

AMRUM

FREI

HOCH

DREI

INHALT

**03 RUBRIK
INSELMENSCH**

Sandra Bäder
Die Insel-Rückkehrerin

**05 RUBRIK
NATUR**

Die schönsten Fotospots
der Insel

**07 RUBRIK
GESUNDHEIT
SICHERHEIT**

Gesunde Tipps von
Amrumern

**08 RUBRIK
TYPISCH
ÖÖMRANG**

Friesisches Wort

**09 SOCIAL
MEDIA PAGE**

**10 KONTAKT &
IMPRESSUM**





INSEL MENSCH

SANDRA BÄDER - DIE INSEL-RÜCKKEHRERIN

**„Einmal Amrum - immer Amrum“
Eine Rückkehrerin berichtet.**

Sandra Bäder ist die Frühstücksfée und die „rechte Hand“ der Hotelfamilie Jöns im Mein Inselhotel in Norddorf auf Amrum. Eigentlich macht sie fast alles, was in einem kleinen Hotel so anfällt - und das ist vielfältig, sehr anspruchsvoll und manchmal auch ein wenig stressig.

**„ICH FÜHL MICH VÖLLIG
BEFREIT, WENN ICH AUF
MEINER INSEL JOGGEN GEHE.
ZUM KRAFTTANKEN, ZUM
RUNTERKOMMEN UND ALS
AUSGLEICH VOM JOBALLTAG
EINFACH PERFEKT“.**

Sie ist eine Rückkehrerin aus Überzeugung. Mit 17 Jahren kam sie erstmals auf die Insel der Freiheit und begann mit ihrer Ausbildung im gleichen Haus, damals hieß es noch „Pension Graf Luckner“, benannt nach dem Seehelden aus dem ersten Weltkrieg. Nach einiger Zeit auf der Insel war sie neugierig und wollte wissen, ob sie auch an einem anderen Ort gut arbeiten könnte. Drei Jahre verschlug es sie an den Bodensee, sowohl auf der deutschen als auch auf der Schweizer Seite. Unter anderem Dark Blome - ihn kennen wir auch schon als profunden Inselmenschen - rief sie immer mal wieder an, ob sie nicht doch zurückkommen wolle nach Amrum. Die Insel ließ sie nicht los, denn es war bald klar für Sandra: „einmal Amrum - immer Amrum“. Heute lebt die 40jährige bereits über 20 Jahre hier. Sie ist auch heute noch begeistert von der Herzlichkeit der Insulaner. Selbst aus den Teenagertagen bestehen noch langjährige Freundschaften, die sie nicht missen möchte.

**IHR LIEBLINGSPLATZ AUF DER
INSEL IST EINDEUTIG DER
SEEZEICHENHAFEN. IM SOMMER
IST DER SONNENAUFGANG HIER
„GANZ WUNDERBAR“, WENN
DIE KLEINEN SEGELSCHIFFE
GEFÜHLT FÜR EINEN SELBST
LOSFAHREN.**

Der Insel-Postbote hat es ihr besonders angetan, auch er war einige Jahre am Bodensee, kam ebenfalls zurück und seit 2008 sind sie - beide zurück auf Amrum - ein Paar. Gemeinsam leben sie heute mit ihren zwei Kindern in Wittdün.

„Einmal um die Odde laufen!“, ist ihr Tipp für Erstreisende, die Amrum besuchen. Silvester ist ganz besonders auf der Insel. Die Insulaner verkleiden sich und gehen von Haus zu Haus, um von den Freunden erkannt zu werden. Das friesische Wort dafür ist „hulken“, sich verkappen, ver mummen. Ein lustiger Brauch, der gerne in der dunklen Jahreszeit auf Amrum praktiziert wird.

Und noch ein Tipp: Nicht verpassen dürfen Besucher und Insulaner die Himbeerfrischkäsetorte im Café Auszeit in Wittdün.

