



FREI HOCH DREI

INHALT

03 RUBRIK INSELMENSCH

Julia Spieß -
die Insel-Yogini

05 RUBRIK NATUR

Amrums Sand- und
Unterwasserwelt

07 RUBRIK GESUNDHEIT SICHERHEIT

Die Notfallpraxis

08 RUBRIK TYPISCH ÖÖMRANG

Auf der Friesen-Bank

10 SOCIAL MEDIA PAGE

11 KONTAKT & IMPRESSUM





@Foto: Account Butlers

Auch heute verbindet sie mit der Insel ein ultimatives Freiheitsgefühl: „Hier kann man den eigenen inneren Bedürfnissen des Herzens freien Lauf lassen, den Weg gehen, den man wirklich möchte. Die Weite und die Liebe zum Meer haben mich schon immer nach Amrum gelockt.“ Nach vielen Urlauben und dem großen Wunsch auch am Meer zu leben, hat eine ältere Dame sie auf der Fährüberfahrt vor 6,5 Jahren davon überzeugt, sich mit der eigenen Expertise auf Amrum niederzulassen.

INSEL MENSCH

JULIA SPIESS - DIE INSEL-YOGINI

Yoga am Strand: Warmer, weicher Sand unter den Füßen und Wind in den Haaren. Das ist intensivste Selbstwahrnehmung und pure Energie – und das Arbeitsfeld von Julia Spiess. Die Yoga-Lehrerin für Hatha, Vinyasa & Yin Yoga ist darüber hinaus Wellnesstherapeutin, Healthy Coach und Yoga Personal Coach in ihrer eigenen Praxis in Norddorf. Dort stehen seit drei Jahren umfangreiche Angebote unter dem Aspekt „Auszeit für Körper, Geist und Seele“ im Programm. Dazu gehören auch Lomi-Lomi- und ganzheitliche Massagen sowie Fußreflexzonenmassage bis hin zu mehrtägigen Yoga- und Wander-Retreats.

„Ich freue mich sehr, dass jetzt wieder Gäste auf die Insel reisen und ich mit den Yoga-Stunden am Strand nette neue Menschen kennenlernen und begeistern kann. Es war schon sehr komisch, als keine Gäste auf die Insel kommen durften.“

Nach Amrum kam sie schon als Kind, um sich frei zu fühlen.

**#freihochdrei #inselmensch #amrum
#amrumliebe**

SIE LIEBT DAS MEER, DIE WEITE UND DIE FREIHEIT AMRUMS, UND...FRIESENTORTE!

Ihr Lieblings-Naturspot ist die Dünenlandschaft rund um den Amrumer Leuchtturm. „Gefühlt war ich mein Leben lang weg und nur wenn ich nach Amrum komme, fühle ich, dass ich wirklich zu Hause bin.“

Ihr Tipp für Inseleinsteiger: „Auf jeden Fall die Natur genießen, Wandern gehen und das Handy mal ausschalten. Nur so kann man die Ruhe komplett erfahren, denn hier gibt es kaum Auto- oder Flugverkehr. Und unbedingt im Café Schult in Norddorf oder im Friesencafé in Nebel ein Stück der originalen Friesentorte testen, einmalig lecker!“

Weitere Informationen, auch zu Yoga Retreats, Seminaren und Workshops:

<https://www.praxisfuergesundheit-amrum.de/>
Haag 9, 25946 Norddorf auf Amrum
julia.spiess@praxisfuergesundheit-amrum.de

Lust auf Yoga am Strand? Ein intensives Naturerlebnis für Anfänger und Fortgeschrittene!
Noch bis Ende August jeweils von 10:00 Uhr -11:30 Uhr Montags und donnerstags in Norddorf, mittwochs in Nebel
Anmeldung per SMS oder Whats App: 0151 / 15542236
Kosten: 12 € pro Yoga Einheit, inklusive Gehmeditation
Bitte ein großes Handtuch und / oder eine Yogamatte mitbringen.

AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT #FREIHOCHDREI





NATUR

FREI, WEIT UND EINFACH - ZWISCHEN SAND UND UNTERWASSER AUF AMRUM

Auf Amrum steht die Natur im Mittelpunkt – ob über oder unter Wasser! Es ist kein Geheimnis, dass das Kleinod Nordfrieslands feinsten Sand hat. Bei Wind kann er schön "kniapen" - also kneifen - deshalb wird er auch Kniepsand genannt. Er steht für Freiheit, Weite und Einfachheit – bei all seinen Inselwesen. Denn mehr als 10.000 Tier- und Pflanzenarten sind hier zu Hause.

