

IHR MAGAZIN FÜR HEIDE, BÜSUM UND UMGEBUNG

Frischer Wind

MÄRZ 2024

GRATIS!





Deutsche
Vermögensberatung

KIDZ-Konzept

Kinderleicht in die Zukunft
Sparen & Absichern

Früher an später denken!



Bastian Witte • Mobil: 01556 610 68 68 • E-Mail: bastian.witte@dvag.de
Hamburger Straße 69, 25746 Heide • Instagram: [@finanzcoachbasti](https://www.instagram.com/finanzcoachbasti) • Web: www.dvag.de/bastian.witte

ECHT NORDISCH, ECHT REGIONAL, ECHT GUT

scannen & informieren



Grüner Strom aus erneuerbaren Energien

UNSER ÖKO-STROMTARIF



STADTWERKE HEIDE GmbH

MÄRZ

FRISCHER WIND 03/2024

Gut Apeldör: Driving-Range-Party im Flutlicht.....	04
A.PF.EL. Heide - Investition in neue Waschstraße.....	06
Aus Emissionen werden Rucksäcke.....	08
Neu bei Spielzeug Lütje in Heide.....	10
FranceMobil: Für eine Schulstunde nach Frankreich	12
Veranstaltungen in Lühr's Landgasthof in Erfde	13
Unser großer Rätselspaß: Sudoku & Schwedenrätsel.....	14
Musikalische Alternativen auf Westküste FM	17
Bis zu 600 € jährlich steuerfrei vom Chef.....	18
Buerreeken: Dithmarscher Tradition seit 1558.....	19
Kabinengeflüster aus Heide & Umgebung.....	20
Taekwon-Do beim MTV Heide.....	22
Fauna: Moderner Krautjazz	23
Verbraucherzentrale: Gesund durch Pillen und Pulver?.....	24
FilmClub Heide e.V. - Programm im März.....	25
Hospiz lebt	26



Impressum

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

**OFFSET
DRUCK**

**PINGEL
WITTE**



Driving-Range-Party im Flutlicht Mach mit, sei dabei!



Wir starten in die neue Golfsaison 2024. Letztes Jahr haben wir euch hier schon mit unserer jungen Golfer-Gruppe mitgenommen und euch viele tolle Einblicke in diese vielseitige Sportart geben können. Jetzt eröffnen wir die Saison mit einer coolen

Driving-Range-Party für Jedermann am **15. März um 18:00 Uhr** auf der mit Flutlicht beleuchteten Range in unseren überdachten Abschlagshütten. Es wird ein lockerer Abend mit Musik, Grillwurst, Bier, Golfeinblicke mit unserem Trainer Roland und wer möchte, kann an lustigen „Wettbewerben“ mit attraktiven Preisen durch unsere Sponsoren Mercedes, Ecco und der VR Bank Westküste eG teilnehmen. Im Vordergrund steht eine Menge Spaß, das Kennenlernen neuer Leute und ein kleiner Einblick in den Golfsport. All das inklusive Übungsbälle, Golf-



schläger und Gewinne gibt es für nur 10 € Selbstbeteiligung pro Person. Je nach Wetter braucht ihr eine bequeme Jacke und sportliche Schuhe. Das Event von 18 bis ca. 20 Uhr ist nicht nur für Mitglieder, sondern für jeden Golfinteressierten (bis ca. 30 Jahre), der sich bei uns einfach mal umschauen und neue Eindrücke sammeln möchte. Also schnappt euch ein paar Freunde und meldet euch über WhatsApp bei Bastian Witte unter 0172/1841530 an. Gerne könnt ihr mich auch für Fragen kontaktieren. Wenn ihr also Lust habt, sehen wir uns hoffentlich auf Gut Apeldör zu einem lustigen gemeinsamen Abend.

*Wir freuen uns auf euch!
Eure jungen Apeldör Golfer*



jobs4me

job-, aus- und weiterbildungsmesse

Du suchst einen **Job**,
einen **Ausbildungsplatz**
oder möchtest dich
weiterbilden?



23. März
10 – 15 Uhr

ALTE DRUCKEREI HEIDE



ALTE DRUCKEREI
EVENT. KULTUR. HEIDE.

**Eintritt
frei**

#zukunftsichern
#richtungswechsel
#horizontenerweitern

Partner



Demnächst neu bei A.PF.EL:
Flatrate-Waschen



Investition in neue Waschstraße

„Ihr Auto fährt durch Staub und Schotter, über glühenden Asphalt und kalten Eismatsch. Feldwege hinterlassen Spuren, Insekten opfern sich frontal auf der Scheibe. Aber Ihr Auto gibt nicht auf. Es kämpft sich über Pflasterstein, manövriert durch Pfützen, behauptet sich gegen salzigen Modder. Schnee, Regen, Laub, Möwenschiet. Ihr Auto bringt Sie immer ans Ziel – deshalb hat es sich Pflege verdient.“

Ein wahres Autopflege-Erlebnis verspricht die A.PF.EL.-Waschstraße von Inhaber Christian Kathmann – hier wird des „Deutschen liebstes Kind“ seit über 30 Jahren zuverlässig auf Vordermann gebracht. „Manpower lautet das Erfolgsrezept, das unserem hohen Anspruch an uns selbst gerecht wird“, sagt Betriebsleiter Dirk Weinbach. „In jedem Waschgang ist eine gründliche Vorwäsche inbegriffen, sowie eine Nachbearbeitung, bei der letzte Wassertropfen abgewischt und die Einstiege gesäubert werden. Sieben Mitarbeiter sind an der

Reinigung allein eines Pkw beteiligt.“ Insgesamt 16 Festangestellte und weitere Aushilfen bilden das motivierte A.PF.EL.-Team, das den Kunden auch beim Einfahren in die Waschstraße und der Wahl des Pflegeprogramms unterstützt. Der hohe Personalschlüssel sorgt auch dafür, dass die Wartezeit bei A.PF.EL. selten länger als zehn Minuten beträgt.

Immer am Puls der Zeit investiert der Betrieb nun in eine neue, innovative Waschstraße. „Diese übertrifft die aktuelle nochmals um 20 bis 30 Prozent bei der Ersparnis von Strom und Wasser“, sagt Weinbach. Doch damit nicht genug. Künftig gibt es bei A.PF.EL. durch einen Umbau des Kassenraums mit Einbau eines großen Fensters einen sogenannten Drive-In. Dieser ermöglicht dem Fahrer – wie bei einem Fastfood-Imbiss – in seinem Pkw sitzenzubleiben: von der Auswahl des Programms über den Bezahlvorgang bis zum Ende des Waschprozesses. „Wer lieber aussteigen möchte, kann dies natürlich gerne tun und unseren moder-



nisierten Kundengang nutzen“, erklärt Weinbach. Der Kassenraum erhalte einen neuen Fußboden und neue Möbel, er fungiere weiterhin als Aufenthaltsraum und Shop mit erweiterter Produktpalette.

Eine gute Resonanz verzeichnen die modernisierten SB-Boxen, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen. Neuerdings gibt es hier das hoch effektive Angebot von Nano-Schaum-

wachs sowie Powerschaum. Neben der Fahrzeugwäsche umfasst die Leistungspalette bei A.PF.EL. auch die Innenreinigung, die Polsterreinigung und die Lackaufbereitung.

„Schauen Sie bei uns herein und lassen uns ihr Fahrzeug von den letzten Spuren des Winters befreien“, sagt Dirk Weinbach. „Wir sind gerne für Sie da!“

Schonender geht's wirklich nicht, die sanfteste Autowäsche!



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

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

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

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

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



Aus Emissionen werden Rucksäcke

Da war die Freude groß: Robert Kowitz und Karla Leutloff übergaben im Namen der Tourismus Marketing Service Büsum GmbH (TMS) 10 neue Rucksäcke an die ortsansässige Gruppe der Schutzstation Wattenmeer. Stationsleiterin Kirsten Thiemann nahm sie gemeinsam mit der Freiwilligen Nora Franken dankbar entgegen.

