

# Friesen- mit Freundin

# Glück

Wenn es im Winter an der Nordsee stürmt und regnet, hat man den Strand für sich. Genau richtig für einen Freundinnen-Urlaub mit viel Frischluft und Zeit für lange Gespräche, findet Autorin Andrea Mertes

Fotos: Ulrike Frömel

# D

Das erste, was mir im „Beach Motel St. Peter Ording“ ins Auge fällt, ist ein Schild in Blau. „Beach House Rules“ steht darauf, darunter acht Regeln für das Leben am Meer. Erwa: „Schuhe sind kein Muss. Macht euch die Füße nass.“ Wenn das kein eindeutiger Auftrag für mich und meine Freundin Uschi ist! Uschi kommt aus Österreich und war noch nie an der Küste, ich habe lange im Norden gelebt. Nun will ich ihr zeigen, was ich hier liebe – die weiten Strände, die raue See. Und zwar mitten im Winter, weil da eine ganz besondere Stimmung herrscht und Zeit für Dinge ist, auf die man im Sommer gar nicht kommt. Ich gebe Uschi einen Stups: „Schau mal. Schuhe aus und Füße nass. Wollen wir das machen?“ Ich ernte einen Blick, in dem ich einen Mix aus Be- lustigung und Schaudern erkenne. Ist auch verständlich: Draußen vor dem Motel schäumt die Nordsee seit Ta- gen bei Windstärke 7. Die Wasser- temperatur liegt bei fünf Grad. „Auf keinen Fall“, meine Freundin schüt- telt den Kopf. „Abwarten“, den- ke ich. Denn von den acht >>



Ab ins Watt: Die Autorin und ihre Freundin gehen mit Guide Dark Blome auf Winterwanderung



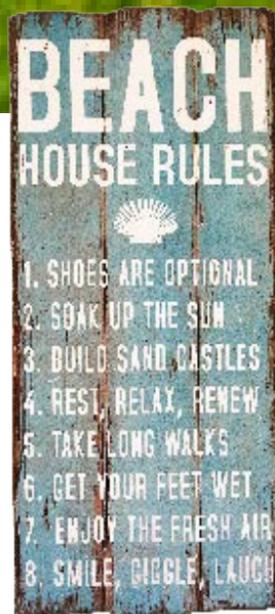
Ein Traum von einem Friesenhaus – und der Ursprungsort für den berühmten Kaffee mit Schuss: der „Pharisäerhof“ in Nordstrand



Haben sich den Wind um die Nase wehen lassen: Autorin Andrea Mertens (rechts) und ihre Freundin Uschi



Vor dem Leuchtturm Westerheversand steigen Enten über dem Marschland auf



Acht Regeln für das gute Leben am Meer: Die Beach House Rules hängen im „Beach Motel St. Peter Ording“

Beachhouse-Regeln haben wir unbewusst schon einige zu unseren gemacht bei unserem Winterurlaub am Meer – und ich bin sicher, es folgen noch eine paar.

**Lange Spaziergänge**

„Take long walks“, das etwa haben wir schon bei unserer Ankunft auf Amrum umgesetzt. Am Tag zuvor sind wir lange im Zug gesessen, der uns von München ans Meer gebracht hat. Worauf sie sich besonders freue, habe ich Uschi gefragt, als wir Bayern hinter uns gelassen haben. „Auf die erste Fischsemmel.“ Anfängerfehler. Ich habe grinsend gesagt: „Im Norden sagen sie Fischbrötchen.“ Und gedacht: Na hoffentlich hat überhaupt eine Fischbude auf.

Winter an der Nordsee, das kann vieles sein, nur eins gewiss nicht: betriebsam. Jetzt senkt sich die große Winterruhe über den Nationalpark Wattenmeer. Für Wochen haben Seehunde, Schafe und Silbermöwen ihre Ruhe vor den Touristenströmen. Auch der Leuchtturm Westerheversand verschließt im Winter seine Tür zu den 157 Stufen, die bis aufs Aussichtsplattform führen. Einer der wenigen,

die durchmachen, ist Dark Blome, Nationalpark-Wattführer auf Amrum. Er bietet auch im Winter Wattwanderungen an, von Amrum nach Föhr. Acht Kilometer durch einen Irrgarten aus geriffeltem Schlick und Wasser. Meiner Freundin erkläre ich die Sache so: „Wir ziehen uns Anglerhosen an und laufen bei Ebbe über den Meeresgrund, in unserem Rücken die Nordsee.“ Was ich ihr nicht sage: Manchmal werden wir auch hindurch laufen durchs Nass. Weil das Wasser in knietiefen Kanälen steht, sogenannten Prielen.

