



Watt für eine Küste

Schunkeln und Krabben pulen kann man noch immer, doch die deutsche Nordsee mausert sich zum modernen Urlaubsziel. Die besten Tipps und Adressen

Text **STEPHANIE SOURON**

ÜBERNACHTEN

Dünen-Bungalows, Helgoland

Die meisten Besucher von Helgolands Badedüne verpassen das Beste, weil sie abends wieder zurück auf den Hochseefelsen fahren. Wer jedoch auf der Düne übernachtet, kann in aller Stille den Sonnenuntergang genießen und morgens, ehe die erste Fähre anlegt, schon im Meer schwim-

men. 35 fröhlich bunte Bungalows sehen von Weitem aus wie ein Mini-Legoland, sind 35 bis 55 Quadratmeter groß und bieten Platz für zwei bis vier Personen. Der Strand ist nur 100 Meter entfernt.

Helgoland-Düne, Tel.: 04725/811251, www.helgoland.de/uebernachten/bungalow.html, Bungalow ab 120 Euro, in der Hauptsaison ab 145 Euro

Atlantic Hotel Sail City, Bremerhaven

Das sieht doch aus wie eine kleinere Ausgabe des Hotelturms Burj-al-Arab in Dubai, was sich da über Hafen und Museumsmeile von Bremerhaven erhebt, oder



etwa nicht? Klar, beide Gebäude sollen an ein gebauchtes Segel erinnern, was dem 2008 eröffneten „Atlantic“ schnell den Spitznamen „Burj-al-Bremen“ eingebracht hat. Von außen macht es eine gute Figur, die Inneneinrichtung ernüchtert dagegen ein wenig: sterile Kunststoffmöbel, viel Beige und funktionale blaue Schränke. Und im Service ist noch Luft nach oben: Wer unter der Woche in die Sauna will, muss das 30 Minuten vorher bei der Rezeption anmelden. Aber der Blick aus den Zimmern ist und bleibt grandios: fast wie vom Mastkorb eines Segelschiffs.

Am Strom 1, Tel.: 0471/309900, www.atlantic-hotels.de, DZ ab 168 Euro

Paulsens Hotel, Bohmstedt bei Husum

In den Zimmern liegen zur Begrüßung zwei rotbackige Äpfel und ein Topfkuchen auf dem Teller. Familie Paulsen weiß, wie man

Gäste empfängt: Der Großvater hatte vor 100 Jahren die Bohmstedter Dorfgaststätte übernommen, der Vater machte daraus einen Landgasthof. Marten Paulsen, der Sohn, hat nun einen neuen Hoteltrakt mit 29 Zimmern angebaut, mit viel Holz in skandinavischem Rot und Korbmöbeln auf der Terrasse – ein modernes Refugium zum Ruhetanken. Für Ausflügler packt er gern einen Picknickkorb: Wein, Antipasti, Käse, Brot und auf Wunsch auch selbst gemachten Honig von Vater Paulsen.

Norderende 8, Tel.: 04671/1560, www.paulsens-hotel.de, DZ/F ab 80 Euro

Strandgut Resort, Sankt Peter-Ording

Der Bau steht in erster Reihe am Meer und sieht aus wie ein Gruß aus der Zukunft. Von außen ein mächtiger Würfel, innen eine Mischung aus Designhotel und Jugendherberge. In den Zimmern findet der Gast gute Stoffe, weiße Möbel und Designerlampen vor. Die Zimmergröße ist für Frischverliebte ideal – für alle anderen könnte die Intimsphäre etwas knapp werden. Selbst die Wand

zum Bad ist durchsichtig, man duscht mit Blick auf Mann und Meer und freut sich, dass wenigstens das Klo eine Trennwand hat. **Am Kurbad 2, Tel.: 04863/99990, www.strandgut-resort.de, DZ/F ab 90 Euro**

Retro Design Hotel, Langeoog

War der Designer auf LSD-Trip, oder lebt er in vollen Zügen seine 70er-Jahre-Nostalgie aus? Pinkfarbene und violette Wellen ziehen sich über Wände, in einem anderen Zimmer blüht ein Prillblumenmeer in Türkis und Grellgrün. Dazu weiße Schleiflackmöbel, Farbflecken von Pink bis Braun – und der schwarz-weiße



