spontan

• Sa.-Mo., 06, -08,07,19





waldläufer.

Moin zusammen ...

Eine solche Menge und Vielfalt größerer Veranstaltungen wie an diesem Wochenende findet man hier selbst in der Hauptsaison nur selten. Gar nicht so leicht, sich da zu entscheiden. Oder man versucht, wirklich alles Angebotene mitzunehmen und springt von einer Veranstaltung zur anderen. Wir werden wohl berufsbedingt Letzteres tun, denn schließlich wollen wir von den meisten der Events ein paar Bilder in unserem nächsten lahresheft "Büsumer Bullauge" unterbringen.

Sie können selber entscheiden, was Sie sich vom "Veranstaltungsbuffet" nehmen. Aber lassen Sie das Ganze nicht in Freizeitstress ausarten. Vor allem sollten Sie, falls Sie mit Ihrem Partner hier sind, auch noch etwas Zeit für eine andere Sache reservieren: Am Samstag ist nämlich der Internationale Tag des Kusses! Das heißt zwar nicht, dass Sie nur an diesem Tag küssen sollen, aber vielleicht ein paar mal mehr als sonst - dem Urlaubsklima wird es gewiss nicht schaden ...

Schönen Tag noch

Kai Klüwer, Büsum spontan

Strandhotel • Restaurant • Café ohenzoll

direkt am Deich –

Viele leckere Gerichte mit frischen Pfifferlingen!

> Gebratene Schweinemedaillons

in Steinpilzrahm an Bandnudeln € 18,90

1130-1400 und 1730-2030 Uhr Hohenzollernstr./Ecke Strandstr Tel. 04834/9950

LichtB

Platzreservierung: w.kino-buesum.de

Watt'n Hus

14:00 TKKG

16:00 Drei Schritte zu Dir

18:30 Der Junge muss an die frische Luft

19:00 (nur Mo) Monsieur Claude 2

20:45 Der Fall Collini 21:15 (nur Mo) Bohemian Rhapsody

Südstrand 11

Büsums Brunnenplatz hat sich zum neuen Treffpunkt für alle entwickelt, die das Besondere lieben.

Gehen Sie einen Schritt weiter!

Shoppen mit Flair und kulinarische Genüsse erwarten Sie im

Conceptstore

und

Café

ZWEITE LIEBE

Büsum

Bahnhofstr. 29 Mo-Sa. 11-18 • So. 12-17 Uhr

afé cake

Bahnhofstr. 26 Mo-So. 9-18 Uhr

Samstag am Hauptstrand

NDR-Sommertour



Auch in diesem Jahr findet der NDR-Sommertour-Auftakt wieder in Büsum statt. Die Party beginnt um 18 Uhr. Nach der Stadtwette folgt das Musikprogramm. Top-Act ist diesmal Michael Schulte, der 2018 bei ESC den 4. Platz holte. Mehr auf S. 2



HAARSTUDIO Am Fischereihafen 3

Mo.-Sa. ab 8 Uhr

geöffnet!

Das perfekte Ziel für Ihren Ausflug!

√ Hohenzollernstr. 11



Frühstück · Brot · Brötchen Kaffee · Kuchen

Frühstück - draußen auf unserer Terrasse!

www.baeckerei-balzer.de

Was liegt an?

>>SAMSTAG, 06.07.

7:00 MS Blauort/Hafenbecken II

Hochseeangeln

9:00 Bauhof

Recylinghof (bis 13:00)

10:00 Piraten-Meer

Flohmarkt

10:00 Deichkrone/Leuchtturm Familien-Wattwanderung

10:00 Watt'n Insel/DLRG-Haus Kinderwattführung

10:00 Badestelle Stinteck Wattwanderung "Small Five"

10:00 Grethof/B203

Maislabyrinth

Fortsetzung auf Seite 2

Büsum - Helgoland mit MS Funny Girl ab Helgolandkai: täglich 9:30 Uhr

Ausflugsschiffe ab Ankerplatz

Seehundsbank (ca. 2 1/2 Std.)

Sa 12:00 Uhr So 12:45 Uhr

Mo 13:30 Uhr

Hafenrundfahrt (ca. 45 min.)