Mit ihren blauen Jacken und T-Shirts gehören sie zum Büsummer Watt wie der Wattwurm – das Team der Schutzstation Wattenmeer. Bei Wattführungen und naturkundlichen Veranstaltungen bringen sie den Teilnehmenden mit viel Herzblut

die Besonderheiten dieses Lebensraums näher. Eher hinter den Kulissen ist die Naturschutzarbeit im Nationalpark Wattenmeer die Kernaufgabe der Schutzstation, so zum Beispiel Vogelzählungen. Leiterin Kirsten Thiemann erklärt: „Die Vogelzählungen auf Blauortsand, welche bei Wind und Wetter von Mitarbeitenden der Schutzstation Büsum durchgeführt werden, beinhalten Wanderungen und den Aufenthalt auf der Sandbank zu Hochwasser. Diese Touren durchs Wattenmeer dauern etwa 10 Stunden. Hierfür wird gute Ausrüstung benötigt und wir freuen uns sehr, dass wir für diese Unterstützung von der TMS Büsum erhalten.“

Alles für Caravan, Camping, Boot & Freizeit...



**Zubehör • Ersatzteile • Vorzelte
Bootsbedarf • Campinggas
Reisemobilvermietung**

Freizeitmarkt

PUSCH



25746 Heide • Husumer Str./ Ecke Marktplatz • direkt an unserer



Telefon (0481) 7 31 18

Freuen Sie sich auf viele tolle Angebote zum Saisonstart!

Aus diesem Grund spendete die TMS Büsum in diesem Jahr zwei Wanderrucksäcke für Vogelzählungen auf Blauort und acht Messenger Bags für Wattführungen. „Wir fühlen uns als Schutzstation Wattenmeer in Büsum durch die Unterstützung sehr wertgeschätzt und es zeigt, dass wir für den Tourismus und Büsum wichtig sind.“, bekräftigt auch Nora Franken, die zurzeit einen Freiwilligendienst bei der Schutzstation absolviert.



© Kirsten Thiemann

Die Spende stammt aus dem dauerhaften Projekt „Klimafreundliche An- und Abreise“ der TMS Büsum. Neben Anreizen für die Bahnreise gehört dazu jährlich zum einen eine Unterstützung des KlimaMoor „Am Löh“ (Bindung von CO² durch Wiedervernässung) und zum anderen eine Spende für ein lokales Umweltschutzprojekt. Für jede Buchung, die über buesum.de oder die telefonische Zimmervermittlung erfolgt, wird damit auf zweierlei Wegen versucht, eine Art Ausgleich für die entstandenen Emissionen zu leisten. „Ich freue mich, dass wir als TMS lokale Aktionen und Unternehmen, die im Naturschutz tätig sind, unterstützen und sichtbar machen können. Damit werden Veränderung und Umdenken direkt hier vor Ort bewirkt.“, begründet Karla Leutloff, Nachhaltigkeitsbeauftragte der TMS Büsum. Die regionale Spende durch die TMS Büsum beträgt 50 Cent pro Buchung und ging in den vergangenen Jahren an die Seehundstation Friedrichskoog (Heulerpatenschaft), Schule am Meer Büsum (Blühwiesen), Gemeinde Büsum (Baumpflanzaktion) und für 2018 schon einmal an die Schutzstation Wattenmeer (Jacken, Rucksack und ein Lastenrad).

„Die nachhaltige Anreise der Gäste, zu denen die Gemeinde Büsum anregt, schätzen wir sehr.“, so Kirsten Thiemann von der Schutzstation Wattenmeer in Büsum. „Es werden auch wieder Zeiten kommen, in denen Gäste zuverlässig mit der Bahn anreisen können. Wir sind sehr gerne mit unseren Veranstaltungen für die Gäste und Einheimischen da und nehmen sie mit raus in die Natur. Denn nur was man kennt, kann man auch schützen.“

Partyservice Geflügelhof Nissen



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

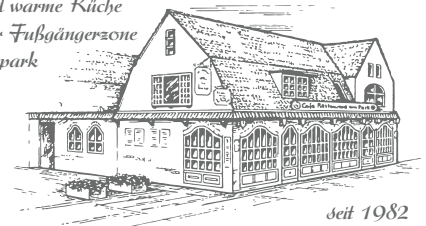
Familienfeier, Gartenparty, Jubiläum?

Rufen Sie uns an! Tel. 0172 / 288 57 76
oder im Internet unter: www.gefluegelhofnissen.com

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

Restaurant Am Park

Durchgehend warme Küche
Direkt in der Fußgängerzone
am Rathauspark



seit 1982

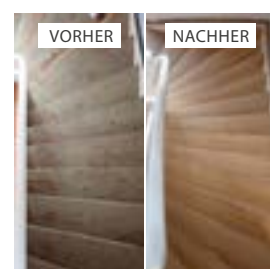
Restaurant mit Café „Am Park“

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

PROFESSIONELLE TREPPENRENOVIERUNG

Rheingold®
DIE TREPPENPROFIS

Schritt für Schritt entsteht Ihre neue Wunschterrasse.



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



Umbau und Sortimentserweiterung

Neu bei Spielzeug Lütje in Heide

Wohin das Auge reicht: An Vielfalt und kreativen Spielideen einfach für jedes Alter mangelt es im Fachgeschäft Spielzeug Lütje nicht. Für eine verbesserte Übersichtlichkeit des Sortiments und Orientierung des Kunden sorgt seit dem vergangenen Jahr ein Umbau, der aktuell noch weiter umgesetzt wird.

In diesem Zuge wurde aufgrund der Nachfrage auch das Angebot an Schulbedarf erweitert. Hefte, Stifte, Ordner, Zirkel, Tuschkasten, Pinsel und vieles mehr finden sich in den Regalen. „Wir bündeln die verschiedenen Themen im Bereich des sogenannten Edutainments“, erzählt Inhaber Christian Lütje. „Das sind Angebote, die Bildung und Unterhaltung verbinden, um die Lernmotivation der Nutzer zu erhöhen.“ So gibt es bei Spielzeug Lütje eine tolle Auswahl an Experimentierkästen, die den Kindern und Jugendlichen je nach Alter beispielsweise die Welt der Naturgesetze spielerisch näherbringen.

Die angebotenen Themen für die kleinen und größeren Forscher reichen von der spannenden Chemiestation bis hin zu Erneuerbaren Energien wie Windkraft oder Solartechnik. „Auch einfache Pappbilderbücher ab drei Monaten, Erstle-

sebücher oder Lernhilfeblöcke vom Hauschkaverlag für verschiedene Unterrichtsfächer gehören zum Edutainment“, sagt Christian Lütje.

Ein anhaltender Renner bei Kindern und Erwachsenen sind die Sammelfiguren von FUNKO POP. Mit Liebe zum Detail gestaltet sind die Vinylfiguren den Lieblingscharakteren aus Film, Serie, Gaming und Musik nachempfunden. Das besondere an ihnen ist der überdimensionale Kopf, doch die „Helden für Zuhause“ sind nur rund zehn Zentimeter hoch und passen in jedes Regal. Von Harry Potter über Thor und Darth Vader bis hin zu Spiderman – die Auswahl ist groß. „Jagen und sammeln sind bekanntlich Urinstinkte des Menschen“, meint Christian Lütje. „Dies zeigt sich auch im Spielzeugbereich, wobei sich die Sammelthemen immer wieder ändern.“

„Nicht verändert hat sich dagegen die Leidenschaft vieler Kunden zum Brettspiel oder auch zum Puzzle. Bei letzterem sind die Motive Geschmacksache“, so Lütje. Der eine möge reale Landschaften oder Städtebilder, der andere lieber Fantasy-Motive oder Gemälde. Nicht fehlen im Sortiment des Heider Spielzeugparadieses darf das „Spiel des Jahres“. Der seit 1979 vergebene Kritikerpreis ist sozusagen der „Oscar

der Brettspiele“. Aktueller Preisträger ist das Spiel „Dorfromantik“ für ein bis sechs Personen ab acht Jahren. Mit plätschernden Flüssen, rauschenden Wäldern und sich im Wind wiegenden Weizenfeldern basiert das Aufbaustrategie- und Puzzlespiel auf dem erfolgreichen Videospiel gleichen Namens.

