



Auch online  
verfügbar! [www.pingel-witte-druck.de/diwoche](http://www.pingel-witte-druck.de/diwoche)

1987. Ausgabe

8. Juli 2020

40. Jahrgang

## In den Ferien zum Wattenmeerforscher werden



Im Labor des Multimar Wattforum können Kinder und Eltern selbst zu Forschern werden. Das Nationalpark-Zentrum bietet in den Sommerferien fünf Termine für Familien an. Foto: Claussen/LKN.SH

Sieben Wochen nach der Wiedereröffnung zieht das Multimar Wattforum eine positive Bilanz und fährt sein Gästeangebot weiter hoch. Umweltbildungsprogramme, Gruppenbesuche und Führungen sind in dem Nationalpark-Zentrum unter bestimmten Bedingungen wieder möglich.

„Es ist schön, wieder Leben

in der Bude zu haben. Sobald das Wetter die Touristen nach Drinnen treibt, bilden sich Warteschlangen vor unserer Eingangstür“, beschreibt Claus von Hoerschelmann, der im Multimar Wattforum für den Ausstellungsbetrieb sorgt, die Lage. „Unser Hygiene- und Schutzkonzept mit den Corona-Regeln funktioniert. Die Besucher ma-

chen mit und verhalten sich verantwortungsvoll. Wir hoffen, die Gästzahl nach und nach weiter erhöhen zu können.“

Ein nächster Schritt in Richtung „Normalbetrieb“ sind zwei Bildungsangebote, die das Multimar Wattforum in den Sommerferien für interessierte Urlauber bereithält. An fünf Terminen findet im Forscherlabor ein spannendes Programm für die ganze Familie statt.

Den Start macht am letzten

Donnerstag das „Forscherlabor Meeresmüll“, das sich dem globalen Problem von Plastikmüll in den Meeren widmet.

In dieser Woche, am 9. Juli wird von 13 bis 16 Uhr das „Forscherlabor Wattenmeer“ angeboten. Das Programm bietet einen Einblick in die Unterwasserwelt des Nationalparks Wattenmeer. Knifflige Forscherfragen, verknüpft mit hautnahen Begegnungen mit lebenden Seesternen, begeistern Jung und Alt gleichermaßen.

Bei beiden Programmen erkunden die Gastforscher, neben dem Laborteil, die große Erlebnisausstellung selbstständig anhand eines Entdeckerbogens.

Weitere Familientermine im Forscherlabor sind der 16. Juli, der 23. Juli sowie der 30. Juli, jeweils von 13 bis 16 Uhr. Das Bildungsangebot kostet 3,- Euro zusätzlich zum Multimar-Eintritt. Eine Anmeldung am Infotelefon unter 04861-96200 ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl erforderlich.

Auch Ausstellungsführungen und Gruppenbesuche sind im Multimar Wattforum wieder möglich. Führungen sind im Zeitraum von 9 bis 11 Uhr und nach 16 Uhr buchbar. Die Teilnehmenden werden mit einem Audiosystem ausgestattet. Eine vorherige Anmeldung per Telefon oder Onlineformular ist nötig. Wegen der Corona-Pan-

demie gelten im Multimar Wattforum zurzeit besondere Regeln für die Besucher, wie Masken- und Abstandspflicht, die im Detail unter [www.multimar-wattforum.de/corona](http://www.multimar-wattforum.de/corona) zu finden sind.

Nationalpark-Zentrum Multimar Wattforum, Dithmarscher Straße 6a, 25832 Tönning, Infotelefon 04861-96200, [www.multimar-wattforum.de](http://www.multimar-wattforum.de). Öffnungszeiten: 10 bis 17 Uhr täglich, außer am 24. 12.

Das Multimar Wattforum in Tönning ist das größte Besucherzentrum für den Nationalpark Wattenmeer in Schleswig-Holstein. Es lockt mit einer 3.125 Quadratmeter großen, interaktiven Ausstellung. 37 Aquarien laden dazu ein, die Unterwasserwelt der Nordsee zu entdecken. In der Walausstellung ist das beeindruckende Skelett eines im Wattenmeer gestrandeten Pottwals zu bestaunen.

