

AMRUM

FREI

HOCH

DREI



@Foto: Kinka Tadsen

# INHALT

**03 RUBRIK INSEL-  
MENSCHEN**

Mareile Lankers

**05 RUBRIK  
NATUR**

Heidepflege auf Amrum

**06 RUBRIK  
WOHLFÜHLEN**

Ein Tag im Amrum-Spa

**07 RUBRIK  
TYPISCH  
ÖÖMRANG**

Frohe Weihnachten!

**08 SOCIAL MEDIA  
PAGE**

**09 KONTAKT &  
IMPRESSUM**



# INSELMENSCHEN

## MAREILE LANKERS



@Foto: Julia

**Eigentlich wollte sie mit ihrem Pferd nur ein Jahr am Meer verbringen. „Das war damals eine Bauchentscheidung“, erzählt Mareile Lankers, die sich aus Hessen als Kinderkrankenschwester an der Fachklinik Satteldüne beworben hatte – und dort inzwischen immer noch arbeitet. Das ist nun mehr als 18 Jahre her.**

An Amrum liebt sie die Weite, die Landschaft – und den Zusammenhalt der Menschen. „Das bringt das Inselleben mit sich und fühlt sich oft an wie eine große Familie.“ Kinder könnten hier behütet aufwachsen – diese Sicherheit schafft Freiräume. „Ich fühle mich hier regelrecht aufgefangen.“

Was Mareile ebenfalls schätzt:

**„DASS HIER WIRKLICH JEDER SEINEN PLATZ FINDET UND NIEMAND KOMISCH SCHAUT, WENN MAN ETWAS MACHT, OHNE VOM FACH ZU SEIN.“**

Auch sie hat ihren Platz gefunden: Neben ihrer Arbeit in der Satteldüne betreibt sie gemeinsam mit ihrer Freundin Claudia Jung (siehe auch Amrummag vom 9.10.2024) seit März ein kleines Geschäft in Wittdün.

„Eigentlich wollten wir uns nur den leerstehenden Laden ansehen“, erzählt sie über die Anfänge, „tja, zwei Tage später haben wir das Gewerbe angemeldet.“

Im JuLa verkaufen Mareile und Claudi fair und nachhaltig produzierte Textilien und Accessoires – und zwar „Dinge, die man wirklich gebrauchen kann: von der Kerze über die Emailleschüssel bis zur Kleidung.“ Die beiden führen bekannte Marken wie Blutsgeschwister, aber auch kleinere, unbekanntere Labels. Demnächst wird Mareile auch selbstgenähte Kinderkleidung anbieten; schon jetzt gibt es Haarbänder aus eigener Produktion im Sortiment.

Natürlich gehören viele Urlauber zu ihrer Kundschaft. Was rät sie Menschen, die zum ersten Mal auf der Insel sind? „Einfach die Gegend erkunden und sich gar nicht unbedingt einen Plan machen“, sagt sie. Man muss nicht hetzen – auf Amrum gibt es überall schöne Ecken zu entdecken. Selbst in der Hochsaison findet man Plätze, an denen sonst kein Mensch ist.

Überhaupt ist es diese Ruhe und Entschleunigung des Alltags, wegen derer man nach Amrum kommen sollte. „Hier stört sich niemand daran, wenn die Läden um 17 Uhr schließen – oder wenn, wie bei uns im JuLa, eine lange Mittagspause von 13 bis 15 Uhr eingelegt wird.“

Ihr Lieblingsort auf der Insel? Die Vogelkoje. Und was gehört für sie unbedingt zu einem Amrum-Urlaub dazu? Ein Fischbrötchen. „Am besten im Hafen 31 – da gehe ich auch selbst gern hin.“



@Foto: Julia

**DER LADEN JULA BEFINDET SICH IN DER INSELSTRASSE IN WITTDÜN UND IST VON MONTAG BIS FREITAG VON 10 BIS 13 UHR UND VON 15 BIS 18 UHR SOWIE SAMSTAGS VON 10 BIS 13 UHR GEÖFFNET.**

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

# AMRUM

## DIE INSEL DER FREIHEIT

### #AMRUMFREIHOCHDREI

**Heide auf Amrum - Trittsteinbiotope**

Die großflächigen Heideflächen in Nebel-Westerheide werden durch sogenannte Trittsteinbiotope mit den Norddorfer Heideflächen sowie den Heiden in Wittdün verbunden. Die Bedeutung kleiner Heideflächen im Biotopverbund ist essenziell für den Erhalt der Artenvielfalt. Aufgrund der Kleinteiligkeit ist die Pflege der