Umgebaut wurde auch die Kleinkind-Abteilung: Spieluhren und Kuscheltücher für die Jüngsten sind genauso zu haben wie allerlei Holzspielzeug und natürlich auch elektronische Spielwaren, die die Kinder unterstützen beim Erlernen der Farben, Buchstaben oder Zahlen. „Fast alle Hersteller setzen verstärkt auf Nachhaltigkeit“, berichtet Christian Lütje. „Häufig verwendeter Rohstoff ist der schnell nachwachsende Bambus.“

Text + Fotos: Andrea Hanssen



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

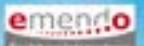


**WIR FREUEN UNS
AUF IHREN BESUCH!**

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



Auswahl und Beratung
auf über 700 m²



Modellisenbahn
Spielzeug
Kleinkind
Schulbedarf



Eurotrain

Notebooks
PC-Systeme
Reparaturservice
für PC & Smartphone





SPIELZEUG & COMPUTER

Berliner Str.17 - Heide
Tel.0481-6899-0 - www.luetje.de





Für eine Schulstunde nach Frankreich

Mit dem FranceMobil für eine Schulstunde nach Frankreich: In einem Dithmarscher Klassenraum sein und sich doch wie in Frankreich fühlen. Für die Wahlpflichtkurse Französisch der Klassen 7 bis 10 der Reimer-Bull-Schule in Marne wurde dies Wirklichkeit.

Der Französischlehrer des FranceMobil Adrien Cauchois war aus Hamburg angereist. Vier Lerngruppen brachte er mit altersgerechten Animationen die französische Sprache und Kultur näher. Dank kleiner Hilfen gelang es den Lerngruppen, in ganzen Sätzen zu sprechen und Adrien Cauchois gut zu folgen. Welche ist die beste Schulnote in Frankreich? Wie hoch ist der Eiffelturm? Aus drei möglichen Antworten konnten die Schülerinnen und Schüler wählen und lernten stetig dazu. Gruppenwettkämpfe trieben den Adrenalinspiegel nach oben, als französische Begriffe möglichst schnell alphabetisch ans Whiteboard zu schreiben waren.

Spannende Spielideen zur Geografie hatte der französische Lehrer ebenso im Gepäck. Wunderschöne Bilder erschienen an der digitalen Tafel und die Gruppen rieten, ob es sich um Frankreich oder um Deutschland handelte. Vielfach ging ein

Raunen durch den Raum und man war verblüfft über die Ergebnisse. Konzentration war geboten bei einem Lied des französischen Hip-Hop-Duos aus Toulouse Bigflo & Oli. Französische Städte galt es herauszuhören und anschließend Quizfragen zu beantworten. Das Bild von Frankreich wurde für jede Gruppe in nur einer Unterrichtsstunde um einiges bunter und reicher.

Beiderseitige, teils witzige Vorurteile, die im Gegensatz zur Realität in Frankreich und Deutschland stehen, kamen ebenso zur Sprache. Ernährungsgewohnheiten wurden beleuchtet, der klischeehafte Kleidungsstil und die Vorstellung vom Baguette unter dem Arm eines jeden Franzosen. Um sich ein eigenes Bild zu machen, empfahl Adrien Cauchois das Brigitte-Sauzay-Programm, einen dreimonatigen Schüleraustausch.

Die Zeit verging wie im Fluge. Zum Schluss gab es viel Applaus für das tolle Angebot, koordiniert vom Deutsch-Französischen Jugendwerk und der Französischen Botschaft/Institut français Deutschland.



GEBÄUDEREINIGUNG

Ihr Partner in Sachen Reinigung!

Ernst Peters

Gebäudereinigermeister

Glas- & Gebäudereinigung • Winterdienst

Hamburger Straße 69, Heide • Fax 67231
0176 / 16 35 49 00 • 0481 / 6 35 49
www.gebaeudereinigung-ernst-peters.de



Stührwoldt & Schnoor: „Nich Schlecht!“

Leeder un Geschichten op Platt in Erfde

Der Stolper Biobauer Matthias Stührwoldt erzählt wundervolle Geschichten. 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, typisch norddeutsches Programm namens „Nich schlecht!“ auf die Beine gestellt.

Eine Gitarre, zwei Stimmen und zärtliche, hymnische, romantische, traurige oder auch abgründige Songs, immer wieder kombiniert mit Stührwoldts typischen Geschichten op Platt. Matthias Stührwoldt und Achim Schnoor – zusammen sind sie Stührwoldt & Schnoor! Ein Abend zum Hinhören, zum Lächeln, zum Weinen und zum Lachen. Kurz gesagt: Nich schlecht!

Mit einer deftigen Landarbeitermahlzeit beginnen wir diesen besonderen Abend am **28. März 2024 um 19 Uhr** in Lühr's Landgasthof- Erfde. Karten können, pro Person € 43,00, unter bestellt und im Gasthof abgeholt werden.

Reservierung unter: Tel. 04333-220.

Nordischer Tapas-Abend

Norddeutsche Heimatküche trifft spanische Tapas-Kultur am 11.05.2024 um 19 Uhr in Lühr's Gasthof in Erfde!

Die beiden norddeutschen Freunde Neel Nissen und Arne Kien-scherf kombinieren regionale Produkte mit spanisch-mediterranen Zubereitungsweisen. Begleitet wird das Menü zwischen den Gängen musikalisch auf plattdeutsch durch die norddeutsche Folkrockband „Huulbessen“.

Neel kommt aus Lohe-Rickelshof, ist Hobbykoch, angehender Jurist und bekannt aus der ZDF-Küchenschlacht. Mit seinen Kreationen überzeugte er unter anderem die TV-Profiköche Johann Lafer, Cornelia Poletto und Christoph Ruffer. Arne, ebenso Dithmarscher, gelernter Koch, Küchenmeister und Lebensmitteltechniker, hat Erfahrungen gesammelt im In- und Ausland, unter anderem in Peru und auf Mallorca, und hat als selbständiger Gastronom in der Heimat gewirkt.

Eine tolle Idee zum Muttertag? Das 5-gängige Tapas-Menü bietet eine spannende Fusionsküche und kostet inkl. musikalischer Begleitung durch die plattdeutsche Band „De Huulbessen“ € 64,00 (pro Person, ohne Getränke).

Bitte rechtzeitig reservieren unter Tel. 04333-220



KEIN GENUSS IST VORÜBERGEHEND; DENN DER EINDRUCK, DEN ER ZURÜCKLÄSST, IST BLEIBEND.

bis 17. März
STEAK-WOCHEN
Steakgerichte von hiesigen Rindern und Schweinen **unter 28,00 €** pro Person

17. März, 19:00 Uhr, 11:30 Uhr
MEHLBEUTELESEN
Kinder von 6 bis 14 Jahren zahlen pro Lebensjahr 1,00 € **16,70 €** pro Person

23. März, 19:00 Uhr
SPARERIBS- UND SCHNITZEL-EVENING
mit verschiedenen Beilagen **27,90 €** pro Person

28. März, 19:00 Uhr
STÜHRWOLDT & SCHNOOR
„Nich schlecht!“ - Leeder un Geschichten op Platt mit einer deftigen Landarbeitermahlzeit **43,00 €** pro Person

19. April, 19:30 Uhr
RUM TASTING
mit Essen und Unterhaltung **69,00 €** pro Person

11. Mai, 19:00 Uhr
NORDISCHER TAPAS-ABEND
Norddeutsche Heimat trifft spanische Tapas-Kultur 5-Gänge Menü inkl. musikal. Begleitung „De Huulbessen“ Anmeldung zwingend erforderlich, Tel.: 04333-220 **64,00 €** pro Person

Voraussichtlich 30. März, 10:00 -15:00 Uhr
TAG DER OFFENEN TÜR

Wir haben renoviert! Ihr könnt Euch unsere neuen Zimmer und alle renovierten Räumlichkeiten ansehen.
Terminänderung möglich! Aktuelle Infos findet Ihr auf unserer Homepage!

Betriebsruhe vom 21. April - 1. Mai 2024

Wir bitten um Reservierung bis spätestens fünf Tage vor dem Termin.

