

002dn Foto: th



*Praktische
Reisetipps*



Reise und Preise

Anno 1992 gab es eine einschneidende Veränderung im touristischen Gefüge Germaniens: Der Bundesgerichtshof entschied („leider“, so eine Inselvertretung), dass alle **Nebenkosten** (z. B. Strom, Wasser und Heizung) im Mietpreis für Ferienwohnungen angegeben werden müssen.

Für den Gast hat dieses Urteil fühlbare Erleichterung geschaffen, und es war auch bitter vonnöten gewesen. Denn bis dato enthielten die Preislisten häufig Posten, die irgendwo unter „ferner liefen“ oder im Kleingedruckten untergebracht waren und dem Mieter beim Abschied eine böse Überraschung bescherten. Vor allem bei den sogenannten **End- oder Nachreinigungskosten** wurde dreist zugelangt: Mit 30 Euro oder mehr war dieser Posten mitunter teurer als die Übernachtung selbst. Strom, Wasser, Heizung, Reinigung usw. fallen heute in eine gemeinsame Sparte; sie müssen, bei Hotels funktioniert das ja auch, mit in den Tagespreis einkalkuliert sein. Wenn man in der Endabrechnung zusätzliche Kosten dieser Art aufgelistet findet, kann man diese mit einem Achselzucken abtun – vorausgesetzt allerdings, dass eine Inanspruchnahme solcher Leistungen, so der Gerichtsentscheid, nicht freiwillig war.

In jüngster Zeit tritt die unselige Endreinigung hier und da (Sylt! Siehe dortige Vermerke) wieder in Erscheinung, weil der Passus der Freiwilligkeit von manchen Vermietern zum eigenen Vorteil ausgelegt wird. Am besten treffe man eine schriftliche Regelung, damit es keinen Ärger gibt.

Gut zu wissen

Preis- kategorien für Unter- künfte

Symbol	Euro
€	bis 30
€€	30–50
€€€	50–70
€€€€	70–100
€€€€€	über 100

Die im Buch angegebenen Preiskategorien beziehen sich mehrheitlich, sofern nicht anders vermerkt, auf den jeweils niedrigsten Preis für eine Übernachtung mit Frühstück (ÜF) pro Person in der HS.

Deutsches Jugend- herbergs- werk

Die Preise für die in diesem Buch aufgeführten **Jugendherbergen** liegen allesamt unter 20 €, und zwar generell für VP. Allgemeine Informationen und Auskünfte über den Belegungsstatus lassen sich für die Nordfriesischen Inseln beziehen von: Deutsches Jugendherbergswerk, Landesverband Nordmark e.V., Rennbahnstr. 100, 22111 Hamburg, Tel. 040-655995-0, Fax -52/-44, www.djh.de, service-

nordmark.@djh.de. Über die Ostfriesischen Inseln informiert: Landesverband Unterweser-Ems, Service-Center, Kalkstr. 6, 28195 Bremen, Tel. 0421-16382-20 und -19, Fax 16382-55, servicecenter@jugendherberge.de.

Fast alle im Buch genannten Jugendherbergen haben eine eigene Website unter www.jugendherberge.de.

Camping-Kategorien

Der schleswig-holsteinische Verband der Campingplatzhalter setzt für seine Stellplätze folgende Preisgruppen an (bezogen auf eine Übernachtung von zwei Erwachsenen mit einem Kind in der HS):

A	bis 10,00 €
B	bis 12,50 €
C	bis 15,00 €
D	über 15,00 €

Diese Kategorien sind für alle aufgeführten Campingplätze übernommen worden.

Sonstige Preise

Einige sich wiederholende Preiskategorien sollen in diesem Buch pauschal behandelt und nicht ständig separat aufgeführt werden. **Museumsbesuche** z. B. liegen bei 2–5 €, einen **Leuchtturm** ersteigt man für 1–2 €. **Wattwanderungen** kosten 4,50–6 €, mit Fahranteil um 12 €, **Schwimmbäder** ab 5 € (zumeist für 2 bis 3 Stunden). Kinder von 4 bis 12 Jahren zahlen generell die Hälfte. Die Preise für viele **Tourprogramme** werden oft erst im Aushang bekannt gegeben und können deshalb nicht immer aktuell angeführt werden; Strandkörbe kosten ab 5 € pro Tag. Ein Ähnliches gilt für den Sportsektor: Die Preise für **Ausritte** (ca. 15–20 €/Std.), **Tennis** (ca. 12–18 €/Std.), **Segeln** oder **Windsurfen** (Grundkurse ab 150 €) variieren mitunter selbst innerhalb eines Jahres. Nur eines ist für alle Preise gültig: Runter gehen sie nie.

Weitere Infos

Für spezifische Fragen, besondere Katalogwünsche und weiterführende Auskünfte wende man sich an die Nordsee-Tourismus-Service GmbH in Husum, wo man freundlich und kompetent bedient wird: Zingel 5, 25813 Husum, Tel. 04841-897575, Fax 4843, www.nordseetourismus.de, info@nordseetourismus.de.

