

AMRUM FREI HOCH DREI

DAS ONLINE MAG DER INSEL AMRUM

INHALT

03 RUBRIK INSELMENSCH

Ulrike Bock – Anti-Jagd-
Hundetrainerin auf Amrum

05 RUBRIK NATUR

Blühende Natur

06 RUBRIK WOHLFÜHLEN

Sommerrezept – aus der
Küstenküche

07 RUBRIK TYPISCH ÖÖMRANG

Friesisches Wort

08 SOCIAL MEDIA PAGE

09 KONTAKT & IMPRESSUM



©Foto: privat



INSELMENSCH

ULRIKE BOCK – ANTI-JAGD-HUNDETRAINERIN AUF AMRUM

Ihre Passion sind ihre Hunde. Ihr Hobby hat sie als Nebenberuf ausgeweitet: Ulrike Bock betreibt bereits seit 25 Jahren die Amrumer Hundeschule. Ihre Eltern legten mit dem alljährlichen Urlaub im Ferienhaus auf Texel ihre Nordseewurzeln. Bereits 1987 zog es sie dann zum Arbeiten nach Amrum, und für die weiteren Jahre an die See: „Als man mich damals gefragt hat, wie lange ich bleiben will, habe ich gesagt, solange ich nichts Besseres finde. Und ich bin immer noch da, es gibt einfach keinen besseren Platz zum Leben.“

Ulrike ist im Hauptberuf Wirtschaftsleiterin im Schullandheim Ban Horn, ganz im Norden der Insel, und beschäftigt sich hauptsächlich mit der Koordination der Küche und ist für mehrere Mitarbeiter verantwortlich.

„WENN ICH MORGENS UM 6.00 UHR GANZ ALLEINE AM STRAND JOGGEN UND BADEN KANN, DANN IST DAS FÜR MICH ECHTE FREIHEIT! UND DAS MACHE ICH IM SOMMER MEHRMALS IN DER WOCHE – ES IST DER ABSOLUTE HIT!“

Über ihren eigenen Hund, der auf der Insel den Kaninchen nachgejagt ist, ist sie zur Idee der Hundeschule gekommen. Nach der Trainer-Ausbildung ist sie nun Ansprechpartner für alle Hundebesitzer, die um Hilfe bitten: Die Hunde auf Amrum müssen nämlich an der Leine bleiben und aufgrund des ansässigen Niederwildes, also den freilaufenden Kaninchen oder Fasanen, ist es oft schwer, die Hunde auf den Menschen zu fokussieren.

Ulrikes Spezialisierung ist es, den Hunden mit einem Anti-Jagd- bzw Jagd-Ersatz-Training hier zu helfen.

In den letzten 25 Jahren hat sie verschiedene Angebote für Hundetrainings sowohl für Insulaner als auch Gäste entwickelt. Von Einzel- bis Gruppenstunden, von Intensiv- bis Langzeitkursen. Spontan hat sie auch immer wieder Stammgäste, die Ulrike anfragen, um neue Ansätze und Ideen auszutauschen. „Jedes Gespann, also jedes Mensch-Hund-Team ist individuell.“

„Seitdem ich hier wohne, habe ich ein wenig Angst, dass bei einer Sturmflut unser Haus untergeht. Heute haben wir nur noch einen Meter Düne bis zum Strand. Aber trotzdem bin ich hiergeblieben, da ich mir einfach nicht vorstellen kann die Insel zu verlassen. „Einen Ansatz dazu hatte ich schon mal, aber dann habe ich gemerkt, dass ich nicht weg kann!“

Ulrikes Lieblings-Spot auf der Insel: „Die Nordspitze Amrums, von dort sieht man Föhr, Sylt und natürlich auch Amrum. Das ist einfach für mich der schönste Platz, Natur pur! Gerne laufe ich auch durch das Watt von Föhr nach Amrum oder andersrum.“