Eiersessel darf auch nicht fehlen. Aber alles passt, ist elegant abgestimmt und nicht überdosiert. Wer wieder ins Hier und Jetzt zurückfinden will, hat es nicht



weit: Zum Strand sind es nur sechs Minuten Fußweg. **Abke-Jansen-Weg 6, Tel.: 04972/6829990, www.retrodesign-hotel.de, DZ/F ab 94 Euro, Hauptsaison ab 126 Euro**

Hotel Norderriff, Langeoog



Roter Backstein, weiße Giebel – von außen sieht alles aus wie bei traditionsbewussten Friesen. Drinnen aber wird's moderner: Zu Kachelofen und Plüschsofa gesellen sich Designertisch und Flachbildfernseher. Im vergangenen Winter hat der 28-jährige Kim Streitböcker das Haus seiner Großeltern von Grund auf saniert und restauriert. Entstanden ist ein gemütliches Boutiquehotel mit kleinem Wellnessbereich und großer Terrasse. Das gefällt jetzt nicht nur Oma und Opa.

Draußen wilde Dünen, drinnen Zimmer mit Aussicht und viel Wellness: In List auf Sylt eröffnete kürzlich das „Grand Spa Resort Arosa“

Willrath-Dreesen-Straße 25, Tel. 04972/96980, www.hotel-norderriff.de, DZ/F ab 120 Euro

Anker's Hörn, Hallig Langeneß

Das erste Viersternehotel auf einer Hallig ist frisch eröffnet und schon jetzt eine Attraktion. Die Zimmer hat Hotelchef Malte Karau in warmen Sandtönen eingerichtet: dunkles Parkett, helle Möbel, Wände und Wäsche. Von allen Zimmern sieht man das Meer, denn Karau will „ruhebedürftige Stadtmenschen“ auf die Hallig locken. Bisher kamen vor allem Rentner und übernachteten in der Pension am Anleger, bis vor Kurzem die einzige Unterkunft auf Langeneß. Die gehört Karau Vater; der Senior hatte 1989 bei der Eröffnung das Fassbier auf Langeneß eingeführt.

Mayenswarf 2, Tel.: 04684/223, www.ankers-hoern.de, DZ/F ab 89 Euro

Deutschland

Budersand, Hörnum/Sylt

Bis an die Südspitze der Ferieninsel verirrt sich die Schickeria von Sylt früher selten. Das hat sich geändert, seit die vier Häuser des „Budersand“ dort stehen, direkt am Meer und mit Brücken untereinander verbunden. Das 2009 eröffnete Hotel glänzt mit eleganter Schlichtheit, edlen Baumaterialien und so viel Transparenz, dass man sogar von der Badewanne aus unverstellten Meerblick hat.

Am Kai 3, Tel.: 04651/46070, www.budersand.de, DZ/F ab 250 Euro, Hauptsaison ab 300 Euro

Long Island House, Westerland/Sylt

Man muss genau hinschauen, um das kleine Hotel nicht mit einem Wohnhaus zu verwechseln. „Wir



sind ja auch ein Gästehaus“, sagt Martina Blum. Sie führt das „Long Island House“ seit fünf Jahren zusammen mit ihrem Partner Lars Poppe. Der Name soll an die gleichnamige Insel vor New York erinnern. Poppe und Blum arbeiteten beide in der Werbebranche, das merkt man an der perfekt-unperfekten Einrichtung: cremeweiße Möbel, Truhen aus wettergegerbtem Holz, hier ein Fischernetz, dort ein Spiegel in Form eines Bullauges. Im Haus hängen Bilder von Segelregatten, die vor der Küste Long Islands ausgetragen wurden. Und im Flur stehen alle 25 Brockhaus-Bände.