Richtig buchen

Der Leser möge Verständnis dafür haben, dass angesichts einer **sechsstelligen Gästebettenzahl** auf den deutschen Nordseeinseln unmöglich alle Herbergen in diesem Buch aufgezählt werden können. Es würde im Format sonst dem PLZ-Verzeichnis ähneln und wäre nur noch ein Handbuch für jene, die Hände wie Kohlschaufeln besitzen.

0034in Foto: th



Zimmer- vermitt- lung

Die Praxis ist viel einfacher. Wer sich für eine Insel interessiert, setzt sich mit der dortigen **Zimmervermittlung** oder **Kurverwaltung** in Verbindung (Adressen und Telefonnummern im jeweiligen Info-Teil) und lässt sich das **Gastgeberverzeichnis** zuschicken, in dem alle Herbergen aufgelistet und detailliert beschrieben sind. (Die Reihenfolge der Berbergungs- und Gaststättenbetriebe ist in diesen Verzeichnissen – auch in diesem Buch – keineswegs wertend zu verstehen, sondern folgt dem Alphabet, Größenordnungen, der Lage oder anderen praktischen Erwägungen).

Auswahl der Unterkunft

Erster wichtiger Punkt: Wann ist das Haus geöffnet? Viele Herbergen machen über Winter dicht oder legen zu anderen Zeiten eine Pause ein.

Außer dem Typus der Unterkunft und ihrem Preis sind jetzt viele Details zu beachten, die alle im Verzeichnis stehen. Die **Lage** zum Beispiel. (Manche Leute empfinden Brandungsrauschen als einklagbare Lärmbelästigung.) Die

Ausstattung. (Ein Telefon mag für manchen unverzichtbar sein, aber ginge es nicht mal zwei Wochen ohne TV?) Sind Kinder willkommen? Hunde und andere Haustiere? Nicht überall! Ziehen Sie womöglich ein Nichtraucherhaus vor? Davon gibt's jetzt immer mehr. Und letztlich wird auch interessieren, ob die Herberge zumindest entfernten Inselcharakter hat und nicht aussieht wie eine Garage mit Wohnteil. In vielen Prospekten sind die Häuser einschließlich ihrer sorgfältig getrimmten Rasen und Hecken abgebildet. Inselwildnis-Charakter hat leider keines – nirgendwo.

Vertragsabschluss

Gegenseitige Kontaktaufnahme und Vertragsabschluss sind Sache von Gast und Vermieter; die Kurverwaltungen haben damit nichts mehr zu tun. Ein **Gastaufnahmevertrag** gilt als abgeschlossen, sobald die Unterkunft bestellt und schriftlich bestätigt worden ist. Eine **schriftliche Bestätigung** ist auch seitens der meisten Insel-Jugendherbergen erforderlich, andernfalls erfolgt keine Aufnahme!

Die Sache mit der Kurtaxe

Dass ein freier Bürger seinen Fuß nicht auf freien Boden setzen darf, ohne dafür zur Kasse gebeten zu werden, ist vielen Menschen schlicht unverständlich. Deshalb hat es auf den deutschen Nordseeinseln seit der frühen Einführung der leidigen Abgabe immer wieder Ärger zwischen Gästen und der Verwaltung gegeben. Und ein Ende ist nicht in Sicht. Die Kurtaxe stellt nämlich eine nicht geringe zusätzliche Last für das Urlaubsbudget dar. Das lässt manchen Inselreisenden aufmucken, der ihren Sinn nicht zu erkennen vermag, vor allem, wenn er weiß, dass Bund und Länder die Inseln kräftig unterstützen.

Der Wortreichtum, mit dem die Verwaltungen in ihren Schriften das Thema angehen, die langatmigen Auslassungen zur Sache, das Anführen von Paragraphen und Grundsatzurteilen in ansonsten devot gehaltenen Texten – das alles lässt im „Kurgast“ den Argwohn aufkommen, dass hier etwas nicht rechtens ist. Von ihm, der vielleicht nur seine Lungen mit der guten Seeluft durchspülen, ein Bad im Meer genießen will, wird erwartet, einen teuren Verwaltungsapparat mitzufinanzieren, sich aus eigener Tasche an Programmen zu beteiligen, die ihm sehr überflüssig und albern vorkommen mögen – und für die in der Mehrzahl eh noch gepfeffert gelöhnt werden muss. Vielleicht verlangt es ihn auch gar nicht nach den pompösen Kurpalästen aus Glas und Klinker und anderem mehr, das die Inseln wenig schmückt, vielleicht sähe er lieber etwas natürlich Gewachsenes anstelle von Architektur, die auch in Garmisch-Partenkirchen ihren Platz hätte.

Doch danach fragt man ihn nicht. Sein Luftholen, sein Morgenbad, der Fuß auf dem Sand werden pauschal zur geldwerten „Kur“ erklärt, für die er gefälligst zu blechen hat. Und rechtens ist auch alles. Wiederholt ist versucht worden, die Kurtaxe zu Fall zu bringen, doch sie ist gesetzlich fest einbetoniert.

