

AMRUM

FREI

HOCH

DREI

# INHALT

**03 RUBRIK  
INSELMENSCH**

Birgit Sokollek –  
Die Insel-Malerin

**05 RUBRIK  
NATUR**

Archäologie pur -  
Eisenzeitliches Haus

**06 RUBRIK  
WOHLFÜHLEN**

Sicherheit auf See

**07 RUBRIK  
TYPISCH  
ÖÖMRANG**

Friesischer Satz

**08 SOCIAL MEDIA  
PAGE**

**09 KONTAKT &  
IMPRESSUM**





@Foto: primo PR

**„ICH FÜHLE MICH WIRKLICH ÜBERALL AUF DIESER INSEL FREI. ICH KANN HIER ALLE SACHEN MACHEN, DIE ICH SCHON IMMER MACHEN WOLLTE: LEBEN WIE EIN KIND, BEISPIELSWEISE EINFACH BARFUSSLAUFEN. UND HIER IN MEINEM GARTEN HABE ICH EIN WIRKLICH FREIES LEBENSGEFÜHL.“**

Birgitt kommt ursprünglich aus Hamburg und genießt nun schon seit 30 Jahren mit ihrem Mann Rüdiger ihre Wahlheimat, das Friesendorf Nebel. Die gemeinsame Tochter lebt heute in Husum und kommt sehr gerne ihre Eltern auf Amrum besuchen. „Im Winter fahren wir auch mal nach Husum für ein paar Wochen, aber wir kommen immer total gerne zurück auf die Insel, wir fühlen uns hier zu Hause und sind dann superselig!“

Ganz besonders schön findet sie die Wiesen am Wattenmeer rund um Stenodde, mit den vielen Austernfischern und Eiderenten. Dort ist es urig, fast mystisch. Und wer genau hinsieht, erkennt, dass die Insel einen Geestkern hat und dass sie mal mit dem Festland verbunden war.

Eine wirklich lustige Begebenheit hat Birgitt auch schon erlebt: Bei ihren Malkursen im „Haus des Gastes“ in Nebel geht sie gerne mit den Gästen raus auf die Wiese, um zu zeigen wo die Wolken und der Horizont sind. Eine Amrumerin kam staunend vorbei und fragte: „Was machst Du da eigentlich für einen Gymnastikkurs?“ Nein, es sei kein Qigong, sondern nur das begeisterte Hinweisen auf die Natur!

Auch den endlosen Kniepsand – so nennt man den Amrumer Sand – findet Birgitt wunderbar, also ein absolutes Highlight für einen ersten Besuch auf der Insel: Durch die Dünen und den Sand bis zur Wasserkante laufen! Für das Erleben der Kraft der Wanderdünen empfiehlt sie unbedingt auf eine der Aussichtsdünen zu steigen.

**Birgitt Sokollek** gibt für Anfänger und Fortgeschrittene rund ums Jahr Aquarellmalkurse im eigenen Atelier auf der Insel der Freiheit:

Telefon: 04682-4172, Mail: [birgitt@sokollek.de](mailto:birgitt@sokollek.de)  
Internet: [birgitt.sokollek.de/kurse/](http://birgitt.sokollek.de/kurse/)

Das Atelier ist für Ansicht und Kauf der Aquarelle, Kalender und der „Tiere aus Ton“ montags und freitags von 11 bis 13 Uhr geöffnet.

Auf [www.sokollek.de](http://www.sokollek.de) vermietet sie darüber hinaus maritim eingerichtete Ferienwohnungen im Kapitänshaus „Cap Horn“ in Nebel und ein Ferienhaus für die große Familie in Süddorf.

# INSEL MENSCH

## BIRGITT SOKOLLEK – DIE INSEL-MALERIN

**„Hier kann ich leben wie ein Kind! Hier ist das Paradies!“**

Ihre Passion ist es den Urlaubern die Augen zu öffnen, damit sie wunderschöne Bilder malen können. Birgitt Sokollek malt leidenschaftlich gerne Aquarelle und ist sich sicher, dass die Technik eigentlich gar nicht so schwierig ist. Alles was sie sich dazu in ihrem Leben erarbeitet hat, gibt sie mit ganz großer Begeisterung in Form von Tricks und Tipps an die jungen und alten Gäste der Insel der Freiheit weiter. In mehrtägigen Kursen freut sie sich mit den Teilnehmer\*innen über jedes einzelne Bild.

