEN MIT VERSTAND!
Schröder BAUZENTRUM

Knacken Sie unser Schwedenrätsel!

Nachtlager im Freien	‚Italien' in der Landessprache	angels. Missionsbischof (8. Jh.)	Kraftfahrerorganisation (Abk.)		Nudismus (Abk.)	tschech. Reformator (Jan)			kanadischer Wapitihirsch		flämischer Maler (17. Jh.)	Fremdwortteil: aus		ein Schnellzug (Abk.)	frühere türkische Anrede (Herr)	Abk.: Leitfaden
					Kanalisationsabdeckung										9	
Schrulle					germanische Sagengestalt				Abheben einer Rakete				7			
100 qm in der Schweiz			4										durch, infolge	Order, Befehl		deutscher Krimiautor
			ein Mediziner													
Palästinenserorganisation		italienischer Adriahafen														
Mantel der Araber													Rufname Warhols † 1987			Stadt bei Hildesheim
heiliger Stier in Ägypten	Beutelhandtasche	5											von großer Menge		uni	
														6		
Feuerlandindianer													Gattin des Gottes Thor			
ostdt. Sendeanstalt (Abk.)													französischer unbest. Artikel		10	
Bergspitze													US-Football-Liga (Abk.)			
			1		Filmlichtempfindlichkeit	modisch elegant		Stadt bei Kalkutta (Indien)		Figur in ‚Jenufa'	Stadt in Österreich		semitischer Gott des Glücks			
genug!			japan. Verwaltungsbezirk		Filmmannschaft					engl. Männerkurzname				Stadt nordwestlich Oslos		eine Gartenschau (Abk.)
Signaleinrichtung am Auto		negative Elektrode					2			Initialen der engl. Autorin Christie	chem. Zeichen für Barium		US-Bundespolizei (Abk.)			
				ein Cocktail				fett und weich						3		
Fürstin in Indien	8				Hauptstadt Venezuelas								türk. Großgrundherr			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lösung Januar: RUNDREISE
Lösung Februar: In der nächsten Ausgabe

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.

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 – LEICHT

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

SUDOKU #2 – SCHWER

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

AUFLÖSUNG JANUAR

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

OFFSET
DRUCK
PINGEL
WITTE

Elektro-Schallhorn
Inh. Ingo Schallhorn
25779 Hennstedt
Klever Weg 24-26
Tel. (0 48 36) 6 29
Fax (0 48 36) 83 85
Wir sind auch weiterhin mit unserem Ladengeschäft für Deko, Hausgeräte und Installation in Hennstedt für Sie da!

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

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

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

Kabinengeflüster aus Heide & Umgebung

Lotto-Hallen-Masters

Interview mit Trainer Markus Wichmann

Lotto Hallen-Masters - Das erste Mal gewonnen, wie fühlt sich das an?

Die Jungs haben sich gut verkauft, bis zum Schluss gekämpft. Wir sind Gruppendritter geworden und haben den ersten Spielsieg bei den Masters eingefahren. Bei den nächsten Lotto Hallenmasters nehmen wir dann den Pokal mit nach Hause...so der Plan!

Foto: Patrick Nawe

Großes Lob an den Veranstalter. Eine Riesenshow, gute Organisation. Vor 8.000 Zuschauern zu spielen ist für jeden Spieler ein Erlebnis der besonderen Art. Allein dafür lohnt es ich, nach Kiel zu kommen.

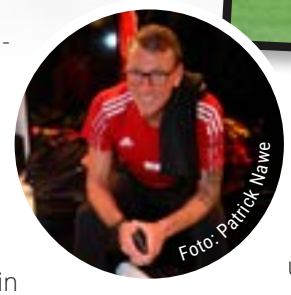


Foto: Patrick Nawe

Bei der Qualifikation für das Turnier würde ich mir wünschen, das 6 Oberliga Teams für das Turnier zugelassen werden, und keine Profiersatzteams geschickt werden. Dann gewinnt das Turnier vielleicht auch wieder mehr an Attraktivität.

Euer Fanclub wächst und wächst!

Ja, wirklich ein sehr starker und treuer Fanclub, der stetig wächst, und uns mit „Pauken und Trompeten" unterstützt.

Die Stimmung war super, und unsere Fans haben unseren ersten Lotto Masters Sieg genau so verdient wie unsere Mannschaft. Auch bei unseren Heimspielen werden wir immer von ca.300-400 Fans im Stadion an der Meldorfer Straße unterstützt. Zur Zeit stehen wir auf Platz 4 der Oberligatabelle und das ist ganz sicher nur möglich mit den tollen Fans im Rücken.

Foto: Patrick Nawe

Verletzungspech bei der Mannschaft: Was kannst du uns dazu sagen?

Ja, wir hatten etliche verletzte Spieler in der Hinrunde, aber sind trotz alledem gut aufgestellt. Ich hoffe, dass alle verletzten Spieler zum Trainingsbeginn der Rückrunde, zumindest mit dem Lauftraining, starten können.