Eidumweg 13, Tel.: 04651/9959550, www.sylthotel.de, DZ/F 146 Euro, Hauptsaison ab 176 Euro

Grand Spa Resort Arosa, List/Sylt

Im Norden der Insel hat die Arosa-Gruppe ein sandfarbenes Huf-

eisen in die Dünen gesetzt. Das Entree ist unglamourös: Im Foyer prasselt hinter Glas ein gasbetriebenes Feuer; Lobby, Bar und Bibliothek sind schlicht gehalten, mit weißen Wänden, schwarzen Tischen und mausgrauen Sesseln – fast möchte man anfangen zu mäkeln, weil das ein wenig lieblos wirkt und nicht unbedingt die hohen Preise rechtfertigt (Sylt-Zuschlag!). Aber die Zimmer bieten zum Teil grandiose Aussicht auf Dünen und Meer, und der 3500 Quadratmeter große Spa- und Wellnessbereich mit schönem Pool versöhnt vollends.

Listlandstraße 11, Tel.: 04651/96750-0, resort.a-rosa.de, DZ/F ab 248 Euro, 5 Tage Mindestaufenthalt im Juli und August

ESSEN UND TRINKEN

Fährhaus, Neßmersiel

Regionale Küche mit frischen Produkten servieren Gerold Janssen und sein kleines Team in dem gediegenen Hotel-Restaurant. Die Preise bleiben ganz auf Ostfriesland-Niveau: sehr geerdet.

Dorfstraße 42, Tel.: 04933/303, www.fahrhaus-nessmersiel.de

Marco Polo, Wilhelmshaven

Am Jadebusen von Wilhelmshaven, wo zum Beispiel „Ikarimilachs“ und „Salzwiesenlamm“ serviert werden, wucherten vor drei Jahren noch Brombeerbüsche.



Selbst gemachter Rhabarberkuchen und Blick Richtung Jadebusen: Kaffeepause auf der Terrasse des „Kurhauses Dangast“

Sie mussten weichen für das neue Hotel, doch Küchenchef André Stolle hat sie nicht vergessen, er widmet ihnen ein Gericht: „Entenstopfleber mit Popcorn-Marshmallow und eingelegten Esigbrombeeren.“ Leichteres für Magen und Geldbeutel gibt's in Stolles zweitem Restaurant „Harbour View“, direkt nebenan. Beide Restaurants gehören zum „Columbia“, einem neuen Viersternehotel, das aussieht wie ein Kreuzfahrtschiff.

Jadeallee 50, Tel.: 04421/773380, www.columbia-hotels.com

Kurhaus Dangast, Dangast

An den langen Tischreihen sitzen Familien mit Kindern neben Singles mit Hunden, alte Jünglinge neben jungen Omas. Die bunte Schar kommt vor allem wegen des Rhabarberkuchens, der Spezialität des Hauses. Das Kurhaus ist auch ein Kunsthaus: Im alten Kursaal hängen unter anderem Bilder des Künstlers Anatol, eines Schülers von Beuys. Und von der Terrasse blickt man direkt auf den Jadebusen und auf einen riesigen Thron und andere Freiluft-Kunstwerke aus Holz und Eisen.

An der Rennweide 46, Tel.: 04451/4409. Geöffnet freitags, samstags, sonntags

Landhaus Gardels, Sankt Michaelisdonn

Auf den ersten Blick sieht die Karte von Küchenchef Marc Schlürscheid nach klassisch norddeutscher Küche aus: Tafelspitz, Entenbrust, Forelle. Doch klassisch sind nur die Produkte, die Zubereitung ist modern und kreativ. Die Entenbrust kommt mit jungem Kohlrabi auf den Tisch, der Kalbs Tafelspitz mit Lavendeljus, Maiscreme und Kartoffelrösti. Und die Eismeerforelle als Lasagne mit Radicchio und Pfifferlingen. Originell auch die Desserts: Schokotempura und Orangen-Fenchel-Eis. Das Landhaus ist Mitglied im Verband „Feinheimisch“, einer Art Slow Food des Nordens.