„Der Blick zu den Halligen ist etwas ganz Besonderes! Ich male mit meinen Schülern gerne am Wattenmeer, denn es ist wirklich einfach einmalig!“

Viele ihrer Stammgäste buchen einen Kurs, sobald sie ankommen, für sie ist Malen ein fester Bestandteil des Urlaubs geworden. Dabei sind die Besucher in ganz unterschiedlichem Alter, alle sind begeistert von der künstlerischen Dynamik in der Gruppe und so bringen schonmal Großeltern ihre Enkel mit. „Alle lernen ganz unbefangen voneinander. Es ist ein Geben und Nehmen!“ Für schnelle Erfolgserlebnisse greift sie auch gerne mal zu ungewohnten Werkzeugen, wie Wachsmalkreide oder Klarsichtfolie. Ganz nebenbei töpft sie im eigenen Garten Geschöpfe aus dem Reich der Tiere, ob Scholle, Schaf, Eule oder Seehund, alle lebensechte, süße und handgefertigte Unikate.

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

# AMRUM

## DIE INSEL DER FREIHEIT

### #AMRUMFREIHOCHDREI



# NATUR

## ARCHÄOLOGIE PUR - EISENZEITLICHES HAUS

Was hat es mit der Eisenzeit auf Amrum auf sich? Diese Frage stellten wir uns bei unserem letzten Besuch auf der Insel. Nördlich der „Vogelkoje Amrum“ leitet uns ein Bohlenweg in die Dünen. Dort soll es eine archäologisches Ausgrabungsgebiet geben, mitten in der eigentlich unbewohnten Landschaft? Der Weg schickt einen per Zeitskala ganz anschaulich in die Vergangenheit, alle paar Meter sind Metallschildchen angebracht, die den Besucher von der aktuellen Zeit bis in die Eisenzeit und darüber hinaus leiten.

Das Dünenental öffnet sich und wir stehen vor dem im Jahr 2014 auf historischer Grundlage originalgetreu rekonstruiertem eisenzeitlichen Haus. Wir fühlen uns jetzt in die Zeit um Christi Geburt zurückversetzt. Das Dach ragt fast bis zum Boden, das ganze Haus „duckt“ sich, um den Wind, dem Wetter und dem Sand standzuhalten. Der Nachbau soll die Geschichte Amrums von der Eisenzeit bis zur Jungsteinzeit erlebbar machen. Damals sah hier die Landschaft ganz anders aus: Es gab Laubwald und ausgedehnte Heideflächen, Nadelbäume fehlten. Auch weitere fünf Häuser, also ein ganzes kleines Dorf haben hier wohl in früher Zeit gestanden. Sie sind alle in Ost-West-Richtung ausgerichtet, um den vorherrschenden Westwinden möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten.

### Meister im Holzhausbau

Das heutige eisenzeitliche Haus ist 15 Meter lang, fünfeinhalb Meter breit und 4,3 Meter hoch. Auch im Nachbau wurden – wie vermeintlich im Original - Stieleichen genutzt, die Hauswände sind aus Gras- oder Heidesoden aufgeschichtet. Das reetgedeckte Firstdach wird von in den Boden eingegrabene Holzpfosten im Inneren des Hauses getragen. Der Nachbau zeigt eindrucksvoll, dass die Menschen in der Eisenzeit schon Meister im Holzhausbau waren, sie konnten die Stämme spalten und sägen, das Holz drechseln sowie Seile und Tauwerk herstellen.



©Foto: Kai Quedens

### Grundform ist das Wohnstallhaus

Durch den niedrigen Eingang gelangt man in ein im Inneren doch sehr großzügigen Raum. Die Zahl der Bewohner bestimmte die Länge des Hauses. Im Wohnbereich gibt es Holzbetten, einen Tisch und Stühle und eine Feuerstelle. Sogar ein gepflasterter Gang trennte den Wohnteil vom Stallteil – alle lebten unter einem Dach. Die Tiere wärmten das Haus und damit die Menschen.

Die bäuerliche Familie, die hier in mehreren Generationen lebte, war weitgehend autark und das Leben war ausgerichtet auf die Beschaffung von Nahrungsmitteln und Gegenständen, die für das tägliche Leben und Überleben notwendig waren. Jagd und Fischfang, Viehzucht und Ackerbau waren an der Tagesordnung. Viele handwerkliche Tätigkeiten wurden von der Familie selbst erledigt. Gegenstände, die nicht selbst hergestellt werden konnten, wurden eingetauscht. Auch damals gab es schon Vorratshaltung, für das Konservieren von Lebensmitteln nutzte man Räuchern, Pökeln und Kühlen.

Prägend für die Eisenzeit ist die Fähigkeit aus Raseneisenerz Roheisen zu gewinnen. Daraus wurden Äxte, Messer, Scheren und Schmuckstücke hergestellt. Auch eine ausgereifte Töpferkunst konnte den Menschen durch viele Funde nachgewiesen werden.