Foto: Patrick Nawe

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
- Heide
- Rendsburg
- Elmshorn
- Pinneberg
- Itzehoe
- Bermstedt (EBS)
- Husum (EBS)
- Lürschau (EBS)

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

info@wintec-meyenburg.de

Foto: Patrick Nawe

Die ersten Neuzugänge sind bereits verpflichtet. Mit Innenverteidiger Finn Holm (SV Todesfelde) und Defensivspieler Lothar Giesen (Husumer SV) sind wir gut aufgestellt. Hartes Training, Spaß, Disziplin und Weiterentwicklung der jungen Spieler stehen im Vordergrund und lassen uns stetig wachsen. Wir gehen motiviert in die Rückrunde und hoffen auf tatkräftige Unterstützung unser Heider Fans.

Foto: Patrick Nawe

Aktueller Spielplan

VORBEREITUNGSSPIELE

11.02.23 | A | **13:30** – FC Teutonia 05
15.02.23 | A | **19:00** – SV Hemmingstedt

AKTUELLER SPIELPLAN OBERLIGA (BIS MÄRZ 2023)

19.02.23 | A | **14:00** – SV Grün-Weiß Siebenbäumen
25.02.23 | A | **14:00** – FC Dornbreite Lübeck
04.03.23 | A | **13:30** – SV Weiche Flensburg 08 II
11.03.23 | A | **13:30** – TSV Bordesholm
18.03.23 | H | **14:00** – Oldenburger SV
25.03.23 | A | **14:00** – PSV Neumünster

Änderungen vorbehalten!

Aktuelles vom MTV Heide

Schwarz-Weiße Nacht 2023 – Wir sind wieder da!

Nach einer längeren Pandemiepause können wir nun endlich wieder in diesem Jahr mit unserer Schwarz-Weißen-Nacht starten!!!

Unsere „Haus-DJ's" Holzi, Ossi und 3er, sowie eine weitere Verstärkung für den großen Saal, sind auch schon ganz heiß auf dieses Event.

Die Karten kosten € 14,00 an der Abendkasse und im Vorverkauf. Für Schüler und Studenten (mit entsprechendem Nachweis) kosten die Karten € 12,00. Ab sofort können Karten unter folgender Mailadresse vorbestellt werden: schwarz-weisse-nacht@gmx.de

Wir freuen uns auf euch und einen unvergesslichen Abend!!

SCANNEN
FÜR MEHR INFORMATIONEN

Fan-Shop MTV Heide

Der MTV Heide hat nun endlich seinen eigenen Online-Shop!

Ab sofort können sich Jung- und Alt, Klein- und Groß, Mitglieder- oder auch Nichtmitglieder mit schwarz-weißen Klamotten einkleiden. Für Jede:n ist etwas dabei! Schaut doch gerne mal unter der Adresse **mtv-heide.fan12.de** vorbei.

„Streck den Fuß, streck das Bein, dann wirst du der Sieger sein"

Beim Turnen geht es um viel mehr als um die Aneinanderreihung verschiedener Elemente an Boden, Sprung, Stufenbarren und Schwebebalken. Es geht darum Bewegungen miteinander zu kombinieren, sich dabei in Balance zu halten und auch Eleganz und Rhythmusgefühl zu beweisen.

Turnen beansprucht den ganzen Körper und jedes Gerät hat seine eigenen Tücken oder seinen eigenen Charme. Während am Sprung insbesondere Schnell- und Sprungkraft gefordert werden, werden am Stufenbarren besonders Griffkraft und die Armmuskulatur beansprucht.

Turnen ist nicht nur Überschlag oder Salto. Alles beginnt irgendwo und begegnet uns allen. Wer hat nicht früher den Eltern als eine Rolle oder eher einen Purzelbaum präsentiert oder ist auf einem Strich balanciert?

Turnen macht Spaß. Man kann vielfältige Bewegungen erlernen und entdeckt dabei den eigenen Körper auf eine völlig neue Art und Weise, man kann sich selbst entfalten und auch teilweise überwinden.

Wenn du nun auch Interesse hast zu turnen, hat der MTV Heide für jedes Alter und Leistungsstufe etwas anzubieten. Von Eltern-Kind-Turnen, über Fördergruppe und Leistungsgruppe. Für mehr Informationen kannst du die Internet Website des MTV unter https://www.mtv-heide.de/Sparte/turnen/ besuchen und wir freuen uns dich bald beim Turnen begrüßen zu dürfen.

Buchhandlung „Erlesenes“

Marie Hermanson

Die Pestinsel

Göteborg 1925: Der Kommissar Nils Gunnarsson wird zum Fluss gerufen, wo eine männliche Leiche mit Strangulierungsmerkmalen aufgefunden wurde. Erstaunlicherweise stimmen die Todesumstände des unbekannten Mannes in vielen Details mit dem Inhalt eines Kriminalromans überein, den Gunnarsson gelesen hat. Die Suche nach dem geheimnisvollen Autor führt ihn auf die ehemalige Quarantäne-Insel Bronsholmen, die auch „Pestinsel“ genannt wird und als Hochsicherheitstrakt für nur eine einzige Person dient: Den Mörder Arnold Hoffman.