Westerstraße 15-17, Tel.: 04853/8030, www.landhaus-gardels.de →

JAHN REISEN

WILLKOMMEN IN DEN LÄNDERN DES LÄCHELNS!



www.jahnreisen.de

MEXIKO | ISLA HOLBOX Villas Paraiso del Mar

2 Wochen Junior-Suite, AI, Flug

pro Person ab

€ 1.591,-

Besondere Adresse: kleines geschmackvolles Hotel am endlosen Sandstrand, ideal für Naturliebhaber und Ruhesuchende. Privattransfer zubuchbar: pro Person/Strecke € 44. Reiseführer und Rail & Fly inklusive.

Restaurant Sterneck, Cuxhaven

Einen Michelinstern hat das „Sterneck“ schon, womöglich kommen bald weitere hinzu. Küchenchef Markus Kebschull verwendet fast ausschließlich Bioprodukte aus der Region. Vom Restaurant blickt man direkt auf das Wattenmeer. *Cuxhavener Straße 86, Tel.: 04721/43 40, www.badhotel-sternhagen.de*

Bistro Nettchen, Glückstadt

Am Hafen versammeln sich morgens um neun Uhr die ersten Gäste zu frischen Brötchen mit Matjes, Krabben oder Lachs. Mittags brutzeln Backfisch und Fischfrühdadellen in der Pfanne – alles selbst gemacht, auch der Kartoffelsalat, zum dem manche Besucher sich gern einen Kaffee einschicken lassen. *Am Hafen 1a*

Sandperle und Sandcafé, Sankt Peter-Ording

Am schönsten sitzt man hier nach einem langen Strandtag, bei einem Sundowner und mit Blick aufs Meer. Während die Sonne in den Wellen versinkt, isst man im Restaurant „Sandperle“ Zwiebel-suppe, Steak mit Bratkartoffeln und Dreierlei von der Erdbeere. Noch ist die Karte von bodenständigen Gerichten bestimmt, aber der neue Chef Jörg Reinhardt will

„leichte Crossover-Küche“ einführen. Draußen vor der Tür, im Sandcafé, kann man sich nach dem Essen zu Espresso und Digestif in einen der Strandkörbe kuscheln.

Im Bad 26, Tel.: 04863/70 90, www.hotel-ambassador.de

Weinhaus Schachner, Westerland/Sylt

Das alte Genießer-Motto „Das Leben ist zu kurz, um schlechten Wein zu trinken“ steht an der Wand der Vinothek, und das nimmt man hier wörtlich: Zur Weinprobe werden feine Käseteller, Serrano- und Tiroler Schinken angeboten. Auf der Karte stehen auch Lachsfilets und Kaviar oder



Von Glühbirne bis 60-Liter-Gallone: Im Buddelschiffmuseum Neuahringeriel pflegt man die Kunst, Schiffe in Flaschen zu stecken

etwas richtig Deftiges: „Schweins-haxlsulz mit Zwiebel-Kernöl-Vinaigrette“. Man kann unter 150 offenen Weinen auswählen, die glasweise serviert werden.

Bismarckstr. 12, Tel.: 04651/265 19, www.weinhaus-schachner.de

Restaurant Karsten Wulff, Keitum/Sylt

Wer ist die Nummer eins bei Fisch auf Sylt? Bei der Frage fällt stets der Name Karsten Wulff, der in Keitum außergewöhnliche Qualität auf den Tisch bringt. Außerdem kann man viel bei ihm lernen: Auf seinen „Fischexkursionen“ führt er Gäste übers Meer nach Dänemark, wo auf einer der größten Fischauktionen des Nachbarlandes eingekauft wird.

Museumsweg 4, Tel.: 04651/303 00, www.karsten-wulff.de

Osteria, Westerland/Sylt

Das Familien- und Ferienrestaurant liegt zwar auf dem Campingplatz, doch es kommen auch viele Sylter und Feriengäste, die komfortabler residieren als im Zelt, um hier mal richtig italienisch zu essen – vor allem wegen des lockeren Ambientes. Man sitzt mit den Füßen im Sand oder im Strandkorb, die Preise sind für Sylter Verhältnisse entspannt.