**Restaurant - Saal - Clubzimmer
Fremdenzimmer - B & B - Biergarten**

www.luehrs-landgasthof.de

Knacken Sie unser Schwedenrätsel!

wesentlich	TV-Collie	▼	polizeiliche Befragung	Figur der Quadrille	arabische Langflöte	Vorname Disneys	▼	▼	anhänglich	eh. russische Raumstation	▼	Treibstoffbehälter	katholischer Bettelorden	▼	▼	Vorname von Caruso
▶	▼			▼	▼				Kunde eines Anwalts	▶						
▶			4									verwirrt	▶	1		Stadtbezirk Londons
Schauspieler	8		Tierprodukt	▶		Be-wohner Vorderasiens	▶	7					nicht ohne	▶		▼
Langfinger			griechischer Buchstabe	▼									Autor von „Der Name der Rose“	▶		
▶		2											Neffe von Abraham (A.T.)	▶		
▶													Männernkosenamen		Mauerstein	
norwegische Münze	Themenfolge beim Funk		scharf gewürzt	▼												
belg. Ardenneheilbad	▶		▼										unbestimmter Artikel	▶		
Dynastie im alten Peru						Holz-fällerwerkzeug	▼									
▶													Kniff, Trick		rheinische Witzfigur	
dt. Aktienindex (Abk.)	▶												ältester Sohn Noahs (A.T.)	▶		
▶	5												chem. Zeichen für Chlor	▶		Kameraobjektiv (Kw.)
englische Grafschaft			australischer Strauß	▼	Zeichen in Psalmen	▼	▼	trostlos		bestimmter Artikel (3. Fall)	arabischer Fürstentitel	▼	Jubelwelle im Stadion (La ...)	dt. Tanzkapellmeister † 1973	▼	Männernkürznamen
Lenkriemen b. Reitpferd		besitzanzeigendes Fürwort	▶					Abbau	▶							
▶					Nichtfachmann	▶				französisch: er	▶		Stück vom Ganzen	▶	3	
unlängst erstelltes Gebäude	▶				6			kleine Pflaume	▶							



Andreas Jensen

jetzt 3 x in Büsum:

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

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

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

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

Alleestraße 6
Tel.: 0 48 34 - 95 77 0

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

Alle Filialen auch sonntags geöffnet!!!

Wir ♥ Lebensmittel.

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

Lösung Februar: HAUSHALT
Lösung März: 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 - LEICHT

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

SUDOKU #2 – SCHWER

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

AUFLÖSUNG FEBRUAR

A word search puzzle grid. In the center is a green square with a black border containing the text "OFFSET DRUCK" and "PINGEL WITTE" in white capital letters. The grid contains the following words:

- ACROSS: IMPONIEREN, FRAGEN, WEH, DELLE, L, KAHL, UI, ROST, P, Z, HASE, UR, ZORN, P, R, MF, KEIM, RAETSEL, GNU, TWOSTEP, JAGD
- DOWN: A, T, D, A, FR, B, RESSORT, I, PLATO, KYLIE, E, OE, E, TRAN, LP, WAL, ABA, TAT, EST, NTE, E, KORB, M, A, YACHT, ROT



25779 Hennstedt Tel. (0 48 36) 6 29
Klever Weg 24-26 Fax (0 48 36) 83 85

Wir sind auch weiterhin mit unserem
Ladengeschäft für Deko, Hausgeräte und
Installation in Hennstedt für Sie da!



markilux.com

**Besuchen Sie
unsere Ausstellung
direkt an der B5**

markilux – Für den schönsten Schatten der Welt.

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

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

markilux



Lage: ruhige Lage, direkt am Deich mit Meerblick, 3 Min. zu den Kurseinrichtungen, 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 Fahrräder zur Verfügung. WLAN im Haus. Fahrräder für unsere Gäste.

Sport- und Erholungsmöglichkeiten in unserem Relaxcenter



Hohenzollernstraße 26-28 • 25761 Nordseeheilbad Büssum

Telefon: 0 48 34 - 91 61 • Telefax: 0 48 34 - 91 62

Internet: www.stranddomicil-steiner.de



Reimann

- 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

Traumbäder zum

Wohlfühlen

von Haustechnik Thomsen



Wir planen, bauen & renovieren Ihr Bad. Ob Neu-, An- oder Umbauten - modern, klassisch, behinderten- oder altersgerecht – wir sind immer der richtige Partner für Sie. Wir bieten Ihnen jede Menge Ideen & Fachwissen, eine Top-Ausführung aller Arbeiten, Kundendienst und einen ausgezeichneten Service inkl. 3D-Planung von Anfang an...

Was können wir für Sie tun?

Heizung - Wenn es um Ihre Heizung geht, bringen wir nicht nur Knowhow und Kompetenz mit - sondern auch jahrzehntelange Erfahrung. Wir beraten Sie gern und stellen unsere handwerklichen Fähigkeiten bei Ihnen unter Beweis.

Alternative Energien - "Green Technology" ist ein Stichwort, dem wir uns im Bereich der Haustechnik seit langem widmen. So zeigen wir Ihnen Alternativen zum Heizungsbetrieb mit fossilen Energien (Öl und Gas) auf, informieren Sie über Solarenergie, Wärmepumpentechnologie und Hybridtechnik.

Kundendienst - Wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen - schnell und unkompliziert. Sowie zur Heizungsoptimierung bei Bestandsanlagen zur **Energieeinsparung**. Ein Anruf genügt.



Kommen Sie ins Team...

Wir stellen ein:

AUSZUBILDENDE ANLAGENMECHANIKER (m/w/d) für 2024

für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik

ANLAGENMECHANIKER (m/w/d)

für Sanitär- und Heizungstechnik

KUNDENDIENST-MONTEUR (m/w/d)

für Sanitär und Heizung



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

SEIT 1983

HAUSTECHNIK Thomsen
GmbH & Co. KG

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

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

Musikalische Alternativen auf Westküste FM

Immer nur die gleiche Musik im Formatradio – damit kann Theo Thon nichts anfangen. Der im Kreis Dithmarschen und Steinburg durch mehrere Bands auch als Schlagzeuger bekannte Moderator beim Heider Radiosender Westküste FM wird am 30. März, dem Vorabend vor der Umstellung auf die Sommerzeit, ab 20.00 Uhr bereits zum 5. Mal eine alternative Mischung aus Musik und Information über den Äther bringen.

„Richtig old-schooliges Radio, wie man es aus den 70er Jahren und teils auch noch aus den 80er Jahren kennt, als die Moderatoren noch mit LPs, Singles oder später CDs ins Studio kamen und ihren eigenen Musikgeschmack vorstellen konnten bzw. durften“, so Theo Thon.

„Damals gab es noch Abwechslung, für jeden Hörer war etwas dabei. Warum man das heute nicht mehr macht, ist mir ein Rätsel. Spannung gibt es ja kaum noch. Insofern dürfen sich die Chefs der etablierten Sender nicht wundern, wenn sich dank streaming oder Internetradios immer mehr Hörer

vom Formatradio abwenden“, meint der Moderator. In diesem Jahr konzentriert sich Theo Thon auf sechs musikalische

Themen: Musik mit deutschen Texten, die garantiert sonst nie im Radio gespielt werden; Instrumentalstücke aus dem Jahr 1974; Musik aus Quentin Tarantino-Filmen; Songs von Liedermachern; Musik von TV-Serien, und nervige Hits in Rockversionen. Für den Bereich der Liedermacher ist Co-Moderator Lars Rambach zuständig.

Natürlich gibt es auch wieder Abgründiges, Hintersinniges, Aufgelesenes, Belangloses, Blödsinn, aber auch Bedenkenswertes aus diversen Zeitungen und Zeitschriften zu hören. Auf jeden Fall meist etwas zum Schmunzeln. Und zu gewinnen gibt es natürlich auch wieder etwas.

Mails sind willkommen und werden ggf. auch in der Sendung zitiert. (studio3@okwk.de) Zu hören ist die vierstündige Sendung über die UKW- und Kabelfrequenzen von Westküste FM bzw. im Internet: livestream.okwk.de



Ruhe:Zeit

Einfach gutes Brot, einfach mal ausprobieren.

