

Moin zusammen ...

Schlank durch Schokolade – sollte das wirklich möglich sein? Einer amerikanischen Studie zufolge haben regelmäßige Schokoladenesser einen etwas niedrigeren Body-Mass-Index als diejenigen, die sich die süße Nervennahrung nur selten gönnen.

Die Forscher vermuten, dass dieses Ergebnis möglicherweise mit Inhaltsstoffen der Kakaobohne zusammenhängen könnte, die den Stoffwechsel anregen. Letztlich könne man aber nicht mit Sicherheit sagen, dass der Schokoladenkonsum ursächlich für die Gewichtsreduktion ist.

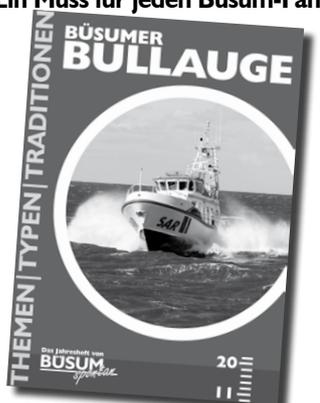
So wäre es leichtsinnig, jetzt im Namen der Schlankheit zu ungezügelm Schokoladengenuss zu raten.

„Schlank durch Schokolade“ bleibt demnach wohl ebenso unwahrscheinlich wie „schlau durch Studien“ ...

Schönen Tag noch
Kai Klüwer, Büsum spontan

Mit Panorama-Webcam!
www.buesum-spontan.de

Ein Muss für jeden Büsum-Fan!



... ein Jahr Büsum zum Mitnehmen auf 84 hochwertigen Farbseiten Für € 5,- in den Büsumer Zeitschriftenregalen

Ebbe & Flut in Büsum			
28 Mi	4:40	10:43	16:51
29 Do	5:09	11:04	17:19
30 Fr	5:40	11:29	17:54
			22:53
			23:16
			23:51

Datenquelle: Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie • Ohne Gewähr

Saisonstart der weißen Flotte

Die Schiffe der Reederei Rahder stechen ab heute wieder in See



Frisch herausgeputzt wartet die Rahder-Flotte am Ankerplatz auf Fahrgäste

Jetzt kann man sich Büsum auch wieder von der Seeseite ansehen: Die Ausflugsschiffe der Reederei Rahder stechen ab heute wieder in See! Von der Küstenfahrt über die Krabbenfangfahrt bis zum Törn nach Helgoland sind zahlreiche Fahrten im Programm.

Besonderes Angebot zum Saisonstart: Bis 5. April gilt ein ermäßigter Fahrpreis nach Helgoland (29,99 statt 37,- für Erwachsene; 79,99 statt 95,- für die Familienkarte). Dabei entfällt zur Zeit auch das Ausbooten – man kann bequem im Hafen an Land gehen.

Sparen kann man auch bei der ersten „Abendfahrt in See“ der Saison

am kommenden Samstag. Die zweistündige Mini-Kreuzfahrt mit Musik und Tanz kostet an diesem Tag nur € 3,- (Abfahrt 19:45 Uhr).

Ausgangspunkt aller Fahrten ist der Ankerplatz. Fahrkarten und weitere Informationen gibt es dort im Reetdachpavillon oder unter Tel. 04834 / 3612



Besonderer Service für die jüngsten Gäste: Im neugestatteten Kinderkino auf der „Lady von Büsum“ wird den Kleinen ganz bestimmt nicht langweilig ...

KangaROOS - FILA - BIRKENSTOCK
GROSSER MARKEN-OUTLET-VERKAUF!
...über 3000 Paar...!
SCHUHE
Sparen Sie bis zu 70%
von der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers - Angebote solange der Vorrat reicht!
BÜSUM
Veranstaltungshalle Büsum, Am Fischereihafen 25
JEDEN DONNERSTAG bis SONNTAG
Geöffnet: Do.-Sa. 10-18 Uhr, So. 11-18 Uhr / Veranstalter: Nero-Trading GmbH, Kurze Mühren 1, 20095 Hamburg
- TEVA - Buffalo - Tatonka - und viele mehr...
Rieker - Marc - Kilitec - Waldläufer - Lackner - Caprice

Wetter			
Mi	Max: 11 °C	11 - 23 km/h	
	Min: 6 °C	Böen - 50 km/h	
Do	Max: 8 °C	19 - 32 km/h	
	Min: 6 °C	Böen - 60 km/h	
Fr	Max: 8 °C	18 - 27 km/h	
	Min: 7 °C	Böen - 53 km/h	

www.kachelmannwetter.de • www.unwetterzentrale.de

Was liegt an?

>> MITTWOCH, 28.03.