Dieses Buch verzichtet darauf, den immer wiederkehrenden Posten der **Kurabgabe** für jede Insel aufs Neue aufzulisten. Im Durchschnitt liegt die Taxe für Erwachsene ab 18 Jahren in der HS zwischen 1,50 und höchstens 3 € pro Tag und in der NS bei etwa der Hälfte oder, wie im winterlichen Helgoland, bei Null. Jugendliche unter 18 Jahren sind generell befreit oder zahlen (ab 12 Jahre) die Hälfte. Mit diesen Angaben sollte man einen Ferientaufenthalt eigentlich ganz gut durchkalkulieren können.

Eine gewisse Kontrolle, ob der Gast seine Taxe zahlt oder nicht, erlangen die Verwaltungen mittels der **Kurkarte**. Es gibt sie auf den meisten Inseln. Sie tritt entweder als automatisierte Chipkarte in Erscheinung oder wird an der **Kurkasse** gelöst bzw. direkt vom Vermieter ausgestellt (der gibt auch die nötige Auskunft). Ohne dieses Kärtchen läuft vielerorts gar nichts. Man erreicht nicht einmal den Strand – es sei denn, man zahlt horrend drauf, und jede Veranstaltung und Fahrt kostet doppelt so viel. Aber erst mal anreisen – dann sehen wir weiter!

Gesundheit

Meer für die Gesundheit

Thalassotherapeutisches Potenzial. Aktinischer Komplex. Thermisch-hygrisches Prinzip. Maritime Aerosol-Atmosphäre.

Dies sind einige der Schlagworte aus den Prospekten, mit denen ein Klima beschrieben wird, wie es eigentlich überall sein sollte: Gesund und anregend, mit sauberer Luft und inmitten einer weitgehend unverschandelten Umwelt und Natur. Die See ist ein Extrabonus.

Die deutschen Nordseeinseln besitzen kein Monopol auf das sogenannte und viel gepriesene **Heil- und Reizklima**. Auch anderswo gibt es ähnlich günstige klimatische Verhältnisse.

Indikation: Allergien

Wenn Ärzte ihren Patienten einen Inselferientaufenthalt verordnen, so haben sie dabei vor allem Allergiker im Visier, die auf bestimmte Stoffe in ihrer Umgebung – besonders in der Luft – „gereizt“ reagieren. Allein in der Bundesrepublik leiden schätzungsweise 15 Millionen Menschen an Ge-

sundheitsproblemen dieser Kategorie. Eine Vielzahl spricht sehr ungünstig auf **Pollen** an, Blütenstaubpartikel, die sich je nach Pflanzentyp von Februar bis September in den Lüften tummeln. Anderen bereitet der Aufenthalt in beheizten, klimatisierten oder elektronikbestandenen Räumen intensive Beschwerden.

Die sehr hohe Zahl der dieserart Leidenden lässt vermuten, dass das Immunsystem vieler Zivilisationsmenschen durch ständige Überreizung geschwächt ist und beim kleinsten Anlass „sauer“ reagiert. Man könnte diese Auslöser „negative Reize“ nennen. Es gibt aber auch positive, und die herrschen im Seeklima vor und machen es so „heilkräftig“. Außerdem fehlen in der sauberen Meeresluft viele der allergieauslösenden Stoffe.

Licht und Luft

Ganz von selbst sorgt auch die Abkopplung vom Alltag, die Ferien- und Feiertagsstimmung, für ganzheitliches Wohlbefinden. Hierzu gesellen sich die Wirkungen der „aktinischen und thermisch-hygrischen Komplexe“, auf gut Deutsch die Einflüsse von Licht, Luft, Wärme und Wasser. Licht nämlich stimuliert die Produktion von Hormonen, die direkt auf unser Wohlbefinden Einfluss haben.

Vorsicht, Krebs!

Defizite auf diesem Sektor sind während einiger Ferientage nicht mit Brachialgewalt auszugleichen. Wer sich mit dieser Absicht auf den „Teutonengrill“ packt, kann sich unter Umständen statt guter Laune und knackiger **Bräune** Schlimmes einhandeln. Dass übermäßiges **Sonnenbaden**, besonders dann, wenn es zum **Sonnenbrand** führt, eine der Hauptursachen für Hautkrebs ist, dürfte sich inzwischen ja herumgesprochen haben. Besonders in den ersten Urlaubstagen und in der Mittagszeit sollte man sich schützen – durch **Sonnenschutzmittel** oder einfach dadurch, dass man den Schatten aufsucht.

Bekanntlich ist die UV-Einstrahlung an der See um einiges höher als im Binnenland. Selbst im Schatten kommt man hier – langsam, aber sicher – zur begehrten Bräune.

