

Samstag ist Badetag. Bis dahin werden wir uns jeden Tag ein bisschen mehr entblättern, sagt Tomke Wolpert, als wir uns am Dienstag zur Klimatherapie am Abgang zum Hauptbadestrand treffen. Am Donnerstag halten wir schon mal den großen Zeh ins Wasser, und am Samstag gehen wir ins Meer. „Das wird uns so glücklich machen, dass Endorphine ausgeschüttet werden“, verspricht die Thalasso-Therapeutin. Wir werden sehen.

Es ist frisch an diesem frühen Morgen. Über Juist segeln graue Wolken, die Nordseewellen tragen Schaumkronen. Auf dem Strand hat sich ein verschlafenes Grüppchen eingefunden, um die Abwehrkräfte zu mobilisieren und den Stoffwechsel auf Vordermann zu bringen. Als Erstes werden Schuhe und Strümpfe ausgezogen und die warme Jacke abgelegt. Den Kältereiz herauszufordern sei die beste Methode, sich abzu härten, erklärt Tomke. Anschließend gehen wir zügig gegen den Wind den Spülsaum entlang, und das Frieren lässt nicht lange auf sich warten. Mit gymnastischen Übungen wärmen wir uns wieder auf. Danach setzen wir uns abermals der Kälte aus, bis die Haut rote Flecken bekommt. Morgen früh um acht Uhr werden wir uns wiedersehen. Wir sollten uns viel in der frischen Luft bewegen, gibt uns Tomke beim Abschied mit auf den Weg. Vier, fünf Stunden am Stück seien optimal.

Das Draußensein fällt nicht schwer auf Juist, der schönsten Sandbank der Welt, wie die Insulaner behaupten, und sie haben damit bestimmt recht. Tatsächlich ist der 17 Kilometer lange, schier endlose feinsandige Strand das größte Kapital der Insel. Bei Westwind marschiert alles gen Osten. Vorbei am mächtigen Dünengebirge, aus dem neben der „Doornkaatbude“ – so heißt der 1927 erbaute Wasserturm im Volksmund – nur noch das Meerwasser-Hallenbad und das weiße Hotel „Kurhaus“ herausgucken. Letzteres wurde um 1900 errichtet, als Juist trotz moralischer Bedenken Familienbad wurde.

Unermüdliche Strandsparziere gehen sogar bis zum Kalfamer und heben unterwegs vielleicht angespülten Plastikmüll auf, um ihn in die dafür bereitgestellten Gitterkörbe zu entsorgen. Auf diese Weise wurden im vergangenen Jahr 4,7 Tonnen zusammengetragen und ans Festland verbracht. Das friesische Wort „Kalfamer“ steht für Kälberwiese, obwohl nur Vögel und Robben zu sehen sind und natürlich die Skyline von Norderney. Das Ostende der Insel in der streng geschützten Nationalparkzone I darf nur außerhalb der Brutzeit auf markierten Wegen betreten werden.

Um die Seeluft voll auszukosten, geht man am besten dicht an der Wasserkante entlang. Dort, wo die Wellen anbränden und kleine Strandleufer wie aufgezogenen Spülsaum entlangtrippeln, steigt der feine Salznebel auf. Die Aerosole sind gut für Haut und Atemwege. Das Seeklima ist gesund, die Luft auf Juist gilt als besonders rein und allergenarm, zumal keine Autoabgase die Umwelt verpesten. Juist ist autofrei, nur die Rettungsdienste sind motorisiert. Die Polizei fährt Fahrrad wie die meisten auf der Insel. Alles andere erledigen Kaltblüter. Die Zustellung von Getränkisten vom Versorgungsschiff zum Supermarkt zum Beispiel, die Anlieferung von Baumaterial, den Abtransport von Bauschutt. Sogar der Müll vor der Haustür wird mit Hilfe zweier Pferdewerke entsorgt. Manche halten die Fuhrwerke für überholt und zu teuer und würden stattdessen am liebsten Elektrokarren anschaffen. Doch die Bewohner werden sich weiterhin mit dem Mist vor der Haustür abfinden müssen. Der Gemeinderatsbeschluss von 2013 ist eindeutig: Elektrokarren wird es auch künftig nicht geben. Das Pferdegetrappel, der Sound der Insel,

Fortsetzung von Seite 1

Schnullerbäumchen und andere Naturwunder in Costa Rica

für einen ökologisch geführten Betrieb. Ihre Gäste wohnen minimalistisch-elegant, von Wildnis umzingelt, doch in sicherem Abstand zu ihren eher beunruhigenden Seiten. Nur gelegentlich gefällt es einem der niedlichen Nasenbären, die sich wie die wahren Eigentümer fühlen, ein Zimmer zu inspizieren und das Gepäck zu durchsuchen.