Dass die Welt auf Amrum noch „in Ordnung“ ist, beweist eine Anekdote, die uns Ulrike erzählt hat: „Eine wilde Taxi-Fahrt endete einmal in Dagebüll genau eine Minute vor offizieller Abfahrt der letzten Fähre des Tages. Das Schiff war gerade am Ablegen... ich rief und tanzte wie ein Rumpelstilzchen... und die Fähre legte tatsächlich den Rückwärtsgang ein und ließ uns noch einsteigen. Ein großes Lob gab es für diesen Kapitän!“

Auch schöne Tipps haben wir von Ulrike für eine erste Reise nach Amrum bekommen: „Auf den Leuchtturm steigen und sich einen Überblick verschaffen. Von oben sieht man die riesigen Ausmaße der Dünen am besten. Und was ganz Spezielles ist Omas Fischpfanne im Ual Öömring Wiartshüs, überbacken mit Birne und Schafskäse, einfach köstlich!“

Ulrike Bock – Hundetrainerin aus Leidenschaft

Ist seit 25 Jahren mit ihrer eigenen Hundeschule auf Amrum im Nebenberuf tätig. Sie freut sich auf jedes Mensch-Hund-Team, ob von der Insel oder vom Festland. Auf dem Programm stehen Einzel- sowie Gruppenstunden als Grund-, Jagdersatztraining- oder Dummytraining. Auch Mantrailing oder Anti-Giftködert-Fresstrainings können bei ihr gebucht werden.

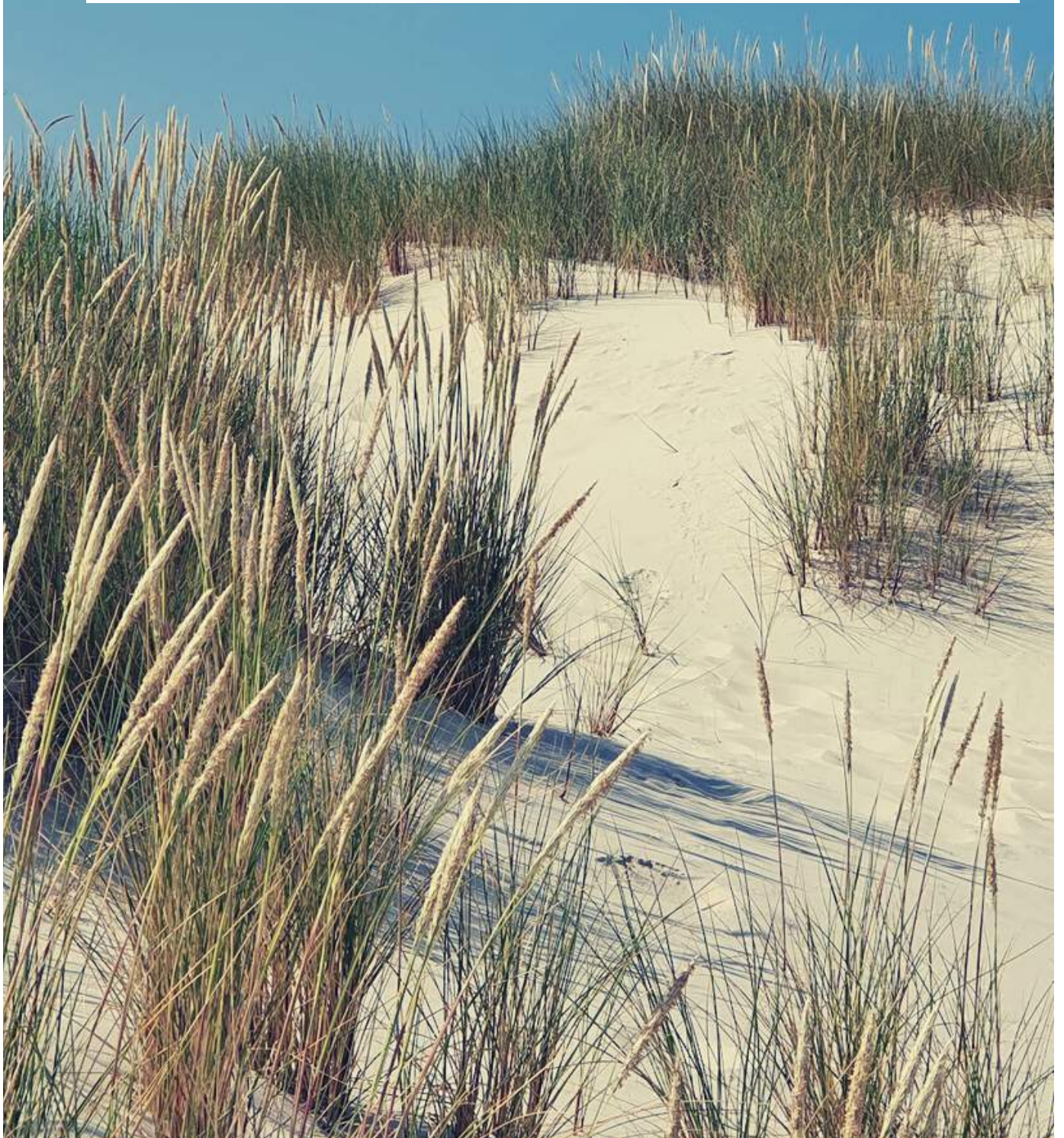
Telefon 0 46 82 / 22 91 oder 01608182783

