

**AMRUM**

**FREI**

**HOCH**

**DREI**

# INHALT

**03 RUBRIK  
INSELMENSCH**

Anna Kienitz - Neue  
Leiterin des Naturzentrums

**05 RUBRIK  
NATUR**

Der neue Naturführer ist da!

**06 RUBRIK  
WOHLFÜHLEN**

Die Insel-Praline in Wittdün

**07 RUBRIK  
TYPISCH  
ÖÖMRANG**

Friesisches Wort

**08 SOCIAL MEDIA  
PAGE**

**09 KONTAKT &  
IMPRESSUM**



©Foto: privat



## INSELMENSCH

### ANNA KIENITZ - NEUE LEITERIN DES NATURZENTRUMS

„Meine Eltern haben mich im Urlaub immer mit ans Meer genommen,“ sagt Anna Kienitz, die ihre ersten 18 Jahre in Mittelhessen verbrachte, „dort wuchs früh der Wunsch, irgendwann am Strand zu leben.“

Kaum volljährig zog es Anna dann auch direkt los – als Rettungsschwimmerin an die Nordsee. Anfang August dieses Jahres kam sie nach Amrum, um das Naturzentrum des Öömrang Ferian i.F. in Norddorf zu leiten – und ihren Traum zu verwirklichen.

**„ICH LIEBE ES, EINFACH AUS DER HAUSTÜR ZU TRETEN UND GERADEWEGS AN DEN STRAND GEHEN ZU KÖNNEN“, SAGT ANNA.**

„Wenn der Wind weht und man den Kopf wieder frei bekommt, fühlt sich das einfach gut an.“ Am liebsten geht die 34-Jährige noch vor der Arbeit schwimmen. Ob es nicht langsam zu kalt dafür ist? „Ja“, sagt sie lachend, „jetzt brauche ich einen Neoprenanzug.“

Als neue Leiterin des Naturzentrums ist es unter anderem ihre Aufgabe, die Schutzgebetsbetreuung der Insel, insbesondere der Amrumer Dünen und des Landschaftsschutzgebietes Amrum, zu koordinieren. Dafür steht ihr ein Team von vier bis fünf Freiwilligen sowie die engagierten Ehrenamtlichen des Öömrang Ferians i.F. zur Seite. Das Studium im Fach Küsten- und Meeresmanagement sowie Projektarbeiten im In- und Ausland sind die perfekte Grundlage für ihre neuen Aufgaben.

„Daneben betreuen wir auch das Naturzentrum, bieten Führungen an und sind für die Gäste da“, erläutert sie. „Seit März 2022 führen wir zudem die Wattwerkstatt in Wittdün in der Jugendherberge. Da können die Kinder selbst zu kleinen Forschern werden und unter dem Binokular anschauen, was sie im Wattenmeer entdeckt haben, und spannende Experimente durchführen.“

Auch wenn Anna noch nicht so lange auf der Insel lebt, hat sie schon einen Lieblingsort: „Ich mag die Sandformationen des Kniepsandes der Amrumer Odde.“

Überhaupt sei die Landschaft Amrums außergewöhnlich. „So ein breiter, weißer Sandstrand wie der Kniepsand ist in Deutschland einzigartig. Allein diese Weite ist ein guter Grund, hierher zu kommen.“ Auch sei Amrum eine der wenigen Inseln der Nordsee, auf der Brut- und Rastvögel eine derart ursprüngliche Natur und Ruhezone vorfinden – „das ist sehr besonders.“ Beeindruckend ist es auch, wenn auf der Überfahrt plötzlich eine Gruppe Schweinswale neben der Fähre auftaucht – wie es Anna kürzlich erlebte.

Ihr Tipp für einen ersten Besuch? „Ich fand es superschön, direkt vom Fähranleger an der Wandelbahn entlangzugehen, weil man nach wenigen Schritten direkt in der Natur ist – der Kontrast ist erstaunlich.“

Ihre kulinarische Entdeckung? „Obwohl ich sehr selten Fleisch esse, ist das Amrumer Rinderfilet mit Bratkartoffeln im Seeblick von Koch Gunnar Hesse eine Ausnahme wert.“

#### Anna Kienitz

ist seit August 2022 neue Leiterin des Naturzentrum Amrum des Öömrang Ferian i.f. und jetzt schon richtig angekommen auf der Insel der Freiheit.