„Entschleunigen, Abschalten, dem Alltag entfliehen - ein Besuch auf Amrum erdet die Menschen.... „

Sandra Bäder ist die „rechte Hand“ von Gastgeberin Kerstin Jöns im Mein Inselhotel auf Amrum. Das Hotel hat ab Februar 2021 wieder geöffnet und freut sich schon auf die Saison im neuen Jahr

Mein Inselhotel - Insel Amrum

Familie Jöns · Madelwai 4

25946 Norddorf auf Amrum

Telefon: 0 46 82 - 9 45 00

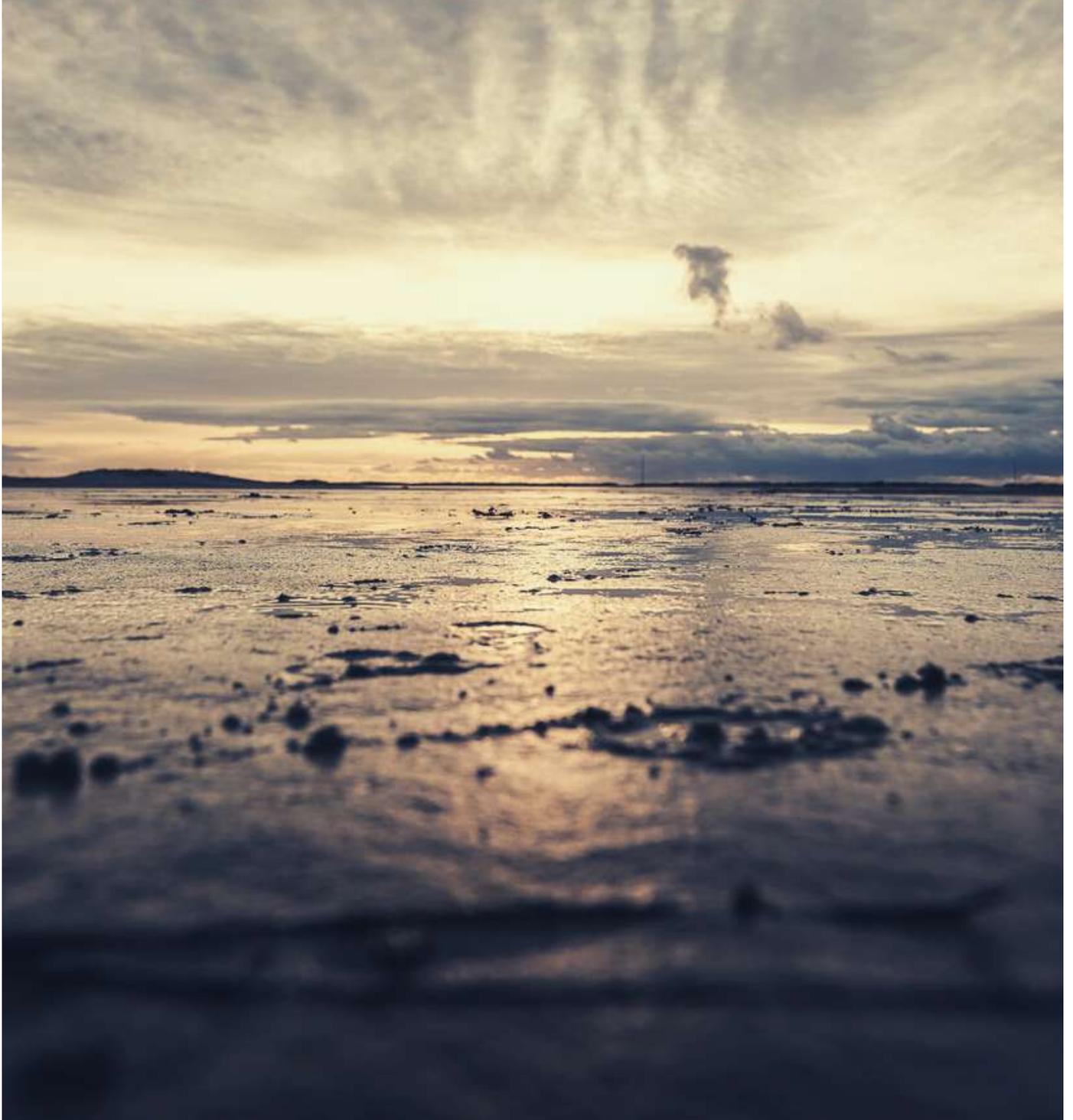
Telefax: 0 46 82 - 9 45 037

mail@mein-inselhotel.de

<https://www.mein-inselhotel.de/>

**#amrumfreihochdrei #inselmensch
#amrum #amrumliebe**

AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT #AMRUMFREIHOCHDREI



©Foto: Account Butlers



NATUR

DIE SCHÖNSTEN FOTOSPOTS DER INSEL

Die Insel Amrum bietet jede Menge Motive. Ob an der Küste, im Wattenmeer oder zwischen den Dünen – die einzigartige Landschaft mit ihren stimmungsvollen Farbkleckschen ist wie geschaffen für die Linse.