**Viel frische Luft**

Am nächsten Morgen stehen wir warm verpackt am Treffpunkt, stemmen uns gegen den Wind und begrüßen Dark Blome, einen gebürtigen Amrumer. Die See liegt waschwassergrau und aufgewühlt vom Sturm vor uns. „Genau mein

*„Winter an der Nordsee, das kann vieles sein, nur eins gewiss nicht: betriebsam“*

Man hat den Norden nicht erlebt, wenn man hier nicht auf eine Friesentorte eingekehrt ist: das „Koog Café“ in Wesselburenerkoog



Eier- und Kaffeelikör mit Koffein, gekrönt von einer dicken Haube Sahne: der Koog-Kaffee

Wetter!“, brüllt unser Guide. Vor uns liegt die schaurig-schöne Leere des Watts. Es ist Dark Blomes Reich. Uschis Augen werden größer, als er die ersten Meeresbewohner ausgräbt. Messermuscheln, Plattmuscheln, Wattwürmer. Dann kommen wir zum Priel: „Wenn das Wasser zu hoch ist, müssen wir umkehren“, ruft der 56-Jährige. Er watet voran. „Das glaube ich jetzt nicht“, ächzt Uschi. „Da sollen wir durch?“ Dark Blome ist schon an unserer Seite und nimmt Uschis Hand. Schritt für Schritt tapen wir nebeneinander durchs Priel und schließlich auf die nächste Sandbank. „Das war toll“, schwärmt Uschi später, als wir uns mit Apfelpunsch und Waffeln aufwärmen.

**So richtig auftanken**

Die Wattwanderung wird unser sportlicher Höhepunkt blei- >>



SOMMER IM GEPÄCK

Der Fiat 500 DolceVita ist wie gemacht für Urlaubstrips: Egal, wohin es geht, das italienische Lebensgefühl reist mit



**STILIKONE UND RAUMWUNDER**

Nur etwas für Trips an die Adria? Von wegen! Der überraschend geräumige Fiat 500 DolceVita bringt den Style des Südens bis an die Nordsee. Und mit Stoffverdeck im maritimen Look, Licht- und Regensensor sorgt das Kultauto selbst bei Schmuddelwetter für Sonnenschein im Herzen. [freundin.de/dolcevita](http://freundin.de/dolcevita)





Gummistiefel-Gefühle: Im Winter gehören die Pfahlbauten von St. Peter Ording den Strandschleudern



Draußen Nieselregen, drinnen Zuckerbäckervonne: Kaffeeklatsch im Künstlerhaus Husum

**Lächeln, Kichern, Lachen**

Die Nordsee macht was mit uns. Sie berührt uns irgendwie. Vielleicht hat es etwas zu tun mit Orten, die Kinderbuchnamen tragen wie Nebel oder Norddorf. Mit Cafés voller Zierrat und Zuckerbäckervonne. Im Nachbarland Dänemark nennen sie so etwas „hyggelig“, gemütlich. Der Norden im Winter, das ist ein Nostalgie-Besuch im 20. Jahrhundert: ein bisschen langsamer als die Gegenwart und weniger eitel. Wie kleine Kinder stöbern wir in den Souvenirshops. Klingt langweilig, ist aber lustig. Es gibt Seehunde aus Plüsch zu kaufen und Fische aus Treibholz, dazu saure Zungen, die Wattwürmer heißen und Lakritze, die man Schafköttel getauft hat. Es gibt Eierlikör in Bügelflaschen und Schietwettertee, also Kräutertee mit Anis und Fenchel.

Letzteren kann man auch wirklich gut gebrauchen. Weil uns die Feuchte der See in die Knochen kriecht und der Wind durch alle Klamottenschichten fährt. Da muss man sich zu helfen wissen. Ein Bild aus diesem Urlaub, das mir in Erinnerung bleiben wird: Uschi, wie sie kichernd aus der Sauna kommt. Das Handtuch auf dem Kopf, die Winterjacke über dem Bademantel. >>



Windstärke? Sieben. Regenwahrscheinlichkeit? 100 Prozent. Die Stimmung? Hervorragend.