Fischerweg 32, Tel.: 04651/298 19, www.osteria-sylt.de

FOTOS: KARIN HILLY / PICTURE-ALLIANCE/DPA; SOPHIE HENKELMANN/LAIF

ERLEBEN

Radtouren durch Ostfriesland

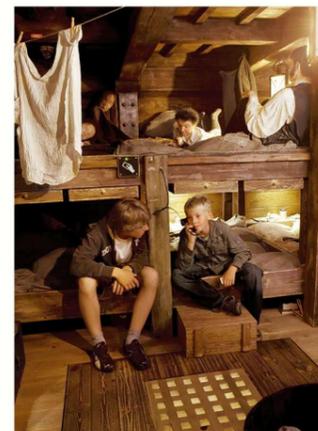
Entlang der Emsmündung warten „Seeräuber und Häuptlinge“ auf geschichtsinteressierte Fahrradtouristen. Die Tour führt zu Wurtendörfern (Siedlungen auf aufgeschütteten Hügeln), Backsteinkirchen und Gulfhöfen (Ostfriesenhäusern aus dem 16. und 17. Jahrhundert). Nach vier Tagen endet der Rundweg in Emden. Andere Tourthemen sind „Wasser und Weite“, „Alte und neue Häfen“, „Gärten und Schlösser“. Die Tagesetappen sind 20 bis 60 Kilometer lang, unterwegs gibt es genügend Einkehrmöglichkeiten, übers Internet lassen sich Übernachtungen und Gepäcktransport buchen.

www.ostfriesland.de/radfahren/ostfrieslandtouren.html

Ab 209 Euro p. P. im DZ

Deutsches Auswandererhaus, Bremerhaven

Das Ziel: New York. Die Zeit: zwischen 1830 und 1974. Gleich hinter dem Eingang wechselt der Besucher die Perspektive, verwandelt sich vom Beobachter zum deutschen Auswanderer. Auf den Spuren der sieben Millionen Menschen, die von Bremerhaven nach Amerika aufgebrochen sind, durchlebt man optisch und akustisch die Reise



in die neue Welt: das Gedränge im düsteren Wartesaal, den tränenreichen Abschied am Kai, unruhige Nächte in engen Schlafkojen, in denen die Nachbarn schnarchen. Hinter den Bugfenstern schäumt mithilfe einer DVD das Meer. Lebendiger kann Geschichte kaum sein, um ein Haar hätte man sogar die Maus hinter den Koffern für echt gehalten.

Columbusstraße 65, Tel.: 0471/90 22 00, www.dah-bremerhaven.de

Klimahaus, Bremerhaven

Gerade ist man noch von einem Berggipfel abgestiegen, plötzlich ist da ein Strand: türkisfarbenes Meer, weißer Sand, 30 Grad, dazu eine perfekt gebogene

Palme. Man wirft sich in den Liegestuhl und lauscht dem Plätschern der Wellen – willkommen in den Tropen. Die Reise durch die Klimazonen der Erde führt stets den achten Längengrad Ost bzw. den 172. Längengrad West entlang, von den Alpen in die Wüste, vom Regenwald in die Antarktis. Dabei liefern Wind-, Kälte- und andere Maschinen im Hintergrund das passende Klima: Im Dschungel wird das T-Shirt feucht, in der Sahara lechzt man nach Wasser, auf dem Eisweg in Alaska wünscht man sich Pulli und Mütze. Am Schluss mag man das gemäßigte deutsche Wetter richtig gern. Selbst, wenn es in Bremerhaven mal wieder regnet.

Am Längengrad 8, Tel.: 0471/902 03 00, www.klimahaus-bremerhaven.de

Jade Weser Port, Wilhelmshaven

Wie kommt ein Sack Reis von China nach Deutschland? Wie viele Container passen auf einen Superfrachter? Wie steuert man solch ein Schiff? Antworten auf diese Fragen bekommt man im neuen Infozentrum am Hafen. Von der Aussichtsterrasse hat man einen fabelhaften Blick auf die Megabaustelle des „Jade Weser Ports“ hinter dem Deich, Deutschlands ersten Contai- →

„Wir leisten unseren Beitrag für ein zukunftsfähiges Gesundheitssystem.“

Zum Beispiel mit 87.100 Beschäftigten in forschenden Pharma-Unternehmen in Deutschland.

