



AMRUM

FREI

HOCH

DREI

# INHALT

**03 RUBRIK  
INSELMENSCH**

Claudia Martinen-Hönig von  
der Amrumer Wollwerkstatt

**05 RUBRIK  
NATUR**

Fahrradfahren auf Amrum -  
neue Reparatursäulen und  
Tourenvorschläge

**06 RUBRIK  
WOHLFÜHLEN**

„Hier bist du Gast. Hier darf  
ich sein.“

**07 RUBRIK  
TYPISCH  
ÖÖMRANG**

Beim Wattwandern Gutes  
tun

**08 SOCIAL MEDIA  
PAGE**

**09 KONTAKT &  
IMPRESSUM**



# INSELMENSCH

## CLAUDIA MARTINEN-HÖNIG VON DER AMRUMER WOLLWERKSTATT



@Foto: Kinka Tadsen

**SCHLIESSLICH BIETET DIE INSEL IHR ALLES, WAS SIE BRAUCHT, VOR ALLEM ABER: VIEL FREIHEIT! DIESE GENIESST SIE AM LIEBSTEN MORGENS MIT DEM HUND AUF DEM KNIEPSAND, „DEN ICH DANN GANZ FÜR MICH HABE.“**

Wenn sie Ruhe und klare Gedanken braucht, geht sie zu ihrem „Nachdenkplatz“: zur Aussicht auf der Wattseite hinter dem „Haus des Gastes“ und der Kirche in Nebel. „Da hat man einen unheimlich weiten Blick und kann seine Gedanken gut ordnen.“

Öömrang möchte die 49-jährige auch bald lernen – „das habe ich mir für den Winter fest vorgenommen“. Was sie bisher aber schon kann, ist hartelk wellkimen, herzlich willkommen. Und was würde sie Besuchern der Insel, die sie mit diesen Worten begrüßen kann, raten? „Die ersten ein, zwei Tage langsam machen, um sich ans Klima zu gewöhnen“, sagt sie, „und dann rauf aufs Rad und die Insel erkunden!“ Wenn es an den Strand gehen soll, empfiehlt sie den bei Nebel. Ihr kulinarischer Tipp: „Ein Susländer Schnitzel aus dem Hafen 31 und später ein Eis im Café Carlo in Norddorf.“

Warum jeder unbedingt mal nach Amrum kommen sollte? „Um einfach mal dem hektischen Alltag zu entfliehen, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken.“ Das alles geht übrigens auch sehr gut in ihren Handarbeitskursen. Und während der feste, warme Faden durch die eigenen Hände gleitet, knüpft man ganz nebenbei gleich eine ganz besondere Verbindung zur Insel ...

**Mit ihrer Wollwerkstatt hat sich Claudia Martinen-Hönig einen Traum erfüllt. „Letj spinris“ (Kleines Spinnrad) heißt ihre Wollwerkstatt in Wittdün, wo sie handgesponnene Wolle, ausgesuchte fertige Garne verkauft und neben Strick- und Häkelkursen in Einzelstunden auch das Verspinnen von Wolle lehrt.**

Das hat sie selbst vor 25 Jahren „bei Oma Annegret vom Landfrauenverein Grasberg“ auf einem 100 Jahre alten Spinnrad gelernt. Auf ihr eigenes hat die gebürtige Bremerin anschließend lange gespart – und damit später auf Mittelaltermärkten jungen Menschen das uralte Handwerk gezeigt. Heute stehen gleich mehrere Spinnräder in ihrer Wollwerkstatt. Bald will sie darauf auch Wolle von Amrumer Schafen verarbeiten.

Nach Amrum kam Claudia Martinen-Hönig fast zufällig: Als sie vor fünf Jahren eine Freundin auf der Insel besuchte, suchte sie eigentlich nur eine Auszeit nach einer Trennung. Doch dann fand die gelernte Versicherungskauffrau vieles andere: erst eine Wohnung, dann einen Job – und schließlich ein neues Lebensglück. Heute möchte sie gar nicht mehr weg. Länger als einen Tag war sie seitdem nicht mehr auf dem Festland.

**Letj Spinris**  
in Wittdün-Westerende Nr. 1.  
Geöffnet Di-Fr 10-12.30 Uhr sowie  
Di und Do von 15-17 Uhr.

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

# AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT **# AMRUMFREIHOCHDREI**



# NATUR

## FAHRRADFAHREN AUF AMRUM - NEUE REPARATURSÄULEN UND TOURENVORSCHLÄGE



**Amrum bietet nicht nur eine hübsche Landschaft für gemütliche Radtouren, sondern auch die perfekte Größe: 20 Kilometer misst der Radweg einmal um die Insel und führt in etwa drei Stunden an den schönen Orten der Insel vorbei. Dabei schweift der Blick über Wiesen und Felder – und zuweilen übers Watt bis zur Nachbarinsel Föhr. Daneben gibt es weitere schöne Radwege auf Amrum. Manche Urlauber lassen ihr Auto daher direkt auf dem Festland und steigen komplett um.**

Obwohl die Mitnahme der eigenen Drahtesel auf allen Fährverbindungen problemlos möglich ist, reisen die wenigsten Urlauber mit den eigenen Rädern an. Der Verleih von Fahrrädern hat sich daher auf Amrum zu einem guten Geschäft entwickelt – und ist für viele Amrumer Familien inzwischen ein zweites Standbein. So gibt es in jedem Ort gleich mehrere Möglichkeiten, ein Rad zu leihen.