Adresse: Strunwai 31, 25946 Norddorf/Amrum

Telefon: 04682 1635

Email: [info@naturzentrum-amrum.de](mailto:info@naturzentrum-amrum.de)

Webseite: <https://naturzentrum-amrum.de/>

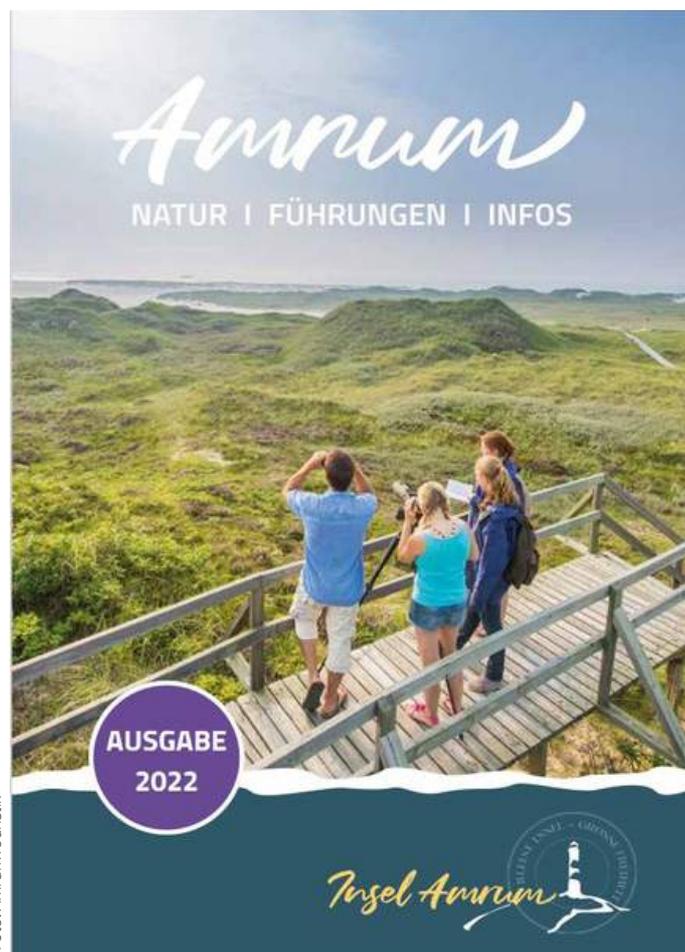
Weitere Infos [hier](#)

# AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT # AMRUMFREIHOCHDREI



# NATUR

DER NEUE NATURFÜHRER IST DA!



@Foto: AmrumTouristik

**Wann findet die nächste Wattführung statt? Was tun, wenn am Strand eine Kegelrobbe liegt? Was macht Kindern auf Amrum Spaß? Und wie heißt dieser kleine, aufgeregte Vogel, der am Strand immer hin und her flitzt?**

Auf all diese Fragen gibt der neue Naturführer ausführliche Antworten – entweder direkt in der Broschüre oder über einen QR-Code, hinter dem sich weitere, vor allem aktuelle Informationen befinden. Die nächsten Termine der insgesamt 1400 jährlichen naturkundlichen Führungen lassen sich so schnell per Handy ermitteln, beispielsweise der sieben Kilometer langen Wattführungen nach Föhr oder der Exkursionen auf der »MS Eilun« zu den Seehundsbänken.

Die klare Optik mit den großzügigen Bildern der schönen Amrumer Landschaften hilft dabei, schnell einen Überblick über die Insel zu bekommen: über Westküste, den Kniepsand, die Dünen, den Wald, die Heide, und die einzigartigen Salzwiesen. Wer das erste Mal auf Amrum ist, findet sich dank des Naturführers schnell zurecht – und kann auch direkt einige der häufigen Strand- oder Salzwiesenvögel mühelos bestimmen.

## Naturkalender bietet gute Übersicht

Interessant ist auch der Naturkalender, der die Haupt- und Nebenzeiten von Flora und Fauna auflistet. So zeigt die Tabelle etwa die Wurfzeiten der Seehunde (Mai bis August) und Kegelrobben (November bis Februar), die Brutzeit der Vögel (März bis August) oder die Heideblüte (August bis September) in einfacher Übersicht. Gute Nachricht für alle Watt-Fans: Von Januar bis Dezember hat das Unesco-Naturerbe Saison, mit einer Hauptzeit von April bis September.

