

AMRUM

FREI

HOCH

DREI



INHALT

**03 RUBRIK
INSELMENSCH**

Volker Göpfert – der
Insel-Werker

**05 RUBRIK
NATUR**

Frühlingstipps

**06 RUBRIK
WOHLFÜHLEN**

Grünkohlessen zum
Biakin/Biikebrennen

**07 RUBRIK
TYPISCH
ÖÖMRANG**

TV-Tipp

**08 SOCIAL MEDIA
PAGE**

**09 KONTAKT &
IMPRESSUM**



©Foto: AmrumTouristik



Zugleich fordert sein Lieblings-Naturspot ihn immer wieder zum Kiten auf. Bei den guten Windverhältnissen versucht er sein Geschick möglichst oft auch im Sport zu verbessern und man sieht ihn sich schon einmal über kleine Sprünge freuen. Er liebt obendrein die vielen Bohlenwege der Insel, die Aussichtsplattformen und läuft gerne mal bis an die Wasserkante in Wittdün, weit raus auf den Knief.

Für Erstreisende hat Volker einige wunderbare Tipps parat: „Amrum hat viel gute Luft, Wind, Wellen, Sonne und Strand. Die Insel bietet für Jedermann Ruhe, Entspannung und Entschleunigung. Sobald man die Fähre betritt, beginnt der Urlaub, die Seele kann man baumeln lassen. Man sollte sich unbedingt die Zeit nehmen, um sich die ganz Insel anzuschauen: Am besten mit dem Fahrrad auf dem alten Wirtschaftsweg auf der Wattseite nach Norddorf fahren und durch den Wald wieder zurück nach Wittdün. Auch ein Besuch auf dem Leuchtturm ist immer wieder schön, um die unendliche Weite zu genießen.“

„Wir als Familie reisen auch sehr gerne und wir hatten schon zweimal die Möglichkeit ein Sabbatjahr zu machen. Dafür haben wir uns ein Wohnmobil gekauft und sind ein Jahr durch Europa gereist. Das war auch eine Form von Freiheit: morgens zu entscheiden, ob wir rechts oder links rumfahren, wo wir bleiben wollen oder was wir uns anschauen wollen. Beim zweiten Mal hatten wir ein Round the World Ticket und haben in 14 Etappen die Welt bereist. Wir sind nach beiden Reisen wieder sehr gerne zurück nach Amrum gekommen, weil es unser Zuhause ist und unser Herzensort und die Kinder hier gut aufwachsen konnten.“

Und auch seine kulinarischen Tipps sollte man nicht verpassen: „Der Rindfleischburger beim *Strandpirat* in Nebel, die Rumkugeln von *Bäckerei Claußen* in Nebel und natürlich der Mohnstrudel von *Bäckerei Schult* in Norddorf.“

INSEL MENSCH

VOLKER GÖPFERT – DER INSEL-WERKER

„Einmal Amrum, immer Amrum!“

Seit über 20 Jahren ist die Insel der Freiheit nun seine Wahlheimat: Volker Göpfert ist bekannt als *Ihr Insel-Werker*, Zimmerermeister und Holzkünstler. Nach der Lehre als Zimmermann in Unterfranken und den klassischen Jahren auf Wanderschaft kam er 1995 das erste Mal nach Amrum, und dann immer wieder. Im Zivildienst im Schullandheim Ban Horn in Noddorf lernte er bereits seine Frau kennen. Mit ihr folgten zwei gemeinsame Jahre in Kiel, um von dort aus in Flensburg den Meister zu machen. Nach der anschließenden Zeit in Landau in der Pfalz verschlug es beide dann endgültig nach Amrum.

Amrum bedeutet heute einfach „Heimat“ für Volker: „Hier bin ich und meine Familie zu Hause. Als ich frisch auf die Insel gekommen bin, habe ich beim Bauhof in Wittdün gearbeitet. Nach ein paar Jahren schon konnte ich mich selbständig machen und meine eigene Zimmerei aufbauen.“ Im Jahr 2013 gab er seiner Firma einen neuen Namen und ist seitdem als *Ihr Insel-Werker* unterwegs. Sein Ziel war es neue und spannende Projekte mit Holz umzusetzen. Auch mehr in Richtung individuelle und künstlerisch anspruchsvolle Holzarbeiten, wie beispielsweise der Klanggarten in der Fachklinik Satteldüne oder originelle Gartenöfen. Diese Art der Arbeit beschreibt seine Detailverliebtheit und das Besondere seiner eigenen Nische auf der Insel.