## Ausstellung in Friedrichstadt



Zu einer Ausstellung im Kunstraum Naturkost in Friedrichstadt, Westermarktstraße 23, mit Acrylmalerei, Collagen, intuitiven und abstrakten Bildern, lädt die Visionärin und Künstlerin Monika Fischer (kleines Foto) ein. Die Ausstellung läuft noch bis Ende Juli 2020, Öffnungszeiten: Do.-Sa. 11-17 Uhr und So.-Mi. nach telefonischer Absprache.

**Ihre Maklerin in  
Friedrichstadt und Umgebung**  
**SCHWEGER IMMOBILIEN**  
Inh. Helga Schweger

Prinzenstraße 34 • 25840 Friedrichstadt  
Tel. 04881-937255 • [www.schweger-immo.de](http://www.schweger-immo.de)

**Küsten  
Tischlerei**  
Bau- und Möbeltischlerei  
TIMM KLÜTZ • Tischlermeister  
Telefon 0177-7552922  
25746 Heide • Gorch-Fock-Straße 25  
[info@kuestentischlerei.de](mailto:info@kuestentischlerei.de) • [www.kuestentischlerei.de](http://www.kuestentischlerei.de)

**Gardinen in  
großer Auswahl!**  
Beratung • ausmessen • Montage

**Plisseestores • Rollen  
Insektenschutz**

Annahmestelle Heißmangel und Wäsche  
Wäscherei Jebe – sowie Norge-Reinigung

**TEXTILHAUS  
Adolf Barteld**  
Inh. H.-A. Dethlefs  
Claus-Harms-Straße 16  
Telefon 04882-230

25774 Lunden  
Fax 603340

**Zimmerermeister**

  
**Willy Fürst**  
Tel. 04881-7481  
od. 0176-40167384  
Fax 04881-9389957  
E-Mail: [fuerst-willy@t-online.de](mailto:fuerst-willy@t-online.de)  
Heitmannsweg 3a • 25878 Drage

- Dachstühle / Holzbau
- Dachsanierungen
- Dachgauben
- Carports
- Wintergärten
- Terrassenüberdachungen
- Innenausbau
- Holzfußböden
- Sturmschäden

für Sie – pünktlich – freundlich – hilfsbereit – [www.taxi-500.de](http://www.taxi-500.de)

**TAXI**  
Friedrichstadt  
**04881 - 500**

**Café am Bahnhof**  
Immer mittwochs:  
Dinkel-  
Grünkernbrot 500 g **3,20** €  
Gesa Kobarg  
Bahnhofstr. 1a • Friedrichstadt  
04881-937900





# Durchhalten auf dem Weg zum Wohlfühlgewicht

(djd). Die Einschränkungen während der Coronakrise haben so manchen Menschen in Deutschland auch ein paar überflüssige Kilos beschert. Nun geht es darum, mit bewusster Ernährung und einer Neugestaltung der Bewegungsgewohnheiten möglichst nachhaltig wieder zum Wohlfühlgewicht zurückzukehren. Und wer sich dann in seinem eigenen Körper wohlfühlt, blickt oftmals auch gelassener in die Zukunft. Leider ist Abnehmen für viele gar nicht so einfach, weil oft lieb gewonnene Gewohnheiten und verankerte Verhaltensmuster den Weg zum Wohlfühlgewicht erschweren.

Wer dauerhaft abnehmen will, braucht neben einer Portion Motivation auch die Bereitschaft, sein Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu ändern. Produkttesterin Stella hat sich für das sechswöchige Optifast Konzept entschieden.

Das auf sechs Wochen ausgelegte Optifast Konzept beispielsweise richtet sich an Menschen, die in Eigenregie mit professioneller Anleitung abnehmen möchten - bei leichtem Übergewicht und ohne Vorerkrankungen, die eine ärztliche Betreuung erfordern würden.