Wohltäter

Im schattigen Exil erreichen den Nordseeurlauber sowieso auch weiterhin Scharen von meeresspezifischen Wohltätern. Dies sind zunächst einmal die **Aerosole**, fein aufgelöstes Salz und Jod in der Atemluft, und des Weiteren die sogenannten **negativen Ionen**. Die werden erzeugt, wo immer Wasser in heftiger Bewegung ist, so am Brandungssaum, und sie vermitteln dem Menschen das prickelnde Wohlgefühl, das ihm in umbauten Räumen – bis hin zu einem Minimum in betonierter Umgebung – in totalem, womöglich krankmachendem Ausmaß abhanden kommt. Dort herrschen nämlich die positiven Ionen vor, deren Effekte außerordentlich negativ sind.

Kur- packung

Die Kurpackung ist für alle Nordseebäder ein Eckpfeiler ihrer Existenzgrundlage. Viele Millionen hat man nahezu überall in Einrichtungen gesteckt, die sich von Insel zu Insel im Prinzip wenig unterscheiden.

Allen gemeinsam sind gesalzene Preise; natürlich, die teuren Anlagen wollen betrieben werden und müssen sich amortisieren. Wer seine Kur nicht von der Kasse bezahlt bekommt, muss tief in die Tasche greifen. Alternativ kann man das Bad im Nordseeschlick statt als teure „Anwendung“ auch umsonst haben – im Watt nebenan.

Dieses Buch gibt keine Empfehlungen für den Kurbetrieb – dafür gibt es die Kurärzte. Es ist nämlich möglich, ein Eiland nach einem Ferienaufenthalt erfrischt und belebt zu verlassen, ohne ein einziges Mal der Segnungen einer mit dem Wort Kur- beginnenden Einrichtung teilhaftig geworden zu sein. Das ist ja auch überhaupt das kleine Geheimnis der Inseln, das sie so anziehend macht.

See- krankheit

Bei allen nützlichen Aspekten des Klimas – einem ganz in-selbspezifischen Leiden wird sich mancher Küstenbesucher nicht immer entziehen können: Der Seekrankheit. Weniger auf den Zubringern der küstennahen Inseln, Fahrzeugen stattlicher Tonnage, die durch das Wattenmeer schippern. Doch auf einer Helgolandfahrt kann es trotz Schlingerkiehlen und Umwälzsystemen mitunter ganz lustig hergehen!

Manche Medikamente aus der Apotheke schützen vor dem Schlimmsten. Der Autor hat mit dem Mittel Emesan gute Erfahrungen gemacht. Am besten hilft wohl „Augen zu und durch“ und zudem eine humorige Einstellung wie diejenige *Wilhelm Buschs*, der eine Inselreise (nach Borkum) mit diesen Worten beschrieb:

„Der Weg durch Oldenburg und Ostfriesland bei Hitze und unglaublichem Sand und Staub war auch unerfreulich genug. Aber schon die Seefahrt von Emden aus machte mir das größte Vergnügen. Drei Hüte gingen fort auf ewig. Ein stattliches Kalb, welches ein Schlachter überführte, richtete vermittels seiner Wind- und Wetterseite ergötzliches Unheil an. Ein paar junge Damen wurden seekrank, die eine in meiner Nähe so geschickt, dass ich mit dem Winde so eine Art Pastetenfüllung ins linke Ohr bekam.“

Möge es dem heutigen Inseldfahrer besser ergehen. Wenn nicht, dann möge er bedenken: Die Windseite meiden!!

Säuglinge und Taubstumme werden nie seekrank, ebenso eine verschwindend kleine Anzahl von permanent Gezeiten. Ein ebenso geringer Prozentsatz ist von dem Übel erst befreit, wenn er wieder festen Boden unter den Füßen verspürt. Für das Gros dazwischen stellt die Seekrankheit eine Frage der Gewöhnung dar. Unwahr ist auch, dass ein „richtiger Kerl“ nie seekrank wird ...

Einer, den es mächtig packte, war der dicke *Hermann Göring* auf einer stürmischen Kreuzerfahrt von Helgoland nach Kiel. Nachdem er – was den Seeoffizieren nicht verborgen blieb – Neptun reichlich geopfert hatte, belegte man ihn in der Offiziersmesse mit dem ehrenvollen Titel „Reichsfischfuttermeister“ (mit der Berechtigung, ein goldenes Netzhemd zu tragen).

Göring kam die Sache zu Ohren, und er verlangte bitterböse die Bestrafung des Offiziers, der sich bei diesen Frotzeleien am meisten hervorgetan hatte. Der Mann wurde befehlsgemäß verdonnert, doch seine Karriere nahm keinen Knick. Die deutsche Marine war auch im Zweiten Weltkrieg noch monarchistischen Prinzipien treu. Der *olle Willem* hatte schon mal einen Spaß vertragen können – zumal er seefest war.

Sicheres Baden

Natürlich reist man vor allem auf die Inseln, um dort zu baden, und nicht in der Hotelwanne, sondern in der See. Selbiges wird einem vielerorts jedoch stark erschwert. Es gibt **Bademeister, Baderegeln, Badezeiten**. Hier und da ist das Baden außerhalb abgezierkelter Areale sogar schlichtweg verboten.