Agarta beschäftigt einen eigenen Biologen und unterstützt lokale Bildungs- und Naturschutzprojekte wie das Ostional Wildlife Refuge, das den Bewohnern des nahen Dorfes Ostional erlaubt, aus der Meeresschildkröte Lepidochelys olivacea Nutzen zu ziehen und ihr zugleich Schutz zu gewähren.

Jedes Jahr zwischen Juli und Dezember ist der schwarze Sandstrand von Ostional Ziel der Schildkröten – Loras genannt –, die hier ihre Nistgruben schaufeln. Es sind Hunderttausende Tiere, die Millionen von pingpongballgroßen Eiern legen, um sie von der Sonne ausbrüten zu lassen. Da alle zur gleichen Zeit anlanden, unbeeinträchtigt und einander nicht achtend zum selben Abschnitt jenseits der Flutlinie streben und beim Grubegraben die Gelege der vor ihnen Angekommenen zerstören, ist der Strand übersät von den ledigen weißen Hüllen der zerbrochenen Eier und getränkt wie ein quadratkilometergroßes Omelette.

Die Tiere und ihre Gelege sind geschützt. Trotzdem wird gewildert, denn die Eier sind begehrt, vom Duft des Meeres und dem Ruf als Aphrodisiakum umweht. Man schlürft sie wie Austern, gießt Tomatensaft, Pfeffer und Schnaps hinterher. Ohne Schildkröteneierspeisen hätten die sechshundert Bewohner des abgelegenen



Fragiles Gebilde, ausgeliefert den Launen der Natur: Noch gibt es reichlich Platz auf Juist im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer.

Foto Federico Gambarini/dpa

Kältereize und andere Sensationen

Die ostfriesische Insel Juist, ein fragiles Werk von Gezeiten und Wind, will bis zum Jahr 2030 klimaneutral werden. Denn Sturmfluten können hier besonders großen Schaden anrichten. Von Elke Sturmhoebel

bleibt den Gästen erhalten. Für viele ein Grund, den Urlaub hier zu verbringen.

Dafür, dass Juist eine Pferdeinsel ist, erhielt die Gemeinde im Jahr 2015 den Deutschen Nachhaltigkeitspreis, den Oscar unter den Umweltpreisen. Doch Juist will mehr. Die Ferieninsel soll bis 2030 klimaneutral werden. „Auch wir sind vom Klimawandel betroffen“, sagt Thomas Vodde, Nachhaltigkeitsbeauftragter, Marketingchef und Vertreter des Bürgermeisters in Personalunion. Ein steigender Meeresspiegel sei hier nicht das Problem, sondern die vermehrt auftretenden Sturmfluten. „Es reicht nicht mehr aus, nur Deiche und Dünen zu flicken oder Sand aufzuschütten. Man muss auch einen Beitrag zur Vermeidung von Treibhausgasen leisten“, fügt er hinzu. Dabei seien 23 000 Tonnen Kohlendioxid im Jahr ein Pups. Die Menge habe keine Bedeutung für das Weltklima. Dennoch sei es schwierig, die Emissionen so herunterzufahren, dass nicht mehr Treibhausgas in die Atmosphäre abgegeben als aufgenommen werden. Der Klima-Fußabdruck, der vor ein-

gen Jahren erstellt wurde, sorgte für Aufklärung. Demnach werden achtzig Prozent des Kohlendioxids vom Bereich „Gewerbe, Handel, Dienstleistungen und private Haushalte“ verursacht. Der Tourismus als größter Wirtschaftszweig der Insel verantwortet den größten Anteil der Emissionen.

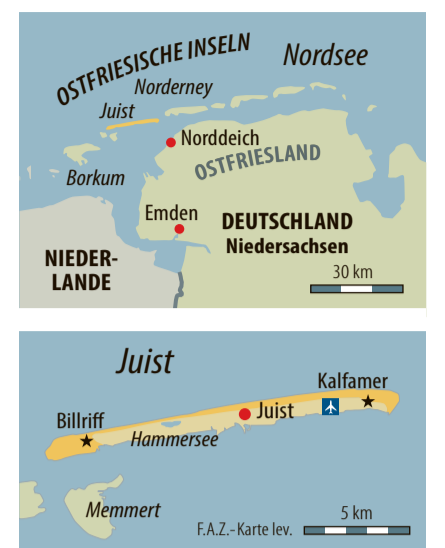
Für Thomas Vodde steht fest: Grüner Strom und Wärme müssen werden. Die Energie muss effizienter werden. Das klinge einfacher, als es sei, sagt er. Herkömmliche Windräder können wegen der Insellage im Nationalpark nicht in Frage. Für Energie aus Biomasse gebe es nicht genug Pferdeäpfel und Essensreste übers Jahr. Geothermie sei wegen der empfindlichen Süßwasserlinse, dem Trinkwasserspeicher der Insel, nur eingeschränkt möglich. Großes Potential wiederum hätte Photovoltaik. Um das Klimaziel zu erreichen, wird es wohl auf einen Mix aus Wind, Solar und Erdwärme hinauslaufen. Damit alle an einem Strang ziehen, braucht es viel Über-

