

AMRUM

FREI

HOCH

DREI



# INHALT

## 03 RUBRIK INSELMENSCH

Anna-Carina Dellwing -  
Neue Leiterin des  
Kinderprogramms

## 05 RUBRIK NATUR

Gemüseanbau auf  
Amrum

## 06 RUBRIK WOHLFÜHLEN

50 Jahre Amrumer  
Yachtclub

## 07 RUBRIK TYPISCH ÖÖMRANG

Friesisches Wort

## 08 SOCIAL MEDIA PAGE

## 09 KONTAKT & IMPRESSUM





@Foto: privat

# INSEL MENSCH

## ANNA-CARINA DELLWING - NEUE LEITERIN DES KINDERPROGRAMMS DER AMRUMTOURISTIK

**„Wenn ich zurück auf die Insel komme, stellt sich sofort das Gefühl von Heimat ein!“**

Im Alter von 27 Jahren ist sie zurück auf der Insel der Freiheit: Anna-Carina Dellwing, die neue pädagogische Leiterin des Kinderprogramms der AmrumTouristik. Auf Föhr geboren, wuchs sie als Kind einige Jahre auf Amrum auf, dann zog sie mit ihrer Mutter nach Süddeutschland. Die Liebe zur Insel hat Anna-Carina aber nie verloren, sie verbrachte ihre Ferien häufig am Kniepsand und half sogar einige Wochen als Lehrerin in der Öömrang Skuul aus. „Hier liegen meine Wurzeln!“

Schmunzelnd berichtet sie von einer eindrücklichen Geschichte: „Als ich einmal nach längerer Zeit auf Amrum nach Föhr fahren musste, kam mir selbst Wyk bereits wie eine Großstadt vor. Ich war sehr froh, wieder zurück auf Amrum zu sein, denn die kleinen Inseldörfer haben einfach einen eigenen unvergleichlichen Charme!“

**„FREIHEIT IST FÜR MICH EINFACH DAS GEFÜHL, AUF DER INSEL ZU SEIN. SELBST WENN KEIN SCHIFF MEHR FÄHRT UND ICH EIGENTLICH NICHT VON DER INSEL WEGKOMMEN KANN, FÜHLE ICH MICH HIER FREIER ALS IN DER GROSSSTADT. DIE WEITLÄUFIGKEIT UND DER WEITE BLICK SIND EINMALIG!“**

Nach ihrem Master-Studium an der Pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg ging plötzlich alles ganz schnell. Die Stellenausschreibung passte perfekt zu ihrem Profil und so war klar: „Wenn nicht jetzt, wann dann ist der Zeitpunkt, um zurück nach Amrum zu ziehen!“ Ihren Freund, ein echter Schwabe, hat sie mittlerweile auch mit dem Inselfieber angesteckt und auch er hat gerade seinen Lebensmittelpunkt nach Amrum verlegt.

Die naturpädagogische Ausrichtung des Kinderprogramms will Anna-Carina ganz klar weiterverfolgen. Aktuell plant sie die ersten Aktivitäten, an denen dann sowohl die Inselals auch die Gastkinder teilnehmen können. Zur Auswahl stehen Bastel- und Freizeitangebote wie Dorfrallyes, Spülsaumführungen, Waldspaziergänge und Gute-Nacht-Geschichten. Im Vordergrund des spielerischen Lernens sollen das Schützenswerte der Natur und besonders der Tiere stehen. Die Nutzung von nachhaltigen Materialien und sogar Upcycling sind ebenfalls im Plan.

Anna-Carinas Lieblings-Naturspot im Sommer ist der Strandweg in Süddorf: „Wenn man hier den Wald, den Sand, das Meer und selbst noch etwas nach Sonnencreme riecht, dann ist das der Geruch von Amrum schlechthin!“

Bereits in ihrer Kindheit hat sich ihre kulinarische Vorliebe für die „Friesen-Kringel“ im Café Schult entwickelt. Dieses typische, mit Anis verfeinerte Dauergebäck, gibt es, da es sehr aufwendig herzustellen ist, nur im Winter zu kaufen. Wer es selbst backen möchte, kann sich durch das Buch „Amrumer Rezepte“ von Marianne Martinen inspirieren lassen. ([Bestellbar im Quedens-Verlag](#))

Anna-Carina konnte uns auch viele Tipps für eine erste Reise nach Amrum mitgeben: „Nicht zu viel planen, für jedes Wetter gerüstet sein, einfach mit dem Fahrrad darauf losfahren, staunen und wirken lassen! Im Urlaub kann hier jeder nach Lust und Laune entscheiden, ob es einen an den Strand, ans Watt oder in den Wald zieht, das haben wir alles auf Amrum! Einfach perfekt zum Durchpusten, Abschalten und Entspannen!“

### Anna-Carina Dellwing

ist seit 01. März 2022 die neue Leiterin des naturpädagogischen Kinderprogramms der Insel Amrum. Von ihrem Büro bei der AmrumTouristik am Fähranleger in Wittdün aus, plant sie aktuell die vielen Aktivitäten, an denen sich die Insulaner- aber auch Gästekinder beteiligen können. Alle Aktivitäten sind [hier](#) verzeichnet.