Brandung Die heraufbeschworenen Gefahren sind real. Hohe Brandungswellen sind allein schon wegen ihrer kinetischen Energie gefährlich. Sie können einen Schwimmer auf den betonharten Boden schmettern, dass ihn die Sinne vielleicht für immer verlassen. Das Risiko ist aber primär durch die Vermischung von Wasser und Luft in der Brandungszone gegeben, denn diese Mixtur hat eine weitaus geringere Tragkraft als unvermengtes Wasser.

Strömung Schwache Schwimmer können in dieser Zone schnell in Bedrängnis geraten, vor allem, wenn noch Strömungen an ihnen ziehen. Der Rückfluss der Wellen ist umso stärker, je höher diese sind, und dazu gesellen sich die **Gezeitenströmungen**. Diese sind besonders stark, wo sich in einiger Entfernung parallel zum Strand Sandbänke hinziehen, wie es auf vielen Inseln der Fall ist. Vor allem bei ablaufendem Wasser entstehen in dieser Rinne böse Strömungen, die durch über die Bänke brechende Seen noch zusätzliche Kraft erhalten. Für den, der hier auf die offene See getragen wird – denn gegen den Strom ist kein Anschwimmen –, sieht's zappenduster aus. Das kalte Nordseewasser lässt ein Überleben für höchstens ein paar Stunden zu. Auch die Mär vom „Warmschwimmen“ ist natürlich eine solche: Jegliche Körperbewegung im kalten Wasser führt letztendlich

004dn Foto: th



zu Wärmeentzug und Schwächung. Unbewegliches Treibenlassen mit Hoffnung auf Rettung ist in dieser Lage die beste Strategie.

Wadenkrampf und Unterkühlung

Ein Minimum an Bewegung beugt auch dem gefürchteten Wadenkrampf vor, der übrigens kein (direktes) Produkt des vollen Magens, sondern eines von Unterkühlung und Überanstrengung ist. Hilfreich – bis zum völligen Verschwinden des Problems – ist das Heraufziehen der großen Zehe bei gestrecktem und durchgedrücktem Bein.

Analoges gilt auch bei glücklicher Rückkehr an den winddurchzogenen Strand. Da hilft kein „Warmturnen“; ein Unterkühlter gehört unter die heiße Dusche. (Siehe auch „Alkohol“ im nächsten Abschnitt.)

Also sollte man – von moderaten Ausbrüchen abgesehen – doch wohl lieber „den Anordnungen des Badeper-

Zwei rote Flaggen bedeuten: Baden verboten!

0005dn Foto: th



sonals Folge leisten“? Gewiss – zumindest so lange, bis man selber mit allen Gefahren und Risiken auf das Innigste vertraut ist.

Watt- wandern

Dies gilt auch ganz besonders für Wattwanderungen. „Verboten!“ heißt es da fast überall, oder „nur mit staatlich geprüftem **Wattführer**“, der natürlich Geld kostet.

Da dem Entdeckungstrieb der Menschheit aber keine Zügel anzulegen sind, gehen immer wieder Neugierige, Trotzige und Unwissende auf Erkundungstour in die Watten und geraten mitunter ganz schön in die Bredouille.

Ausdrücklich sei hier empfohlen, es diesen „Individualisten“ nicht nachzutun. Nicht nur der Gefahr wegen, sondern auch, weil der größte Teil der Watten Naturschutzgebiete sind, in denen man nicht herumtrampeln sollte. Der Wattführer hat das GPS-Gerät, den Kompass, das Walkie-Talkie und die Erfahrung, und die hat der Kurgast meistens nicht. Das ist besonders bitter, wenn **Nebel** aufkommt. Und es gleichzeitig kälter wird. Und die Flut aufläuft ...

- **Buchtipps:** Weitere nützliche Informationen finden sich in den im REISE KNOW-HOW Verlag erschienenen Praxis-Ratgebern **Sicherheit im und auf dem Meer** von *Matthias Faermann* und **Wandern im Watt** vom Autor dieses Reiseführers.



Ebbe und Flut

Ganz früher einmal glaubte man, dass das Atmen eines Seeungeheuers oder Meeresherrn die Gezeiten bewirkte. Doch schon vor der Zeitenwende hatten kluge Köpfe erkannt, dass irgendwie ein Zusammenhang mit der **Bewegung des Mondes** bestand. Der Grieche *Strabo* stellte fest: „Der Okeanos ahmt die Bewegungen der Gestirne nach!“ Vor allem *Plinius d. Ä.* machte sich wenige Jahre später um den Wissensstand zu diesem Thema verdient. Dann geriet mit dem Verfall der Antike alles wieder in Vergessenheit.

Erst *Kopernikus* sah (im 16. Jh.) die Zusammenhänge in groben Zügen wieder, und *Kepler* bahnte *Newton* den Weg zu weiteren Erkenntnissen, vornehmlich dem Gravitationsgesetz. Denn es ist die **Schwerkraft**, die für das Phänomen der Gezeiten (Küstendeutsch: **Tiden**) verantwortlich zeichnet. Die Massen des Mondes und, in weit geringerem Ausmaß, der Sonne zerren nämlich mit ihren Anziehungskräften gewaltig an der Erde. Und da ein flüssiger Stoff wie Wasser sich leicht in Bewegung versetzen lässt, entsteht dort, wo diese Kräfte sich am stärksten auswirken, jeweils ein regelrechter Wasserberg, unter dem die Erde sich quasi hinwegdreht.

