

Amrum

Ruhe, Freiheit und Glück auf einer kleinen Insel

von Nadine Sorgenfrei

Im Wattenmeer neben der Schleswig-Holsteinischen Westküste reihen sich die Inseln und Halligen wie Perlen an einer Schnur auf: Föhr, Sylt, Pellworm, Langeneß, Hallig Hooge, die Hamburger Hallig – und Amrum. Natürlich macht es großen Spaß, hier im Sommer den Strand zu genießen. Aber wirklich verzaubern kann diese Insel ihre Gäste auch im Herbst und Winter.

Voll ist es am Strand von Amrum sowieso nie – dafür gibt es viel zu viel davon. Aber wenn die Sommerferien vorbei sind, kehrt eine ganz eigene, wunderbare Stimmung auf der Insel ein. Es ist alles etwas ruhiger, friedlicher, langsamer – aber auch schöner, finde ich. Ohne Unterhaltung von Kurkonzerten, vielen Menschen und Veranstaltungen kann man sich noch mehr auf das Wesentliche konzentrieren: die Natur und sich selbst.

Die Natur hat es gut gemeint auf dieser kleinen Insel. Der Strand ist breit und weich wie sonst nirgendwo, das Dünen gras glänzt auch an bewölkten Tagen grün-silbern. Die Nordsee zeigt jetzt ihre ganze Kraft, indem sie ihre Wellen an den Strand spült. Ist die Luft kälter und feuchter, hat sie auch einen höheren Salz- und Mineralgehalt, der unser Immunsystem

stärkt. Dazu wächst auf Amrum auch Heide und Wald – was die Insel in ihrem Inneren unheimlich gemütlich und windgeschützt macht.

Im Herbst und Winter ist auch die Zeit, sich warm einzumummeln und lange Spaziergänge zu genießen. Wer danach in eine urige Friesenstube einkehrt, sich mit einem Kaffee oder typisch friesischen Eiergrog aufwärmt, der fühlt sich wunderbar belebt und erholt zugleich.

Geschenkt wurde den Einwohnern Amrums allerdings kaum mehr als die Naturschönheit. Die Insel besteht aus Geest – der karge, sandige Boden bekommt sein Volk kaum satt. Die Amrumer mussten stets hart arbeiten und waren auf gegenseitige Hilfe angewiesen. Noch heute spürt man diese Hilfsbereitschaft, Gastfreundlichkeit und Bodenständigkeit bei den eingesessenen Insulanern. Es lohnt sich, das Gespräch mit den Einheimischen zu suchen.

Erste Tipps für die Insel

Ankommen

Anreisen muss man auf die Insel – logisch – über das Meer. Das geht ab Nordstrand/Strucklahnungshörn mit der Reederei Adler-Schiffe (www.adler-schiffe.de). Da die MS Adler-Express speziell für das Wattenmeer gebaut ist (Tiefgang: 1,20 Meter) und eine Fahrrinne nutzt, ist die Überfahrt unabhängig von den Gezeiten und geht von April bis Oktober täglich um 9.15 Uhr und 14.35 Uhr (außer montags, dann um 8.25 Uhr). Die Überfahrt ist wie eine kleine Kreuzfahrt durch das Wattenmeer, man kann sich draußen den Nordseewind um die Nase streichen lassen oder im Bistro eine Kleinigkeit essen. Außerdem sieht man während der Überfahrt Halligen, Seehundbänke und erfährt von der munteren Crew einiges Wissenswertes über die Inseln, Halligen und die Nordsee.



Übrigens übernimmt die Adler-Reederei für alle Gäste, die auf der Insel übernachten, die Parkgebühren für bis zu 30 Tage – einfach ein Ticket lösen und auf der Rückfahrt an Bord gegen ein entwertetes Parkticket einlösen. (Tagesticket Erw. 27,50 Euro, 2-Monats-Rückfahrtticket 28,50 €, Winterpause vom 5.11.2017- Ende März 2018). Achtung: Die Reederei Adler-Schiffe transportiert keine PKW. Wer seinen PKW mitnehmen möchte, nimmt die Fähren der Wyker Dampfschiffs-Reederei ab Dagebüll (www.faehe.de).

Autofahren

Wer sein eigenes Auto nicht mitnehmen möchte, kann direkt beim Fähranleger in Wittdün ein Elektro-Auto, einen Renault Twizy, ausleihen. Der Wagen hat genügend Reichweite für die nur zehn Kilometer lange Insel. Aber: Das Ding ist lüft. Zuviel Gepäck passt hier nicht rein. 39 Euro pro Tag bei der Amrum Touristik, Tel. 04682 / 94030.