**Junge Heidepflanze nach Plaggarbeiten**

**Entkusseln der Traubenkirsche mit dem Bagger**

Kleinen Heiden, vor allem durch Mahd und Beweidung, mit der Bewirtschaftung der Nachbarflächen zu kombinieren. Kleinfelder maschinelle Einsätze zum Entfernen von Gehölzen (Entkusseln) und Schaffung von Offenbodenstellen (Plaggen) sind wie auf den großen Flächen ebenfalls erforderlich.

unesco WATTENMEER NATIONALPARK WATTENMEER

# NATUR

## HEIDEPFLEGE AUF AMRUM

©: Hanna Zimmermann



**Sie ist weit mehr als nur schön anzusehen: Die Heide von Amrum ist ein ökologisches Kleinod und Heimat zahlreicher seltener Tier- und Pflanzenarten. Außerdem bindet die Heide CO<sub>2</sub> und trägt – ähnlich wie Moore und Wälder – aktiv zum Klimaschutz bei. Ihre Pflege ist also ein essenzieller Beitrag zum Natur- und Klimaschutz.**

Entstanden sind die Heideflächen auf Amrum über Jahrhunderte durch menschliche Nutzung. Denn die kleinen Sträucher wurden als Brennmaterial, Einstreu oder Dünger genutzt. Doch seit die Heide nicht mehr wirtschaftlich genutzt wird, ist sie zunehmend bedroht. Ohne Pflege würden Gehölze wie Birken oder spätblühende Traubenkirschen sie verdrängen und ihren einzigartigen Lebensraum zerstören. Deshalb setzt die Insel auf intensive Maßnahmen, um die Heide zu erhalten und ihre Artenvielfalt zu fördern.

Vor allem im Herbst und Winter stehen verschiedene Pflegearbeiten an, die darauf abzielen, die Heide zu verjüngen und ihre Strukturvielfalt zu bewahren. Eine dieser Maßnahmen ist das sogenannte Entkusseln. Dabei werden aufkommende Gehölze wie die spätblühende Traubenkirsche, Brombeeren oder Kartoffelrosen samt ihrer Wurzeln entfernt, um die Heide vor Verbuschung zu schützen.

Ein weiteres wichtiges Verfahren ist die Mahd. Das Mähen der Heide hilft, die Pflanzen zu verjüngen und fördert insbesondere die Vitalität von jungen bis mittelalten Heideflächen. Für stark überalterte Heide, die kaum noch blüht, kommt das sogenannte Plaggen zum Einsatz. Hierbei wird die oberste Bodenschicht samt der alten Vegetation abgetragen, um Platz für neue Heidepflanzen zu schaffen, die wieder aufblühen können. Ergänzend dazu wird die Heide im Herbst und Winter häufig beweidet.

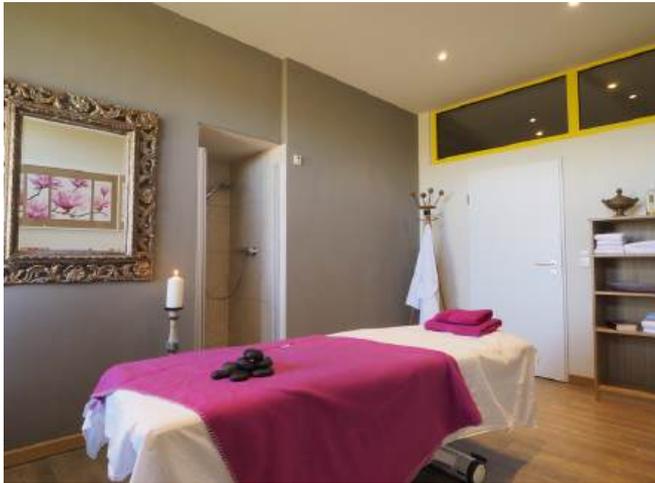
Auch im heimischen Garten kommt Heide vor. Und auch hier ist regelmäßige Pflege wichtig, damit sie gesund bleibt. Gehölze sollten sorgfältig entfernt werden. Für junge Heidepflanzen ist gelegentliches Mähen sinnvoll, da dies ihre Vitalität steigert und das Blütenwachstum anregt. Wichtig ist, diesen Schnitt nur alle vier bis fünf Jahre vorzunehmen, um die empfindlichen Pflanzen nicht zu überfordern. Wenn die Heide hingegen verholzt ist und kaum noch blüht, kann es notwendig sein, die oberste Bodenschicht abzutragen. In solchen Fällen ist es ratsam, Fachleute hinzuzuziehen, da diese Arbeiten Erfahrung und Wissen erfordern.