„AUF DER INSEL FÜHLE ICH MICH FREI, WENN ICH MIT MEINER FRAU VOM STRAND-ÜBERGANG BAN HORN IN NORDDORF RICHTUNG ODDE SPAZIEREN GEHE UND DER WIND UNS DURCHPUSTET! HIER GENIESSEN WIR BEI GUTEN GESPRÄCHEN DIE WEITE DER NATUR, SELBST BEI MINUSGRADEN IM WINTER!“

Volker Göpfert

ist gelernter Zimmermann und betreibt auf Amrum eine eigene Zimmerei in Wittdün. Er fertigt alles, was man aus Holz herstellen kann. Zu seinen bekanntesten Projekten zählt der beliebte Pavillon „Mini Maus“ am Strand von Steenodde. Aktuell arbeitet er an seinem Herzensprojekt: Den 11 BoBelstationen im Außenbereich der NaTourDüne in Wittdün. Zusammen mit dem Landschaftsgärtner konnte er hier richtig kleine schicke Kunstwerke entwickeln! Ebenfalls fertigte er für die Gemeinde Wittdün den Bohlenweg und originelle Sitzgelegenheiten.

Ihr Insel-Werker®

Adresse: Kiefernweg 3a, 25946 Wittdün
 Mobilnummer: 0170 4425131
 E-Mail: info@ihr-inselwerker.de
 Webseite: www.ihr-inselwerker.de
 Facebook: Ihr_Insel-Werker
 Instagram: ihr-inselwerker
 Google: https://g.co/kgs/EHVFR

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

AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT #AMRUMFREIHOCHDREI



NATUR

FRÜHLINGSTIPPS

In über fünf Wochen beginnt der Frühling. Mehr Tageslicht und wärmere Temperaturen sind im Vormarsch. Zeit, sich jetzt schon auf diese schöne Jahreszeit einzustimmen und vom perfekten Frühlingseinstieg mit Tipps von Amrum zu träumen.

#1 Zwischen Hafen, See und Kniep - Tagestour zu Fuß



@Foto: Peter Lückel

Die Amrum Touristik hat insgesamt vier Tages-touren zu Fuß zusammengestellt, die müde Winterbeine garanti-

ert wieder fit machen. Die Tagestour C ist mit rund 10 Kilometern und knapp drei Stunden für Einsteiger geeignet. Die Rundtour startet und endet am Fähranleger Wittdün. Von hier aus geht es durch Wald, Dünen und Kniep zu besonderen Highlights wie den Wriakhörnsee, den man auf einem Bohlenweg umrunden kann. Übrigens wird dieser rund 750 Meter lange Weg gerade erneuert. Mitte März sollen die Arbeiten abgeschlossen sein. Ideal, um die Ruhe der Natur mitten in diesem Naturschutzgebiet und Vogelparadies wieder frisch zu genießen. Ganz in der Nähe befindet sich der Übergang über die Dünen zur größten Ausdehnung des Kniepsands. Ein kleiner Zwischenstopp zum Leuchtturm lohnt sicherlich und bevor man wieder an das Ziel gelangt, sollte man eine kleine Pause an der *Strandbar Seehund* einlegen. Auf dem Kniep fühlt man sich der Natur am nächsten und die Energiereserven sind garantiert aufgetankt.

[Weitere Infos zu den Tagestouren sind hier abrufbar.](#)

[Weitere Fahrradtouren sind hier abrufbar.](#)

#2 Wattenmeer im Blick - auf zwei Rädern



@Foto: Toursprung/OSM

Amrum hat die perfekte Größe für Entdeckungen auf dem Fahrrad. 20 Kilometer misst der Radweg einmal um die

Insel - und ist auch für ungeübte Pedaltreter zu bewältigen, bietet er doch viele Zwischenstopps an traumhaften Orten zwischen Wald und Meer. Da ist zum einen die Fahrradtour A mit 14 Kilometern, die von Wittdün über Steenodde nach Nebel und zurück über Süddorf nach Wittdün führt. Etwa eine Stunde dauert diese Umrundung. Auf dem Weg entdeckt man Highlights wie den Leuchtturm als Hauptwahrzeichen Amrums oder den historischen Ortskern von Nebel, wo zum Beispiel die *St. Clemens Kirche* zu besichtigen ist. Sie ist die größte Kirche der Insel und beherbergt eine Reihe besonderer Kunstschätze, wie die Apostelgruppe, den Taufstein und einen Altar mit Altaraufsatz. Ein Abstecher zum alten Kapitänshaus Öömrang Hüs ist auf dieser Fahrradtour genauso empfehlenswert wie eine kleine Snackpause bei *Bäckerei Claußen*, die in dritter Generation alle Insulaner und Besucher glücklich macht - mit leckeren Friesenkeksen, Friesenwaffeln und mehr.