Sa 13:30, 14:30, 15:30 Uhr **So** 13:30, 14:30, 15:30 Uhr

Mo 14:30, 15:30, 16:30 Uhr

Fangfahrt in See (ca. 13/4 Std.) Sa 9:00*, 11:00, 15:15 Uhr So 15:15 Uhr

Mo 9:00*, 15:15 Uhr

*zum Sonderfahrpreis

Info/Tickets unter 04834/3612 oder www.adler-eils.de

& Bier: alles gibt es hier! **Täglich** 11:00 Uhr

Kaffee, Wein "Kleiner Biersalon"

itzende Frisur

... in der Seemeile

Wir freuen uns auf Ihren Besuch **Ihre Familie Bonde**

Jetzt bei uns: 10 Biere vom Fass





www.phaenomania-buesum.de

6000m² 200 Exponate Außenspielplatz Bistro Kaffee & Kuchen

Was liegt an?

>>SAMSTAG, 06.07.

Fortsetzung von Seite I

10:30 Kurpark
Konzert Kurorchester
11:30 Outlet-Center/Hafentörn
Siku-Modellwelt
14:00 Kino Lichtblick/Watt'n Hus
TKKG
14:00 Flugplatz Österdeichstrich
Feier mit Flugzeugtaufe
15:00 Museum am Meer
Seehunde & Wale im Wattenmeer
15:00 Kurpark
Boule mit den Nordsee-Boulern

15:00 Teddyhuus/Hirtenstaller Weg Teddy-Sonderverkauf (bis 18:00) 15:30 Kurpark

Konzert Kurorchester

16:00 Kino Lichtblick/Watt'n Hus Drei Schritte zu Dir

16:00 Petite Fleur/Alleestr.
Kurs: Floristik z. Mitmachen (Anm.)
18:00 Hauptstrand
NDR-Sommertour-Kickoff
18:00 Kirchenzelt/Kurpark
Gute-Nacht-Geschichte
18:30 Kino Lichtblick/Watt'n Hu

18:30 Kino Lichtblick/Watt'n Hus Der Junge muss an die frische Luft 19:00 360-Grad-Bar/Watt'n Insel Musik mit DJ Lemay

19:45 Lady v. Büsum/Ankerplatz Abendfahrt in See

20:00 St. Andreas-Kirche Hl. Messe

20:45 Kino Lichtblick/Watt'n Hus Der Fall Collini

>>SONNTAG, 07.07.

7:00 MS Blauort/Hafenbecken II Hochseeangeln

9:00 St. Andreas-Kirche Hl. Messe

9:30 St. Clemens-Kirche Gottesdienst mit Abendmahl

10:00 Neuapostolische Kirche Gottesdienst

10:00 Deichüberg. 12/Nordseestr.Wattführung mit Krabbenfischen10:00 Golfclub Warwerort35 Jahre Golfclub

10:00 Grethof/B203

Maislabyrinth

10:30 Ev. Gemeindehaus Eine-Welt-Stand

II:00 Deichkrone/Leuchtturm Wattwanderung

II:00 Rathausplatz

Bürgerfrühstück

II:00 Rathausplatz Konzert Kurorchester

II:00 Strandhaus/Büs. Deichh.Strandfest "25 Jahre Strandhaus"II:30 Outlet-Center/Hafentörn

II:30 Outlet-Center/Hafentör Siku-Modellwelt

14:00 Kino Lichtblick/Watt'n Hus TKKG

14:30 Rathausplatz Konzert Kurorchester

NDR-Sommertour-Kickoff

Watt-Surfen und Livemusik am Hauptstrand

Die Sommertour feiert Jubiläum: Zum 15. Mal startet die Sommertour von NDR I Welle Nord und dem Schleswig-Holstein Magazin. Am Sonnabend, wartet in Büsum nicht nur ein musikalisches Highlight, sondern auch der Städtewettkampf – bei dem alle Bürgermeisterinnen und Bürgermeister der Sommertour-Stationen (Großenbrode, Elmshorn, Neumünster, St. Peter-Ording, Bad Oldesloe und Amt Süderbrarup) an der Watt-Tribüne gegeneinander antreten. Die Stadtvertreterinnen und Stadtvertreter surfen bei

Ebbe um die Wette – im Wattenmeer.