Auf Sand gebaut Dauerausstellung und Führungen

Im Naturzentrum Amrum werden die Besonderheiten der Dünen und des Kniepsandes in der Dauerausstellung „Auf Sand gebaut“ erläutert. Bei einer Strand- und Dünenführung lernt man Einiges über die Geschichte des Kniepsandes und die Dünenzonen, entdeckt am Spülsaum verschiedene Tiere und Pflanzen und durchquert Wald und Dünentäler. Und nach einer Wattführung – am besten barfuß – weiß man garantiert, was der Unterschied zwischen Sand-, Misch- und Schlickwatt ist. Mehr dazu [hier](#). Bis Oktober hat das Naturzentrum Amrum täglich außer Donnerstag von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Die Schutzstation Wattenmeer bietet auch zahlreiche Strand- oder vogelkundliche Führungen bis Ende des Jahres an. [Hier](#) die Termine.

KNIEPSAND ALS RUHEPLATZ ZUM BRÜTEN

Während kleine Schnecken, Schlickkrebse und Würmer im oder auf dem Wattboden ihre Zeichen setzen, nutzen verschiedenste Vogelarten den Kniepsand als Ruheplatz zum Brüten. Im Sommer lassen es sich die Fluss-, Küsten- und Zwergseeschwalben am Strand gut gehen oder Sandregenpfeifer, Austernfischer und Sturmmöwen. Und wer im Winter auf die Insel kommt, teilt Strand und Watt mit einem Trupp von Sanderlingen, kleinen Wattvögeln, die mit schnellen Trippelschritten an der auslaufenden Brandung entlanglaufen und den Wellen kurz davonfliegen. Unverzichtbar sind die reichhaltigen Wattböden auch für den internationalen Vogelzug: Jedes Jahr im Frühling und Herbst rasten 10 bis 12 Millionen Zugvögel im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer. Ein beeindruckendes Erlebnis! Weitere Infos [hier](#).

Wussten Sie, dass der Name Amrums (Am Rem) „sandiger Rand“ bedeutet? Mit seinem Kniepsand gilt Amrum als Insel mit dem breitesten Badestrand Europas. Dieser ist 15 km lang und 1,5 km breit. In der Vergangenheit hat die Sandbank oft ihre Form und Position geändert und "wandert" in jüngster Zeit langsam gen Norden in Richtung Amrumer Odde.

#freihochdrei #inselnatur #amrum
#amrumliebe

AMRUM UNTERWASSER

Etwa 70 Fischarten sind im Wattenmeer zu finden, von denen jedoch nur etwa 10 auf den trockenfallenden Wattflächen anzutreffen sind. Scholle, Hering, Wittling und Hornhecht nutzen als Jungfische im 1. Jahr das Watt als „Kinderstube“. Lachs, Meerforelle, Neunaugen, Schnäpel oder Aale durchqueren das Wattenmeer beim Zug in ihre Laichflüsse oder zurück ins Meer.

Was weit draußen schwimmt, zeigt das Naturzentrum Amrum in seinen fünf Aquarien. Besucher bekommen hier konkrete Einblicke in die Unterwasserwelt an Amrums Küste und was auf den Teller in den Restaurants kommt. Aber sicher auch bei Andreas Thadsen, Amrums einzigem Krabbenfischer, der auch Tipps zum Krabbenpulen und Filetieren einer Scholle gibt. Ganz frisch vom Kutter erhalten Gäste seine Nordseekrabben und allerlei Beifang zurzeit am Seezeichenhafen des Wasser- und Schifffahrtsamtes in Wittdün. An der roten Flagge erkennt man aus der Ferne, ob das Steuerhaus geöffnet hat. Nebenbei hat der Küstenfischer noch ein kleines Hobby: Er produziert das Amrumer Meersalz.

WELCHER FISCH, WANN SAISON HAT, ZEIGT AUCH DIE NEUE FISCHEREIMARKE SCHLESWIG-HOLSTEINS „WIR FISCHEN.SH“ HIER.