Email: ulrike.bock@gmx.net

Internetseite: www.hundeschule-amrum.de

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

AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT #AMRUMFREIHOCHDREI



NATUR

BLÜHENDE NATUR



©Foto: AmrumTouristik

Nicht nur der schwedische Gartendesigner Peter Korn, Vorreiter eines nachhaltigen Gärtnerns, liebt Sandbeete – sondern auch die Amrumer haben ein Faible für ihre vielen Pflanzenarten, die aus dem Sand entspringen. Aktuell ist die Insel ein wahres Blühwunder der Natur. Bei einem Spaziergang durch die Dünentäler kann man ziemlich viele verschiedene, im Sand wachsende Pflanzen bestaunen. Es gibt zurzeit zahlreiche geschützte Pflanzenarten („Rote Liste“) zu entdecken. Dafür muss man auch nicht „illegal ins Gelände“. Man kann ganz „normal“ die Bohlenwege nutzen oder entlang der Dünenkante am Kniepsand wandern.

Schonmal etwas vom gewöhnlichen Strandhafer (*Ammophila arenaria*) gehört? Auf der Roten Liste wird sie als ungefährlich eingestuft. Für den Dünen- und Küstenschutz hat sie eine große Bedeutung. Sie schützt nämlich vor Erosionen. Der winterharte Strandhafer blüht von Juni bis Juli und kann bis zu 120 Zentimeter hochwachsen.

Oder schon ein echtes Tausendgüldenkraut gesehen? Es heißt, der Name rührt von einem reichen Mann, der demjenigen tausend Gulden versprach, der ihm ein Heilmittel gegen seine Krankheit gab. So taufte man dieses Heilwunder Tausendguldenkraut. Diese Pflanze ist vom Aussterben bedroht und steht daher unter Naturschutz. Auf Amrum schimmern sie mit ihren rosa bis lila Blüten zwischen Sand und Dünen. Sie wird hier auch Nordsee-Enzian genannt. Denn sie sind mit den bekannten Alpenpflanzen bekannt.

Es gibt drei Tausendgüldenkräuter, die in der Salzwiese auftreten, nämlich das Strand-, das Zierliche und das Echte Tausendgüldenkraut. Alle drei Arten sind an sandige Böden mit nicht allzu hohem Salzgehalt angepasst. Sie blühen ab Anfang Juli bis in den September hinein und sind fast nur an der Form der Stengel- und Grundblätter zu unterscheiden.