Die Reporterin Ellen – eine ehemalige Freundin Gunnarssons – begibt sich als Hausmädchen inkognito auf die mysteriöse Insel und deckt unglaubliche Begebenheiten auf, bevor sie selbst in Gefahr gerät.

Dieser historische Kriminalroman fesselt durch den atmosphärischen und bildhaften Erzählstil der Autorin und erhält bis zum Schluss eine subtile Spannung aufrecht. Eine großartige Lektüre – auch für „Nicht-Krimi-Leser“.

Broschierte Ausgabe, erschienen im Insel Verlag für EUR 16,95

Gelesen von Ulrike Steffensen

Buchhandlung Erlesenes
Inh. Ulrike Steffensen | Süderstraße 1 | 25746 Heide
T: 0481/828 628 82 | F: 0481/828 628 83 | E: post@erlesenes-heide.de

Direkt am Meer

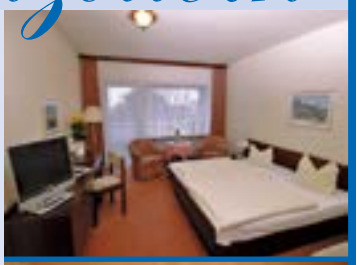
Strandhotel Hohenzollern

Hotel • Restauration • Café

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

ZUKUNFTSprogramm Schleswig-Holstein

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



An drei Tagen dreht sich alles um die Wehr

Im Amt Eider steht im Sommer dieses Jahres eine große Premiere an: Vom 7. bis 9. Juli soll erstmalig ein Amtsfeuerwehrfest der insgesamt 22 bestehenden Wehren gefeiert werden. Veranstaltungsort wird die Tellingstedter Markthalle sein.

Ein vierköpfiges Orga-Team aus Marco Weber (Freiwillige Feuerwehr Schalkholz), Peter Voß (FFW Süderdorf), Astrid Schwieger (FFW Hennstedt) sowie Kimberly Petersen (Jugendfeuerwehr Pahlen/Schalkholz) ist bereits im Juli 2022 mit der Planung gestartet. „Wir möchten ein ganzes Wochenende lang ein spannendes Programm für Jung & Alt auf die Beine stellen und auf diesem Wege eine lebendige Mitgliederwerbung für unsere Wehren betreiben", sagt Marco Weber. „Alle Programmpunkte sind öffentlich und jeder Interessierte sollte sich den Termin schon mal in den Terminkalender eintragen."

Den Auftakt macht ein Diskoabend am Freitag, den 7. Juli, ab etwa 21 Uhr. DJ funky wird für ordentlich Stimmung sorgen und es darf bis in die Puppen getanzt werden. Weiter geht es am Samstag, den 8. Juli, gleich morgens um etwa 9.30 Uhr. „Etwa 20 Wehren werden antreten und mit einem Umzug durch das Tellingstedter Dorf marschieren, inklusive der Fahrzeuge", berichtet Weber. Nach diversen Grußworten wird es im Anschluss verschiedene Wettkämpfe geben, dabei

eifern die teilnehmenden Wehren um einen großen Gewinnerpokal und vier weitere Pokale. Ebenfalls ein Schlauchzielwurf soll veranstaltet werden, bei dem alle Bürgermeister und Wehrführer ihr Können unter Beweis stellen. Auch hier warten fünf Pokale auf die Erstplatzierten.

Außerdem präsentieren sich verschiedene Behörden und Organisationen mit Sicherheitsaufgaben. Dazu zählt die FFW Rendsburg mit ihrem Hubsteiger mit einer Reichweite von 42 Metern, die Bundeswehr-Flughafenfeuerwehr, das THW Heide und viele weitere. Ein Showtruck des Landes-Feuerwehrverbandes aus Kiel verspricht tolle Abwechslung, genau wie zwei Hüpfburgen. Unter der Leitung von Kimberly Petersen werden sich mehrere Jugendfeuerwehren aus dem Amt Eider vorstellen und zum Mitmachen anregen. Gerichtet an alle, die auf der Suche nach sinnvoller Freizeitgestaltung sind, die interessant, technisch, traditionell und innovativ zugleich ist und in hohem Maß auf Teamwork basiert.

„Den Höhepunkt des Amtsfeuerwehrfestes bildet der große Feuerwehrball inklusive Siegerehrung am Samstag ab 20 Uhr", sagt Marco Weber. „Die Hohner Dorfmusikanten werden alles geben, um für eine volle Tanzfläche möglichst bis in den frühen Morgen zu sorgen."

Als Abschluss des ereignisreichen Wochenendes soll ein Gottesdienst gefeiert werden am Sonntag, den 9. Juli. „Danach sind ein Frühschoppen und eventuell ein Flohmarkt geplant", so Marco Weber. Die Bewirtung während der „drei tollen Tage" legt das Orga-Team vertrauensvoll in die Hände von Bernd Gadermann und sein Team vom Nindorfer Hof.

