

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 83 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Zu Fuss von Insel zu Insel  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724366>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



BILD: BILDAGENTUR HUBER/GRÄFENHAIN

**Zwischen Land und Wasser:** Das Wattenmeer steht bei Ebbe auch für Wanderungen offen.

# Zu Fuss von Insel zu Insel

*Amrum und Föhr, Sylt oder die Halligen: Die Nordfriesischen Inseln liegen im schleswig-holsteinischen Wattenmeer, einer einzigartigen Naturlandschaft im Norden Deutschlands.*

**VON USCH VOLLENWYDER**

Die Wanderung beginnt hinter dem mehrere Meter hohen Deich an Föhrs Westküste: Die Schuhe werden ausgezogen und in den Rucksack gepackt, die Hosenbeine hochgekrempt. Sonnencreme wird aufgetragen, obwohl erst früher Morgen ist. Der Wind bläht Jacken auf und lässt einen frösteln. Der erste Schritt ins Wasser braucht Überwindung: Die See ist kalt. Die gut dreistündige Wanderung nach Amrum – rund acht Kilometer durchs Wattenmeer – beginnt.

Das Ziel ist am Horizont kaum zu erkennen: Als weisser Streifen heben sich die Dünen auf Amrums Nordspitze vom Blau des Himmels und der See ab. Rechter Hand ist der Leuchtturm von Hörnum auf Sylt zu sehen – auch nur wenige Kilometer weit weg, aber wegen der tiefen Wasserrinnen auch bei Ebbe nicht zu Fuss

erreichbar. Auf dem Wattboden hat die zurückgehende Flut bizarre Formen, Rinnen und geriffelte Sandbänke hinterlassen. Der weiche Untergrund tut den nackten Füßen wohl. Sand und dunkler Schlick quillen zwischen den Zehen hoch.

## Ein ganz eigener Lebensraum

Voran geht der Wattführer Dark Blome. Ausgerüstet mit Sprechfunk, GPS und Verbandsmaterial ist er für alle Notfälle gerüstet. Da sich im Watt die Wetterbedingungen schnell ändern können, sind Wanderungen zwischen den Inseln nur unter kundiger Führung erlaubt. Vor Gewittern und plötzlich aufkommendem Nebel hat der blonde Norddeutsche Respekt: Sie können zu einer tödlichen Gefahr für leichtsinnige Wattwanderer werden.

Hin und wieder bleibt Dark Blome stehen. Aus dem seichten Meeresboden buddelt er Herzmuscheln, Pissermuscheln

oder Miesmuscheln, Pantoffelschnecken oder Kugelschnecken hervor. Spaghettiartige Häufchen auf der Oberfläche sind die sandigen Abfälle des Wattwurms: Dieser fingerdicke, übergrosse Regenwurm baut seine Röhrengänge unter der Oberfläche. Millionen von Algen, Kleintier, unzählige Krebse, Würmer und Schnecken sind Lebensgrundlage für grössere Tiere wie Vögel und Fische. Mehrere Milliarden kleiner und kleinster Organismen sind in einem Kubikmeter Wattboden zu finden.

Das schleswig-holsteinische Wattenmeer liegt zwischen der dänischen Grenze und der Elbmündung westlich von Hamburg. Bis zu 15 Kilometer breit ist der Streifen zwischen dem Küstenland und den vorgelagerten Nordfriesischen Inseln Sylt, Amrum, Föhr, Pellworm, Nordstrand und den Halligen. Bei Ebbe ist das Watt grösstenteils trocken, bei Flut wird es vom Meer überspült. Gegen drei Meter

beträgt der Unterschied zwischen Hoch- und Niedrigwasser. Wegen seiner ökologischen Bedeutung ist das Wattenmeer geschützt. Wasserrinnen – so genannte Priele – durchziehen es wie ein weit verzweigtes Flusssystem und erlauben so die Schifffahrt zwischen den Inseln.

Vor einem solchen Priel, dem «Mittelloch», bleibt Dark Blome nach fast drei Stunden stehen: Der Wattführer hatte die Wanderzeit so berechnet, dass die Gruppe beim Tiefststand des Wassers dort ankommen und ihn durchwaten würde. Das Wasser reicht trotzdem bis zu den Oberschenkeln, die Strömung ist beträchtlich. Kameras und Taschen werden zur Sicherheit hoch über dem Kopf getragen. Jetzt sind die Dünen von Amrum nah, die Insel Föhr liegt weit im Rücken. Ob dem ständigen Wind geht die Kraft der Sonne vergessen. Wangen, Ohren und Waden färben sich rot.