Fast alle Fahrradverleih-Stationen haben E-Bikes im Angebot, sowie Zubehör vom Fahrradhelm bis zum Sattelüberzug, viele bieten Tandems an. Wer hingegen mal etwas komplett Neues probieren möchte, kann in Norddorf bei El Dorado eine „Rikscha“ mieten – ein E-Triobike für bis zu 3 Personen/190 Kg (<https://eldorado-fahrradverleih.de/fahrradverleih-amrum/>)

Neben der Auswahl an Rädern bieten viele Läden auch einen kostenlosen Pannenservice. Oft wird das Rad ohne Aufpreis zur Ferienunterkunft gebracht und von dort wieder abgeholt. Nicht selten ist es möglich, das Rad online zu buchen.

Wer ein Rad geliehen hat, findet auf Amrum zahlreiche gut ausgebaute Radwege. An manchen stehen neuerdings Servicesäulen für Radfahrer. Sie sind mit kleinem Reparaturkit und Luftpumpe ausgestattet. Über einen QR-Code gibt es Vorschläge für Radtouren. Die Servicesäulen stehen zum Beispiel am Orstausgang in Wittdün, Richtung Steenodder Wäldchen (Foto), sowie am Strandübergang in Süddorf.

Auch zahlreiche Fahrradständer und andere Abstellmöglichkeiten gibt es auf der Insel. Neu sind die am AmrumSpa in Wittdün (Übergang Bohlenweg), am Sport- und Spielplatz an der Mühle in Nebel, am Parkplatz St. Clemens Kirche in Nebel sowie am Fähranleger in Wittdün.

**Föhr und Amrum radeln für ein gutes Klima ...**

**[hier geht es zu weiteren Infos.](#)**

**#amrumfreihochdrei #inselgeschichten  
#amrum #amrumliebe**

# WOHLFÜHLEN

„HIER BIST DU GAST. HIER DARF ICH SEIN.“



@Foto: Wolfgang Blewald

**Wenn sich Gäste danebenbenehmen, haben wir Menschen verschiedene Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun – vom freundlichen Hinweis bis zum unmissverständlichen Rauschmiss. Die Tiere und Pflanzen im Weltnaturerbe Wattenmeer haben das nicht: Dringen Besucherinnen und Besucher zu tief in ihren Lebensraum ein, werfen Müll in die Landschaft oder sind zu laut, müssen sie das still erdulden oder sich verziehen, wenn nicht gar daran zu Grunde gehen. Doch was wäre, wenn sie protestieren und es den unflätigen Gästen heimzahlen könnten?**

Die neue Video-Kampagne der Nationalparkverwaltung zeigt, wie das aussehen könnte. Da bricht eine Robbe in das Kinderzimmer ein, in dem fürsorgliche Eltern ihr Kind gerade in den Schlaf gesungen haben, und macht ordentlich Radau. Schließlich war ihr und ihrem Baby der Vater als Kitesurfer zuvor auch viel zu nah gekommen. Da klagt eine riesige Stranddistel zwei passionierten Gärtnern die Gartenzwerge aus dem Garten. Denn vorher hatten die beiden in den Dünen versucht, eine Stranddistel auszubuddeln. Und dann ist da noch der kleine Sandregenpfeifer, der zwei Liebende im Bett beim Küssen stört – schließlich hatte das Pärchen zuvor auch ihn beim Nestbau aufgescheucht.

Weitere Spots zeigen Ringelgans und Austernfischer bei ähnlichen Racheefeldzügen. Gesprochen werden Tiere und Stranddistel übrigens von keinem geringeren als Jan Delay. „Hier bist du Gast. Hier darf ich sein“, sagt der jeweils am Ende der circa 50 Sekunden langen Spots, „das Wattenmeer.“

Neben den kurzen Videos, die etwa als Story bei Instagram für Aufmerksamkeit sorgen, erzählen in einem längeren Film Menschen, die mit und für das Wattenmeer leben, von ihrer Verbundenheit mit dieser einzigartigen Naturlandschaft. Sie gewähren Einblick in die Faszination Wattenmeer und nehmen die Zuschauer mit in eine Welt, in der sich Himmel und Erde eine Bühne teilen.

Die Kampagne ist ein Kooperationsprojekt des WWF Deutschland in Zusammenarbeit mit dem Common Wadden Sea Secretariat und den Nationalparkverwaltungen Niedersächsisches, Hamburgisches und Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer.

Und wie benimmt man sich nun am besten im Wattenmeer? Ganz einfach: Keinen Müll zurücklassen, einen gebührenden Abstand zwischen sich und rastenden Robben und Vögeln einhalten, niemals die gekennzeichneten Wege verlassen, nichts aus der Natur mit nach Hause nehmen, Hunde anleinen – und diese Benimmregeln mit anderen teilen, zum Beispiel durch die lustigen Filme der neuen Kampagne.



Mehr Informationen zur Kampagne „Hier bist Du Gast. Hier darf ich sein.“ und die einzelnen Videos [hier](#)

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

# TYPISCH ÖÖMRANG

”

**„BEIM WATTWANDERN  
GUTES TUN!“**

“

Wer beim Wattwandern Gutes tun möchte, notiert sich den 6. Juni. „Inselläufer“ Dark Blome lädt dann zu einer persönlichen Wattwanderung nach dem Prinzip 50 x 50: Der Preis (= Spende) beträgt mindestens 50 Euro pro Person, die Teilnehmerzahl ist auf 50 begrenzt. Alle Einnahmen gehen an den "Förderverein zur Unterstützung der Altenpflege auf Amrum". Verkauf in den Büros der AmrumTouristik und unter [veranstaltungen@amrum.de](mailto:veranstaltungen@amrum.de)

# 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 Blätternvariante 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)