Vom höchsten Leuchtturm, sandigsten Platz und grünsten Spot gibt es unendlich viele Perspektiven auf die Freiheit der Insel. Ein schöner WOW-Effekt, der sicher ein Leben lang andauert und in Zeiten des „Lockdown light“ auch ein wenig zum Träumen verführt.

Fotospot: Höchster Leuchtturm der Nordseeküste

Wussten Sie, dass der Amrumer Leuchtturm der älteste und höchste an der Nordseeküste ist? Im November 1874 wurde er fertiggestellt und auf einer 25 Meter hohen Düne errichtet. Die Bauwerkshöhe beträgt knapp 42 Meter, mit Spitze sogar 68 Meter. Vom Fuß der Düne bis zum Balkon führen 297 Stufen, 172 davon im Turm. Es lohnt sich, diesen Weg auf sich zu nehmen, denn man wird mit einer einmaligen Aussicht vom Leuchtturm über die gesamte Insel belohnt – und von hier können sich sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene im Panorama-Shooting üben und den schönsten Rundumblick auf die Insel verewigen. Bei guter Sicht sind am Horizont auch die umgebenden Inseln Sylt und Föhr und die Halligen Langeneß und Hooge gut zu fotografieren. Mehr zum Wahrzeichen der Insel findet man auch [hier](#).

#amrumfreihochdrei #inselmensch
#amrum #amrumliebe

Fotospot: Sandigster Platz der Insel

Amrum besteht gefühlt fast nur aus Sand, doch eines der sandigsten Plätze der Insel ist weit über Europa hinaus bekannt und beliebt: der Kniepsand. Die etwa 15 km lange und 1,5 km breite Sandbank vor der Küste Amrums ist ständig in Bewegung – sie ist die Nahrung Dünenlandschaft, die sich immer wieder neu bildet oder abgetragen wird. Inmitten des Kniepsands sind unendlich schöne Detailmotive vorhanden. Ob Spuren von Gräsern, die sich im Wind biegen und im Sand Zeichen setzen, oder Abdrücke von Trippelschritten der süßen Sanderlinge – kleine Wattvögel – an der auslaufenden Brandung. Vielleicht hat man Glück und kann vor allem im Winter Schneeammern und Ohrenlerchen achtsam fotografieren – während der Sonnenuntergang im Horizont für das Teleobjektiv die besten Lichtverhältnisse schafft. Der Kniepsand ist einer der fünf Beobachtungspunkte für „[Vogelkiek](#)“ auf der Insel.

Fotospot: Grünster Spot der Insel

Schon gewusst? Amrum ist die waldreichste Nordseeinsel. Vom Leuchtturm bis nach Norddorf zieht sich ein etwa zehn Kilometer langer dichter Waldgürtel. Ein Foto-Waldspaziergang bietet sicher ganz viele schöne Überraschungen für die Linse. Der Amrumer Wald wächst durch Aufforstung zu einem wunderschönen Mischwald heran. Zwischen Kiefern und Laub kommt man über einen kleinen Umweg auch durch einen ganz besonderen Birkenwald an eine Vogelkoje. Und mit dem Bergwaldprojekt, unterstützt von OTTO, wird der Inselwald noch baumreicher: Denn für jedes FSC-Möbelstück, das bei OTTO verkauft wird, wird ein Baum auf Amrum gepflanzt – zuletzt wurde der Wald mit 250 neuen Bäumen im August 2020 angereichert. [Hier](#) mehr zum Bergwaldprojekt und der schönen [Fotogalerie](#); und [hier](#) mehr Insights zum Amrumer Wald.