Der durch diesen „Berg“ verursachte **Gezeitenhub** (**Tidenhub**) kann beträchtlich sein. Im Nordosten der USA erreicht er über 16 m, im englischen Bristol 14 m und im französischen St. Malo 13 m. An der deutschen Nordseeküste sind diese Werte bescheidener: 2,80 m in Wangerooge, 2,40 m in Borkum und Helgoland, 1,80 m in List auf Sylt. Nur in den Flüssen kann der Hub noch höher liegen, so bei 4 m in Bremen.

Das Gefälle des Wassers bewirkt das Entstehen erheblicher **Strömungen**, die in der Nordsee auf Grund des relativ geringen Tidenhubes jedoch einigermaßen moderat sind. An engen Stellen wie in den Passagen zwischen den Inseln rauscht es aber ganz schön durch. Bei 4 Knoten (7,4 km/h) wird es auch für Schwimmer, sogar für manche Boote eng. Dann erschallt, wie so oft in jedem Jahr, der Ruf nach den Rettern.

Anhand des sogenannten **Tidekalenders** bzw. einer **Gezeitenübersicht**, die auf den Inseln an jedem Anleger und Badestrand einsehbar ist, kann man sich mit Ebbe und Flut, Hoch- und Niedrigwasser vertraut machen. Es ist nämlich keineswegs so, dass diese Vorgänge sich jeden Tag zur gleichen Zeit wiederholen. Die Tiden sind pro Mondaufgang um 50 Minuten versetzt, und da es



zweimal innerhalb von 24 Stunden auf- und abläuft, verschiebt sich der Zeitpunkt von Hoch- bzw. Niedrigwasser um täglich jeweils 25 Minuten. Mit anderen Worten: Die **Dauer einer Tide** (oder Gezeit) beträgt 6 Stunden und 13 Minuten. Je nach der Mondphase, d. h. der Stellung unseres Trabanten zur Sonne, stellen sich auch besonders hohe (Springtiden) oder niedrige (Nipptiden) Gezeiten ein, die sich ebenfalls aus den Tabellen entnehmen lassen.

Schwimmer, Surfen, Bootsfahrer, Wattwanderer – eigentlich jedermann auf den Inseln sollte mit den Gezeiten eng vertraut sein, sollte auch wissen, dass Wind und Seegang für große Abweichungen des berechneten Ergebnisses sorgen können. Die Gezeiten der Nordsee stellen nicht nur ein faszinierendes Phänomen dar. Sie bergen auch ein Gefahrenpotenzial, vor dem es sich in Acht zu nehmen gilt.

3 Grad minus, Nebel – und die Flut läuft auf

Wie schnell Leichtsinn und Unwissenheit in die Katastrophe führen können, zeigt der nachstehende Bericht aus den Annalen der DGzRS:

Der letzte Dienstag im Dezember ist ein grauer, kalter, unfreundlicher Tag. Starker Nebel liegt über dem Watt von Borkum, der ostfriesischen Insel im Westen, die auch um diese Jahreszeit als Urlaubsziel ihre Vorteile bietet: klare, saubere Luft und Hochseeklima, gerade drei Stunden vom Festland entfernt.

Heinrich und Helga K. aus dem schwäbischen Kornwestheim haben sich vormittags auf den Weg gemacht, um eine Prise Meeresluft zu schnuppern. Über die lange Strandpromenade führt sie ihr Weg in Höhe des Kurhauses hinunter an den um diese Jahreszeit verwehten, graugelben Strand und weiter an die Wattkante. Die bunten Strandkörbe sind längst im Winterquartier und nur wenige Spaziergänger unterwegs. Das Ehepaar hat den Weg Richtung Seehundsplate angetreten – eine großflächige Untiefe, die weitläufig trockenfällt. Bei auflaufendem Wasser, also wenn die Flut ihren Höchststand erreicht, überspült die Nordsee die Plate. Heute Vormittag ist das Wasser bei Ebbe weit abgelaufen. Ein Priel wird von den „Spaziergängern auf dem Meeresgrund“ umlaufen, und sie erreichen das Hohe Riff, das normalerweise nicht betreten werden darf: Seehundschutgebiet. Für 14.12 Uhr ist Hochwasser angesagt. Wer dann noch trockenen Fußes zurückgehen will, muss einen ganz bestimmten Weg kennen. Und den wissen eigentlich nur die Einheimischen ...