In der Ruhe liegt die Kraft. Für unsere Sauerteigbrote haben wir ein eigenes Haus gebaut: Mühlen-Bäcker-Sauerteighaus. Wir schenken unseren Sauerteigen 18 Stunden Ruhe und Zeit bei konstanten 22 Grad, ehe die Teige zu aromatischen und besonders bekömmlichen Broten verarbeitet werden. Schon probiert?

www.muehlen-baecker-heide.de

Bis zu 600 Euro jährlich steuerfrei vom Chef

Arbeitgeber können ihren Angestellten bestimmte Gesundheitskurse finanzieren – steuerfrei. Früher lag die Grenze bei 500 Euro im Jahr, seit 2020 sind bis zu 600 Euro möglich. Der Lohnsteuerhilfeverein Vereinigte Lohnsteuerhilfe e. V. (VLH) zeigt, welche Bedingungen erfüllt sein müssen.

Seit dem Ausbruch der Corona-Pandemie ist der Schutz der Gesundheit noch mehr zu einem der wichtigsten Themen geworden – auch für Arbeitgeber. Unterstützt werden sie dabei von Krankenkassen, die verschiedene Gesundheitskurse für Arbeitnehmer anbieten. Und von der Finanzverwaltung, die seit 1. Januar 2020 Arbeitgeberzuschüsse von bis zu 600 Euro pro Jahr und Mitarbeiter steuer- und sozialversicherungsfrei anerkennt. Betriebliche Gesundheitsförderung nennt sich dieses Prinzip.

Zwei Voraussetzungen gelten für die betriebliche Gesundheitsförderung

Folgende Bedingungen sind an die steuer- und sozialversicherungsfreie betriebliche Gesundheitsförderung geknüpft – erste Bedingung: Der Arbeitgeber überweist dem Mitarbeitenden die Zuschüsse zusätzlich zum Arbeitslohn. Die zweite Bedingung ist, dass Mitarbeitende nur Zuschüsse für Kurse erhalten, die den Allgemeinen Gesundheitszustand verbessern.

Sind diese Voraussetzungen erfüllt, steht den Mitarbeitenden ein Freibetrag von bis zu 600 Euro pro Jahr zu. Erhält ein Mitarbeitender mehr Geld von seinem Arbeitgeber, muss er nur den Teil der Zuschüsse versteuern, der über dem Freibetrag liegt. Dazu gehören:

- Bewegungsprogramme, zum Beispiel Rückenkurse
- Ernährungsangebote, zum Beispiel zur Reduktion von Übergewicht
- Aufklärungskurse zum Suchtmittelkonsum, zum Beispiel Raucherentwöhnung
- Kurse zur Stressbewältigung, zum Beispiel autogenes Training

Kurse im Unternehmen sind Sachleistungen

In großen Firmen fanden Kurse zur Gesundheitsförderung vor Ausbruch der Corona-Pandemie häufig im eigenen Gebäude statt. Unter Wahrung der aktuell geltenden Abstands- und Hygiene-Regeln ist das prinzipiell auch jetzt wieder möglich. Der Arbeitgeber übernimmt dann die Kosten direkt. Steuerlich gesehen erhalten Mit-

arbeitende eine Sachleistung – und genau wie bei der Geldleistung gilt: Die Gesundheitsförderung ist bis zu 600 Euro steuerfrei. Und alles, was darüber liegt, muss versteuert werden.

Bestimmte Maßnahmen werden nicht gefördert

Der Spitzenverband Bund der Krankenkassen (GKV-Spitzenverband) hat aufgelistet, welche Kosten und Maßnahmen nicht zur betrieblichen Gesundheitsförderung zählen und deshalb keine Steuererleichterung bringen: Mitgliedsbeiträge in Sportvereinen, Fitnessstudios und ähnlichen Einrichtungen

- Maßnahmen ausschließlich zum Erlernen einer Sportart
- Trainingsprogramme mit einseitigen körperlichen Belastungen, Massagen
- Maßnahmen von Anbietern, die ein wirtschaftliches Interesse am Verkauf von Begleitprodukten haben – zum Beispiel Diäten oder Nahrungsergänzungsmittel
- Maßnahmen, die den Einsatz von Medikamenten zur Gewichtsabnahme, Formula-Diäten (Nahrungsergänzungsmittel) sowie extrem kalorienreduzierter Kost propagieren

Auf den Internetseiten der Krankenkassen finden Interessierte die förderfähigen Kursangebote in ihrer Region.

Größter Lohnsteuerhilfeverein Deutschlands

Wünschen Sie mehr Informationen, im Rahmen einer Mitgliedschaft in Deutschlands größtem Lohnsteuerhilfeverein der VLH e.V., berät Mike Blankenberg in seiner Beratungsstelle in Heide/Süderholz in der Amtmann-Rohde-Straße 11.

Einfach nach telefonischer Vereinbarung unter 0481-787 099 62 einen Wunschtermin erhalten.

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Mike Blankenberg
Beratungsstellenleiter

☎ 0481 78709962

www.vlh.de



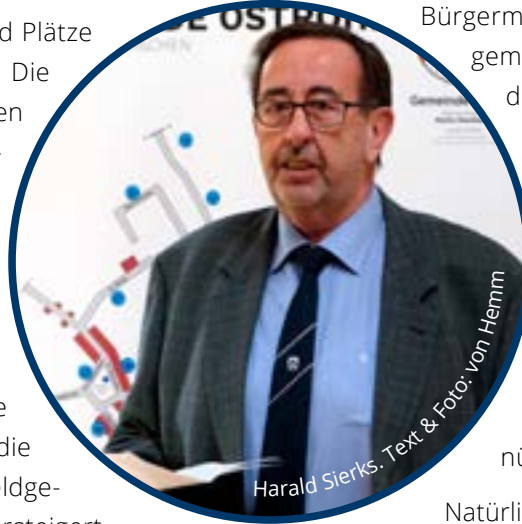
Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Buerreeken: Dithmarscher Tradition seit 1558

Seit 1558 ist es Tradition, dass sich die männlichen Ostroher Bürger zum „Buerreeken“ (Bauerschafts-abrechnen) treffen. Am Sonnabend, 2. März, ab 13.30 Uhr geht es im Dörpshus Ostroh los.

Es sollen wieder rund 50 Wege und Plätze „an den Mann“ gebracht werden. Die Auktion wird nach der erfolgreichen Premiere im Jahr 2023 wieder Sascha Wollschläger durchführen.

Das mittelalterliche Rechtswesen (1558 erstmals in Urkunden erwähnt) regelte die Pacht und das Bewirtschaften von Wegen, Plätzen und Viehweiden. Um jedem die gleiche Chance zu geben, wurden die Rechte unter den Bauern der Feldgemeinschaften jeweils für ein Jahr versteigert. Übriggeblieben ist bis heute in wenigen Gemeinden Dithmarschens die Wegeversteigerung in „geselliger Form“, wie es heißt. Wer den Zuschlag erhält, darf seinen Weg dann ein Jahr lang „symbolisch“ mähen und sauber halten.



Harald Sierks. Text & Foto: von Hemm

Die Buerreeken-Kommission lädt alle männlichen Haushaltsvorstände der Gemeinde Ostrohe, Bürger und Gäste zum diesjährigen Buerreeken ein und freut sich auf zahlreiches Erscheinen. Nach der Begrüßung durch den

Bürgermeister Harald Sierks gibt es traditionsgemäß Heißecken und Kaffee. Der Erlös der versteigerten Wege und Plätze dient der Finanzierung des Buerreekens im kommenden Jahr. Die Pächter brauchen dazu ihre Pacht auch erst beim Buerreeken 2025 bezahlen. Das traditionelle Bauerschaftsabrechnen hat neben der Pflege der Gemeinschaft weitere sehr positive Eigenschaften zur Förderung von gemeinnützigen Zwecken.

Natürlich kommt auch dieses Jahr eine besondere Frage zur Abstimmung, ob und wie das Buerreeken im kommenden Jahr durchgeführt werden soll. Bisher begangen in Ostrohe nur die Männer das Buerreeken.

Eine Werkstatt – Alle Marken



Bosch-Dienst Wahl Bosch Car Service

Inhaber: Ingo Dohrn

Hamburger Str. 43

25746 Heide

Telefon: 0 48 1/54 75

info@bosch-dienst-wahl.de

Für Ihr Auto tun wir alles.



Schöne Fenster & mehr...

Inspirationen,
tolle Angebote
& erstklassiger
Service!