Text: Andrea Hanssen

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

Elbeforum Brunsbüttel
Kulturhaus und Tagungszentrum

Aktuelles aus dem Elbeforum

Donnerstag, 09.02.2023 - 20:00 Uhr
Herr Biedermann und die Brandstifter
Eintritt: ab 26,00 €

Samstag, 11.02.2023, 19:00 Uhr
Marie Spaemann & Christian Bakanic
Eintritt: ab 26,00 €

Sonntag, 12.02.2023, 20:00 Uhr
Hubertus Meyer Burckhardt liest und erzählt
Eintritt: 24,00 €, Schüler*innen: 12,00 €

Dienstag, 14.02.2023, 10:00 Uhr
3 Minuten | Eintritt: 7,50 € Kinder, Erwachsene: 10,00 €

Freitag, 17.02.2023, 20:00 Uhr
Brunsbütteler Lachnacht
Eintritt: 28,00 €, Schüler*innen: 14,00 €

Samstag, 18.02.2023, 20:00 Uhr
ONCE | Eintritt: 28,00 €, Schüler*innen: 14,00 €

Dienstag, 21.02.2023, 09:00 Uhr & 11:00 Uhr
Das Gold des Hasen
Eintritt: ab 26,00 €

Samstag, 25.02.2023, 20:00 Uhr
Familie Flöz präsentiert: „Hotel Paradiso"
Eintritt: ab 26,00 € - 50% Schüler*innen-Rabatt

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

Helfende Hände für Senioren in Büsum & Umgebung

Karl-Heinz Papenfuß – genannt „Kalle“ – ist in Büsum und Umgebung bekannt für seinen unermüdlichen Einsatz im Interesse der älteren Generation.

Karl-Heinz Papenfuß. Foto: Hanssen

Als Vorsitzender des Seniorenbeirats setzt er gemeinsam mit anderen seit Jahren erfolgreich Impulse: Etwa auf Amtsebene im Seniorenparlament und im Nachbarschaftshilfeverein. Mit dem Wunschbus „Moby Dick“ können die Mitglieder der Nachbarschaftshilfe kostenfrei zu ihren Wunschzielen in Schleswig-Holstein oder Hamburg gelangen. Sogar Rollstuhlfahrer können mitfahren.

Nun hat Karl-Heinz Papenfuß mit drei Mitstreitern eine weitere Idee auf den Weg gebracht. Mit Gründung der „Helfende Hände“ soll künftig in Ergänzung zur Altenpflege eine Alltagsbegleitung für Senioren, Hilfsbedürftige und pflegende Angehörige angeboten werden. Papenfuß, der vorerst die Geschäftsführung übernehmen wird, hat sich eigens dafür zum Seniorenassistenten ausbilden lassen. „Zwei Schwerpunkte liegen uns besonders am Herzen“, sagt der 72-Jährige. „Zum einen, pflegende Angehörige zu entlasten und zum anderen dafür zu sorgen, dass Menschen möglichst lange eigenständig in den eigenen vier Wänden bleiben können.“

Menschen aus der sozialen Isolation herauszuholen, das sei der Kernpunkt ihres Engagements. Nicht ganz einfach, aber die gute Vernetzung hier auf dem Lande ist zumindest ein Vorteil. „Aufgrund meiner Funktion in den Gremien kenne ich die Bedürfnisse der Menschen hier vor Ort und erhalte dadurch so eine Art Vertrauensvorschuss“, meint Papenfuß. „Die Wünsche sind ganz vielschichtig und reichen von der Hilfe bei bürokratischen Dingen und Begleitung zu Terminen über Mobilität und gemeinsame Veranstaltungsbesuche – bis hin zu Gesprächen und ein offenes Ohr für die Belange der Betroffenen.“ Die Hilfsangebote seien allerdings nicht unentgeltlich, könnten aber möglicherweise bei Menschen mit einem Pflegegrad zum Teil oder ganz durch die Pflegeversicherung getragen werden.

„Das Leben ist zu wertvoll, um es einfach nur ablaufen zu lassen!“ Auch wenn sich das Projekt noch in der Aufbauphase befindet, gibt es doch schon mehrere qualifizierte Fach- und Hilfskräfte, die Aufgaben übernehmen werden. Zum Teil ehrenamtlich, zum Teil aber auch in Form eines Arbeitsverhältnisses. „Die Alltagsförderungsverordnung des Landes Schleswig-Holstein schreibt eine mindestens dreijährige fachliche Ausbildung vor“, erzählt Papenfuß. „Das können Menschen aus den Bereichen Krankenpflege, Gerontologie, Erzieher/innen, Ärzte oder ähnliches sein.“ Geplant sind verschiedene Info-Veranstaltungen. Zunächst soll das Angebot in Büsum und Umgebung etabliert werden, später auch im gesamten Amtsgebiet und den angrenzenden Ämtern.

Weitere Interessierte (ehren- oder hauptamtlich) melden sich gern bei Karl-Heinz Papenfuß unter: mobil 0157/36197204 oder per Mail an: 1.helfendehaende@web.de für ein unverbindliches Gespräch.