Eine Bildergalerie findet man [hier](#)

Und auch bei [Wikipedia](#)

**#amrumfreihochdrei #inselnatur  
#amrum #amrumliebe**

# WOHLFÜHLEN

## SICHERHEIT AUF SEE - VORBEREITUNGEN FÜR WASSERSPORTLER



@Foto: Kai Quedens

### Sicher in die Saison starten und Notlagen vermeiden

Die Wassersportsaison beginnt mit zunehmend schönem Wetter auch auf der Insel Amrum. Um gut vorbereitet zu sein, stellen die Seenotretter der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) jedes Jahr Tipps vor, damit alle Wassersportfans sicher aufs Wasser und zurückkommen. Dabei ist es gleich, ob man nur einen Tagestörn, einen kurzen Ausflug aufs Meer, oder eine mehrwöchige Seereise unternimmt. Wassersportler sind also nicht nur Segler, Motorbootfahrer, Kiter, Windsurfer, Stand-Up-Paddler und Seekajakfahrer, sondern auch Angler, Schwimmer und Wattwanderer.

### Persönliche Schutzausrüstung ist lebenswichtig!

Der zuverlässigste Schutz bei einem Sturz von einem Boot über Bord ist eine für Gewicht und Bekleidung passende Rettungsweste. Ein perfekter Sitz ist wichtig und das höchstzulässige Gewicht des Trägers/der Trägerin darf nicht überschritten werden. Auch halten Rettungswesten nicht ewig, eine regelmäßige Wartung der Westen in den vom Hersteller empfohlenen Intervallen sollte erste genommen werden.

Auch kann ein Sturz vermieden werden, indem bei schlechtem Wetter Sicherheitsleinen getragen werden, die am Strecktau/Laufleinen des Bootes befestigt werden können.

**#amrumfreihochdrei #inselgesundheit  
#amrum #amrumliebe**

### Kite- und Windsurfer – nie alleine unterwegs sein!

Um im Notfall Hilfe rufen zu können, sollten Kite- und Windsurfer niemals allein aufs Wasser gehen. Eine Alarmierung bei einem Unfall oder Notlage sollte immer sofort telefonisch oder per Funk erfolgen.

Damit aufwändiges Suchen bei gefundenen Teilen vermieden wird, bitten die Seenotretter darum, verlorengegangenes Material sofort an die Seenotleitung Bremen der DGzRS zu melden. Dabei genügt eine kurze E-Mail mit Beschreibung und Ort des Verlustes an [mrcc@seenotretter.de](mailto:mrcc@seenotretter.de).

Für Kites und Boards bietet die DGzRS darüber hinaus spezielle Sticker an, die es vereinfachen Kontakt aufzunehmen und eine Notlage zu erkennen. Das Aufkleberset kann kostenlos über die Webseite bestellt werden.

### Sicherheits-App SafeTrx vereinfacht Suche!

Die kostenfreie Tracking-App SafeTrx (SafeTracks / Sichere Törns) zeichnet über das Handy des Nutzers dessen Route in der App auf, egal ob Yacht, Segel- oder Angler-Boot, Surfer oder Kiter. Die Seenotleitung Bremen hat darauf Zugriff in Echtzeit, so dass bei einem Notfall die zuletzt über das Mobilfunknetz gesendete Position des Wassersportlers bekannt ist und eine schnelle Suche und Hilfe möglich ist.

Über die Tracking- und Alarmierungs-Funktion hinaus bietet die App auch eine integrierte, persönlich anpassbare Checkliste, damit vor dem Start des Törns wichtige Funktionen des Sportgerätes geprüft und Sicherheitschecks gemacht werden können.

Alarmierung im Notfall unter 0421-536870 oder per Funk über UKW-Kanal 16 und 70 (DSC) sowie Grenzwelle 2187,5 kHz (DCS) an die Seenotküstenfunkstelle Bremen Rescue Radio. Der Rufname ist Bremen Rescue.

Die Präventionswebsite <https://sicher-auf-see.de> gibt Sicherheits-Checklisten für Segler, Motorbootfahrer, Kiter, Windsurfer, Stand-Up-Paddler, Angler, Seekajakfahrer, Schwimmer und Wattwanderer heraus.

# TYPISCH ÖÖMRANG

”

***HÜ GONG?(ÖÖMRANG)***

***WIE GEHT´S?(DEUTSCH)***

“

**Auch wenn es ähnlich klingt, es hat nichts mit Qigong zu tun - aber da die Amrumer bekanntlicherweise sehr freundliche Menschen sind, könnte Hü gong als Frage auch eine meditative Wirkung bei den Gästen hervorrufen.**



# 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](http://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](mailto:info@primo-pr.com) bitte mit. Wir werden Sie unverzüglich aus dem Verteiler löschen.**



[www.amrum.de](http://www.amrum.de)