## Tipps, damit die Natur keinen Schaden nimmt

In einer Broschüre, welche die Naturschätze der Insel zeigt, dürfen Hinweise zu deren Schutz natürlich nicht fehlen. So gibt es zahlreiche Tipps, wie man sich auf Wanderungen so verhält, dass die Natur keinen Schaden nimmt. Auch wird auf Mitmachaktionen verwiesen, wie die Aktion „sauberer Kniep“, die von der Flensburger Brauerei unterstützte Strandreinigung oder die Heidepflagemitmach-Aktion „natürlich helfen“ des Öömrang Ferian i.F. Für alle, die den Strand lieber individuell sauber halten wollen, hält AmrumTouristik sogar eigene Taschen bereit, die alles fassen, was nicht an den Strand gehört. Eine Vorstellung der hiesigen Naturschutzvereine mit ihren Kontaktdaten komplettiert den Naturführer.

### Der Naturführer Amrum

kann ab sofort auf der Internetseite von AmrumTouristik heruntergeladen werden: [Link](#)

#amrumfreihochdrei #inselgeschichten  
#amrum #amrumliebe

# WOHLFÜHLEN

## DIE INSEL-PRALINE IN WITTDÜN



@Foto: Die Insel-Praline

**Schon mal an einem Wattwurm gelutscht, ein Möwenei vernascht oder ein Fischlein von Kopf bis Schwanzflosse in den Mund geschoben? In der „Insel-Praline“ geht das ganz mühelos. Denn das wabbelige Meeresgetier ist hier aus süßem Gummi oder salziger Lakritze, aus Marzipan oder Dragee – und verlässt die Insel oft als Souvenir im Gepäck.**

Doch das Herzstück der Konfiserie sind fraglos die handgefertigten Pralinen aus erlesensten Rohstoffen. Aus 40 saisonal wechselnden Sorten können die Gäste wählen, darunter hochfeine Trüffel mit oder ohne Alkohol, zartschmelzende Nougatpralinen oder herrlich knusprige Krokantpralinen. Allein vom Champagner-Trüffel gibt es hier vier Varianten.

Als Souvenir eignen sich auch die Konfitüren und Gelees. Über zwanzig Sorten stehen zur Auswahl – allesamt regional aus Nordfriesland oder Schleswig-Holstein. Insbesondere die Sanddornprodukte erfreuen sich großer Beliebtheit. Eine regionale Spezialität ist der Salzwiesenhonig: Denn der höhere Salzgehalt des Landes sorgt für einen ganz besonderen, würzigen Geschmack.

Auch Herzhaftes und Salziges ist im Sortiment. Apropos Salz: Auch ein eigenes Nordsee-Meersalz steht im Regal. Seit 2008 wird es eigens für die Insel-Praline gewonnen und hier in drei Varianten verkauft: Natur, mit Kräutern oder mit Queller. Alle Salzsorten sind in grober kristallinen Form und dadurch perfekt für Salzmühlen geeignet. Daneben komplettieren verschiedene Senfsorten, Öle, Fruchtessigsorten, Pesto sowie Kräutermischungen zum Anrühren leckerer Dips das Feinkostsortiment.

Oder wie wäre es mit einem Likörchen? Liköre selber ansetzen ist auf Amrum seit Jahrzehnten eine Art „Volkssport“. Die Insel-Praline hält daher neben schon fertigen Likören in Schmuckflaschen auch verschiedene Ansatzmischungen zum Selbermachen bereit.

Wer die Insel verlassen muss, kommt am besten einfach etwas früher zur Fähre und stattet sich in der Insel-Praline mit Souvenirs und Geschenken aus. Dabei muss niemand fürchten, die Fähre zu verpassen. Denn die Konfiserie liegt direkt in Sichtweite des Fähranlegers. Vielleicht ist sogar noch Zeit für einen Tee oder Kaffee im angeschlossenen Café?

**Immer einen Besuch wert!**

Die Insel-Praline, Inselstraße 13, 25946 Wittdün  
<https://www.insel-praline.de/konfiserie/>

# TYPISCH ÖÖMRANG

”

**„ZUCKERSNUUT“ (ÖÖMRANG)**

**„LECKERMAUL“ (DEUTSCH)**

“

**Ein Leckermaul ist, wer sich  
ausschließlich von Süßem  
ernährt!**

**#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)