**FRAGEN ZUR HEIDEPFLEGE BEANTWORTET UNTER ANDEREM  
DIE NATURSCHUTZKOORDINATION DER AMRUMTOURISTIK  
AÖR UNTER TEL. 04682-940319.**

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

# WOHLFÜHLEN

## EIN TAG IM AMRUM-SPA



@Foto: Helmut Splinter

**Wenn der kalte Wind über die Dünen fegt und der Regen gegen die Fenster prasselt, wird das AmrumSpa einmal mehr zu einem Ort der Entspannung und Erholung. Hier lässt sich mühelos ein ganzer Tag verbringen.**

Beginnen kann er ganz sportlich im Fitnessstudio. Das Studio ist klein, aber bestens ausgestattet mit modernen Geräten und einem Hantelbereich. Besonders motivierend: der Ausblick auf die Amrumer Dünenlandschaft. Wer lieber in der Gruppe trainiert, findet im umfangreichen Kursangebot von Pilates und Yoga bis hin zu Zirkeltraining und Rückenfit die passende Option.

Im Therapie- und Wellnessbereich reicht das Angebot von Krankengymnastik und manueller Lymphdrainage bis zu Heilschlick-Packungen. Für eine entspannte Auszeit stehen verschiedene Wellnessmassagen zur Wahl, darunter Aromaöl-, Hot-Stone- und Fußreflexzonenmassagen. Ein Highlight ist die Schokoladenmassage – eine Wohltat für Haut und Sinne. Zwischendurch sorgt eine Pause an der Rezeption bei einer Tasse Kaffee für Erfrischung und einen Moment zum Durchatmen.

Im AmrumBadeland, direkt neben dem Spa, wird jede halbe Stunde die Welle gemacht. Das Wellenbad mit seinen Massagedüsen, Sprudelliegen und Nackenduschen ist ein Vergnügen bei angenehm temperiertem Wasser. Während die Kleinen im Kinderbecken planschen oder die Schlangenrutsche hinabsausen, bietet die Saunalandschaft mit Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad und Infrarotkabine Entspannung pur. Der Saunagarten mit Tauchbecken und Strandkörben rundet das Erlebnis ab.

Nach Sport und Wellness bietet sich ein Ausflug in die benachbarte NaTour-Düne an. Die naturkundliche Ausstellung des Nationalparks Wattenmeer lädt dazu ein, die Vielfalt der Inselnatur zu entdecken. Mehrere Aquarien zeigen Meeresbewohner wie Seesterne und Taschenkrebse. Auf der großzügigen Außenanlage lockt ein Boßelparcours, und die frische Nordseeluft gibt zusätzliche Energie.

Öffnungszeiten AmrumSpa: Mo-Fr: 8-12 Uhr und 14-20 Uhr, Sa, So, Feiertage: 9-13 Uhr

Weitere Infos: [www.amrumspa.de](http://www.amrumspa.de),

[amrum-badeland.de](http://amrum-badeland.de),

[www.nationalpark-](http://www.nationalpark-)

[wattenmeer.de/besuchen/infozentren/wittdue](http://wattenmeer.de/besuchen/infozentren/wittdue)

[n-amrum/](http://n-amrum/)



@Foto: Helmut Splinter

# TYPISCH ÖÖMRANG

”

***FROHE WEIHNACHTEN!***

“

***Zum 13. Mal heißt es auf Amrum „Winterzauber“!***

***In Norddorf gibt es seit dem 07.12.2024 einen kleinen, feinen Weihnachtsmarkt mit stimmungsvollem Budenzauber. Viele Stände, Glühwein und leckere Köstlichkeiten und eine festliche Atmosphäre verzaubern!***

***Der Markt ist geöffnet an den Adventswochenenden und über Silvester bis zum 04.01.25 jeweils bis 18:00 Uhr, die Glühweinbude bleibt bis circa 19:00 Uhr geöffnet.***

***Ein Muss für alle, die die Magie der Winterzeit auf Amrum erleben möchten!***

**#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)