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

Aufmaß • Angebot • Fertigung • Montage

Barteld
HEIMTEXTILIEN

Himmelreichstraße 8
25746 Heide

Telefon 0481/6838389

Mo. bis Fr. 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Textilhaus.Barteld@web.de

Schädlingsbekämpfung aller Art

HARTMANN!

Beratung – Verkauf – Versand

Tel.: 0 46 26 - 18 99 293

[email: hartmann-eu@t-online.de](mailto:hartmann-eu@t-online.de)

www.hartmann-eu.de

Treenestrasse 77 - 24896 Treia

KEINE ANFAHRTSKOSTEN!

Qualität und Garantie seit 1968!



Kabinengeflüster aus



2x2 Eintrittskarten zu gewinnen!

Wir verlosen 2 x 2 Eintrittskarten für ein Heider SV Spiel Ihrer Wahl.

Beantworten Sie einfach unsere Gewinnspielfrage und gewinnen 2 Eintrittskarten für ein Spiel der Flens-Oberliga Rückrunde der Saison 23/24. Obendrein spendieren wir noch einen Heider SV Wimpel.

Gewinnspielfrage: In welcher Straße befindet sich das Heider SV Stadion?

Schicken Sie Ihre Antwort bis zum 12.03.2024 per E-Mail an: m.pewe@heidersv.de

Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Wir wünschen Ihnen viel Glück!





**MEISTERHAFTER
AUTOSERVICE**

 Inspektion	 Achsvermessung
 Klimaservice	 Glasservice
 Bremsen	 Ölservice
 Abgasanlage	und vieles mehr!



Reifen-Meyenburg GmbH & Co. KG
Carl-Friedrich-Benz-Str. 1 • 25770 Hemmingstedt
Tel.: 0481/78767-0

Co-Trainer Torben Steffensen



Seit 2 Jahren bin ich Co-Trainer der Liga-Mannschaft vom Heider SV. Für die Rückrunde haben wir uns einiges vorgenommen. Wir möchten am Ende der Saison mindestens auf dem 5. Platz stehen und gegen die vor uns stehenden Mannschaften eine gute Punktausbeute erzielen. Für diese Ziele haben wir uns im Hinblick auf die Rückrunde intensiv vorbereitet. Wir sind auf einem guten Fitnessstand und haben gerade das Spiel gegen den Ball kontinuierlich trainiert. Wenn wir von weiteren Verletzungen verschont bleiben, sollten unsere Ziele erreichbar sein. Wir freuen uns auf den Start und hoffen, dass wir viele Zuschauer in unserem schönen Stadion begrüßen dürfen und sie mit unserer Spielweise begeistern können.

Heide & Umgebung



Motiviertes Training bei jedem Wetter mit Blick auf die Rückrunde der Saison 2023/2024

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

UNSERE HEIMSPIELE RÜCKRUNDE 2023/24

02.03. SAMSTAG 16:00 UHR  :  ZUHAUSE GEGEN TSV NORDMARK SATRUP

16.03. SAMSTAG 16:00 UHR  :  ZUHAUSE GEGEN SV EICHE

30.03. SAMSTAG 16:00 UHR  :  ZUHAUSE GEGEN VFR NEUHAUSER

01.04. MONTAG 16:00 UHR  :  ZUHAUSE GEGEN SV TODESFELDE

06.04. SAMSTAG 16:00 UHR  :  ZUHAUSE GEGEN INTER TURCKSPOR KIEL

20.04. SAMSTAG 16:00 UHR  :  ZUHAUSE GEGEN TSV NORDESHOLZ

18.05. SAMSTAG 16:00 UHR  :  ZUHAUSE GEGEN ECKERNFÖRDER SV

Fußball Flens-Oberliga, Saison 2023/24 (Änderungen vorbehalten)

Stadttheater Heide

Waterloo
THE ABBA SHOW

mit
STREICHQUARTETT

Vorverkauf: **3.11.2024 19:30 Uhr**

Öffentlicher Landesplatz, Wolf-Insel-Platz, Heide. Tel.: 0481/8880427, Reisebüro
Blehl GmbH, Friedrichstr. 31, Heide,
Tel.: 0481/99532, Familie, Fritz-Thiedmann-
Ring 40, 25746 Heide
Eventline 01806-570078 und
Reservix 0763-8984999

Ihre Autoscheibe hat einen Sprung?

WINTEC AUTOGLAS
Meyenburg Freundlich. Fair. Und Überall.

Tel: 04101 - 58 65 95

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

8 x in Schleswig-Holstein: Hemmingstedt • Itzehoe • Rendsburg • Barmstedt • Elmshorn • Husum • Pinneberg • Lürschau

www.autoglas-meyenburg.de • info@autoglas-meyenburg.de



Taekwon-Do



Unsere Taekwon-Do ITF Gruppe besteht seit 2014 beim MTV und ist Teil des Deutschen Taekwon-Do Verbandes (OITF/IMGC). Und dementsprechend ist es Mitglied der International Taekwon-Do Federation (ITF) mit Sitz in Wien. Erster Trainer Alexander Hauptfleisch (mehrfacher Gewinner internationaler Turniere, internationaler Ausbilder mit 30-jähriger Erfahrung im Kampfsport, Präsident des Deutschen Taekwon-Do, 6. Dan), zweiter Trainer Sergei Wolfram (mehrfacher Gewinner internationaler Turniere, jahrzehntelange Erfahrung als Trainer, 3. Dan)., Assistentin Suzanne Forbrig, 2. Dan.

Unsere Sportler sind Gewinner nationaler und internationaler Wettbewerbe, der Europameisterschaften 2014 und 2023, an denen sie regelmäßig teilnehmen. Elf Sportler sind Träger des schwarzen Gürtels.

Zweimal im Jahr finden Gürtelprüfungen statt, bei denen Kinder und Erwachsene ihre Qualifikationen bestätigen. Da-

rüber hinaus finden jährlich nationale und internationale Seminare mit den besten Meistern der International Taekwon-Do Federation statt.

Der Internationale Verband (ITF) vereint rund 250 Millionen Sportler auf der ganzen Welt.

Taekwon-Do ITF ist Respekt, Disziplin, Selbstdisziplin, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Selbstverteidigung für Kinder und Erwachsene.

STRANDKÖRBE

direkt vom Hersteller aus Heide

AUSSTELLUNG AUF 1.000m² TEAK- & MAHAGONIHOLZ



QUALITÄTSGARTENMÖBEL UND GRILL'S



Brahmsstr. 38 / 25746 Heide

Tel. 0481 - 4212 837

info@schreiner-heide.de

IM INTERNET UNTER [HTTP://SCHREINER-HEIDE.DE](http://schreiner-heide.de)



38. Abend-Stadtlauf vom MTV Heide

am Freitag, **7. Juni 2024**

350 m Wichtel-Lauf 18.15 Uhr – Start im MTV-Stadion
5 km Jedermannslauf 18.45 Uhr – Start in der Friedensstraße
10 km Stadtlauf 19.15 Uhr – Start in der Friedensstraße

Firmen-Cup ab 5 Teilnehmenden
SHLV-Schüler-Cup 2024

Gemeinsam schöne Momente schaffen.

Online Anmeldung unter www.stgk.de ab 1. März 2024

Meldeschluss: Donnerstag, 23. Mai 2024

Weitere Informationen findet ihr unter: www.mtv-heide.de



www.mtv-heide.de



Wir als MTV Heide wollen den „Club des Lebens“ der DKMS feiern und dafür brauchen wir euch: Werde Stammzellenspender:in und bestell dir dein Registrierungsset auf www.dkms.de/mtv-heide.

DKMS
WIR BESIEGEN BLUTKREBS



Fauna

Moderner Krautjazz

Jazzcoast.di präsentiert am Fr., den 22. März 2024 die Berliner Band „Fauna“ vor der Großaquarium-Scheibe des Multimar Wattforum. Konzertbeginn ist 20:00 Uhr.

Dirk Haefners „Fauna“ steht für modernen, urbanen Krautjazz, den die Band vor den Fischen und dem Rochen im Großaquarium des Multimar Wattforum präsentieren. Es gibt keinen geeigneteren Ort für ein Konzert mit „Fauna“ (Wikipedia: Fauna (auch Tierwelt) bezeichnet die Gesamtheit aller natürlich vorkommenden Tiere in einem Gebiet...).