#3 Frühlings-Buchtipp



Wer sich das Warten auf den Inselfrühling verkürzen möchte, dem sei ein neues Buch empfohlen (erschienen Juli 2021): *Frühling im kleinen Inselhotel hinterm Deich* - von Autorin Julia K. Rodeit.

Es ist toller Wohlfühlroman und handelt von Sarah und ihren Erlebnissen auf Amrum. Die junge Rechtsanwältin hadert schon lange mit sich, ihrem Beruf und ihrer Zukunft. Sie verlässt fluchtartig Hamburg und landet auf Amrum in einem kleinen Inselhotel. Hier beginnt ihre Liebesgeschichte mit Hotelierssohn Jannis. Abtauchen in die romantische Inselwelt ist garantiert.

WOHLFÜHLEN

GRÜNKOHLESSEN ZUM BIAKIN/BIKEBRENNEN

@Foto: Kai Quedens



Der 21. Februar steht in normalen Jahren ganz im Zeichen des inoffiziellen „Feiertages“ der Friesen: Dem Biikebrennen.

Leider muss auch in diesem Jahr das Freudenfeuer ausfallen, aber trotzdem lebt die friesische Tradition – seit Ende 2014 als „Immaterielles Kulturerbe in Deutschland“ – auf den Inseln Sylt, Amrum und Föhr sowie auf den Halligen und in großen Teilen des nordfriesischen Festlandes fort. Denn der normalerweise vor der Fastenzeit liegende Termin ist auch ein Tag um beim typischen Biake-Essen das traditionelle norddeutsche Wintergemüse, den Grünkohl, zu genießen.

Da der Grünkohl Temperaturen bis minus 10 Grad Celsius verträgt, kann er den ganzen Winter über geerntet werden und gilt als robust und „anspruchlos“. Viele der Restaurants auf Amrum bieten verschiedenste Gerichte in der ganzen Grünkohlsaison von November bis März an.

Biake- oder Biikebrennen „Trinjenam at biakeial“

Biake ist das nordfriesische Wort für Bake oder Feuerzeichen. Jedes Dorf auf Amrum hat sein eigenes Biake, welches aus Busch und Gestrüpp, Holz und allem Brennbarem besteht. Unternehmen, Privatleute und die Jugendfeuerwehr sind tagelang im Einsatz, um den Haufen so groß wie möglich zu stapeln. Am Vorabend des Petritages werden die Feuer meist gegen 18.00 Uhr entzündet und beispielsweise in Norddorf mit Ansprachen auf Friesisch und Deutsch zur Tradition des Biaken sowie einem Fackelzug begleitet.

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

Nordfriesisches Grünkohlrezept

Zutaten für 4 Personen

- 2 kg gezupfter, frischer Grünkohl
- 3 große Zwiebeln
- 2 EL Schweineschmalz
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1 geräucherte Schweinebacke
- 500 g Kasseler
- 4 Kochwürste
- 1 kg Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Zucker
- Senf
- Butter



Zubereitung

Den Grünkohl gründlich waschen und in reichlich sprudelndem Wasser kurz blanchieren. Die geschälten, klein geschnittenen Zwiebeln in einem großen Topf mit Schmalz andünsten, den abgetropften Grünkohl zugeben und alles gut verrühren. Die Gemüsebrühe zugießen, die Schweinebacke obenauf legen und zugedeckt eine halbe Stunde kochen. Kasseler zugeben und eine weitere halbe Stunde kochen lassen. Falls nötig noch etwas Wasser oder Brühe zugießen.

Den Grünkohl gelegentlich umrühren, dabei kann das Fleisch herausgenommen werden. Die letzten 15 Minuten die Kochwürste mitkochen lassen.

Das Fleisch herausnehmen, warm stellen und den Kohl mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und in Schmalz braun braten. Zum Schluss Butterflocken hinzufügen und mit Zucker karamelisieren lassen.

Den Kohl auf eine großen Platte geben und Fleisch und Würste darauf anrichten. Kartoffeln und Senf extra reichen.

Quelle: <https://www.nordische-esskultur.de/rezept-norddeutscher-gruenkohl/>

Weitere Infos zum **Biikebrennen** und **hier**

TYPISCH ÖÖMRANG

”

AT LINGEN (ÖÖMRANG)

SEHNSUCHT (DEUTSCH)

“

Die Seele der Insel zu ergründen war sein Ziel.
52 Minuten volle Inselpower sind daraus entstanden.

Journalist und Filmmacher Jürgen Dresek
beleuchtet in seinem Feature die Vielfältigkeit
Amrums und die Gelassenheit seiner Menschen. Die
Insel als Sehnsuchtsort!

Sehenswert [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