Fahrradfahren

Der Vorteil so einer kleinen Insel: Nichts ist wirklich weit weg. Von der Süd- zur Nordspitze kann man gemütlich in maximal 40 Minuten radeln. Amrum hat ein fantastisch ausgebautes Radwegenetz. Und das Beste: Die Radwege führen meistens abseits der Hauptstraße durch den Wald. Egal, ob Regen, Wind oder Hitze – hier fährt man gut geschützt. Fahrradverleiher gibt es so gut wie in jedem Ort, ab sechs Euro pro Tag. Wer länger mietet, bekommt oft noch bessere Angebote.

Ein kleines Hotel voller Geschichte

Dorfhof Ütjkiek heißt die gute Stube in Norddorf, wo man ganz viel Tradition und Inselgeschichte erleben kann. Den Namen verdankt das Haus seinem herrlichen Ausblick vom Speisesaal aus über Amrumer Weiden auf die Nordsee. Der Pensionsbetrieb mit neun Zimmern wird von Gerd Schult in der fünften Generation geführt und bewahrt den alten Stil mit Ruhe, Gemütlichkeit und unaufdringlichem Service. Bereits beim Eintreten fühlt man sich in gute alte Zeiten zurückversetzt. Ein Seehund-Pelzmantel hängt an der Garderobe, ein vornehmer Zylinderhut steht auf

der Ablage darüber. Eine Uhr tickt. An den Wänden sind neben dem Familienstammbaum auch alte Postkarten, Gemälde und eine Sammlung von Bildern traditioneller, friesischer Trachten zu sehen. Gerd Schults Familie hat schon viel erlebt – seine Vorfahren waren früher oft in Amerika, um ihr Glück dort mit einem Delikatessengeschäft zu machen und Geld zurück nach Amrum zu schicken. So konnten das Haus und die Pension über so viele Jahre erhalten werden. Wer am Nachmittag den vom Chef selbst gebackenen Kuchen genießt, erfährt dazu so manche spannende Geschichte über das Leben der Insulaner.

► Dorfhof Ütjkiek, Ual Jaat 4, Norddorf
Tel. 04682 / 2042 oder 2522, www.uetjkiek.de

Friesentorte im Friesen-Café



Blätterteig, Sahne und Pflaumenmus – die beste Friesentorte der Insel gibt es laut Insulaner im Friesen-Café in Nebel. Hier sitzt man auch urgemütlich. Entweder in der guten Stube, dem prachtvollen Garten voller bunter Hortensien oder vorne vor dem Haus, wo man herrlich aus dem Strandkorb heraus Spaziergänger beobachten kann. Bereits seit 1950 gibt es in diesem schnuckeligen, reetgedeckten Friesenhaus von 1745 hausgebackene Leckereien – oft noch nach alten Rezepten. Und wem nicht nach Süßem zumute ist, der bekommt auch Tagesuppen oder herzhaft Landbrote.

► Friesen-Café, Uasterstigh 7, Nebel, Tel. 04682 / 96620



Mein Insel-Zuhause im Inselhotel

von Nadine Sorgenfrei

Ankommen und einfach wohl fühlen – Unterkünfte gibt es auf Amrum viele, für mich gehört „Mein Inselhotel“ zu den schönsten Adressen der Insel. Kerstin und Gunnar Jöns haben das kleine, persönliche Hotel mit 15 Zimmern vor einigen Jahren komplett neu gestaltet. Wunderbar leicht, frisch und trotzdem gemütlich ist es geworden – modern, charmant und doch mit ganz viel Natürlichkeit, die nicht nur das Interieur bestimmt, sondern auch aus den herzlichen Gastgebern strahlt.

Fast unscheinbar wirkt das Haus auf den ersten Blick von außen. Doch schon der zweite Blick fällt auf die behagliche Terrasse, die lebendigen Pflanzenkompositionen und die einladenden Gartenmöbel, auf denen man den Nachmittag fast so gerne wie am Strand verbringen würde. Betritt man Mein Inselhotel, steht man schon gleich am Schreibtisch von Kerstin Jöns und wird herzlich von ihr begrüßt. Sie führt vorwiegend das Hotel, während ihr Mann Gunnar als Küchenchef all die köstlichen, meist regionalen, ausgewählten Speisen zum Frühstück und Abendessen vorbereitet (einige seiner Rezepte gibt es auf der Internetseite). Kerstin Jöns ist auch die urgemütliche, geschmackvolle Einrichtung zu verdanken. Schroffes Holz kombiniert mit feinstem Leder, ausgebleichenes Strandgut neben bunten Blüten und wohlrig-weiche Kuschelkissen vor rauen Backsteinwänden verleihen der Lobby und dem Restaurant einen modernen, heimeligen Charme.