zeugungsarbeit. Leute, die sagten, „die spinnen doch“, gebe es immer, sagt Vodde, dem es an Energie nicht mangelt. Er ist zuversichtlich, zumal kostenlose Energieberatungen schon Früchte getragen haben. Einige Insulaner beziehen bereits Ökostrom, haben auf Blockheizkraftwerke umgestellt, Solaranlagen installiert oder energetisch saniert. Allerdings seien viele Haushalte überaltert, und dort bestehe kein Interesse, noch groß zu investieren. Für den Klimaschutz gewonnen werden müssen aber auch die Urlauber. „Wir wären schon froh, wenn mehr Gäste mit der Bahn anreisen würden“, so Thomas Vodde.

Der Intercity fährt von Koblenz und Köln, Leipzig, Berlin und Stuttgart direkt zum Anleger Norddeich-Mole, von dort legt die „Frisia“ je nach Tide ein bis zweimal am Tag ab. Anderthalb Stunden braucht die Fähre, und bisweilen kommt es einem vor, als käme sie nicht vom Fleck. Die Insel erscheint am Horizont, und sie rückt und rückt nicht näher. Nur sieben Kilometer Luftlinie trennt das Festland vom Töwerland,

dem Zauberland, wie die Juister sagen. Doch die Strecke dorthin ist fast doppelt so lang, denn die Fahrinne mäandert den Prielen folgend durch das Watt, und die Fähre muss sich der Insel auf Umwegen nähern.

Auf den letzten Kilometern leiten eingepflockte Pricken das Schiff in den Hafen. Kurz darauf schwappen die Passagiere an Land, und es wird turbulent auf der Pier. Koffer werden in den nahen Ort gerollt, Hotelbediener in tadellos Uniform laden Gepäck in ihre Fahrradanhänger. Tagesgäste gehen stante pede zum Strand. Die Wege sind kurz auf Juist. Die Insel ist ein schmales Hemd und misst in der Breite höchstens siebenhundert Meter. Nur zum Ortsteil Loog ist es zu Fuß mit Gepäck etwas weit, deshalb stehen beim Fähranleger Pferdebusse für den Transfer bereit. Die Tiere im Gespann schütteln ungeduldig die Mähnen und stampfen mit den Hufen. Kurz darauf rumpelt ein Planwagentreck die Billstraße hinunter, und in den verglasten Veranden der Häuser halten Pensionswirte schon Ausschau nach den neuen Gästen.



130 000 Urlauber zählt Juist übers Jahr. Im Winterhalbjahr ist es merklich ruhiger. Dann reist nur an, wer sich den steifen Wind um die Nase wehen lassen will.

Das Nordseewasser hat jedenfalls gerade 36 Grad. Die tosende Brandung rollt klatschend an den Strand und zieht sich schmatzend zurück. So hört es sich zumindest an, während ich genüsslich in der Badewanne liege und zwanzig Minuten lang mehr als zweihundert Düsen auf mich einwirken lasse. Es gurgelt und blubbert. Diverse Luft- und Wasserstrudel wirbeln die Wirbelsäule rauf und runter, massieren Schultern und Hüfte, kneten Arme, Oberschenkel und kitzeln Fußsohlen. Keine Körperpartie wird ausgelassen. So ein Meeresbrandungsbad ist doch das ultimative Baderlebnis.

Nach dem Zwischenspiel im Töwer-Vital radeln wir zum Hinterteil der Insel, denn nichts anderes bedeutet das friesische Wort „Bill“. Ganz im Westen ist nachzurollziehen, woher Juist seinen Namen hat. Juist kommt von „güst“, und das heißt so viel wie „karg“. Die ganze Insel wird einmal so ausgesehen haben. Das Billriff schaut aus wie eine pottebene Sandwüste. Nur von Bohrmuscheln durchlöcherter Treibholz und Muschelschalen bedecken den Sand. Im Windschatten entstehen winzige Embryonaldünen. Mit der Zeit und ganz zaghaft beginnt der Pflanzenwuchs. Nach wie vor ist Juist ein fragiles Werk von Gezeiten und Wind. Sturmfluten können viel anrichten. So ist der Hammersee, den wir auf dem Weg zum Bill passieren, ein Relikt der schweren Sturmflut im Jahr 1651, bei der Juist auseinanderbrach. Erst im vorigen Jahrhundert wurden die Inselteile durch einen Dünendeich wieder zusammengeschweißt.