- 8:30 Mini-Maxi-Club
- Freie Spielzeit
- 10:00 Deichkrone/Hochhaus Wattwanderung
- 10:30 Gäste- u. Verant'zentrum Vortrag „Projekt Wasserkante“
- 11:00 Vitamaris
- Therap. Atemgymnastik
- 12:00 St. Clemens-Kirche
- Mittagsgebet
- 13:30 Mini-Maxi-Club
- Frisbee bemalen/Button gestalten
- 14:30 Bernsteinkt./Schmiedestr. Bernsteinschleifen (bis 17:00)
- 15:30 Ev. Gemeindehaus Bunter Nachmittag für Senioren
- 19:00 Teddyhuus/Hirtenstaller Weg
- Teddynähen (Anm.)
- 20:00 Deichkrone/Piraten Meer
- Nachtwanderung
- 20:00 Gäste- u. Verant'zentrum Büsumer Speedeal
- „Mien Froo is bi de Füürwehr“

Fortsetzung Seite 2

Fahrplan 28./29.03.
Ausflugsschiffe ab Ankerplatz Büsum-Helgoland
Mi + Do 9:15 Uhr
3-4 Std. Inselaufenthalt, Rückkehr ca. 18:45 Uhr
Seehundsbank (ca. 2 ½ Std.)
Mi 12:15 Uhr Do 12:45 Uhr
Küstenfahrt in See (ca. 1 Std.)
Mi 11:00, 15:30 Uhr
Do 11:15, 15:45 Uhr
Fangfahrt in See (ca. 1 ¾ Std.)
Mi 9:00, 11:00, 13:15, 15:15 Uhr
Do 11:00, 13:15 Uhr
Reederei H. G. Rahder
Ankerplatz • Tel. 0 48 34 / 36 12

Mittagstisch „Büsumer Pesel“ Mi.: Königsberger Klopse mit Kapernsauce und Rote-Beete-Salat € 6,90
Restaurant-Café im GVZ Do.: Dithm. „Frische Suppe“ – Terrine – mit Fleischklößchen, Eierstich u. Brötchen € 5,70

Was liegt an?

Fortsetzung von Seite 1

>> **DONNERSTAG, 29.03.**

8:30 Mini-Maxi-Club
Freie Spielzeit
9:45 Ankerplatz/Persiluhr
Großer Hafenummel
11:00 Deichkrone/Hochhaus
Familien-Wattwanderung
12:00 St. Clemens-Kirche
Mittagsgebet
13:00 Piraten Meer
Damensauna (bis 17:00)
13:30 Vitamaris
Schwimmen & Gymnastik
13:30 Mini-Maxi-Club
„Wir schmücken Bilderrahmen“
14:00 Blanker Hans
Vortrag „Superlative des Watts“
14:30 Bersteinkt./Schmiedestr.
Bernsteinschleifen (bis 17:00)
15:00 Teddyhuus/Hirtenstaller Weg
Puppen-Ausverkauf
16:00 Gemeindebücherei
X-Box-Wettkampf (ab 12 J.)
18:00 St. Andreas-Kirche
Abendmesse
19:30 DRK-Heim/Dithm Str.2
„Plattdütsch Runn“

Tipps

**Unser neuer Katalog
liegt für Sie bereit!**

Ferienwohnungen
Ferienhäuser
Fahrradverleih

Büsum
Spätes Wohnen
Vermietungen

Nordseestr. 27
☎ 04834/95820
www.urlaubsziel-buesum.de

Fragen, Wünsche, Anregungen an die Redaktion?
Tel: (0 48 34) 96 04 80

BIOMARIS
Wir feiern 75 Jahre „Gesundheit & Schönheit aus dem Meer“. Feiern Sie mit!
Jubiläumsangebot bis 18. April:
AromaThalasso shower gel
200 ml nur 7,50 € statt 14,90 €
BIOMARIS SHOP BÜSUM
Ehepaar Frahm, Südstrand 7A
Tel. 0 48 34/96 03 84

**Wo gibt es
Büsum spontan?**

Überall, wo es Brötchen gibt, an den Tankstellen, beim TMS und im Internet unter
www.buesum-spontan.de

„Mien Froo is bi de Fűrwehr“

... heißt das diesjährige Winterstück der Büsumer Speeldeel, das am Mittwoch um 20 Uhr im Gäste- und Veranstaltungszentrum aufgeführt wird.