Persönlich, individuell und einfach zum Wohlfühlen

Genauso wenig wie die Zimmer hier sind die Gäste eine Nummer. So wie jeder Raum einen Namen hat („Strandlieder“, muschelbunt“,

„Hortensienblau“, „Dünensand“), wird auch jeder Gast persönlich angesprochen und bekommt ein Platzsteinchen mit seinem Namen im Restaurant. Auch die Zimmer sind individuell eingerichtet – statt anonymen Hotelräume im universellen Look wohnt man hier mit sorgfältig ausgesuchten Möbelstücken und geschmackvoller Dekoration, abgestimmt auf den jeweiligen Zimmernamen. Vielleicht ist das der Grund, warum so viele Stammgäste jedes Jahr wieder in Mein Inselhotel kommen – sie lassen sich gerne überraschen.

Wer sich nach einem herbstlichen Strandspaziergang wieder aufwärmen möchte, bekommt den gesamten Sauna- und Wohlfühlbereich für sich privat reserviert (kostenlos einmal pro Aufenthalt). Nach dem Schwitzen in der Bio- oder Finnischen Sauna genießt man die Duschen, bequeme Liegestühle und ganz viel Ruhe – und möchte spätestens dann eigentlich gar nicht mehr abreisen.

► Mein Inselhotel, Madelwai 4, Norddorf
Tel. 04682 / 94500, www.mein-inselhotel.de

Angebot: SternStunde im November

3 Übernachtungen mit Inselfrühstück, 2x 3-Gänge-Menü im Kerzenlicht, Begrüßung mit Glühwein, Naturexkursion mit dem Öömrang Ferian, 1 Punsch zum Sonnenuntergang am Strand, 1x private Saunabnutzung, Leihfahrrad. 270 € p. P. im DZ, 300 € im EZ. Gültig im November 2017 und März 2018 (exklusive Feiertage).





Zu Fuß auf die Insel

von Nadine Sorgenfrei

Flitsch, flatsch, schmatz, gurgel ... Ich stecke im Schlamm. Oder eleganter ausgedrückt: mitten im Unesco-Weltkulturerbe. Dazu zählt nämlich unser schönes Wattenmeer, das sich unter den Nordseewellen befindet und somit auch die Inseln Amrum, Föhr und Sylt umschlingt.

Heute morgen sind wir von Amrum aus gestartet – die Zeiten gleichen sich immer den Tiden an, denn wer eine Wattwanderung machen möchte, der muss – logisch – auf Ebbe warten. Das ist heute gegen 10 Uhr und verschiebt sich täglich um ca. 40 Minuten. Von Norddorf aus spazieren wir an die Nordspitze der Insel, zur Amrum Odde. Der Wattführer Andreas Herber erzählt schon so einiges über die Insel und das Watt, im Laufe der Wanderung sollen noch viele spannende Informationen dazukommen. Dabei hat er einen echt eigenen Humor – trocken und herzlich. Schon seit rund vierzig Jahren bringt Andreas Herber Gäste sicher durchs Wattenmeer, je nach Wetter sind ca. 30-60 Wanderungen pro Jahr möglich. Er weiß genau, wo man Priele durchqueren kann, wo der Wattboden fest genug für einen bequemen Spaziergang ist und hat sogar mitten in der Nordsee einen Spaten versteckt. Dazu erklärt er alles, was es so im Watt gibt: von Austern bis zu Wattwürmern.