Im Anschluss an den Städtewettkampf kommt Michael Schulte gemeinsam mit seiner Band auf die Sommertour-Bühne. Der gebürtige Eckernförder vertrat im vergangenen Jahr Deutschland beim Eurovision Song Contest und erreichte den vierten Platz. Sein Konzert in Büsum beginnt um ca. 21 Uhr. Das Bühnenprogramm startet um 18 Uhr und wird von Vèrena Püschel und Horst Hoof moderiert.

Der Besuch des Open-Air-Events ist eintrittsfrei

Bürgerfrühstück im Rathauspark

Bereits zum 5. Mal haben Büsumer und Gäste die Möglichkeit zum gemeinsamen "Klönen un Eten". Das diesjährige Büsumer Bürgerfrühstück steht unter dem Motto "10 Jahre Weltnaturerbe Wattenmeer".

Am 26. Juni feierte das Weltnaturerbe seinen 10. Geburtstag auf der Watt-Tribüne am Hauptstrand. Passend dazu soll das diesjährige Bürgerfrühstück der Arbeit der Schule am Meer für den Nationalpark zugutekommen.

Um das Thema "Schluss mit Plastik" aufzugreifen, werden alle

Teilnehmer dazu aufgerufen, besonders auf Nachhaltigkeit zu achten. Es sollen möglichst keine Strohhalme, Papierservietten, Einweg-Plastikbecher, Plastikbesteck und möglichst wenig in Plastik verpackte Lebensmittel mitgebracht werden. Für die Dekoration werden die Nationalpark-Partner-Farben vorgeschlagen: grün, gelb und blau.

So., ab 11 Uhr, Rathauspark Kurzentschlossene können noch vor Ort Plätze (\in 3,-) oder ganze

Tische (€ 15,-) buchen Das Frühstück ist mitzubringen

Flohmarkt im Schwimmbad

Einmal darf man noch rein ins Piraten Meer – allerdings nicht zum Baden: Am Samstag von 10-13 Uhr steht beim Flohmarkt das Inventar des Erlebnisbades zum Verkauf: Strandkörbe und Liegen sind hier ebenso erhältlich wie Piraten-Deko oder sogar ein ganzes Dampfbad. Dazu Shop-Artikel, Aqua-Fitness-Material und vieles mehr. Erworbenes Material sollte auch gleich mitgenommen werden. Wer also noch ein Andenken an das Schwimmbad sucht, hat hier die Chance – rechtzeitiges Kommen sichert die besten Schnäppchen.



Was liegt an?

>>SONNTAG, 07.07.

I5:00 Artbox/Kurpark "Pustebilder"

I5:00 Tum Stüürmann/Hafenstr. Klönschnack Facebookgr. Büsum **I6:00** Kino Lichtblick/Watt'n Hus

Drei Schritte zu Dir

18:00 St. Clemens-Kirche Büsumer Sommermusiken

18:30 Kino Lichtblick/Watt'n Hus Der Junge muss an die frische Luft **20:45** Kino Lichtblick/Watt'n Hus Der Fall Collini

>>MONTAG, 08.07.

7:00 MS Blauort/Hafenbecken II Hochseeangeln

9:00 Mini-Maxi-Club/Watt'n Hus Mini-Maxi-Club (bis 14:00)

9:30 Hauptstrand Nordseesport

10:00 Watt'n Hus/Raum Helmsand Gästebegrüßung

10:00 Deichkrone/Leuchtturm Familienwattwanderung

10:00 Deichkrone/Leuchtturm Kurzwattwanderung

10:00 Artbox/Kurpark
Grußkarten & Geschenkboxen

10:00 Deichüberg. 12/Nordseestr. Wattwanderung zum Scholl-Loch

10:00 Grethof/B203

Maislabyrinth

10:30 Hauptstrand Wattenlaufen mit Musik

I 1:00 Outlet-Center/Hafentörn Siku-Modellwelt

12:00 St. Clemens-Kirche Mittagsgebet

12:00 Strandhaus/Büs. Deichh. Pilates im Watt

13:00 Strandhaus/Büs. Deichh. Wattwanderung

14:00 Kino Lichtblick/Watt'n Hus TKKG

14:30 Rathaustreppe Kleiner Ortsrundgang

14:30 Schäferei Rolfs/Büs. Deichh. Pony-Club

15:00 Museum am Meer Vortrag "Helgoland"