Die brandneue Band um den Gitarristen und Komponisten Dirk Haefner steht für erdigen Rock-Jazz mit knurrigen Gitarren, trockenen Bässen und zackigen Grooves. Sperriges Melodiegeäst wechselt mit fein verzweigten Rhythmen, melodische Riffs verwandeln sich in verschlungene Improvisationen oder psychedelische Klanglandschaften. All das mit einem gewissen Hang zu Überraschungen und dem nötigen Quantum Selbstironie.

Die Kompositionen bestechen durch ihren musikalischen Einfallsreichtum, den erfrischenden Umgang mit Sounds, Songstrukturen und Arrangementideen. Mit fast beiläufiger Lässigkeit agiert die Band auf der Bühne, ohne dabei das Publikum aus den Augen zu verlieren. Nicht selten überraschen sie mit ihrem augenzwinkernden Humor und erinnern daran, dass ein Jazzkonzert keine bierernste Veranstaltung sein muss, sondern vor allem Spaß machen soll.

Der Platz ist begrenzt, daher schnell reservieren. Reservierungen unter: jazzcoast.di@t-online.de. Die Eintrittspreise sind regulär 20,- / Mitglieder 15,- / Schüler u. Studenten 5,- Freier Eintritt bei Zeichnung einer Vereinsmitgliedschaft an dem Konzertabend.

HOTEL ALTER MUSCHELSAAL



Unser Restaurant hat für Sie geöffnet:
Di. 17:00 - 21:00 Uhr, Mi. - So. 12:00 - 21:00 Uhr
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bitte beachten Sie: In der Zeit vom 19.11. - 27.11., sowie am 24.12. & 25.12. haben wir leider geschlossen. Wir danken für Ihr Verständnis!

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

Partyservice & Restaurant



03.03.2024 17.30 Uhr	Grillschinken	mit Bratkartoffeln, Sauerkraut, Möhrsenalat und Remoulade	16,00 € /p.P. satt
20.03.2024 18.00 Uhr	Schnitzelvariationen		19,50 € /p.P. satt
28.03.2024 18.00 Uhr	Oster-Spanferkel	mit Salatschiffel, Bratkartoffeln und Remoulade	23,00 € /p.P. satt
01.04.2024 10.30 Uhr	Osterbrunch		25,00 € /p.P. satt

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



Elbforum Brunsbüttel
Kulturhaus und Tagungszentrum

Programmorschau März

Fr, 15. März 2024, 20:00 Uhr
Heaven can wait Chor

Sa, 16. März 2024, 19:00 Uhr
Das Bundesakkordeonorchester zu Gast in Brunsbüttel

So, 17. März 2024, 16:00 Uhr
Theater op platt

Mi, 20. März 2024, 19:00 Uhr
Projektorchester 2024 zu Gast im Elbforum

Do, 21. März 2024, 19:00 Uhr
Brunsbüttel Singt - das Mitsingkonzert

Fr, 22. März 2024, 19:00 Uhr
Vernissage N. N. in der Stadtgalerie Brunsbüttel

Fr, 22. März 2024, 20:00 Uhr - Tone Fish Rat City Folk aus Hameln

Sa, 23. März 2024, 20:00 Uhr
Friedemann Weise - Das bisschen Content

So, 24. März 2024, 14:00 Uhr - Führung durch die Ausstellung

So, 24. März 2024, 18:00 Uhr - Die Blechtrommel

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



Nahrungsergänzungsmittel

Gesund durch Pillen und Pulver?

Für fast jede Gesundheitsfrage bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung. Die frei verkäuflichen Pillen, Kapseln und Pulver deuten positive Effekte für Leistungsfähigkeit, Abwehrkräfte oder Verdauung an. Wer solche Präparate einnimmt, hofft auf Wohlbefinden und erwartet, dadurch gesund zu bleiben oder zu werden. Das sollten Sie bedenken:

Nahrungsergänzungsmittel sind gesetzlich definiert als Konzentrate von Nährstoffen oder anderen ernährungsspezifisch oder physiologisch wirksamen

Stoffen. Sie sind zum Beispiel in Form von Kapseln oder Tabletten erhältlich und dazu bestimmt, die normale Ernährung zu ergänzen. Rechtlich gesehen, handelt es sich dabei nicht um Medikamente, sondern um Lebensmittel. Anders als Arzneimittel, die dazu bestimmt sind, Krankheiten zu heilen oder zu verhüten, müssen Nahrungsergänzungsmittel zur Marktfreigabe keine behördliche Zulassung durchlaufen, bei der Nutzen und Risiken geprüft werden. Nahrungsergänzungsmittel dürfen nicht wie Arzneimittel aufgemacht oder mit Heilversprechen beworben werden.

Obwohl rechtlich so eingestuft, unterscheiden sich Nahrungsergänzungsmittel von herkömmlichen Lebensmitteln. Da sie Nährstoffe in konzentrierter Form enthalten, sind Überdosierungen eher möglich. So ist beispielsweise bekannt, dass die zusätzliche Gabe von Beta-Carotin bei starken Rauchern Lungenkrebs begünstigen kann. Nehmen Schwangere in den ersten Wochen zu viel Vitamin A zu sich, kann das Kind in

seiner Entwicklung gestört werden. Bestimmte Spurenelemente wie Eisen sollten wegen der Risiken, die eine unkontrollierte Aufnahme nach sich ziehen kann, nur bei nachgewiesenem Mangel und nach Rücksprache mit dem Arzt genommen werden. Wer Medikamente einnimmt und Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen möchte, sollte ohnehin mit seinem Arzt oder Apotheker sprechen, da Wechselwirkungen möglich sind.

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe sind wichtige Komponenten einer gesunden, ausgewogenen Kost. In natürlichen Lebensmitteln, im Zusammenspiel mit allen Inhaltsstoffen, entfalten sie ihre Wirkung am besten. Nahrungsergänzungsmittel, auch Obst- und Gemüseextrakte, können dagegen einseitige Essgewohnheiten und einen ungesunden Lebensstil nicht ausgleichen. Nur in Einzelfällen kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein. Dazu zählt zum Beispiel Folsäure kurz vor und in der frühen Schwangerschaft.

Während des kostenfreien Online-Vortrags „Nahrungsergänzungsmittel – gesund durch Pillen und Pulver?“ werden die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln erklärt. Unter dem QR-Code oben können Sie sich für den Vortrag anmelden.

HARDER
Glasbau

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

Waldschlößchenstr. 156/Grundhof
Heide - Ostrohe

Tel. 0481- 850 540

www.harder-glasbau.de

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

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

GÜNTER PIOCH
GÜNTER PIOCH GMBH & CO. KG

Heide-Süderholm ☎ (0481) 3003



Verrückt nach Figaro

Eine selbstbewusste Großstädterin mit toller Karriere und coolem Freund findet ihre wahre Bestimmung, überwindet alle Hindernisse und bekommt am Ende ihren Traumtyp. Millie ist eine brillante junge Fondsmanagerin, die ihren unbefriedigenden Job und ihren langjährigen Freund verlässt, um ihrem Lebenstraum zu folgen und Opernsängerin zu werden in den schottischen Highlands! Sie nimmt intensiven Gesangsunterricht bei der renommierten, aber gefürchteten Gesangslehrerin und ehemaligen Operndiva Meghan Geoffrey-Bishop. Dort lernt sie Max kennen, einen von Meghans Schülern,

der ebenfalls für einen prestigeträchtigen Gesangswettbewerb trainiert. Was als brutaler Wettbewerb zwischen Millie und Max beginnt, entwickelt sich langsam zu mehr... „Verrückt nach Figaro“ ist eine romantische Wohlfühlkomödie, die mit herrlich schrägen schottischen Charakteren ausgestattet ist. Sie erzählt von Empowerment und Body Positivity und bietet nebenbei klassisch unterhaltsame Kinostunden. Der Film läuft anlässlich des Weltfrauentages in Kooperation mit Soroptimist International Club Dithmarschen. Im Anschluss an den Film laden die Veranstalter zum Weintreff.