AmrumTouristik AÖR Kinderprogramm  
Inselstr. 14, 25946 Wittdün auf Amrum  
+49 4682 9403 19 Büro  
+49 151 1969 7767 Mobil  
kinderprogramm@amrum.de  
www.amrum.de

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

# AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT #AMRUMFREIHOCHDREI



# NATUR

## GEMÜSEANBAU AUF AMRUM



@Foto: AmrumNews  
Lucy

**Wir haben nachgefragt! Was hat es auf sich mit dem Gemüseanbau auf Amrum? Woher kommt das Gemüse, das in den örtlichen Supermärkten und in Restaurants mit Herkunft Amrum gekennzeichnet ist?**

Tatsächlich gibt es zwei Gemüsebauern auf der Insel: Cornelius Hinrichs erntet in mehreren Gewächshäusern direkt hinter dem Deich am Seezeichenhafen in Wittdün seit mehreren Jahren Gemüse für Insulaner und Gäste. Ergänzt wird das Portfolio durch Kartoffeln und Rapsöl, aber auch Eier und eigenes Rindfleisch auf dem Hof Martinen.

### Von Australien nach Amrum

Cornelius Hinrichs hatte schon immer viel Kontakt zur Landwirtschaft. In frühen Jahren half er bereits auf dem Bauernhof seines Onkels in Norddorf. Aber erst nach einer Zimmermanns-Lehre und einem zweijährigen Australienaufenthalt – dort arbeitete er häufig bei Gemüsebauern – kam er auf den Geschmack sich selbst daran auszuprobieren. Mit 22 Jahren kam er zurück nach Amrum und übernahm einige kleine Gewächshäuser eines früheren Gärtnereibetriebes auf 200 Quadratmetern. Mittlerweile entsteht gerade das fünfte große Gewächshaus, die Fläche unter Glas beträgt zukünftig etwa 1.200 Quadratmeter. Temperatur- und Feuchtigkeit werden in den modernen Gewächshäusern automatisch geregelt, so garantieren sie eine wetterabhängige Ernte. Mit den Freilandflächen zusammen steht zurzeit insgesamt fast ein Hektar für den Anbau bereit.

Cornelius versucht so viele verschiedene Sorten anzubauen wie möglich. Hauptsächlich sind es Tomaten, Gurken, Chili, Spinat, Feldsalat, Rucola, Frühlingszwiebeln, Kürbisse und Zucchini. Speziell in den Sommermonaten ist die Nachfrage sehr groß und er kann gar nicht so viel ernten wie nachgefragt wird. Hauptabnehmer sind die Edeka Märkte Bendixen und Müller, der Hofladen von Nanning Schult und auch das Hotel Seeblick.

Offiziell hat der Betrieb kein Bio-Siegel, und doch achtet Cornelius sehr auf biologischen Anbau, indem er keine Pflanzenschutzmittel wie beispielsweise Herbizide, Fungizide und Insektizide benutzt. Und er verzichtet auch auf schnell wirkenden Stickstoffdünger, d.h. der Boden wird rein biologisch gedüngt.

„Es ist eine sehr befriedigende Tätigkeit die Pflanzen auszusäen, zu pflegen und später das Gemüse zu ernten und schließlich auch zu vermarkten. In den Wintermonaten, wenn nichts angebaut wird, arbeite ich auch immer wieder mal als Zimmermann, was ja eigentlich mein gelernter Beruf ist“, so berichtet uns Cornelius.

### Von Rindfleisch bis Hennenschnack

Bereits berichtet haben wir über Oke Martinen, den jungen fortschrittlichen Landwirt in Süddorf, der mittlerweile in vierter Generation gemeinsam mit seiner Familie weitere lokale Waren direkt auf der Insel produziert. Neben dem Anbau des Futters (wie Heu, Gerste, Hafer und Roggen) für die Amrumer Rinder gibt es ein modernes Hühnermobil, in dem 230 Hennen jeden Tag frische Weideflächen genießen und so für die Eier-Nachfrage der Insel sorgen.

Im Hofladen werden hausgemachte Produkte angeboten: Neben den Freilandeiern und „Alles vom Rind“ auch Amrumer Nudeln, Kartoffeln, Hennenschnack (Eierlikör) oder Rapsöl.

Weitere Infos zu Cornelius Hinrichsen:  
<https://www.amrum-news.de/2021/02/01/amrumer-gemuese/>

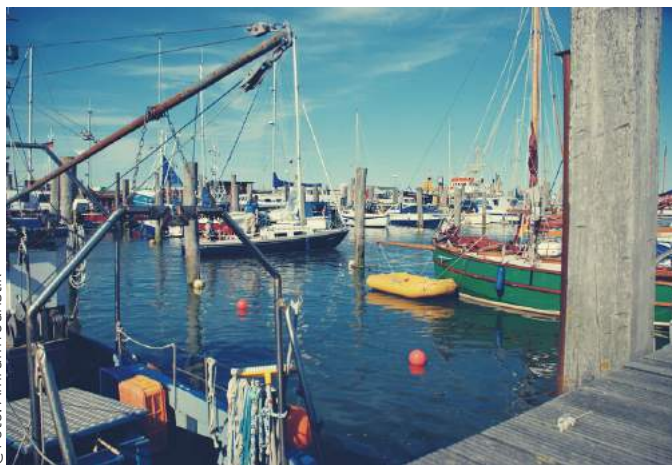
Und zum Hofladen Martinen:  
<https://www.hof-martinen.de/der-hof-laden/>