15:30 Kurpark bzw. Watt'n Hus Kurkonzert mit Gäste-Ehrung

16:00 Kino Lichtblick/Watt'n Hus Drei Schritte zu Dir

17:00 Schäferei Rolfs/Büs. Deichh. "Schatzsuche" für Kinder

18:30 Kino Lichtblick/Watt'n Hus Der Junge muss an die frische Luft **19:00** Kino Lichtblick/Watt'n Hus Monsieur Claude 2

19:00 Mehrzweckhalle/A. d. Mühle Kleinkaliberschießen für Gäste

20:45 Kino Lichtblick/Watt'n Hus Der Fall Collini

21:15 Kino Lichtblick/Watt'n Hus Bohemian Rhapsody

Die besondere Geschenkidee: GyrokopterRundflüge Küste und Halligen Ab € 95,(€ 10,- Rabatt pro Flug mit Gästekarte) Buchung: office@fs-sh.de Infos: www.fs-sh.de



Tel. 0171 9903489 o. 04834 9081463

Rieker Seibel Dockers und andere

Damenschuhe Gr. 36 – 43 Herrenschuhe Gr. 39 – 50



CHRISTINA BENKERT

Kosmetik, die Ihnen unter die Haut geht

Maniküre, Pediküre u.v.m.
bahnhofstr. 20
tel: 0173 9665407

Gepflegtes Fell für alle Hunde

Fell & Pfoten

Hundesalon

Termine unter

04834/9606005 · 0151 21222960 Nordstrander Str. 16 · Büsum - Ferienwohnungen im Haus -

Büsumer Theehaus

- neue Trends & klassische Tees
- feinstes Porzellan aus China
- Kunsthandwerk

Alleestraße 19 • Büsum www.buesumer-theehaus.de

MOIN MOIN

Eten und Drinken Fr., Sa. und So. ab 11:30 Uhr

Mittagstisch € 9,90

Suppen, Salate und vom Grill Fleisch & Fisch Deichstraße 20 • Telefon 04834/3979



Mal was neues probieren. Auch zum mitnehmen. Hohenzollernstr. 7 • Tel. 01763440772

Konzert: Augusts starke Hofmusik

August der Starke, war eine äußerst schillernde Herrscherpersönlichkeit zu Beginn des 18. Jahrhunderts. Er gründete an seinem Hof in Dresden ein Orchester, das einige der damals besten Musiker beschäftigte. In dieser Zeit erreichten speziell die Kompositionen für die Oboe und das Fagott ein bis dahin nicht gekanntes Niveau. Aus diesem kompositorischen Schaffen bedient sich das Ensemble La Speranza, das am Sonntag um 18 Uhr in der St.-Clemens-Kirche zu hören ist. Die vier Musiker spielen auf Nachbauten von Originalin-



La Speranza, das sind: Birgit Bahr (Büsum), Jochen Schneider (Berlin), Annette von Brenndorff (Würzburg) und Martin Knizia (Berlin)

strumenten aus dem 18. Jahrhundert. Es erklingen selten zu hörende Werke von Telemann, Ouantz, Heinichen u.a.

So., 18 Uhr, St. Clemens-Kirche Eintr.: € 12,-/erm. € 8,-

Strandhaus feiert Geburtstag

Das Strandhaus in Büsumer Deichhausen wir 25 Jahre alt. Dieses Jubiläum soll am Sonntag mit einem bunten Fest im und um das Gebäude gefeiert werden. Von 11 bis 17 Uhr gibt es ein buntes Programm für Groß und Klein, die Highlights

Programm Sonntag

II:00 Beginn Rahmenprogramm

II:15 Wattfußball

13:30 Gummistiefel-Weitwurf

15:30 Strandkorb-Wettlauf

sind Wattfußball, Gummistiefel-Weitwurf und Strandkorb-Wettlauf. Für die Kleinen gibt es eine Hüpfburg, eine Rollenrutsche und das Spielmobil. Im Gebäude sind Schautafeln mit alten Fotos und Zeitungsausschnitten von Büsumer Deichhausen aufgestellt. Durch das Programm führt Kalle Entertainment.

Die Parkplätze sind kostenlos und auch Strandeintritt wird an diesem Tag nicht erhoben.