Szenenwechsel. Kurz vor 13.00 Uhr. Liegeplatz des Seenotkreuzers „Alfried Krupp“ im Schutzhafen von Borkum. Der Mittagstisch ist gerade abgebackt worden. In der Kombüse klimpern Bestecke und Teller – Abwasch. Auf UKW läuft ein Funkspruch auf. „Wattwanderer am Hohen Riff vom Wasser eingeschlossen. Von Land aus keine Hilfe möglich.“

Glücklicherweise waren die beiden Wattwanderer beobachtet worden, wie sie sich immer weiter von der Promenade entfernten, vom Nebel verschluckt wurden und auf die weite Entfernung nur schemenhaft mit dem Fernglas ausgemacht werden konnten. Alarm für die Inselfeuerwehr. Vergeblicher Einsatz: Das Wasser ist schon zu hoch aufgelaufen. „Da kommen wir nicht mehr ran. Ruf die Retter!“



„Retter“ – das ist an der Küste und auf den Inseln die kurze und einprägsame Bezeichnung für die Seenotkreuzer und Seenotrettungsboote – und auch für die Männer, die an Bord rund um die Uhr ihren Dienst tun. Die „Retter“ sind auf dem Anmarsch. Durch das Hubertgat prescht der Seenotkreuzer, erreicht nach knapp 20 Minuten das Revier am Hohen Riff.

„Tochterboot raus!“ Die 7,50 Meter lange „Glückauf“ mit gerade 75 Zentimetern Tiefgang ist in ihrem Element. Umsichtig manövrieren die beiden Rettungsmänner das Tochterboot an die Wattkante, wo ihnen das Paar entgegenkommt. Völlig durchnässt, zitternd vor Kälte. Kein Wunder: Lufttemperatur minus drei Grad. Wassertemperatur drei Grad. Ein frischer Wind aus Südost.

Minuten später wird das Tochterboot vom Kreuzer aufgeslipt. Heinrich und Helga K. werden an Bord der Alfred Krupp versorgt. Mit trockener Kleidung und einem guten ostfriesischen Tee mit Kluntjes. Viel Worte gibt es in dieser Situation nicht. Der Seenotkreuzer läuft zurück zum Liegeplatz, wo die Wasserschutzpolizei für alles Weitere sorgt, unter anderem den Transport in das Inselkrankenhaus, wo die beiden Urlaubsgäste auf Unterkühlungserscheinungen untersucht werden.

Als Heinrich und Helga K. von Bord der Alfred Krupp gehen, spüren die Seenotretter, was in den Köpfen der beiden vor sich geht: „... wenn die uns nicht da rausgeholt hätten ...“

Essen und Trinken an der Küste

Brot

Es beginnt mit dem Brot. Was sich **Schwarzbrot** nennt, ist auch schwarz und enthält komplette Getreidekörner, die zu einem krustigen, nährstoffreichen Laib zusammengebacken sind. So ein richtiges norddeutsches Schwarzbrot erweckt den Eindruck, es würde die erste Halbzeit eines Fußballspiels ganz gut als Ball überstehen. Ein Klacks Butter drauf – und voilà: eine komplette Mahlzeit!

Krabben

Dabei lässt es der Nordseemensch nun aber nicht bewenden. Er häuft sich entweder rohes **Hackfleisch** auf den Kanten oder belegt ihn dick mit **Garnelen**, die in den flachen Gründen vor der Küste gefangen und noch an Bord der Kutter in Seewasser gekocht werden. Die Krabbeltiere haben an der See die kuriosesten Namen und heißen überall anders: **Granat** in Ostfriesland und an der Weser, **Kraut**

0074h Foto: dh



Granatteller

Matjes

Laut Lexikon ist Matjes „ein junger Hering im besten Ernährungszustand, der zur Fangzeit (Frühsommer) vor der Laichreife steht, doch noch keinen Ansatz von Milch (= Samen) oder Rogen (= Eier) erkennen lässt.“ Nach dem Fang wird Matjes etwa acht Wochen bei Temperaturen zwischen 6 und 15 Grad in einer milden Salzlake, der Zucker und biologische Wirkstoffe beigegeben werden, „herangereift“. Mehrere hundert Tonnen Matjes bereitet man so alljährlich an der Küste zu, vornehmlich im ostfriesischen Emden. Der beste Monat für den Verzehr von knackfrischem Matjes ist der Juni, doch perfekt kontrollierte Steuerungen des Reifevorgangs machen den Fisch heute zu jeder Jahreszeit zur exquisiten Delikatesse, dem „Kaviar der Nordsee“.

Man serviert Matjes mit saurer Sahne, Zwiebelringen und Apfelscheiben zu Pellkartoffeln oder Schwarzbrot. Oder aber man packt ihn am Schwanz und lässt ihn nach und nach im Schlund verschwinden – das ist die traditionelle und keineswegs anstößige Art des Verzehr. Alle Methoden resultieren (des nie ganz auslöschbaren Salzgehalts des Herings wegen) in herrlichem Durst.

an der Unterelbe und im Nordfriesischen, **Porren** und vereinzelt auch **Sanduhl** auf den Halligen und Inseln im Norden. Sie sind von vorzüglichem Eigengeschmack und – außerhalb der Restaurants – gar nicht teuer, vorausgesetzt allerdings, man „puhlt“ (schält) sie selbst.