©Foto: Account Butlers

VOTING

AMRUMER FOTOWETTBEWERB 2020

**ABSTIMMUNG DER PERSÖNLICHEN SIEGERFOTOS NOCH BIS ZUM
25. NOVEMBER 2020!**

Am 18.10.2020 endete die Einreichungsfrist für die Beiträge des diesjährigen Amrumer Fotowettbewerbs zum Thema „Alle Wetter - jederzeit“. Sage und schreibe über 2.600 Bilder wurden hochgeladen! Die Ausrichter, AmrumTouristik und Amrum-News, freuen sich sehr über die sensationelle und qualitativ auffallend hochwertige Resonanz!

Die Jury hat sich in gewohnter Form inzwischen in intensiver Diskussion und angeregtem Austausch abermals der Herausforderung gestellt, eine möglichst gerechte Vorauswahl von 100 Bildern zu treffen.

Jetzt werden die 10 Siegerfotos gesucht!

Es werden wie im Vorjahr alle 100 Bilder zunächst ohne Angabe der Anzahl der abgegebenen Stimmen nach dem Zufallsprinzip abgebildet. Erst in der Schlussphase (ab dem 18.11.2020) wird dann das gewohnte „Ranking“ anhand der abgegebenen Stimmen veröffentlicht.

So funktioniert es:

Unter der Internetseite <https://fotowettbewerb.amrum.de/voting/> werden die von der Jury abgestimmten 100 Bilder zur Auswahl gestellt. Jeder Teilnehmer hat dabei fünf Stimmen, die für die eigenen „Top Five“ vergeben werden können. Es reicht auch aus, nur einen Top-Favoriten auszuwählen. Die ersten zehn Bilder werden analog zu den Vorjahren prämiert und im „Kleinen Amrumer 2021“ (erscheint voraussichtlich Weihnachten 2020) veröffentlicht.

Die Abstimmung läuft bis Mittwoch, den 25. November 2020 (24:00 Uhr).

Als kleines „Dankeschön“ erhalten Mitwirkende unter den nachstehenden Links alle 100 im Rahmen des Wettbewerbs veröffentlichten Bilder kostenlos als Bildschirmschoner:

Download für Mac: http://www.amrum-downloads.de/bildschirmschoner_2020/mac.zip

Download für Windows: http://www.amrum-downloads.de/bildschirmschoner_2020/win.zip





@Foto:Seeblicker



@Foto:Account:Butler



@Foto::Cornelia Garbe

GESUNDHEIT SICHERHEIT

GESUNDE TIPPS VON AMRUMERN

Tipp 1: Rezept Variation Wildauster

Gastgeber Gunnar Hesse ist am Herd voll und ganz in seinem Element. Das [Seeblick Genuss und Spa Resort](#) auf Amrum ist bekannt für die hervorragende Küche. Wenn er mal nicht in der Küche zu finden ist, dann holt er gerne die nordfriesische Wildauster. Denn hier wächst die [Wildauster](#) geschützt im Schleswig-Holsteinischen Wattenmeer zwischen Sylt, Amrum und dem Festland. Sie wird als Sylter Wilde vertrieben. Ebbe und Flut bestimmen die Sammelzeiten dieses handverlesenen Produktes. Diese kann man ganz bequem [hier](#) online bestellen. Und wer Lust hat, kocht gleich die 4 Zubereitungsvariationen nach! Das Rezept gibt es [hier](#). Das Beste: Gunnar Hesse gibt in seinem Kochvideo aus der #FuckCorona-Reihe wertvolle Tipps zur richtigen Zubereitung - [hier](#) geht es zum Video.