Grillfest mit Flugzeugtaufe

Am Samsatg findet auf dem Flugplatz in Österdeichstrich ein Grillfest mit Flugzeugtaufe der vierten Vereinsmaschine statt. Gefeiert wird ab 14 Uhr, die Taufrede wird um 15 Uhr gehalten. Das Grillfest steht unter dem Motto "Preise wie vor



30 Jahren"! Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Wetter	•		\ \tag{\tag{\tag{\tag{\tag{\tag{\tag{
Sa	Max: 17 °C	>> 14 – 24 km/h	
	Min: 13 °C	Böen – 50 km/h	**************************************
So	Max: 15 °C	15 24 kmg/b	××××××××××××××××××××××××××××××××××××××
	Min: 12 °C	15 – 24 km/h Böen – 52 km/h	
Ma	Max: 15 °C	√ 15 – 21 km/h	×
Мо	Min: 12 °C	Böen – 44 km/h	

www.meteomedia.de • www.unwetterzentrale.de

DEICHPERLE

Hier gifft dat scheun wat to eeten
Direkt hinter dem Deich finden Sie Büsums

regional-modernes Restaurant.

Mit separatem Spielzimmer, einem Spielplatz sowie einer großen Ganztagssonnenterrasse! Öffnungszeiten – täglich –

Mittagskarte 12:30-17:00 Uhr hausgem. Torten & Waffeln 14:00-17:00 Uhr Abendkarte 17:00-21:00 Uhr

THEMEN-BUFFET

freitags & samstags v. 18.00 - 21.00 Uhr

€ 25,- p.P./Kinder ermäßigt/unter 6J. € 0,-Dithmarscher Str. 39 - Parken kostenfrei Tel.: 0 48 34 . 96 21 15 43

Restaurant

Zur Erholung

... bei Tanja & Cedric

- Viele Spezialitäten -

Geöffnet mittags ab 11 Uhr und abends ab 17 Uhr, Dienstag Ruhetag

Hafenstr. 6 • Tel. 04834/2226



Mo-Fr 11-17:30, Sa/So 11:30-17:30 Hafentörn 2 (Outlet-Center) www.hof-mohr.de

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen 0 39 44 – 3 61 60

www.wm-aw.de (Fa.)





Wir vermitteln und betreuen Ihr Objekt: Zuverlässig, freundlich, kompetent und leistungsstark ... mit Partnern vor Ort



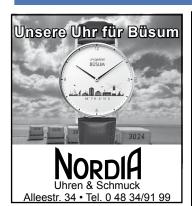
10% Rabatt

auf eine Hose Ihrer Wahl

MAC Outlet Büsum

Hafentörn 2 Tel.: 04834/964836





Luxus-Strandkörbe (Teak, Mahagoni) Sonderaktion Komplett-Angebote

Inkl. Rollen, z. T. Lifter, G-Tex-Haube und Lieferung ab € 1.200,-Strandkorbhandel Büsum Helmsand 1 • Büsum Besichtigungstermine unter Tel. 04834-93413 od. 0160-96946340 www.strandkorb-buesum.de

Nordsee-Massagen

kurzfristige Termine möglich exklusive Kosmetik entspannende Massagen Wellness-Fußpflege

Blauort 1 | Büsum | Tel. 04834/7004076 www.nordsee-massagen.eu



WILLKOMMEN IM BAUERNHOFCAFE

Täglich geöffnet!

Landfrühstück 8 – 11 Uhr (nach Voranmeldung)

Kuchen & Torten 13³⁰ – 18 Uhr **Spielscheune**

Marschenweg 26 · Büsumer Deichhausen Tel. 04834/962796



Teestube am Hafen

Werftstr. 2a • 04834 - 984 37 94 Geöffnet täglich von 13 bis 18 Uhr

Restaurant

"Tierra del Mar"

Sa., 6. Juli + So, 7. Juli, 1200 - 2100 Uhr:

Großes Fisch-, Schnitzel-& Bratenbuffet

mit Vorspeisen, Beilagen, Salaten und Desserts

nur € 10,90

Hauptstr. 3 • Österdeichstrich vor Büsum Tel. 0 48 34 / 98 48 10

www.buesum-spontan.de

So.: Tag des offenen Golfplatzes



Anlässlich seines 35-jährigen Bestehens lädt der Golfclub Büsum Dithmarschen am Sonntag zum Tag des offenen Golfplatzes