Fisch

Wer Fisch verabscheut, ist an der Nordsee eigentlich fehl am Platze. Eine leckere Palette erwartet hingegen den Kenner oder Experimentierfreudigen. Jedes **Maischollengericht**, auch in einfachster Zubereitungsart, ist fünf Sterne wert. So hässlich der **Knurrhahn** aussieht, so lieblich schmeckt er. Und dann haben wir noch den noblen **Matjes**, den man schon deshalb zu schätzen wissen sollte, weil ihm in der – vor allem von den Holländern und Dänen – hemmungslos überfischten Nordsee möglicherweise ein baldiges Aussterben bevorsteht ...

„Ostfriesenpalme“

Grünkohl (alias „Friesenpalme“) ist die einzige wahrhaft deutsche Kohlart, doch kaum über den Norden hinaus bekannt, geschweige denn geschätzt, was unter anderem an mangelnden Zubereitungskenntnissen liegen mag. Von



068mo Foto: th

oben gesehen ähnelt ein Grünkohlfeld beeindruckend einem Urwalddach en miniature. Das Kraut wird vorzugsweise nach den ersten Frösten geerntet, noch steif vor Eis, und mit Schmalz, fettem Bauchfleisch und dicken Grützwürsten (**Pinkel**) gegart, „bis es glänzt“ – so die gängige Rezeptur. Dazu gibt es Röstkartoffeln und scharfen Senf und, zur vermeintlichen Entschärfung dieser Cholesterinbombe, jede Menge Alkoholisches.

S-teifer Grog

Zum Thema Alkohol soll hier nichts Spielverderberisches gesagt werden. Allerdings sollte auch kein Insel- und Küstenbesucher dem fatalen Irrglauben anhängen, dass die Einnahme von Hochprozentigem eine Art Kälteschutz darstelle. „Dann haben wir erst mal einen anständigen ‚s-teifen Grog‘ zur Brust genommen, bis uns wieder warm wurde ... oder ‘n ordentlichen Köm ...“ So etwas hört man immer wieder. Jedermann scheint auch zu glauben, dass Seeleute und Fischer mehr oder weniger permanent diesem schönen Brauch huldigen, um gegen widrige Winde gefeit zu sein.

Dr. Meinhard Kohfahl, Seenotarzt der Deutschen Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger, ist einer, der es ganz

bestimmt besser weiß. „Das zunächst als wohlig empfundene Wärmegefühl ist trügerisch“, warnt er. „Der ‚Klare‘, der ‚Steife Grog‘ – jede Art der Alkoholeinnahme führt zu einer Erweiterung der Blutgefäße. Das hat zur Folge, dass der Körper mehr Wärme abgibt, als er produzieren kann.“ Der Alkohol trägt letzten Endes also nur zu weiterem Wärmeverlust bei, im Falle extremer Unterkühlung kann er tödlich wirken. Wenn Seeleute „einen heben“, so geschieht dies meist, um ihre Einsamkeit und Perspektivlosigkeit zu betäuben.

Niemandem soll mit diesen Zeilen die Freude vergällt werden, einmal einen kräftigen Zug zu tun, und Inselfahrer mögen sich auch weiterhin das „zünftige“ Grogrezept „Rum muss, Zucker darf, Wasser kann“ geduldig anhören. Aber dass der Stoff nicht gegen die Kälte hilft, sollte gerade im kühlen Norden nie vergessen werden.

Ein Tässchen Tee

Von „Köm“ kann man auch mit Gewinn auf ein zahmeres Getränk umsteigen, das wirklich wärmt. Es ist Tee, mit dem ein Großteil der Küstenbewohner ein noch aufwendigeres **Zeremoniell** veranstaltet als die Japaner. Auf den Nordseeinseln wird man sich überall, wo es noch halbwegs traditionell zugeht (oder wo man einen Touristenkult daraus macht), diesem Zeremoniell kaum entziehen können.

Der Tee muss „der richtige“ sein, nur die besten Sorten. Dasselbe gilt für das Wasser. Chloriertes Leitungswasser ist unter Kennern out. Mit dem **Stövje**, einer Art Mini-Samovar, werden die richtigen Brauverhältnisse gewährleistet. Dunkel-goldgelb muss der Tee in die Tasse rinnen.

Knisternder **Kandiszucker** wird zunächst eingefüllt und dann die dicke **Teesahne**, die eine blumige Wolke im Goldbraunen aufblühen lässt. Die Sahne nicht umrühren! Das tun nur unverbesserliche Barbaren aus dem Binnenland!

An Tee ist allerdings auch ein (kleiner) Haken. Er enthält viel Gerbstoff (Tannin), weitaus mehr als Kaffee, der die sogenannte Eisen-Bioverfügbarkeit negativ beeinflusst. Gerade das Küstenprodukt Fisch ist sehr reich an biologisch hochwertigem Eisen, das bei Einnahme von viel Tee nicht voll genutzt wird. Andererseits wirken die Tannine besänftigend auf Magen und Darm, sind im Verbund mit Fluor gegen Karies wirksam und bauen über B-Vitamine Stresslasten ab. Das Mittelmaß ist hier, wie so oft, die beste Empfehlung.