

# Einmal Schlick bitte!

Das Immunsystem stärken, um den Winter grippefrei zu überstehen. Das erhoffte sich «Touring»-Redaktorin Juliane Lutz von einer Thalasso-Kur mit Meereswirkstoffen auf Norderney. Und verguckte sich nebenbei in die reizvolle ostfriesische Insel.

REPORTAGE JULIANE LUTZ

**D**er warme Schlick fühlt sich angenehm an. Die Therapeutin reibt meinen Körper mit der dunklen Paste ein, bis ich aussehe, als käme ich aus dem Moor. Dann darf ich 20 Minuten ruhen und das Naturprodukt wirken lassen. Der täglich aus dem Wattenmeer gewonnene Schlick besteht aus feinsten Tonsedimenten und Meerwasser und hilft vor allem bei Rheuma-, Haut- und Gelenkerkrankungen. Mir soll er die von der Computerarbeit verspannten Muskeln lockern. Die Schlickpackung ist meine erste Anwendung während einer einwöchigen Thalasso-Kur auf Norderney. Ich bin auf die ostfriesische Insel gekommen, um mein Immunsystem zu stärken und hoffe, so grippefrei durch den Winter zu kommen.

## Wolkenbilder

Das Spiel der Wolken ist hier grosses Kino. Ich bewundere es beim Gang durch die Dünen. Auf Norderney fühle ich mich dem Himmel seltsamerweise näher als anderswo. Von der Thalasso-Plattform am Dünensender blicke ich auf Sandhügel, Meer und vorbeifahrende Schiffe. Das wirkt unglaublich entspannend. Auf der Insel be-



Nicht ansehnlich, aber heilsam: Naturprodukt Schlick



Der Blick reicht weit von der Thalasso-Plattform.

schränkt sich Thalasso nicht nur auf Anwendungen mit Meereswirkstoffen. Hier gesundet man aufgrund der Luftqualität bereits beim Spazierengehen. Das Reizklima an der Nordseeküste regt Stoffwechsel und Immunsystem an. Durch den ständigen Seewind ist die Luft reiner und allergenärmer als woanders. Und die kleinen Salzpartikel in der Brandungsluft wirken sich positiv auf die Atemwege aus. Auch tun sie der Haut gut. Es gibt extra zehn verschiedene Thalasso-Kur-Wege. Nummer fünf bis zehn führen am Strand entlang, wo das Ge-



hen im Spülsaum morgens belebend und abends schlaffördernd wirkt. Der Aufenthalt zeigt bei mir rasch Wirkung. Bereits am zweiten Abend werde ich darauf angesprochen, wie frisch und erholt ich aussähe.

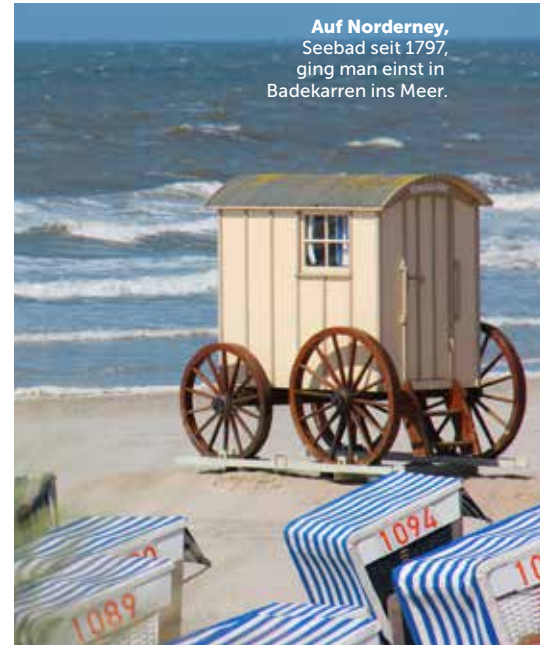
## Am Strand...

Strandkapitäne wie Heiko gibt es nur auf Norderney. Er ist der Herr über den Nordstrand, wo die Badesaison am längsten dauert. Früher übten diese Aufgabe tatsächlich pensionierte Kapitäne aus. Heute sind es Schwimmmeister. Heiko hat daneben noch die Aufsicht über die Strandkorbvermieter. Bei meinem Besuch Anfang Oktober stürzen sich noch ein paar Mutige ins Wasser. «Der Strand hier ist ein riesiger Spielplatz für Gross und Klein», sagt Heiko und weist darauf hin, dass das Staatsbad Norderney in den letzten





Im Pavillon auf der Düne tranken früher königliche Hoheiten Kaffee.



Auf Norderney, Seebad seit 1797, ging man einst in Badekarren ins Meer.



Heiko herrscht als Strandkapitän über den Nordstrand.



Das Badehaus ist ein schicker öffentlicher Gesundheitstempel.

Jahren Millionen in Strandpromenaden und Infrastruktur investiert habe. Im Zuge dessen wurde etwa die Beiz Weisse Düne am Ostbadestrand zum schicken In-Treff umgebaut, der tagsüber und abends einen Besuch lohnt. Die fünf Strände der Insel sind ein grosser Anziehungspunkt und zu jeder Jahreszeit bevölkert. Da es mir zu kalt für einen Schwamm im Meer ist, leiste ich mir eine weitere Anwendung: Ich

steige im Badehaus in eine Wanne mit Meerwasser, das dank zahlreicher Mineralstoffe und Spurenelemente in hoher Konzentration sehr zuträglich für die Gesundheit ist. Danach macht ein Meersalzpeeling die Haut noch schön zart.