Text: Andrea Hanssen

Körung und Schau in Neumünster

Traditionell beginnt das Pferdestammbuch-Jahr mit dem Großereignis: Herzlich eingeladen sind alle Pony- und Pferdeinteressierten zur vielfältigsten Körveranstaltung Deutschlands.

84 Hengste sind für die zweitägige Körung am 3. und 4. Februar angemeldet, größte Gruppen sind die Deutschen Reitponys, Islandpferde, Shetlandponys und Welsh. Aber auch die Zahl der Fjordpferde sowie Schleswiger Kaltbluthengste ist erfreulich, angemeldet sind zudem American Miniature Horses, Deutsche Partbred Shetland- und Dartmoorponys, Lewitzer, Knabstrupper, New Forest und andere. Erwartet werden schicke und bewegungsstarke Hengste mit interessanten Abstammungen, für jeden sollte etwas dabei sein.

! Kartenvorverkauf bei
Küstenpferd, Am Kleinbahnhof 14, 25746 Heide
Kontakt: www.reitsport-kuestenpferd.de

Und auch für die nicht so sehr Zuchtinteressierten wird viel geboten: Bereits am Spätnachmittag des 4. Februar beginnt ein mitreißendes Islandpferde-Kurzturnier, das mit den Finals am Sonntagvormittag weitergeht. Dann ist es nach zweijähriger Pause wieder soweit: Das Pferdestammbuch veranstaltet am 5. Februar ab 15 Uhr den großen Schaunachmittag. Shetlandponys, Haflinger, Welsh, Deutsche Reitponys, Islandpferde, Schleswiger Kaltblüter und viele mehr präsentieren eine einzigartige Rassenvielfalt, die in einer Pferdeshow ihresgleichen suchtw Erwartet werden über 200 Pferde und Ponys mit mehr als 300 Teilnehmern in der größten deutschen Pferdeshow mit einhundert Prozent ehrenamtlichem Einsatz.

Der Eintritt am Freitag und Samstag in Neumünster ist frei, der Vorverkauf für den Sonntag läuft. Der Sitzplatz für Erwachsene kostet 25,– Euro, Jugendliche bis 14 Jahre zahlen 15,– Euro. Der Eintritt für Kinder bis 6 Jahren ist frei. Zudem gibt es eine Gruppenermäßigung.

Online-Bestellungen können über die Internetadresse **www.pferdestammbuch-sh.de** erfolgen, telefonisch sind die Holstenhallen unter 04321-9100 erreichbar.

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

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

Die Hallig Helmsand

– Orte, die man gesehen haben sollte –

In diesem Monat führt Sie der Ostroher Fotograf und Autor, Hans-Jürgen von Hemm, auf die einzige Insel Dithmarschens, Hallig Helmsand.

Und wieder geht es trockenen Fußes hinaus in die Nordsee. Von der Deichkrone aus haben Sie schnell einen Überblick über das fast flache und überschaubare Eiland.

Helmsand ist eine unbewohnte ehemalige Hallig im „Herzen" der Meldorfer Bucht. In der gesamten Geschichte Helmsands lässt sich keine Besiedlung feststellen. Sie ist mit dem Festland im Osten durch einen 1.500 Meter langen Steindamm verbunden und gehört zur Gemeinde Elpersbüttel.

Um 1362 n. Chr. entstand die Hallig Althelmsand. Eine wirtschaftliche Bedeutung der Hallig für die Büsumer kann seit 1524 nachgewiesen werden. Auf Helmsand wurde Heu geerntet und mit Wattfahrzeugen abtransportiert. 1551 wurde die Insel als Weide genutzt und die Büsumer übten das Strandrecht aus. Jedoch änderten sich bald die Strömungsverhältnisse, es kam zu Landverlusten und der endgültige Untergang erfolgte in der Allerheiligenflut am 1. November 1570. Die Lage der ersten Insel ist nicht genau bekannt. Sie lag wahrscheinlich nordwestlich der heutigen Hallig. Nur der Name hat sich erhalten.

Zwischen hohem Himmel und der Nordsee, eingebunden durch Friedrichskoog Spitze im Südwesten und Büsum im Nordwesten finden Sie die Insel bei den geographischen Koordinaten: 54° 3' 53" N, 8° 57' 39" O. Bis fast an den Deichfuß können Sie motorisiert von der Bundesstraße 5 und die Gemeinde Eesch, den Straßenzug Elpersbüttelerdeich, über den Schlafdeich bei der Wehrtechnischen Dienststelle 71 (WTD 71) anfahren. Wander- und Radtourstrecken führen aus dem Süden und Norden entlang des Deiches - mit einem sagenhaften Blick auf den Nationalpark - auf die Hallig zu. Eine Wanderung für Rollstuhlfahrer ist geeignet.

Von Neu-Helmsand wird erst seit 1720 geredet. Zehn Jahre später war starker Quellerbewuchs vorhanden und 1737 wurden bereits 2,6 ha grünes Halligland festgestellt. Die Büsumer nutzten das Grasland zur Heugewinnung. Die Insel wuchs schnell und war von Prielen durchschnitten. 1754 wurde die Hallig vermessen, sie war 87 ha groß, 1775 waren es bereits 94 ha.