Es kombiniert Ernährungswissen, Bewegungspläne und Verhaltensstrategien mit Diätprodukten aus der Apotheke.

Diese Kombination hat die Produkttesterinnen Stella und Caro überzeugt. Beide haben zu Beginn des Jahres das sechswöchige Optifast Konzept getestet. Caros Fazit: „Der Fahrplan funktioniert und ist wirklich einzusetzen in jedem Alltag - und ja, ich fühle mich gut und es hat funktioniert.“

Auch Stella hat durchgehalten und sagt: „Ich würde es wieder machen. Ich hoffe halt, dass ich jetzt mit den neuen Ernährungstipps und -tricks dann

auch mein Wunschgewicht halten kann.“

Das Optifast Konzept verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und ist klar strukturiert: Das Herzstück ist ein neues, kostenloses Handbuch. Es liefert einen alltagstauglichen Wegweiser, den sogenannten Fahrplan, der Abnehmwillige Schritt für Schritt mit ausführlichen Anregungen zu ihrem Verhalten, ihrer Ernährung und ihrer Bewegung sowie mit Rezeptideen durch die sechs Wochen führt. Die Ernährungs- und Bewegungspläne wurden zusammen mit Experten entwickelt.

Ziel ist eine Gewichtsabnahme durch eine langfristige Umstellung des Lebensstils auf kalorienarme, selbstzubereitete Mahlzeiten, mehr Bewegung und Sensibilisierung für Verhaltensmuster. Ein kostenloser digitaler Motivator liefert auf Wunsch zudem täglich via WhatsApp motivierende Tipps und Tricks für die gesamten sechs Wochen. Das Handbuch und der digitale Motivator bereiten die Nutzer auch auf die Zeit „danach“ vor.

Alle Informationen zum Konzept und einen Blick ins neue Handbuch gibt es unter [www.optifast.de](http://www.optifast.de).



Wer dauerhaft abnehmen will, braucht neben einer Portion Motivation auch die Bereitschaft, sein Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu ändern. Produkttesterin Stella hat sich für das sechswöchige Konzept entschieden.

## Der Fachbetrieb ganz in ihrer Nähe . . .

- Kundendienst und Reparatur
- Neubau- und Altbau-Installation
- Elektroheizungen
- Satelliten- und Antennenanlagen
- EDV-Netzwerk/Protokollierung

**LORENZEN**  
GmbH  
ELEKTROBETRIEBE

Rantrum  
04848  
201

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir **DICH!**

**Elektroniker** (m/w/d) für Energie- und Gebäudetechnik  
**Anlagenmechaniker SHK** (m/w/d)

Wir bieten ein tolles Betriebsklima in einem jungen, dynamischen Team, einen unbefristeten Anstellungsvertrag mit vielen zusätzlichen sozialen Leistungen sowie eine flexible Arbeitszeitgestaltung nach Absprache.

Mehr Informationen unter: [www.wuf-christiansen.de](http://www.wuf-christiansen.de)  
Interesse geweckt? Dann bewirb Dich jetzt gerne per Mail: [info@wuf-christiansen.de](mailto:info@wuf-christiansen.de)

Heizung · Sanitär · Elektro

**W.F. CHRISTIANSEN** GmbH  
Friedrichstadt • St. Peter-Ording

04881 / 9 30 30  
47 88 77  
Wülfingstraße 18a  
25849 Friedrichstadt

Heizung ■ Sanitär ■ Elektrotechnik

[info@wuf-christiansen.de](mailto:info@wuf-christiansen.de) ■ [www.wuf-christiansen.de](http://www.wuf-christiansen.de)

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Sa. 7-20 Uhr und So. 11-17 Uhr

Gültig von Mo., 6. 7. bis Sa., 11. 7. 2020

Irrtum vorbehalten

**E vester**  
EDEKA

Willkommen  
beim guten  
Geschmack!