Chopin – Ich fürchte mich nicht vor der Dunkelheit

Drei Pianisten spielen drei Konzerte an Orten, die in Zusammenhang mit unvorstellbaren Konflikten der Menschheit stehen. Orte, die Musik brauchen mit Musik, die Hoffnungen weckt und Emotionen entfacht. Werden Chopins Kompositionen es vermögen, sie zu heilen? Die Musikedokumentation „Chopin - Ich fürchte mich nicht vor der Dunkelheit“ begleitet drei Pianisten auf der ganzen Welt: In Polen wird für den Klavierspieler Leszek Mozdzer die Natur

zu seiner Muse, während er ein Konzert in Auschwitz-Birkenau vorbereitet. Im Libanon musiziert der syrische Einwanderer Fares Marek Basmandji im Zentrum Beiruts, um seine zurückliegende Flucht zu verarbeiten. Und in Südkorea versucht der Pianist Won Jae-Yeon mit den Klängen seines Flügels nahe der Grenze zu Nordkorea eine Brücke zum Nachbarland zu schlagen.

Karten unter: 0481 / 68 68 11

VP **VON POLL**
IMMOBILIEN



VON POLL IMMOBILIEN
Shop Heide/Husum
Friedrichstraße 40
25746 Heide
T.: 0481 - 12 09 49 55
heide@von-poll.com



Heide: Großes Architektenhaus mit Potenzial in sehr begehrter Lage am Ostroher Moor

ca. 271 m² Wohnfläche, ca. 9.268 m² Grundstück, 8 Zimmer, Baujahr 1972, Poolanbau 1979, 3 Bäder, Kamin, Gäste-WC, 2 Balkone, Teilkeller, Doppelgarage, Bedarfsausweis, Endenergiebedarf 164,29 kWh/(m²a), Energieeffizienzklasse F, wesentl. Energieträger Öl (Bj. 1986)
Kaufpreis 579.000 €
Käufer- und Verkäuferprovision 2,975 % (inkl. MwSt.)



Nordstrand: Möbliertes, reetgedecktes Mittelreihenhaus zur Ferienvermietung und/oder Eigennutzung

ca. 76 m² Wohnfläche, 3 Zimmer, zzgl. ausgebautem Dachboden, Baujahr 1999, Einbauküche, Gäste-WC, Duschbad, Kfz-Stellplatz, Verbrauchsausweis, Endenergieverbrauch 95,78 kWh/(m²a), Energieeffizienzklasse C, wesentl. Energieträger Öl (Bj. 1999)
Kaufpreis 285.000 €
Käufer- und Verkäuferprovision 2,975 % (inkl. MwSt.)

www.von-poll.com/heide-husum

Hospiz lebt

Ein Haus der Begegnung und ein Ort des Lebens, an dem sowohl gelacht als auch geweint wird - diese Vision für das neue Stationäre Hospiz für Dithmarschen ist Wirklichkeit geworden.

Die bundesweit erste inklusive Einrichtung dieser Art öffnete im Herbst 2023 in Meldorf ihre Tore. In den behaglich gestalteten Räumlichkeiten des Neubaus werden insgesamt acht schwerstkranke Personen in ihren letzten Lebenswochen betreut. Künftig auch von Menschen mit Behinderung – so sieht es das Konzept vor. Der Trägerverein Freundeskreis Hospiz Dithmarschen hat hierfür eine Kooperationsvereinbarung mit der Stiftung Mensch und dem Herbert-Feuchte-Stiftungsverbund geschlossen. „Durch einfühlsame Begleitung, professionelle Pflege und umfassende medizinische Betreuung soll den Gästen nebst Angehörigen die Möglichkeit geben werden, Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit zu erfahren - und ein möglichst selbstbestimmtes Leben bis zuletzt zu führen“, sagt Manuela Nancekievill, Hospizleitung und Koordinatorin des Freundeskreises.

Das lichtdurchflutete Hospiz-Gebäude mit moderner Architektur und heimeliger Atmosphäre hat im Erdgeschoss einen freundlich gestalteten Empfangsbereich inklusive Bibliothek, Büros und ein Begegnungsraum für Gäste, Angehörige und Mitarbeiter. Bei den Gästezimmern inklusive Nasszelle wurde viel Wert gelegt auf einen Wohlfühlcharakter und auf Funktionalität. Die Zimmer tragen den Namen einer Blume auf einem Schild neben der Tür. Alle haben eine kleine Terrasse, auf die aufgrund der Barrierefreiheit auch bei Bedarf ein Bett geschoben werden kann. „Allen Gästen steht ein Wohlfühlbad mit einer Spezial-Badewanne zur Verfügung“, sagt Manuela Nancekievill. „Außerdem gibt es einen wunderschön gestalteten Raum der Stille, der auch von Angehörigen und Mitarbeitern genutzt werden kann.“





RAUF AUFS RAD

Montag - Freitag 10-18 Uhr

Samstag 10-14 Uhr



 boettcher_radwelt  Böttcher Radwelt

Waldstraße 3 • 25746 Wesseln

Rund ein halbes Jahr nach der Eröffnung gibt es erste Erfahrungswerte, die bestätigen: Das Hospiz ist ein Ort zum Sterben, aber gleichzeitig ein Haus voller Leben. „Jeden Monat gibt es eine Veranstaltung, für die Zukunft sind auch Lesungen und Vorträge zu verschiedenen Themen geplant“, erzählt Nancekievill. „Unser Seminarraum ist fast täglich ausgebucht und wir freuen uns über alle Interessierten, die sich hier vor Ort einmal ein Bild machen möchten – egal, ob Privatpersonen oder auch Vereine und Verbände.“



Ein junger Mann aus dem nördlichen Dithmarschen, dessen Vater im vergangenen Herbst im Stationären Hospiz verstarb, beschreibt die Erfahrungen der Familie so: „Wir sind dem Hospiz unendlich dankbar, dass meinem Vater hier ein würdevolles Sterben ermöglicht wurde. Während seiner letzten Lebenswochen wurde ihm jeder Wunsch erfüllt – und sei es Erdbeerkuchen zum Frühstück. Die Mitarbeiter sind von einer Herzlichkeit, die meinen Vater sagen ließen, er fühle sich hier auf Händen getragen. All dies hilft meiner Mutter und der ganzen Familie nun im Trauerprozess.“ Auch ein Blick ins Gästebuch spiegelt die Dankbarkeit der Gäste und ihrer Angehörigen wider. So schreibt eine Person: „Es war eine Wohltat, nach langem Krankenhausaufenthalt diesen tollen Ort zu betreten. So viel Wärme, Verständnis, Einfühlungsvermögen, Ruhe und Aufmerksamkeit findet man kein zweites Mal.“ Hin und wieder kommt das Meldorfer Handpan Duo für ein kleines Konzert ins Hospiz und erfreut die Gäste und Besucher. „Für einen Freddy Quinn-Fan spielten sie im vergangenen Jahr draußen bei einem Gartenkonzert das Lied Junge, komm bald wieder“, berichtet Manuela Nancekievill. „Am nächsten Tag ist er verstorben.“

„Das Hospiz lebt – auch von Ihrer Spende!“ Für alle freundlichen Unterstützer ist die Bankverbindung: Hospiz Dithmarschen gGmbH – IBAN DE74 2225 0020 0090 8488 54.

Text + Fotos: Andrea Hanssen

Auto-Service Westerweck

Inhaber: Jan Jeronimus



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

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

GARTENPFLEGE BERTSCHIS

DER FRÜHLING
KOMMT...

...vereinbaren Sie rechtzeitig
einen Termin!

GARTENPFLEGE / PFLASTERARBEITEN / HECKENSCHNITT
BAUMSCHNITT / VERTIKUTIERARBEITEN / WINTERDIENST

Tel.: 0170-5494999

25746 Ostrohe Neue Straße 32

HEIDER OFFSETDRUCKEREI

DRUCKSACHEN & LAYOUT



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 FARBENFROHE WIRKLICHKEIT!

OFFSETDRUCK | DRUCKVORSTUFE | LAYOUT & SATZ | LOGISTIK

✓ Satz & Layout

✓ Briefbögen

✓ Rechnungen

✓ Bücher

✓ Chroniken

✓ Durchschreibesätze

✓ Eintrittskarten

✓ Vereinshefte

✓ Abi-Zeitung

✓ Broschüren

✓ Flyer

✓ Visitenkarten