Der demografische Wandel stellt das deutsche Gesundheitssystem vor große Herausforderungen. Die forschenden Pharma-Unternehmen leisten schon heute ihren Beitrag zur Lösung und werden ihn auch in Zukunft leisten.

Natürlich an erster Stelle durch die Entwicklung neuer Medikamente, die Millionen von Menschen Heilung und Linderung verschaffen. Aber auch für unser Land als Ganzes. Wir investieren jährlich mehrere Milliarden Euro in Forschung und Entwicklung. Für Innovationen, die Zehntausende hochqualifizierter Arbeitsplätze schaffen, die Wirtschaft stabilisieren und den Forschungsstandort Deutschland stärken.

Wir setzen uns auch für verlässliche Rahmenbedingungen und eine innovationsoffene Politik ein, um weiter an der besten Medizin arbeiten zu können, auf die eine alternde Gesellschaft angewiesen ist.

Erfahren Sie mehr über unsere Positionen unter vfa.de oder schreiben Sie uns persönlich: ihrmeinung@vfa.de

Dr. Andreas Penk
stv. Vorsitzender vfa
Geschäftsführer Pfizer Deutschland GmbH



DEN UNTERSCHIED HABEN SIE ERFAHREN.

ANZEIGE





Lassen Sie Ihr Leben nicht länger vom **nächtlichen und häufigen**

HARNDRANG*

bestimmen. Nutzen Sie aus der Apotheke die doppelte Pflanzenkraft von **Prostagutt® forte** 160/120mg.

► Stark bei nächtlichem Harndrang*

Reduziert **effektiv und dauerhaft** häufigen Harndrang – Tag und Nacht.

► Intensive Doppelwirkung

Profitieren Sie von den **wirksamen Spezialextrakten** aus Sägepalme und Brennnessel.

► Pflanzlich und gut verträglich

Kontrollieren Sie den Harndrang auf **verträgliche Weise**, damit Sie wieder **ausgeschlafen** in den Tag starten können.



www.prostagutt.de

* bei altersassoziierter Prostatavergrößerung

Prostagutt® forte 160/120 mg, 160/120 mg/Kapsel. Wirkstoffe: Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. Anwendungsgebiete: Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Dr. Wilmar Schwabe GmbH & Co. KG, Karlsruhe** Stand: 05/2009 P/05/09

Deutschland

ner-Tiefwasserhafen. In zwei Jahren sollen hier die Superpötte aus China festmachen.

Am tiefen Fahrwasser II, Tel.: 04421/7719091, www.jadeweserport-infobox.de

Nordseelagune, Butjadingen

Wenn die Nordsee sich bei Ebbe weit zurückgezogen hat, geht man zum Baden eben in die Lagune: Hier ist im Sommer den ganzen Tag über Hochwasser. In dem Salzwasserbadese mit Sandstrand gibt es einen Abenteuerspielplatz, eine Pirateninsel, Tretboote und sogar eine kleine Fähre. Abends finden regelmäßig Konzerte statt. www.butjadingen.de

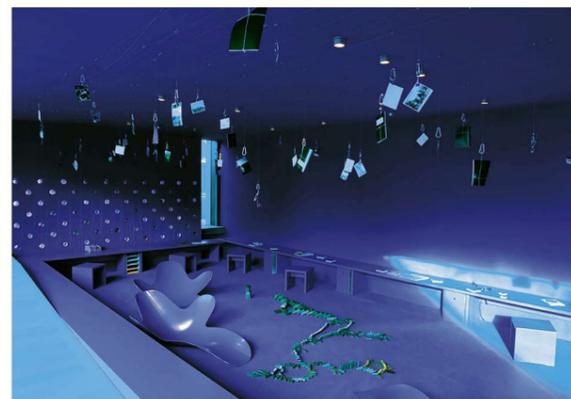
Museum Kunst der Westküste, Alkersum/Föhr