### ... oder im Bad

Das Badehaus ist der grosse Stolz von Norderney, das bereits seit 1797 Seebad ist. Im Jahr 1931 als erstes Meeres-

wellenbad in Europa eröffnet, wurde es vor einigen Jahren komplett umgebaut. Vor dem Umbau brachten sich neben Touristikern, Masseuren und Bademeistern auch Einheimische mit Vorschlägen ein. Entstanden ist ein öffentliches Bad, das seinesgleichen sucht. 2015 wurde es als «Best Public Bath» in Europa ausgezeichnet. Innen dominieren eleganter, dunkler Stein und hochwertige Kunststoffe. Man spürt, dass viel in Akustik und Licht investiert wurde. Weder ist ständig ablaufendes Wasser zu hören, noch sieht man im Spiegel blass und elend aus, wie so häufig in Hallenbä-

dern. Die grosszügigen Umkleieräume und Anwendungsbereiche erinnern in ihrer Eleganz an die Spas teurer Hotels. Der 2012 fertiggestellte Familienbereich ist mit Wattwurmrutsche, Bernsteingrotte und einer Waschstrasse für Kinder originell gestaltet. Das Spa dagegen ist Erwachsenen vorbehalten. Mit 40 Euro ist eine Tageskarte nicht gerade günstig, doch der Eintritt in diese Wasserwunderwelt lohnt. Wer es heiss mag, kann im Feuerbereich unter fünf verschiedenen Saunavarianten wählen. Im Wasserbereich schlottere ich im 14-grädigen Kaltbad, →





**Ulf Holler** kutschiert mit Heins und Robin Gäste über die Insel.



**Norderney** einmal vom unbewohnten Osten aus gesehen.

## GUT ZU WISSEN

**Anreise:** Auf der Insel braucht man kein Auto, deshalb am besten den Zug von der Schweiz aus nach Norddeich Mole nehmen. Reise so abstimmen, dass die letzte Fähre nach Norderney erreicht wird.

[www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de)

**Reisezeit:** Norderney ist eine Ganzjahresdestination. Strandkörbe usw. lassen sich vorab reservieren.

Schickes Konzepthotel Inselloft in vier alten Häusern, DZ ab 180 Euro. Schöne Ferienwohnungen in der herrlichen Villa Vie, ab 140 Euro pro Tag.

### Essen und Trinken:

Elegantes Ambiente mit Meeresblick im «Der Seesteg», ein Michelin-Stern und 15 Gault-Millau-Punkte.

Im In-Restaurant «Weisse Düne» sitzt man drinnen und draussen schön.

Das «Fischwerk» bietet nachmittags vegane Kuchen und abends Fisch aus nachhaltigem Fang.

Zum Abendessen geht man ins «Schimanski».

Das «Marienhöhe», ein reizender Pavillon mit Historie auf einer Düne. Tipp: Friesentee und Butterkuchen.

Die «Milchbar» ist der Treffpunkt, um bei einem Drink den Sonnenuntergang zu beobachten.

Das «Surfcafé» am Nordstrand, toll zum Frühstück.

**Kutschfahrten:** Ulf Holler, +49 151 6440 89 79.

### Übernachten:

Das Badehaus bietet moderne Appartements. Ab 115 Euro pro Nacht (inkl. Leihvelo) bei einer Woche Mindestaufenthalt.

Das Strandhotel Georgshöhe ist ein elegantes, sehr beliebtes Haus am Nordstrand, zwei

Meerwasserpools, üppiges Frühstückbuffet. Tipp: Suite 332. DZ ab ca. 172 Euro (inkl. Frühstück).

wärme mich im 40 Grad heißen Feuerbad wieder auf, floate im Salzbad und lasse Wasser aus sechs Meter hohen Wasserfallduschen auf mich prasseln. Als ich schliesslich alle Meerwasserbassins ausprobiert habe, ist die Haut an den Fingern schon ganz schrumpelig.

### Insel für alle

Die Insel zieht nicht nur wegen der Kurmöglichkeiten in ihren Bann. Es ist der Kontrast vom lebhaften Städtchen mit Klinkerhäusern und historischer Bäderarchitektur und der Einsamkeit in den Dünen oder im Nationalpark. Jeder findet das Passende, ob das nun die Sterneküche im Restaurant Seesteg ist, das elegante Ambiente im Traditionshotel Georgshöhe am Nordstrand, die Party-

stimmung vor der Milchbar um Sonnenuntergang herum oder die Ruhe beim Leuchtturm in der Inselmitte. Die Vielfaltigkeit der Insel, die sogar ein eigenes Brauhaus hat, lässt sich schön bei einer Kutschfahrt mit Ulf Holler und seinen Pferden Heins und Robin erfahren. Ich bin fest entschlossen, wiederkommen; und nicht nur, weil ich dank Thalasso-Therapie den Winter tatsächlich ohne Grippe und Erkältungen überstanden habe. ♦

Die Reportage kam zustande auf Einladung vom Staatsbad Norderney und den SBB.



**Magischer Ort**  
Die einsame Gegend um den Leuchtturm

KARTE KEVSTONE