Und ist Queller schon ein Begriff? Er wächst zwischen Land und Meer, meistens in der Verlandungszone der Salzwiesen knapp unterhalb der Hochwasserlinie, wo er täglich zweimal vom Meerwasser überspült wird. Er wird auch meist das grüne Gold genannt oder Meeresspargel, da ein besonderes schmackhaftes Wildgemüse in der Küche. Durch seinen salzigen und leicht pfeffrigen Geschmack harmonisiert der Queller gut mit Fisch und Krustentieren. In der Strandbar auf Amrum wächst er wortwörtlich vor der Haustür und wird als Beilage oder besonderen Blickfang auf Flammkuchen gereicht. Und warum heißt er Queller? Er muss durch die Lage am Meer eine enorme Saugkraft aufbringen. So reichert er Salz und andere Ionen in seinem Zellsaft an. Im Laufe des Sommers erhöht der Queller seinen Wassergehalt, um das störende immer mehr werdende Meersalz zu verdünnen. Und dies lässt ihn aufquellen.



©Foto: AmrumTouristik

Weitere tolle Sand-Pflanzenarten wurden aktuell entdeckt und sind [hier](#) nachzulesen.

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

WOHLFÜHLEN

SOMMERREZEPT – AUS DER KÜSTENKÜCHE



Amrumer Fischsuppe

Zutaten:

- 600 gr Fischfilet (ruhig verschiedene Fischarten)
- 50 gr Butter
- 2 Stangen Poree
- 1 Zwiebel
- 3 Mohrrüben
- ½ Sellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Tomaten
- 2 Zitronen
- 300 ml Wasser
- 300 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Esslöffel Mehl
- Salz, Pfeffer, Bund Petersilie

Zubereitung:

Poree in Ringe schneiden. Mohrrüben, Zwiebel und Sellerie putzen und in Würfel schneiden. 50 gr Butter in einem Topf erwärmen und die Poreescheiben, Zwiebelwürfel, Mohrrüben und Selleriewürfel darin anbraten. Bevor abgelöscht wird, die Tomaten vierteln, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und alles zu dem angebratene Gemüse geben. Mit Wasser und Wein ablöschen.

Den Saft einer Zitrone zufügen. Salzen und pfeffern. Mit einem Deckel auf kleinster Flamme alles zusammen circa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zeit das Fischfilet abwaschen, trocknen und in Würfel schneiden. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Das Fischfilet nach den 15 Minuten vorsichtig in die Suppe legen. Circa 5 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Danach die Fischwürfel und das Gemüse mit einer Schöpfkelle vorsichtig in eine Suppenschüssel füllen.

Zwei Esslöffel Mehl in 200 ml Schlagsahne klumpenfrei anrühren und in die Suppe rühren. Die etwas andickende Suppe auf den Fisch und das Gemüse in der Suppenschüssel gießen. Mit viel gehackter Petersilie bestreuen.

Und zum Nachtisch: Friesenplätzchen

Zutaten:

- 250 gr Mehl
- 150 gr Butter
- 1 Ei
- 75 gr Zucker
- Vanilleschote
- Braunen feinen Zucker

Zubereitung:

Aus der zimmerwarmen Butter, Mehl, Ei, Zucker und dem Inhalt einer Vanilleschote einen Teig kneten. Eine Teigrolle formen und dann in dem braunen Zucker wälzen. Danach erst einmal für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Dann mit einem scharfen Messer dünne Scheiben von der Teigrolle abschneiden und die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 175 Grad Celsius Ober- und Unterhitze circa 25 Minuten backen.

Guten Appetit!

Quelle und Bestellmöglichkeit:

<https://quedens.de/buecher/amrum/328/amrum-rezepte-aus-der-kuestenkueche>

TYPISCH ÖÖMRANG

”

„BI A KWEL SAT“ (ÖÖMRANG)

**„AN DER QUELLE SITZEN“
(DEUTSCH)**

“

**Das kann man auf Amrum bei
den tollen Pflanzen- und
Wildkrautarten zwischen Sand
und Dünen ganz gut!**

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