Mitten im Drei-Insel-Eck

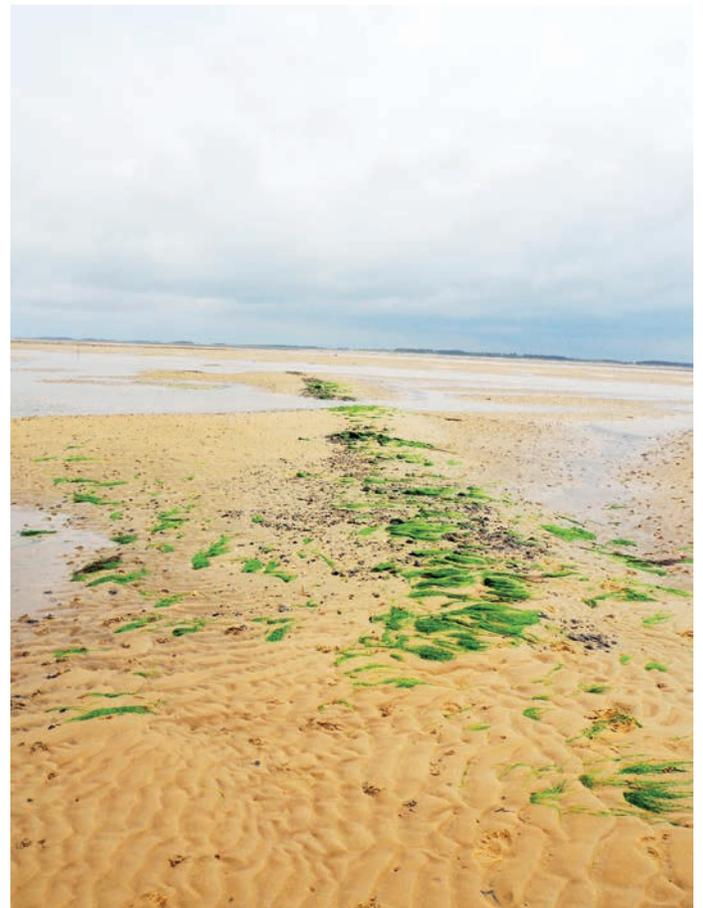
Der rutschige Schlick hinter dem Strand verwandelt sich nach ein paar hundert Metern in festen Sandboden unter den Füßen. Ab und zu steht noch ein wenig Nordseewasser auf dem Boden, trotzdem ist es eine fantastische Vorstellung, mitten auf dem Meeresgrund zu gehen. Die Insel Föhr kann man schon sehen, Luftlinie sind es nur ca. zwei Kilometer. Allerdings zwingt ein etwa fünf Meter tiefer Priel kurz vor Föhrs Küste zu einem Umweg – so wird die Wanderung 9,5 Kilometer lang

Nützliche Infos zum Wattwandern:

Die Wanderungen starten aus Norddorf oder Wittdün, eine Anmeldung ist teilweise erforderlich. Es gibt sowohl Wanderungen nach Föhr als auch Exkursionen, die direkt vor Amrum im Watt stattfinden. Die Startzeiten stehen im Veranstaltungskalender „Amrum aktuell“, den man fast überall auf der Insel bekommt. Wer nach Föhr wandern möchte, sollte dies barfuß tun. Snacks und etwas zu trinken sollte man mitnehmen – man ist lang unterwegs und Nordseeluft macht hungrig. Es gibt keine Picknickpause, aber ein Brötchen oder Müsliriegel kann man während des Wanderns verschmausen. Im Winter sind Wattwanderungen auch möglich, dann wird eine Wathose zur Verfügung gestellt.

sein. Als wir um die Odde herum sind, können wir auch bis nach Sylt gucken – wir stehen mitten zwischen diesen drei Inseln. Der Horizont erscheint endlos und wenn die Sonne zwischen den Wolken durchblitzt, tanzen Millionen glitzernder Lichtpunkte auf dem feuchten Sand. Nach Sylt kann man übrigens nicht wandern, die Priele vor der Insel sind zu tief und die Strömung zu stark zum Durchqueren. Auf Föhr angekommen, bringt ein Bus die ganze Wandergruppe nach Wyk. Dort ist noch Zeit für einen kurzen Bummel oder eine Friesentorte, bis es mit der Fähre zurück nach Amrum geht.

- ▶ Wattführer auf Amrum: Andreas Herber, Tel. 0171 / 4012057
Dark Blome, Tel. 0176 / 94471123
Rainhard Boyens, Tel. 0160 / 93545900



Gesund im Urlaub

von Nadine Sorgenfrei

Auszeit auf der Insel – das bedeutet auch, Gutes für sich zu tun. Neben ausgedehnten Strandspaziergängen und gutem und frischem Essen kann man noch ein wenig mehr für sich tun ...

Ich besuche das Amrumspa, einen sympathischen runden Holzbau, der etwas außerhalb von Wittdün von einem einladenden Garten umgeben ist. Bereits als ich das Gebäude betrete, empfängt mich eine wohlige, entspannte Atmosphäre. Obwohl mir bereits durch die Fenster SportlerInnen auf Steppern und Laufbändern auffallen, wirkt das Gesundheitszentrum gar nicht wie eine typische Muckibude. Viel Holz, viel Licht und angenehme Farben laden zum Aufatmen und Innehalten ein. Nun ja, ich hatte meine Waden ja auch schon bei der Wattwanderung gestärkt und finde, ich habe mir heute ein wenig Entspannung verdient. Neben den klassischen Anwendungen gibt es auch einige Besonderheiten wie Hot Stone-, Honig- oder Fußreflexzonen-Massagen, Packungen mit Amrumer Heilschlick sowie Wannenwonnen im Kaiserbad.