Damit sich die Weidetiere bei sommerlichen Sturmfluten retten konnten, wurden 1865 eine Warft und eine Viehtränke mit einem Ringdeich errichtet. Ein Lahnungswerk, das 1868/69 eine Verbindung zum Festland herstellen sollte, wurde jedoch vor Fertigstellung durch die Fluten wieder zerstört und wieder kam es zu massiven Landverlusten. 1881 war Helmsand nur noch 19,4 ha groß.

Im Rahmen von Küstenschutzarbeiten wurde Helmsand in den 1930er Jahren erst durch einen Buhnen- und später einen Steindamm mit dem Festland verbunden. Durch die Landzuwächse in Verbindung mit dem Dammbau ist der Charakter einer Insel zwischenzeitlich verloren gegangen. Auf der Südseite sind mittlerweile große Salzwiesen entstanden. Auf der Nordseite hingegen haben sich bisher nur wenige Pflanzen ansiedeln können, da dort die Strömung zu stark ist.

Nach der Fertigstellung des Speicherkooges im Jahr 1979 wurden vom Seedeich aus auf der Südseite des Dammes eine Teerstraße und Schienen für eine Lorenbahn gebaut, damit die Insel in das Erprobungsgelände der WTD 71 einbezogen werden konnte. Reste einer 600-mm-Schmalspur-Lorenbahn, die vom Amt für Küstenschutz betrieben wurde und vom Festland auf die damalige Insel führte, ist noch erkennbar.

Südlich des Dammes erfolgte eine starke Aufschlickung und es entstand neues Vorland, so dass die Hallig zu einer Halbinsel geworden ist.

Die Hallig Helmsand liegt in der Schutzzone 1 des Nationalparks Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer und fasziniert mit verschiedenen Lebensräumen des Wattenmeeres. Sie darf als Vogelschutzgebiet nur unter Auflagen betreten werden. Der Damm ist ganzjährig zugänglich; die Insel jedoch vom 1. April bis 31. Juli in der Brutzeit der Seevögel für Besucher gesperrt. Auch die Nutzung durch Schäfer ist entzogen.

Die grandiose Vogelwelt des Wattenmeeres lässt sich vom Damm bzw. vom Halligkopf aus hervorragend beobachten. Es lohnt sich also, ein Fernglas oder Spektiv mitzunehmen. Weite Sicht, herrliche Sonnenuntergänge, pure Natur und auch Stille, sind je nach Jahreszeit zu erleben. Feste Sitzgelegenheiten werden Sie auf der Hallig nicht vorfinden. Es wird empfohlen, für eine Rast oder einen Beobachtungshalt eine Sitzunterlage mitzunehmen.

Packen Sie doch einfach einen Picknickkorb und stärken sich beim leckeren Frühstück und genießen dabei den Ausblick aufs Wattenmeer und den weiten Horizont im UNESCO Weltnaturerbe.

Das Beständige an der Dithmarscher Küste ist das Unbeständige. Es gibt keinen Wetterschutz auf der Hallig. Stellen Sie sich bitte auf die aktuellen Wetterbedingungen bei einem Besuch auf Helmsand ein.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Erholen, beim Genießen und Abschalten, sich etwas Gutes zu tun und um neue Energie zu tanken. Lassen Sie sich bei einem Spaziergang auf die einzige Insel Dithmarschens, Hallig Helmsand begeistern.

Text und Fotos: Hans-Jürgen von Hemm

Online-Dating: Vorsicht vor Fake-Profilen

Wir leben im digitalen Zeitalter. Auch die große Liebe wird heute immer häufiger online gesucht. Attraktive Profilbilder und aufregende Chats beim Online-Dating versprechen oft mehr als sie in der Realität halten können. Was viele Nutzerinnen und Nutzer nicht wissen: Zahlreiche Profile gehören in Wahrheit bezahlten Mitarbeitern. Doch wie lassen sich Fake-Profile entlarven?

Viele Online-Dating-Portale werben zwar mit echten Kontakten, doch häufig setzen sie sogenannte Moderatoren oder Controller ein. Als Nutzer kommunizieren Sie dann nicht mit echten Partnersuchenden, sondern mit Mitarbeitern des Anbieters, die für Treffen natürlich nicht zur Verfügung stehen.

Ob der potenzielle Chat-Partner echt ist, ist nicht immer auf den ersten Blick zu erkennen. Meist wird der Einsatz von bezahlten Mitarbeitern nicht gesondert gekennzeichnet. Selbst wenn es Hinweise darauf gibt, sind diese nicht an prominenter Stelle platziert und dadurch für Verbraucher nur schwer zu finden. Ein Blick in die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) oder Nutzungsbedingungen kann Licht ins Dunkel bringen. Verwendete Bezeichnungen wie „Animateure", „Controller", „CUser", „Moderator" oder „moderierter Dienst" weisen auf eine Verwendung von Fake-Profilen hin. Ebenso wie unter anderem folgende Formulierungen:

- „Ein männliches Profil kann von einer weiblichen Moderatorin, ein weibliches Profil von einem männlichen Moderator betrieben werden."
- „Es ist davon auszugehen, dass es sich bei sämtlichen weiblichen Profilen um fiktive Profile handelt (...)."