Ostersielzug 11 • 25840 Friedrichstadt • Tel. 04881-1711

### Aus unserer Fleischtheke:

Aus eigener Herstellung:  
**La Flûte** mit herzhafter Remoulade  
Schinken, Salami  
jetzt NEU: Geflügel  
Stück **2.54**

### NEU NEU NEU!

Frische Eier direkt vom Erzeuger!  
**Freilandeier**  
Haltung auf Grünland durch mobile Ställe 10er-M-Packg. **2.93**  
Ger-M-Packg. **1.95**  
vom Hof Timm aus Nindorf/Meldorf

### Aus unserer Fleischtheke:

**Hacktorten** hausgemacht Stück **2.89**  
**Kasseler im Blätterteig** hausgemacht Stück **2.89**  
**Hack im Blätterteig** hausgemacht Stück **2.60**

### Obst und Gemüse

**Italien Tafeltrauben** 1 kg **3.92**  
Hkl. I, hell, kernlos

**Deutschland Bundmöhren** Bund **-0.97**  
Hkl. I

**Deutschland Buttersalat** Stück **-0.77**  
Hkl. I

**Deutschland Zucchini** 1 kg **1.36**  
Hkl. I

### Wandkühlregal

**Grünländer Schnittkäse** 130-g-Pckg. **1.27**

**Arla Buko Frischkäse** 200-g-Be. **-0.86**

**Milram Quark** 185-g-Be. **-0.64**

**Arla Kaergarden** 250-g-Be. **1.27**

**Danona Activia Joghurt** 4 x 115-g-Pckg. **1.27**

**Ehrmann Grand Dessert** sortiert 190-g-Be. **-0.43**

### Aus unserer Gutfleisch-Abteilung

**Gemischtes Hackfleisch** 1/2 Rind, 1/2 Schwein 1 kg **5.88**

**Frischer Schweinenackenbraten** 1 kg **4.35**

**Frisches Nackenkotelett** 1 kg **4.89**

**Frisches Schweinekluftschnitzel** 1 kg **6.70**

**Schweinefleischpfanne** versch. gewürzt 1 kg **6.70**

**Schinkenkrustenbraten** 1 kg **4.35**

**Frische Rostbratwurst** mit Kümmel 1 kg **6.70**

**Holzfällersteak** aus der Schulter 1 kg **4.35**

**1a Rinderbraten** 1 kg **9.80**

**1a Rindergulasch** 1 kg **9.80**

**Hähnchenbrustfilet** 1 kg **8.82**

### Trockensortiment

**Mövenpick Kaffee** „Der Himmlische“ „Der Milde“ 500-g-Pckg. **3.51**

**Ferrero Nutella** 450-g-Glas **1.95**

**Knorr Fix Produkte** sortiert Btl. **-0.48**

**Lätta Magarine** 500-g-Be. **-0.86**

**Haribo Lakritz od. Fruchtgummi** sortiert 200-g-Btl. **-0.57**

**Funny frisch Chips** sortiert 175-g-Btl. **-0.93**

**Fa Duschbad** sortiert 250-ml-Fl. **-0.74**

**Kitekat Katzennahrung** sortiert 400-g-Ds. **-0.38**

**Tiefkühlkost**

**Dr. Oetker Ristorante Pizza** sortiert Pckg. **1.75**

**Sternmarke** Spirituose, 26 Vol.-%

0,7-l-Flasche **4.15**

### Beck's Bier

+ 3.42 € Pfand  
24 x 0,33-l-  
Kiste **9.69**

### Krombacher Bier

+ 3.42 € Pfand  
24 x 0,33-l-  
Kiste **10.17**

### Astra Urtyp od. Holsten Edel

+ 3.66 € Pfand  
27 x 0,33-l-  
Kiste **8.76**

### Rotkäppchen Sekt

sortiert 0,75-l-  
Flasche **2.41**

NEU

Post-Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 8.30-18, Sa. 8.30-14 Uhr • Tel. 04881-936447