DIE AMRUMER WILDAUSTER

Die Amrumer Wildauster ist Natur pur. Sie wächst geschützt im Schleswig-Holsteinischen Wattenmeer. Ebbe und Flut bestimmen die Sammelzeiten dieses handverlesenen Produktes, das vom lizenzierten Austernsammler und Fischer Heiko Ganzel mit dem Gastronom Gunnar Hesse vom Seeblick Genuss und Spa Resort gesammelt und vermarktet wird. Diese kann man ganz bequem hier online bestellen.



**#freihochdrei #inselnatur #amrum
#amrumliebe**



@Fotos: Praxis an der Mühle

GESUNDHEIT SICHERHEIT

DIE NOTFALLPRAXIS

„Gerade zurzeit sind Disziplin und gute Laune ganz wichtig! Denn unser Ziel ist die Freiheit vor Erkrankung, sowohl bei unseren Patienten als auch in unserem Team“, erläutert Dr. Claudia Derichs. Die Allgemeinmedizinerin und Notfallärztin lebt gemeinsam mit Ihrem Mann seit 2003 auf Amrum und hat gerade ihr 10jähriges Jubiläum mit der Praxis bei der Mühle gefeiert.

DIE AMRUMER INSELÄRZTE SIND AUCH IM NOTFALL FÜR DIE URLAUBER DA

**#freihochdrei #inselgesundheit
#amrum #amrumliebe**

„Bisher sind wir in der glücklichen Lage, dass es auf Amrum noch keinen Covid-19-Infizierten gab. Unsere Praxis ist selbstverständlich mit einem strikten Hygienekonzept ausgestattet, die Patienten müssen sich vorab anmelden und werden bei Verdacht in einer speziellen Infekt-Sprechstunde in einem Extra-Gebäude untersucht. Die neue ‚Einbahnstraßenregelung‘ in und um unser reetgedecktes Friesenhaus herum finden besonders die Amrumer sehr spannend, da sie jetzt auch unseren malerischen Bauerngarten betreten dürfen und müssen.“

Das mehrköpfige Team der Praxis in Nebel übernimmt auf Amrum auch die notfallmedizinische Versorgung. Dazu steht rund um die Uhr ein geländegängiges Notarzt-Fahrzeug mit kompletter Ausrüstung vor der Tür bereit. Zurzeit ist es sogar ruhiger als in der letzten Hochsaison, da unter anderem keine Schulklassen und Jugendgruppen auf der Insel unterwegs sind. So fallen voraussichtlich rund ein Drittel der jährlichen rund 120 Einsätze weg.

„BISHER SIND WIR IN DER GLÜCKLICHEN LAGE, DASS ES AUF AMRUM NOCH KEINEN COVID-19- INFIZIERTEN GAB.“

Die gebürtige Rheinländerin Derichs kannte Amrum anfangs nur aus dem Urlaub und hatte keinen festen Plan ganz auf die Nordseeinsel zu ziehen. Die Schönheit und Ruhe der Insel faszinieren sie noch heute. „Hier stimmt alles. Die Insel bietet mir jede Menge Lebensqualität. Und gerade für Kinder aus der Stadt ist Amrum ein wunderschönes Urlaubsziel“, schwärmt sie.

Praxis an der Mühle

Waasterstigh 36c
25 946 Nebel auf Amrum
Telefon 0 46 82 - 96 14 999
e-mail: info@inselaerztin-amrum.de
<http://inselaerztin-amrum.de/>

Arztpraxis in Norddorf

Bernhard Breymann
Dünemwai 21, 25946 Norddorf auf Amrum
Telefon: 04682-1010
<http://breymann-doc.de/>

TYPISCH ÖÖMRANG

”

**A LETJEN
SAN EI KIMEN, AM
A GRATEN UUN
EERS TU KREPEN.**

Die Kleinen sind nicht gekommen,
den Großen in den Hintern zu kriechen.
Bedeutung: Alle Menschen sind gleich viel wert.

“

Diesen Spruch findet man auf einer Friesen-Bank, eine von zehn, die auf der ganzen Insel auf dem FriesenBankWeg verteilt sind. Angefertigt wurden sie von einem Amrumer Handwerker aus massiven Holzbohlen. Jede Bank ist ein Unikat - individuell gestaltet mit kleinen Tischchen, halber Rückenlehne fürs "in die Augen gucken" oder als einfache Holzbank.

#freihochdrei #öömrang
#amrum #amrumliebe

TYPISCH ÖÖMRANG

FRIESENBANKWEG KARTE



#freihochdrei #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 #freihochdrei:

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 FREIHOCHDREI 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