„Die Nordsee macht was mit uns. Sie berührt uns irgendwie“

ben, denn in den nächsten Tagen zieht das Wetter weiter zu. Wir befolgen die Regel „Rest, relax, renew“ also höchst gewissenhaft. Im „Künstlerhaus Husum“ versinken wir beim Anblick von Birnen-Schoko-Tartes, Altdeutschem Apfelkuchen und Mousse-au-Chocolate-Torte in meditative Bewusstseinszustände. Merken, wie schön es ist, einfach mal wieder zusammensitzen: zwei Freundinnen mit jeder Menge Zeit füreinander, ganz ohne Terminstress. Als wir im „Café Koog“ an einem der Holzische sitzen, stellt uns der Wirt einen Koog-Kaffee hin, „Spezialität des Hauses“, raunt er. Die Spezialität besteht aus: Eier- und Kaffeelikör mit ein bisschen Alibi-Koffein, alles versteckt unter einer dicken Haube Sahne. In diesen Tagen sitzen wir am Abend noch lange zusammen und erzählen uns wieder und wieder von den Eindrücken, die wir zwischen Küste und Meer gesammelt haben. Einfach, weil es so schön ist.



**A<sup>4</sup> IMPULSE®**

Das Geheimnis schöner Haut zum Trinken

**Kollagen + Ceramide**

für einen Beauty-Effekt in zwei Hautschichten

Kollagen gibt der mittleren Hautschicht Struktur und Festigkeit. Ceramide hingegen entfalten ihren Effekt in der Oberhaut, halten die Haut feucht und elastisch und reduzieren nachweislich die Faltenbildung – und das bereits nach nur einem Monat – so das Ergebnis einer neuen großen Studie\*  
\*Journal of Cutaneous Medicine and Surgery 4:27

**ZUFRIEDENE ANWENDERINNEN BESTÄTIGEN:**

- ✓ Reduzierte Faltenbildung
- ✓ Zunahme der Hautelastizität
- ✓ Verbesserung der Hautfeuchtigkeit



A<sup>4</sup> IMPULSE® ist Offizieller Partner von BAMBI 2019

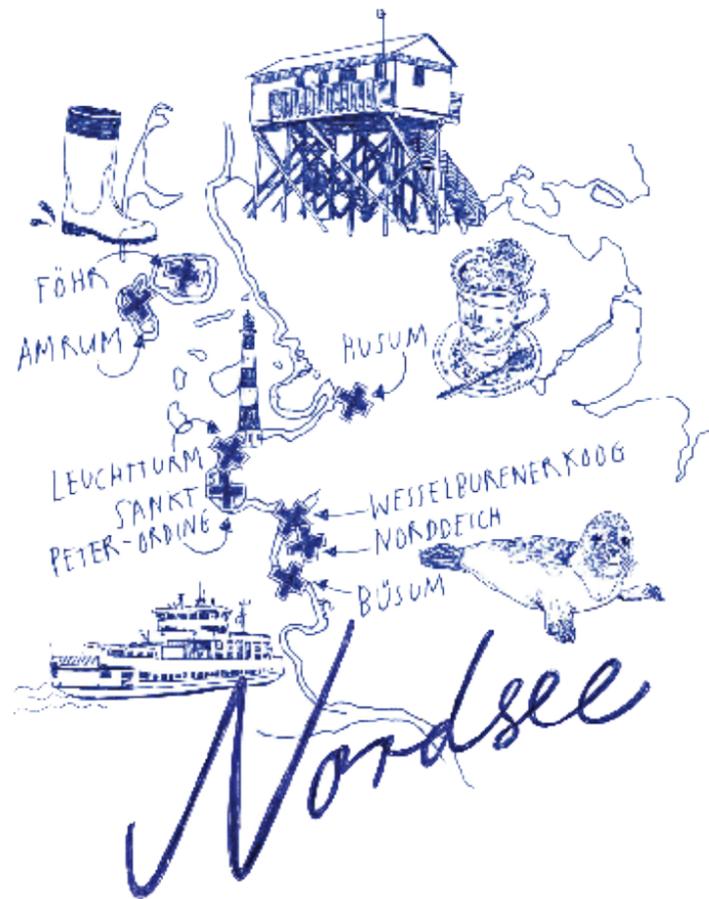
DER IMPULS FÜR SCHÖNE HAUT

Erhältlich in allen Apotheken, ausgewählten Premium-Parfümerien oder direkt beim Münchener Dermatologen [a4impulse.de](http://a4impulse.de)