Der Inhaber Helmut Splinter hat heute eine Kaffee-Schokoladen-Massage für mich vorbereitet. Als die warme, flüssige Schokolade

auf meine Haut trifft, haben Stress und Anspannung keine Chance mehr – und dieser Duft! Helmut Splinter hat eine eigene, sehr effektive Massagetechnik, die sich auch bei empfindlichen Gemütern wie mir gut anfühlt und trotzdem Verspannungen löst. Zum Schluss gibt es eine kräftige, erfrischende Abreibung mit Kaffeepulver, die meine Haut wunderbar zart und weich macht.

Das Amrumspa in Wittdün ist ein Gesundheitszentrum für viele Bedürfnisse: Im Fitnessbereich kann man an modernen Geräten den Körper stärken, eventuelle Schwachstellen wieder auf einen besseren Weg bringen oder sich mal so richtig auspowern. Die physiotherapeutische Abteilung kümmert sich um den gesamten Körper. Bei einem längeren Aufenthalt kann man auch sein Rezept von zuhause mitbringen und Krankengymnastik, ambulante Badekuren oder andere Behandlungen auf der Insel in Anspruch nehmen.

► Amrumspa Gesundheitszentrum
Am Schwimmbad 1, Wittdün
Tel. 04682 / 9615888, www.amrumspa.de





Traditionshaus im neuen Look

Seeblicker nennen sich die Mitglieder der Familie Hesse, die bereits seit über 100 Jahren das Hotel Seeblick in Norddorf auf Amrum besitzt. Hotelmeisterin Nicole Hesse und Küchenchef Gunnar Hesse leiten das Hotel & Restaurant seit 2007 in vierter Generation. Die nächste Generation geht zwar noch zur Schule, steht aber schon in den Startlöchern – Gastfreundschaft scheint den Hesses im Blut zu liegen wie der Salzgehalt der Nordsee.

Außen gediegen, innen modern

Blickt man auf die Fassade, wirkt das Hotel eher unscheinbar. Wegen der strengen Bauvorschriften fügt sich das Gebäude in die Einkaufsstraße ein. Innen ist es dafür umso aufregender: Ein heller, unbeschwerter, modern-maritimer Stil sorgt für ein wohliges Inselgefühl bei den Gästen. Lampen sind aus sonnengebleichtem Treibholz, Holzmöbel haben einen frischen Anstrich und der Teppich wirkt, als würde man über feinsandigen Wattboden spazieren. Das gesamte Hotel erstreckt sich über fünf Häuser, 22 Doppelzimmer, 20 Einzelzimmer, 14 Ferienappartements, sechs Suiten sowie ein Tagungsraum. „Ich habe das



Haus so einrichten lassen, dass man immer an Amrum erinnert wird“, sagt Hotelchefin Nicole Hesse. „Wir haben viel mit Naturmaterialien und allem, was die Insel uns Schönes bietet, dekoriert.“

Amrum zu jeder Jahreszeit

Das Hotel Seeblick hat 365 Tage im Jahr auf – schon länger erkennen die Gäste, dass es auch im Winter wunderschön auf der Insel ist. Darauf ist auch das Restaurant eingestellt: Während man an warmen Abenden ein leckeres Barbecue im Biergarten genießen kann, wird dort im Winter ein kleiner Weihnachtsmarkt aufgebaut, der sowohl Magen als auch Herz wärmt. Wer sich nach einer Wattwanderung die strammen Waden wieder lockern lassen möchte, macht am besten einen Termin im hauseigenen Spa. Neben wohltuenden Massagen und Kosmetik laden Schwimmbad und Sauna zum Erholen ein.

- ▶ Seeblick Genuss und Spa Resort Amrum & Hotelrestaurant Seeblick, Familie Hesse, Strunwai 13, Norddorf auf Amrum
Tel. 04682 / 9210, www.seeblicker.de

Aktuelle Angebote:

Goldener Herbst

7 Nächte inkl. Frühstück und Vital-Menü am Abend, Nutzung des Spa-Bereichs, Leih-Fahrrad. 720 € p. P. im DZ, 810 € im EZ (noch bis Ende Oktober).

Lust auf Entspannung

4 Nächte inkl. Frühstück und Vital-Menü am Abend, Nutzung des Spa-Bereichs, 2 Wellness-Anwendungen „Genuss der Freiheit“ (50 + 90 Minuten). 540 € p. P. im DZ, 600 € p. P. im EZ (bis April 2018).