Alles aus einem Kopf

Früher an später denken!

Baufinanzierung · Altersvorsorge · Banking
Investment · Versicherungen · Verkauf Ihrer Immobilie

Deutsche Vermögensberatung

Bastian Witte · Bankkaufmann · Agenturleiter
Mobil: 0172 / 184 15 30 · **E-Mail:** bastian.witte@dvag.de · Hamburger Straße 69, 25746 Heide

- „Sie erkennen an und erklären sich damit einverstanden, dass diese Profile ausschließlich für Ihre Unterhaltung und zur Förderung ihrer Nutzung unseres Service sind."
- „Die CUser sind ausschließlich zur Auslebung von virtuellen und erotischen Fantasien gedacht und es sind keine realen Treffen möglich (...)."

Woran Sie Fake-Profile erkennen können

Nicht nur in den AGB oder Nutzungsbedingungen sind Hinweise darauf zu finden, dass bezahlte Mitarbeiter eingesetzt werden. Auch die Profile selbst geben Aufschluss. Könne Sie eine der folgenden Fragen mit „ja" beantworten, sollten Sie hellhörig werden:

- Wirken die Fotos besonders professionell, attraktiv oder fast schon unnatürlich? Dann ist Vorsicht geboten. Häufig handelt es sich um Bilder aus dem Internet und nicht um private Schnappschüsse oder Selfies.
- Wie sieht das Profil aus? Klingt es zu gut, um wahr zu sein, oder finden Sie kaum Informationen zum potentiellen Partner?
- Bleiben Angaben zu Interessen sehr allgemein und wirken wenig persönlich?
- Ist das Gegenüber nur über kostenpflichtige Rufnummern oder SMS kontaktierbar?

Ein Treffen in der realen Welt, etwa im Café, kann ebenfalls Klarheit schaffen. Ob mit oder ohne Heißgetränk - wir wünschen allen Partnersuchenden zum Valentinstag nette Gespräche mit interessanten Menschen.

Von Karin Tharra, Verbraucherzentrale Heide

Upcycling heißt der Trend, der Geld spart und Ressourcen schont. Auf die richtige Vorbereitung kommt es beim Aufpimpen an: Oberflächen von Stühlen, Türen oder Möbeln sollten gründlich gesäubert und angeschliffen werden. Umso besser haftet anschließend die neue Lackierung beispielsweise mit der „pep up Renovierfarbe“. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es nützliche Tipps.

Foto: djd-k/www.schoener-wohnen-farbe.com

Fotos: djd-k/alpenrose-kaeselab.de/Getty/Monty Rakusen

Frischkäse lässt sich schnell und einfach in der heimischen Küche herstellen. Besonders gut geeignet für die traditionelle Frischkäseherstellung nach alter Handwerkskunst ist „Alpenrose Käselab 2 %“. Praktisch für die Zubereitung sind Starter-Sets mit Käsethermometer, Kräutersalz, Käsetuch sowie Käseform, die im Shop unter www.alpenrose-kaeselab.de erhältlich sind.

Fotos: djd-k/Pilot Pen

Selbst gestaltete Motivationskarten helfen, eine positive innere Haltung anzunehmen. Einfach Karten mit dem Lieblingsspruch beschriften und verzieren. Mit Stiften wie dem Frixion Clicker von Pilot lassen sich hierbei Fehler ausbessern oder ganze Sprüche nach einer Weile ersetzen. Die Kanten des weißen Papiers einfach mit einem Stift wie dem Frixion Light Marker von Pilot einfärben.

DIY SELBERMACHEN!

Bunte Fliesen mit grellen Blumenmustern und vergilbten Fugenstreifen – so sieht es aus, das dringend renovierungsbedürftige 70er-Jahre-Bad. Die Fliesen herausreißen und neu verfliesen ist teuer und aufwendig. Stattdessen kann man die Fliesen mit einem speziellen Fliesenlack überstreichen. Die Umsetzung ist einfach und wesentlich günstiger. Anleitungen und Materialien: www.adler-lacke.com.

Foto: djd-k/ADLER-Werk

Fotos: djd-k/STIHL

Holz ist eine vergleichsweise kostengünstige Energiequelle. Das Absolvieren eines Motorsägenkurses ist die Voraussetzung dafür, um im Wald selbst Brennholz machen zu können. Für den Haushaltsbedarf sind leichte und kompakte Motorsägen mit Benzin- oder Akkuantrieb aus dem Sortiment von Stihl eine gute Wahl.