20 Trinkampullen für Ihren Monatsbedarf

**Sonne tanken**

Was auch im Gedächtnis bleiben wird: der Moment auf der Fähre, als die Sonne für eine Viertelstunde durch die Wolken bricht und wir als Einzige an Deck sind, um es zu erleben. Die vielen innigen Gespräche, bei denen schon mal eine Packung Taschentücher die Tischseite wechselt. Das Bild eines Golden Retrievers, der in Bestlaune und mit fliegenden Pfoten am Strand von St. Peter Ording dem Meer entgegenläuft. „Jetzt oder nie“, sage ich angesichts des Hundes, „runter mit den Gummistiefeln, Uschi, rein ins Wasser.“ Und tatsächlich landet daraufhin zumindest ein Paar Gummistiefel im Sand. Wer die Schlaubre von uns beiden war und ihre Schuhe anbehalten hat, bleibt unter uns. Nur soviel: Wenn die Nordsee im Winter „Moin“ zu den Füßen sagt, sollte man schon mal einen Koog-Kaffee in Reichweite haben. ☺



**Reise-Infos**

**ANREISE**

Mit dem IC/ICE bis nach Hamburg, von dort aus weiter mit der Regionalbahn zu den Zielorten. Am Hamburger Hauptbahnhof gibt es außerdem Mietwagenverleiher. Der Fährhafen Dagebüll (ebenfalls mit dem Zug erreichbar) ist das Tor zu den Inseln Amrum und Föhr (faehre.de).

**ÜBERNACHTEN**

**Für Freundinnen:** Lässiger geht's nicht. Surfer-Hotel direkt am Strandaufgang, mit Schlafmöglichkeiten vom Bulli-Parkplatz bis zum Beach Loft; „Beach Motel“ in St. Peter-Ording (DZ ab 85 Euro, beachmotel-spo.de).

**Für Paare:** Modernes, skandinavisches angehauchtes Design in ehrwürdig alten Mauern: „Altes Zollamt“ in Husum (DZ/F ab 104 Euro, hotel-altes-zollamt.de).

**Für Familien:** Feine Adresse in Norddorf auf Amrum ganz nah

am Meer, familiär geführt, Küche mit regionalen Produkten, kinderfreundlich: „Hotel & Restaurant Seeblick“ (DZ/F ab 120 Euro, seeblicker.de).

**WATTWANDERUNG**

Mit Nationalparkführer Dark Blome: Für die Wattstrecke braucht man etwa 2,5 Stunden. Watt-Hosen werden gestellt. 27 Euro p.P., Buchungen: 0176-94471123, Infos: der-inselläufer.de

**CAFÉS/RESTAURANTS**

Kaffee mit Sahne und Rum: Der Pharisäer ist das legendäre Küstengerränk. Erfunden wurde er im „Phäriser-Hof“, Elisabeth-Sophien-Koog 3, Nordstrand. Einmal Birnen-Eierlikör-Torte, bitte: Wunderschönes Reetdachhaus mit der besten Kuchenauswahl Dithmarschens: „Koog Café“, Dammstr. 20, Wesselburenerkoog.

Die Reise erfolgte mit freundlicher Unterstützung von Nordsee-Tourismus-Service GmbH



Alle an Deck: Für einen Moment bricht bei der Überfahrt nach Amrum die Sonne durch die Wolken

**MEIN BESTES GESCHENK!**

**25 € SPENDE**

DIE GEWINNCHANCE FÜR ALLE, DIE ANDEREN HELFEN.

**SPENDEN & GEWINNEN**

**Zusätzliche Gewinnchance: 2 iPhones 11 Pro Max**

**GLÜCKSBRINGER 250.000€ JE HAUPTGEWINN**

IN KOOPERATION MIT DER NATIONAL-FOUNDATION UNITED

Deutsche Sporthilfe

**1. Verlosung am 27.12.2019**

**GLÜCKSBRINGER** SPENDENKARTEN IM HANDEL BEI ALLEN TEILNEHMENDEN VERKAUFSSTELLEN VON:

Logos: Shell, Esso, Jet, OMV

\*Voraussetzungen für die freiwillige Gewinnquälteilmahme: online Registrierung und Marketing-Einverständnis, ab 18 Jahren. Gewinnchance auf einen der Hauptgewinne 1 000 000 €.

ILLUSTRATION: SILKE WERZINGER