Das kürzlich eröffnete Museum zeigt mehr als 500 Gemälde dänischer, deutscher und norwegischer Künstler, die zwischen 1830 und 1930 entstanden sind. Zum Museum gehört „Grethjens Gasthof“, ein Bistro im Stil eines alten Künstlercafés, in dem regionale Speisen serviert werden. *Hauptstraße 7, Tel.: 04681/747400, www.mkdw.de*

Erlebniszentrum Naturgewalten, List/Sylt

Hier spüren Urlauber die Kräfte der Natur am eigenen Körper, zum Beispiel, wenn im Sturmraum der Wind mit Stärke 10 an einem zerrt und reißt. Bei Windstille werden viele Fragen rund ums Leben an der Küste beantwortet.

Spiel mit der Meerfarbe Blau: Das Museum „Kunst der Westküste“ zeigt moderne Foto- und Videoinstallationen



wortet: Wie überleben Meeresvögel einen Orkan? Warum gibt es Ebbe und Flut? Mit welcher Geschwindigkeit bewegen sich Wanderdünen? *Hafenstraße 37, Tel.: 04651/836190, www.muez.de*

Buddelschiff-Museum, Neuuharlingersiel

Nostalgisch, nett und als Souvenir unverwundlich: das Buddelschiff. Die größte Flasche in dem kleinen Museum fasst 60 Liter, die kleinste ist kaum größer als eine Glühbirne. Zu jedem der 100 Ausstellungsstücke kennt Museumsbetreuer Gerhard Zimmer die Entstehungsgeschichte – und erzählt gern von der Kunst, Schiffe in Flaschen zu stecken: Bis zu 1200 Stunden kann das dauern, Flaschen werden „eingrichtet“ wie eine Wohnung, und die ersten Buddeln stammten nicht von der Nordseeküste, sondern aus Bayern und Österreich. *Am Hafen Westseite 7, Tel.: 04974/224, www.buddelschiffmuseum.de*

Naturpark Wattenmeer

Dies ist nicht die Serengeti, doch „Big Five“ haben die nordfriesischen Safaris durch den Nationalpark zwischen Land und Meer auch zu bieten: Sie führen zu Seehund, Kegelrobbe, Schweinswal, Seeadler und Stör. Und mehr noch: Bei „Small Five“ lernt man Lebensweisen von Strandkrabbe, Wattwurm, Herzmuschel, Nordseegarnele und Wattschnecke kennen. Und für die „Flying Five“ muss man den Blick gen Himmel richten: Austernfischer, Silbermöwen, Brandgänse, Alpenstrandläufer und Ringelgänse. Preise, Termine und Treffpunkte für die Exkursionen und Wattwanderungen findet man auf: www.nordsee-naturerlebnis.de

FOTOS: HEIKE OLLERTZ/AGENTUR FOCUS (2)

FÜR KINDER

Insel-Circus, Sylt

Traumberuf Clown: Beim „Mignon-Insel-Circus“ können Kinder und Jugendliche bis Ende August lernen, wie man das Publikum zum Lachen bringt. Oder als Fakir auf dem Nagelbett Platz nimmt, ohne sich den Hintern zu durchlöchern. Auch Akrobatik auf dem Trapez steht auf dem Lehrplan. Am Ende einer Woche zeigen die Teilnehmer in einer Show ihre neu gelernten Tricks und Künste. *Wenningstedt, Kampener Weg, Tel.: 04651/299499, www.inselcircus.de. Halbtageskurse 90 bis 110 Euro pro Woche. Kinder können auch eine Woche lang im Zirkus leben. Kosten: 352 Euro. Tel.: 040/32082802*

Kinder-Uni, Föhr

Wie kommt der Sand an den Strand? Wieso ist der Golfstrom eine gigantische Heizung? Gibt es unter den Krebsen auch Linkshänder? Bei den Vorlesungen der Kinder-Uni werden Fragen zum Thema Meer und Küste kindgerecht beantwortet. Exkursionen führen ans Meer und ins Watt. *Ticket-Reservierung bei der Tourist-Information, Tel.: 04681/300. Eintrittskarten zu den Exkursionen gibt's beim jeweiligen Veranstalter. Alle Adressen unter www.kinderuni-foehr.de* ✨