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

# WOHLFÜHLEN

## 50 JAHRE AMRUMER YACHTCLUB

@Foto: AmrumTouristik



**Am 15. April geht die Sommersaison beim Yachtclub auf Amrum los. In diesem Jahr ein ganz besonderer Starttermin, denn in 2022 wird das 50-jährige Vereinsjubiläum gefeiert. 1972 wurde der Amrumer Yachtclub am Seezeichenhafen in Wittdün gegründet und seither ständig ausgebaut. Einige Gründungsmitglieder sind immer noch sehr aktiv am Vereinsleben beteiligt.**

### Vereinsgeschichte

Im Gründungsjahr 1972 bestand der Amrumer Yachtclub (AYC) bereits aus 51 Mitgliedern. Peter Paulsen und weitere sechs Vorstandsmitglieder leiteten damals den Club. Paulsen stand sogar für ganze drei Jahrzehnte dem Verein vor. Heute ist Ralf Hoffmann der Vereinsvorsitzende, der von einem Team von acht Personen unterstützt wird. Aktuell zählt der Verein 155 Mitglieder.

In den ersten Vereinsjahren beteiligten sich über 100 Boote an den Segelregatten des AYC. Heute gehen circa 30 Boote an den Start. Wie in den früheren Jahren sind alle am nordfriesischen Wattenmeer ansässigen Vereine vertreten.

### Kontakt:

Ralf Hoffmann  
Amrumer Yachtclub e.V.  
Tanenwai 59  
25946 Nebel auf Amrum  
Tel. 0171 - 7172122  
amrumer-yachtclub@t-online.de

Homepage: <http://a-y-c.de/>

Liegeplatzplan: [http://a-y-c.de/?page\\_id=137](http://a-y-c.de/?page_id=137)

### Aktuelle Infrastruktur

Die Zahl der Bootslicheplätze für die AYC-Mitglieder und die vielen Gäste wurde mehrfach erhöht, zuletzt durch den Neubau einer Seglerbrücke im Jahr 1987. Heute bieten sich Liegemöglichkeiten für über 78 Segel- und Motorboote, die sich am Steg auch mit Strom und Wasser versorgen können.

Im Jahr 1992 konnte überwiegend in Eigenleistung das eigene Clubhaus gebaut werden. Hier sind bis heute ein Restaurant, Dusch- und WC-Räume und die Zollstation untergebracht. Die große Terrasse wurde erst im vergangenen Jahr frisch renoviert.

Auch in dieser Saison gehen sicher wieder einige Amrumer mit ihren Segelbooten auf große Fahrt. Die Ostsee, Dänemark, und die Ost- und Westfriesischen Inseln sind beliebte Ziele auf mehrwöchigen Törns. Auf kürzeren Fahrten im Nordfriesischen Wattenmeer sind Wyk, Hörnum, Pellworm, Hooge, Langeness oder auch Husum oft besuchte Ziele. Selbst im Helgoländer Hafen werden jedes Jahr Boote mit dem Heimathafen Wittdün gesichtet.

Im Winter wird gerne im Trockenen an den Booten gearbeitet. Deshalb entschloss man sich im Jahr 1979 zum Bau der ersten Bootshalle. 20 Yachten finden auch heute noch darin Platz. Inzwischen gibt es zwei weitere Hallen, die letzte wurde erst im Jahr 2002 fertig gestellt.

### Veranstaltungstipp: 13. August 2022

Maritimes Sommerfest mit Open Ship  
Seenotrettungskreuzer "Ernst Meier-Hedde",

Aktionen der Freiwilligen Feuerwehr Wittdün, Essen,  
Trinken, Stände zum Bummeln u.v.m.

<https://www.amrum.de/veranstaltungen/wittduen-auf-amrum/e-hafenfest-in-wittduen-2>



@Foto: Account/Butlers

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

# TYPISCH ÖÖMRANG

”

**„A GREENGUARD“ (ÖÖMRANG)**

**„GEMÜSEGARTEN“ (DEUTSCH)**

“

## Tipps für den Gemüsegarten zuhause:

1. Gemüse braucht Sonne zum Gedeihen; sonnige bis halbsonnige Standorte sind daher ideal.
2. Pro 10qm sollten Sie mit einer halben Stunde Gartenarbeit pro Woche rechnen.
3. Der Boden sollte locker und nährstoffreich sein.
4. Ein Pflanzplan ist wichtig, um Mischkultur und Fruchtfolge zu beachten.

Zwei gute Anleitungen findet man hier:

<https://www.gartenjournal.net/gemuesegarten-anlegen>

<https://www.mein-schoener-garten.de/gemuesegarten-0>

#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](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)