Vor der Domäne Bill parken schon viele Drahtesel. In der Gaststube ist es schön mollig, denn der Kachelofen bollert. Die Domäne ist ein beliebtes Ausflugsziel, hier gibt es den legendären Rosinenstuten. Die ofenwarmen dicken Scheiben sind so groß, dass sie über den Teller lappen. Dazu Butter und Salz, mehr braucht man nicht. Bis auf den Ostfriesentee natürlich, der mit Rahm und Klüntjes regelrecht zelebriert wird. Es schadet auf keinen Fall, sich ordentlich zu stärken. Denn morgen geht es ans Eingemachte. Dann folgt der zweite Teil der Klimatherapie „Vom Luftbad zum Seebad“.

Die Nordsee hat fünfzehn Grad, immerhin etwas mehr als die Luft. Ich beschliebe, ohne groß nachzudenken, hineinzurennen, ein paar Züge zu schwimmen und gut. Ich habe es tatsächlich gemacht. Und es ging besser als erwartet. Die Klimatherapie hat angeschlagen. Allerdings tauchten die Glückshormone etwas zeitverzerrt auf: Sie entfalteten sich erst, als ich draußen war und mich wieder anzog.

Die Klimatherapie findet an Terminen zwischen Mitte September und Anfang November statt. Dann wieder im März und April. Weitere Informationen auf der Website www.juist.de.

Nach Costa Rica

■ **Anreise:** Condor (www.condor.com) fliegt von Frankfurt, Düsseldorf, Hamburg und Berlin jeweils mit einem Zwischenstopp in der Dominikanischen Republik nach San José in Costa Rica.

■ **Arrangements:** Naturreisen nach Costa Rica wie die beschriebene bietet der auf Lateinamerika spezialisierte Veranstalter Travel to nature an (www.travel-to-nature.de). Auskünfte über La Tigra Rainforest Lodge findet man online unter www.travel-to-nature.de/la-tigra-rainforest-lodge, über das Boutique Hotel Lagarta Lodge unter www.lagartalodge.com und über die Cusinga Eco Lodge unter www.lacusingalodge.com.



den Weg zurück ins Meer weisen. Das Land ist entschieden nicht ihr Element. Nach wenigen Schritten bleibt sie liegen, schnauft, der Panzer hebt und senkt sich, dann rafft sie sich wieder auf, vielleicht mit frischem Mut, denn nun spürt sie das Vibrieren der Brandung, und mit der ersten Welle, die ihr über den Panzer braust, ist sie davongeglitten, Richtung Peru.

Wir folgen ihr am nächsten Tag nach Süden zu einer weiteren tierischen Kinderstube. In die warmen flachen Küstengewässer der Coronado Bay ziehen im Sommer die Buckelwale, um sich dort zu paaren und ihre Jungen aufzuziehen, ehe die Jungen speckig genug sind, um die Rei-

verrückte Familie wie unsere lässt die Bäume wieder wachsen.“

Im Schatten eines siebenhundert Jahre alten Knoblauchbaums bauten die Guzmans eine Lodge unter dem Zeichen des bunten Cusinga-Vogels – alles öko, logisch. Sechs kleine Häuser, deren Wände man wie Jalousien auf Durchzug stellen kann, verteilen sich im Grünen. Von der Terrasse auf dem Hügel überblickt man die Küste. „Typical breakfast?“, fragt der Kellner und serviert unter dem Schattendeckel Reis mit schwarzen Bohnen, Würstchen und gebackene Bananen. „Wir überreden die Farmer, bewaldete Korridore zwischen den Plantagen stehen zu lassen, für Nasenbären, Tapire, Vögel“, sagt Guzmán. Die roten Aras haben den Weg zurückgefunden, auch die Brillaffen, die wie Nebelhörner aus dem Wald röhren. Vielleicht kommt auch irgendwann der Jaguar von Norden.

Der Rückweg zur Hauptstadt San José führt über Berge, die an die Wolken rühren, und den höchsten Pass, den dreitausenddreihundertdreißig Meter hohen Cerro de la muerte. Jenseits liegt in einer Schlucht ein kostbares Stück primärer Regenwald, durch den ein Wanderpfad führt. Hier ragen Arboles über Arbolitos, Bäume wie Felsklippen, die von Bromelien und Orchideen bedeckt sind, Riesen mit himmelhohen Wipfeln, von denen die grabräftigen Fetzen des spanischen Moos hängen, Bergzypressen, Baumfarne, ein Wasserfall, gelbe und rote Blüten. Auf einer Lichtung sprießen aus einem morschen Stamm orangefarbene Montbretien, die von glitzernden Kolibris umschwirrt werden. Weißer Dunst strömt wie Rauch über die Bergkämme. Gleich wird es regnen. Auf tausend Jahre alte Bäume.