Foto: djd-k/Waldenburger Versicherung/Getty Images/Jacob Wackerhausen

Der schönste Tag im Leben wird oft über Monate im Voraus geplant. Die Trauung sowie das rauschende Fest sind mit vielen Glücksmomenten, aber auch mit hohen Kosten verbunden. Wenn der Termin zum Beispiel wegen einer plötzlichen schweren Erkrankung kurzfristig abgesagt oder verschoben werden muss, bedeutet das einen großen finanziellen Schaden. Dieses Risiko können angehende Eheleute mit einer Hochzeitsversicherung etwa der Waldenburger ausschließen. Infos gibt es unter www.waldenburger.com/hochzeit.

Am 14. Februar ist Kuschelzeit. Schließlich will der Valentinstag gebührend gefeiert werden. Mit kreativen Fotogeschenken können sich Paare eine kleine Freude bereiten und ihrer Liebe Ausdruck verleihen. Eine liebevolle Wanddekoration aus den schönsten gemeinsamen Momenten ist schnell und unkompliziert gemacht. Eine andere Möglichkeit ist, das Lieblingsmotiv in einer Posterleiste aus Holz stilvoll in Szene zu setzen. Unter www.cewe.de gibt es Inspirationen.

Foto:: djd-k/www.cewe.de

All you need is love

Foto: djd-k/www.urlaubsbox.com/shutterstock

Paare sollten sich regelmäßig eine romantische Auszeit gönnen und in ihrer Liebesbeziehung das Feuer neu entfachen. Wenn das Reiseziel in nicht zu weiter Ferne liegt, bleibt mehr Zeit für Zweisamkeit. Mit dem Kauf eines Gutscheins für einen Kurzurlaub beginnt die Vorfreude sofort – Termin und Ort lassen sich dann in aller Ruhe und oft sehr kurzfristig festlegen. Viele Inspirationen gibt es auf dem Portal www.urlaubsbox.com.

Foto: djd-k/Rummel Matratzen/Getty Images/Ricardo Imagen

Mit einer individuellen Planung wird das Bett zum Ort für gute Träume und bessere Regeneration. Und es ist ein prima Ort für ein romantisches Frühstück! Fachleute unterscheiden zwischen Wohl-, Dynamik-, Kuschel- und Klimaschläfern. Zusätzlich stuft man den eigenen Körperbau noch in einen von fünf Typen ein. Mit dieser Basis führt etwa der intuitiv bedienbare Konfigurator unter www.rummel-matratzen.de mit wenigen Klicks zur persönlich abgestimmten Matratze.

Im Laufe einer Schwangerschaft steigt der Bedarf an Magnesium an. Daher sollten Schwangere regelmäßig den Magnesiumspiegel überprüfen. Da das Powermineral vom Körper selbst nicht hergestellt werden kann, muss es von außen zugeführt werden. Zur Deckung des erhöhten Bedarfs empfiehlt sich die tägliche Einnahme eines hoch dosierten Magnesiumpräparats wie Magnesium-Diasporal aus der Apotheke. Mehr Infos gibt es unter www.diasporal.com.

Foto: djd-k/Magnesium-Diasporal/HayDmitriy

Abbildung enthält Sonderausstattung

Unser Produktexperte: Kai Runge

Der neue Mercedes-Benz GLC 200 4MATIC

GLC 200 4MATIC, 150 kW/204 PS.
Sonderausstattungen: (18“) Leichtmetallräder, 9G-TRONIC, MBUX Multimediasystem, LED High Performance-Scheinwerfer

WLTP Verbrauchs- und Emissionswerte: CO_2-Emissionen (kombiniert): 167 g/km; Kraftstoffverbrauch gesamt, kombiniert: 7,3 l/100km

Ihre Ansprechpartner:

Markus Hamkens
Verkauf Pkw, AMG Sales Expert
Tel: +49 481 603-25
m.hamkens@nord-ostsee-automobile.de

Marc Hansen
Verkauf Pkw
Tel: +49 481 603-82
m.hansen@nord-ostsee-automobile.de

Hannes Wegerich
Verkauf Pkw
Tel: +49 481 603-69
h.wegerich@nord-ostsee-automobile.de

Ein Leasingangebot der Mercedes-Benz Leasing GmbH für den Mercedes-Benz GLC 200 4MATIC

Laufzeit in Monaten	48 Monate
Gesamtlaufleistung	40000 km
Kaufpreis	57.631,70 €
Leasing-Sonderzahlung	9.999,00 €
Gesamtkreditbetrag	57.631,70 €
Sollzins, gebunden p. a.	4,13 %
Effektiver Jahreszins	4,21 %
48 monatliche Leasingraten inkl. GAP-Unterdeckungsschutz à	**499,00 €**
Gesamtbetrag	**499,00 €**
Oder bar ab	**57.631,70 €**

Nord-Ostsee Automobile GmbH & Co. KG, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service. Lehfeld 6 · 21029 Hamburg. Mit weiteren Centern in Ahrensburg, Eckernförde, Heide, Husum, Marne, Reinbek, Schleswig und Trittau sowie autorisiertem Mercedes-Benz Service in Hamburg-Alstertal, Hamburg-Am Rothenbaum, Hamburg-Elbe und Hannover/Pattensen.
dialog@nord-ostsee-automobile.de · Tel. 040 725 717-177 und 0481 603-0