Jede der Nordfriesischen Inseln hat ihren eigenen Charakter. Sylt mit dem Hauptort Westerland und dem Künstler- und Prominentendorf Kampen ist die mondänste, Föhr gilt ihrer Vegetation wegen als die «grüne» Insel. Dünen, Salzwiesen, karges Heideland und ein europaweit einmaliger Strand – der Kniepsandstrand – prägen Amrum. Die Halligen sind grüne Eilande, die nur etwa einen Meter über dem Meeresspiegel liegen. Ihre Warften, die künstlich aufgeworfenen Hügel, auf welchen die Halligbewohner ihre Häuser gebaut haben, ragen wie die einzelnen Perlen einer Kette aus dem Wasser.

### Kampf dem blanken Hans

«Blanker Hans» werden die Sturmwellen auch genannt, die mit ungeheurer Wucht und in regelmässigen Abständen ungeschützte Landstriche überfluten. «Land unter» heisst es dann auf den Inseln. «Wer nicht will weichen, der muss deichen», sagt ein nordfriesisches Sprichwort. Und

BILDER: USCH VOLLENWYDER



**Leben über und im Wasser:** Wattführer Dark Blome fördert allerlei Getier zutage.

so schützen kilometerlange und meterhohe Deiche die den Stürmen ausgesetzten Küstenabschnitte.

Es sind die karge Schönheit der Landschaft und das gesunde Meeresklima, die Touristinnen und Touristen auf die Inseln locken. Wander- und Velowege, Sandstrände mit den unentbehrlichen farbigen Strandkörben, Promenaden in den grösseren Dörfern, Spazierwege auf den Deichen, durch Dünen und Heideland: Naturliebhaber und Erholungsuchende finden auf den Inseln ein kleines Paradies.

Die Wattwandergruppe kommt am späten Vormittag beim Vogelwarthaus im Vogelschutzgebiet auf Amrum an. Alle sind müde und froh, wieder festeren Boden unter den Füßen zu haben. Auf dem Bohlenweg, der durch die geschützten Dünen führt, werden die Schuhe aus dem Rucksack geholt und angezogen. In Norddorf, dem nördlichsten Dorf der Insel,



**Ein Bild von einem Dach:** Reet-gedekte Häuser auf der Nordsee-Insel Amrum.



**Waten durchs Watt:** Die letzte Strecke vor Amrum ist ein feuchtes Vergnügen.

können Velos gemietet werden. So lässt sich die nur zehn Kilometer lange und höchstens drei Kilometer breite Nordseeinsel am einfachsten erkunden. Die drei Wahrzeichen – Kirchturm, Mühle, Leuchtturm – weisen den Weg Richtung Süden.

Gegen Abend legt die Fähre von Wittdün, dem südlichsten Dorf der Insel, ab und fährt zurück aufs Festland nach Dagebüll, vorbei an der Insel Föhr und an den Halligen. Grüne und rote Bojen zeigen den Weg durch die Fahrrinnen. Auf Sandbänken liegen Seehunde – aus der Ferne sind sie nur als hellere und dunklere Erhebungen zu sehen. Die Luft ist salzhaltig, das Atmen fällt leicht. Auf Deck bläst der Wind noch heftiger: Er weht durch die Kleider, dringt auf die Haut, prickelt im Gesicht, lässt Kopf- und Halstücher flattern. Die Einheimischen mögen diesen ständigen Begleiter: «Der Wind ist unsere Sonne», pflegen sie zu sagen. ■

### WEITERFÜHRENDE ADRESSEN

**Informationen:** Die Nordfriesischen Inseln sind von Hamburg aus mit öffentlichen Verkehrsmitteln, aber auch mit dem Auto gut zu erreichen. Weitere Informationen und Adressen gibt das Deutsche Verkehrsbüro, Talstrasse 62, 8001 Zürich, Telefon 044 213 22 00, Fax 044 212 01 75.

**Rollstuhlgängiges Büsum:** Das Nordseeheilbad Büsum ist von Hamburg aus

die nächstgelegene Feriendestination an der Nordsee. Als «Ort der kurzen Distanzen» ist Büsum rollstuhlgängig und hat seine Infrastruktur besonders auf ältere und in ihrer Mobilität eingeschränkte Gäste ausgerichtet. Informationen gibt ebenfalls das Deutsche Verkehrsbüro.

**Ein Angebot aus der Schweiz:** Das Luzerner Reisebüro Baumeler bietet von

Juni bis August auf den Nordfriesischen Inseln geführte Wanderferien an: Baumeler AG, Zinggertorstrasse 1, 6002 Luzern, Telefon 041 418 65 65, Fax 041 418 65 96, Internet [www.baumeler.ch](http://www.baumeler.ch)

**Internetadressen:** Weitere Informationen zum Wattenmeer finden Sie unter [www.wattenmeer-nationalpark.de](http://www.wattenmeer-nationalpark.de) und [www.multimar-wattforum.de](http://www.multimar-wattforum.de)