Tipp 3: Bastelanleitung für entspannte Novembertage

In einer früheren Ausgabe haben wir Matthias Menk und die "Insel Schönheiten" vorgestellt. Er gab uns den Tipp Cornelia Garbe zu interviewen, um einen ganz persönlichen Tipp für entspannte Novembertage zu erhalten: "Bei einem Herbstspaziergang kam ich auf die Idee aus den vielen wunderschönen Blättern, die zur Zeit auf dem Boden liegen etwas zu töpfeln: Ich nehme einen Klumpen Ton und schlage ihn zunächst mit der Hand flach. Danach rolle ich den Ton mit einem Nudelholz aus. Am besten auf einem Küchenhandtuch. Nun drücke ich die Blätter mit der strukturierten Seite in den Ton und gehe nochmals mit dem Nudelholz darüber. Nun lasse ich das ganze circa 45 Minuten ruhen, denn der Ton soll etwas fester werden! Dann kann ich mit einem spitzen Messer die Blätter aus dem Ton schneiden. Die kleineren Blätter bekommen ein kleines Loch damit ich sie später aufhängen kann. Aus den größeren Blättern kann man auch kleine Schalen machen- In der Töpferei "[Hoonwerk](#)" in Nebel gibt es auch ganz große Schalen mit Blattabdrücken. Nun muss alles trocknen. Es gibt mittlerweile auch Ton der nur trocknen muss und fest ist! Dann kann man die Kunstwerke auch mit Acrylfarbe anmalen. Den anderen Ton könnt man im "[Farbrausch](#)" in Nebel kaufen und dort auch brennen lassen. Viel Spaß und bleibt gesund! Auf der Webseite [corneliagarbe.com](#) gibt es noch andere schöne Keramik zu sehen

Tipp 2: Online Yoga mit Amrum-Feeling

Julia Spieß - wir haben schon in Ausgabe 2 über die Insel-Yogini berichtet - besinnt sich in der Zeit des "Lockdown"-Monats November auf Akzeptanz und Loslassen. Daher hat sie für die kommenden Wochen mehrere kleine Specials und Workshops für alle Interessierten zusammengestellt, an denen Online teilgenommen werden kann:

4. + 5. November

Herbstauszeit "Yin Yoga Special" mit Ritual

9. - 12. November

"Yoga Special" - Push Dein Immunsystem durch Stressreduktion

[Hier](#) geht es zu den Online-Kursen!



@Foto:Seeblicker



@Foto:Canva



@Foto:Cornelia Garbe

TYPISCH ÖÖMRANG

”

**TROCHHUAL
HUAL TROCH!**

“

DEUTSCH: DURCHHALTEN, HALTE DURCH!

Seit 1890 sind die Amrumer im Hauptberuf Dienstleister.
Tourismus ist ihre Haupteinnahmequelle.

Fernweh kennen sie nicht.

Sie sind stolz auf das Kapital der Insel, das sie stets schützen: die Natur.

Durchhalten ist ihre Devise in Zeiten von Corona,
und das klappt auf einer der schönsten Inseln Deutschlands
gemeinsam am besten!

Aktuelle Infos zu den Corona-Bestimmungen auf der Insel
findet man [hier](#).

#amrumfreihochdrei
#öömrang
#amrum #amrumliebe

SOCIAL MEDIA PAGE



<https://www.instagram.com/nordseeinselamrum>



<https://www.facebook.com/amrum>



<https://www.pinterest.de/amrum2326/>



<https://twitter.com/InselAmrum>

KONTAKT / IMPRESSUM

Verantwortlich für das Online Mag #amrumfreihochdrei:

primo PR

Am Borsdorfer 13

60435 Frankfurt

info@primo-pr.com

+ 49 (0)69/530 546 50

www.primo-pr.com

Ust-ID: DE 280778062 Finanzamt Frankfurt

Vertretungsberechtigte Gesellschafter und Online-Redaktion:

Nuray Güler: n.gueler@primo-pr.com

Anne Heussner: a.heussner@primo-pr.com

Das Online Mag AMRUMFREIHOCHDREI erscheint zweimal im Monat und wird an einen ausgewählten Medienverteiler digital versendet bzw. steht auch als Blättervariante online über www.flipsnack.com bereit.

Rechtliche Hinweise

Primo PR Anne Heussner & Nuray Güler GbR. Alle Rechte vorbehalten. Alle Inhalte (Texte, Bilder, Animationen) sowie deren Anordnung im Online Mag unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die Inhalte dürfen nur im Rahmen der Schrankenbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes vorbehaltlich weiterer anwendbarer Gesetze ohne vorherige schriftliche Zustimmung von primo PR genutzt werden. Für die Inhalte fremder, verlinkter Internetangebote wird keine Verantwortung übernommen.

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie hier finden <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>

Sie erhalten diese Information, da wir davon ausgehen, dass diese für Ihre Tätigkeit als Journalist/Blogger/Medienvertreter relevant ist. Sollten Sie keine weiteren Informationen wünschen, so teilen sie uns dies per Mail an info@primo-pr.com bitte mit. Wir werden Sie unverzüglich aus dem Verteiler löschen.



www.amrum.de