In Ubbo Gerdes' turbulentem Dreiakter geht es um Frauen in der Feuerwehr: Die Wehrführung ist skeptisch, die Liebe kommt ins Spiel – und auch noch eifersüchtige Ehefrauen ... Wie sich die ganze Angelegenheit dann klärt und ob es den Feuerwehrfrauen gelingt, „ihren



Mann“ zu stehen, erfährt man bei der Aufführung.
Karten an der Theaterkasse im GVZ, Tel. 04834/909114, oder unter www.buesum.de bzw. www.buesumer-speeldeel.de

Informationen zur „Wasserkante“

Büsum bekommt in den kommenden Jahren ein ganz neues Gesicht: Bereits in diesem Jahr bekommt der Sandstrand eine umfassende Schönheitskur. Im Zuge der Deichverstärkung 2013/14 wird dann die komplette Wasserkante neu gestaltet – mit neuen Promenaden, Übergängen und Plätzen. Am Mittwoch um 10.30 Uhr wird Raimund Donalies, Mitarbeiter der Sturmflutenwelt „Blanker Hans“ zur ersten

Informationsveranstaltung im kleinen Saal des Gäste- und Veranstaltungszentrums einladen. Unter anderem informiert er über die Geschichte der Küstenlinie inklusive Küstenschutz und Entwicklung vom 20. Jhd. bis heute. Anschaulich wird er die Notwendigkeit der Küstenschutzmaßnahme „Projekt Wasserkante“ erläutern und über den aktuellen Stand berichten. Weitere Veranstaltungen zu diesem Thema folgen. *Eintritt frei*

Öffnungszeiten „museum am meer“

Das „museum am meer“ in Büsum öffnet seine Türen für interessierte Besucher in der Saison 2012 von März bis Oktober an folgenden Tagen:

Montag	geschlossen
Dienstag - Freitag	11.00 - 17.00 Uhr
Samstag	13.00 - 17.00 Uhr
Sonn- und Feiertage	11.00 - 17.00 Uhr
An Vollmondabenden	ab 19.30 Uhr

sowie nach besonderer Vereinbarung.

Weitere Informationen unter: Telefon 04834 - 6734,
e-mail: info@amt-buesum-wesselburen.de
oder www.museum-am-meer.de.

8. April: Kinofilm „Fluch der Karibik I“

Genießen Sie den Film auf Badeinseln - 6 x 3,60 m Kinoleinwand



Einlass 20 Uhr
Beginn 21 Uhr
Erw. 9,-/Ki. 6,-

PIRATEN MEER
Das Erlebnisbad für Abenteuer und Erholer
Südstrand 9 • Tel: 04834/ 909-133 • www.piratenmeer.de

Polizei 110 • Feuerwehr/Rettungsd./Notarzt 112
Ärztl. Notdienst 0 18 05 - 11 92 92
(14 ct./min)
Anlaufpraxis Westküstenklinikum Heide,
Esmarchstr. 50
Apotheken-Notdienst
Dithm.-Apotheke, Wesselburen (0 48 33) 22 04
Zahnärztl. Notdienst (04 81) 8 55 67 89
Tierärztl. Notdienst 0700 - 88 22 11 00

Tipps

Hotel - Restaurant „Tum Stürmann“ Hafenstr.13-17 04834/8382

Die Renovierungsarbeiten
im Restaurant
sind abgeschlossen
*
Neue Speisekarte
*
Neu: Spezialitäten
vom Lavastein-Grill

Alexandra's Kosmetiksalon

Bio-Kosmetik für Sie und Ihn
Gesichts- und Körperbehandlungen
Geöffnet
Mo – Do 9 – 17 Uhr, Fr 9 – 13 Uhr
Bielshövönsand 28
Tel. 04834/36 94

Plastinationsausstellung

Dirk Piper's
Art of Bodies
Die Welt der Körper®
ab 30.3.
Hohenzollernstr. 9, Büsum
Info: www.dpaob.de

Kreatives mit Bernstein und Edelsteinen

Schleifen Sie Ihren Bernstein
selbst oder schauen Sie
dem Bernsteinschleifer
über die Schulter
Büsumer Bernstein-Kontor
Schmiedestr. 5 • Tel. 04834-2354
www.bernsteinschleifer.de

Zur allen Post

an der Fischerkirche • Tel. 0 48 34 / 9 51 00
**Hotel und Restaurant
- heute -**
Preiswerte Empfehlung im besonderen Restaurant:
Putenbrustfilet mit Pfirsich garniert,
Curryrahmsauce, Käse überbacken,
Bandnudeln und Salat **9,10**
Gebratenes Seelachsfilet mit
Tomaten-Basilikumsauce, Butterreis
und gemischtem Salat **8,20**
Wir empfehlen hierzu 1 Glas
1/10 ltr. Moselwein **1,-**

Impressum

Gesamtherstellung: Klüwerbung
Werbeagentur & Verlag e. K.
Kai Klüwer
Trischenweg 12 • 25761 Büsum
Tel.: (0 48 34) 960 480
Fax: (0 48 34) 960 488
E-Mail: info@buesum-spontan.de
Fotos: Klüwerbung, KTS Büsum,
Dithmarschen Tourismus
Der Verlag übernimmt keine
Haftung für die Richtigkeit der
Terminangaben
Anzeigenpreisliste
Nr. 6 vom 29.06.11