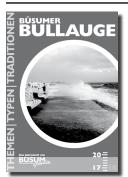
ein. Los geht es um 10 Uhr, das Ende ist offen. Ein Trickgolfer zeigt seine Künste, Besucher können unter Anleitung selbst zum Schläger greifen und für den richtigen musikalischen Drive sorgen die Delvtown Jazzmen. Golfclub Büsum-Dithmarschen Zwischen den Deichen (Navi: Dorfstr. 32), Warwerort

Tel. 04834/960460

Besuch aus dem Mittelalter



Diese Herrschaften stechen auch aus dem saisontypisch bunten Büsumer Modemix heraus: Eine Delegation vom Heider Marktfrieden in historischer Gewandung machte gestern beim Bürgermeister seine Aufwartung und war danach im Ort unterwegs, um für das Historienspektakel auf dem Marktplatz der Dithmarscher Kreisstadt zu werben. Das Mittelalterfest geht noch bis Sonntag. www.heider-marktfrieden.de



Büsum zum Mitnehmen

Einen der Schwerpunkte der 9. Ausgabe bildet der Hafen: Die Trockenlegung des Sperrwerks, verbunden mit der zeitweiligen Schließung des Hafens und dem "Notbetrieb" im Vorhafen boten viele ungewöhnliche Perspektiven. Breiten Raum nehmen auch Impressionen der zahlreichen Konzerte ein, von denen viele das erste Mal in Büsum stattfanden. Bilder aus dem neuen Watt'n Hus fehlen ebenso wenig, wie Eindrücke der 115. Kutterregatta und vieles mehr.

Erhältlich im örtlichen Buch- und Zeitschriftenhandel ISBN 978-3-9815580-8-1, Preis: € 7,www.buesumer-bullauge.de

Wäscherei

Waschen • Reinigen Mangeln • Bügeln Angebote an Leihwäsche Annahme für Textilreinigung

Mo - Fr: 9 - 16 Uhr • Sa: 9 - 13 Uhr Am Bauhof 1 • Tel.: 04834 9653046 www.buesumer-waescherei.de

ANGEBOT



anti-aging cream m./o. Parfum nur 49,90 € statt 57,90 €

(100 ml 99.80 €)

Erleben Sie Thalasso hautnah!

BIOMARIS Shop Büsum Alleestraße 50

BIOMARIS GmbH & Co. KG Parallelweg 14 | 28219 Bremen



Büsumer

Polizei 110 • Feuerwehr/Rettungsd./Notarzt 112 Ärztl. Notdienst 116 117

Anlaufpraxis im Ärztezentrum, Westerstr. 30

Apotheken-Notdienst

Tel. 0800 - 00 22 83 oder www.aksh-notdienst.de

Zahnärztl. Notdienst Tierärztl. Notdienst

(04 81) 68 37 17 55 0700 - 88 22 11 00

Impressum Gesamtherstellung: Klüwerbung Werbeagentur & Verlag e. K., Kai Klüwer, Trischenweg 12, 25761 Büsum, Tel.: 04834/960480, Fax: 960488, E-Mail: info@buesum-spontan.de Der Verlag übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Terminangaben Fotos: Klüwerbung, TMS, Veranstalter • Anzeigenpreisliste Nr. 8 vom 01.10.18



Hochseeangeln MS "Blauort"

Tel. 01717739619 Abfahrt täglich 700 Uhr Hafenbecken II



Sonnenterrasse Frühstück ab 9 Uhr Durchgehend

warme Küche Kaffee & Kuchen Wechselnde **Tagesgerichte**

© 04834/9655707 Hooks Bistro am

BÜSUM

HOOKS

KAJÜTE Hauptstrandaufgang



Aromaöl-Massage • Fußmassage (Keine Erotik-Massagen)

Bahnhofstr. 27a • Tel. 04834-9847833 www.malihom.de



Hafenstraße 2 - neben der Kirche Tel. 04834-95100 • www.zur-alten-post-buesum.de

Viele Gerichte mit frischen Pfifferlingen, z. B.: Pfifferlinge in cremiger Sauce mit Serviettenknödel, Salat und Rumpsteak (200 g) vom

Galloway-Rind € 27,50 Küche tägl. 1130-14 u. 17-21 Uhr



Wo gibt es Büsum spontan?

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