VON DER REISE MITGEBRACHT

Ein göttliches Vergnügen

Extratipps von *stern*-Autor Michael Stoessinger

Essen und Trinken

Lister Austernerperle, Sylt

Wer es nicht lärmig und neureich haben will, sondern lässig-unaufgeregt, fährt auf Sylt nach List im Norden. Dort hat Bernhard Semrau seine Lister Austernerperle. Ein Holzhaus auf Stelzen am Watt, das an die Hamptons auf Long Island erinnert. Wenn da nicht das Keitumer Salzwiesenlamm wäre. Wer's partout teuer haben will: Es gibt auch einen Ornellaia für 138 Euro. *Mannemorsumtal, Tel.: 04651/2999396*

Eiergrogstube, Helgoland

Wenn sich Ina Müller mal mit dem Chef des Schellfischpostens im Hamburger Hafen überwerfen sollte, hier wäre die Alternative für ihre Sendung: die Eiergrogstube im Helgoländer Oberland, Heimstatt der Insulaner. An den Decken hängen Mehrmaster, auf den Tellern liegen Portionen für Moppel-Ichs. Wer eine Pause braucht von der klassischen Nordsee-Schollen-Kapitäns-Schmaus-Küche:

Es gibt Knieper, wie die Scheren der Krebse hier genannt werden. Und – ja, wirklich – den Helgoländer Hummer. 9,90 Euro kostet das göttliche Vergnügen. Pro 100 Gramm. *Rekwei 419, Tel.: 04725/7617*

Erleben

Windsurfing Borkum



Der Teint getönt, die Augen blau, eine schlank-sportliche Erscheinung, ein unbekümmertes Lachen: Brenda Vogel sieht aus, wie man sich eine Surf- und Segellehrerin von der Küste vorstellt. Und kommt doch aus Hattingen bei Essen. Als studierte Mathematikerin schult die 28-Jährige mit pädagogischer Weitsicht. Und Nachsicht. Für Waghalsige im Angebot: Beachbuggy und Kitesurfen. *Kiebitzdelle-Leegde 20,*

Tel.: 04922/2299, www.windsurfing-borkum.de

Inselflieger

Zugegeben: Es ist nicht ganz preiswert. Aber der Rundflug über das Wattenmeer und die ostfriesischen Inseln ist diese Sünde wert. 30 Minuten für 156 Euro – bei drei zahlenden Passagieren rechnet sich das. Chefpilot Jan-Lüppen Brunzema erklärt dann auch, wie man sich die Reihenfolge der Inseln – von Osten nach Westen – merken kann. Damit: „Welcher Seemann liegt bei Nanni im Bett.“ Nicht verstanden? Fragen Sie Brunzema. *Flugplatz Harle, Tel.: 04464/94810, www.inselflieger.de*

Bootstour, Langeneß

Vor dem Gästehaus Neuwarff liegt ein kleines Boot. Es gehört Fiede Nissen, dem Postschiffer. Hausgäste nimmt Nissen auf seinen Touren durch die Inselwelt schon mal gratis mit. Alle anderen müssen einen Preis mit ihm ausmachen. Noch näher wird man dem Geheimnis der Halligen-Welt nicht kommen können. *Tel.: 04684/256, www.gaestehaus-neuwarff.de*

DEN UNTERSCHIED WERDEN SIE FÜHLEN.



ENTFERNT BIS ZU **2X** MEHR PLAQUE*



FÜR EIN ZAHNARZTSAUBERES GEFÜHL.

Jetzt durchstarten zum Vorteilspreis!

NEU

STARTER SET

Mit Jahresvorrat Aufsteckbürsten: Vorteilspreis

Entfernt bis zu 2x mehr Plaque*

Oral-B

powered by BRAUN

* Im Vergleich zu einer herkömmlichen Handzahnbürste.