

AMRUM

FREI

HOCH

DREI

# INHALT

## 03 RUBRIK INSEL- MENSCHEN

Kay und Gabi Riecken –  
WINDLICHT Wittdün

## 05 RUBRIK NATUR

Von Salzwiesen bis  
Seehospize –  
die Norddorfer Marsch

## 06 RUBRIK WOHLFÜHLEN

Vegan essen auf Amrum –  
geht das gut?

## 07 RUBRIK TYPISCH ÖÖMRANG

Friesisches Wort

## 08 SOCIAL MEDIA PAGE

## 09 KONTAKT & IMPRESSUM



# INSELMENSCHEN

## KAY UND GABI RIECKEN – WINDLICHT



@Foto: primo.PK

**„Windlicht“ steht auf dem Schild, das mit einem geschnitzten Pfeil den Weg in den Laden weist.**

Hier verkaufen Kay und Gabi Riecken alles, was sie aus Treibholz vom Strand basteln konnten: Lampen, Kerzenhalter, Windlichter – oder was auch immer ihre Kunden in den von den Wellen glatt geschliffenen Ästen und Stämmen sehen, die noch unbearbeitet ausliegen. Das Material fasziniert die beiden nicht nur aufgrund seiner Beschaffenheit: „Man weiß nie, wo das Treibholz schon gewesen ist“, sagt Kay, „ob in England oder Skandinavien. Das beflügelt die Fantasie.“

Kay wurde auf Amrum geboren und getauft und möchte die Insel auch nicht verlassen. „Wir haben da keine Ambitionen wegzuziehen“, sagt er, „aber in Urlaub fahren wir schon im Schnitt zwei Monate im Jahr, oft nach Skandinavien.“ Seine Frau Gabi hat er auf der Insel kennengelernt. 24 Jahre arbeiteten sie zusammen im Mutter-Kind-Kurheim, das Gabi leitete, während ihr Mann dort Hausmeister war.

Seit die beiden in Rente sind, können sie sich mehr um ihren kleinen Laden kümmern, den sie seit acht Jahren betreiben, sowie um ihre Kunst aus Treibholz. Warum es Kay nie fortzog? „Ich liebe einfach alles hier.“ Mit seiner Frau genießt er die Freiheit, die ihm Amrum bietet, vor allem am Strand und auf dem eigenen Boot.

Das beste Treibholz finden die beiden übrigens in den ersten drei Monaten des Jahres nach heftigen Stürmen. Wenn sie ein Stück entdecken, haben sie oft gleich eine konkrete Idee dazu im Kopf. Nicht selten wird das Holz mit Dingen vom Flohmarkt kombiniert. „Die Leute finden das toll. Vor allem die Lampen sind gefragt.“

Gefragt werden die beiden in ihrem Laden aber oft auch nach Tipps für die Insel. Gehen die Urlauber gern surfen, schicken die beiden sie nach Steenodde oder an die Badebucht in der Nähe des Ladens. Einmal wollten Kunden wissen, wo man denn gut Hühnergötter finden könnte. Auf der Odde bei Niedrigwasser war der Tipp. Und tatsächlich kamen die Kunden kurz darauf mit fünf dieser besonderen Steine mit dem markanten Loch wieder.

Überhaupt erhalten die beiden oft Feedback: „Wir bekommen oft Fotos von unseren Objekten, wie sie sich in den Wohnungen machen“ – etwa der markante Leuchter im Frankfurter Loft vor der Skyline der Bankenstadt. „Das sah so toll aus, dass ich das Objekt am liebsten zurückgehabt hätte“, sagt Kay lachend.

**WARUM MAN UNBEDINGT NACH AMRUM KOMMEN SOLLTE? „DER KNIEPSAND IST NATÜRLICH DAS HIGHLIGHT“, SAGT KAY. ABER AUCH DEN WALD, DER PARALLEL ZUM STRAND HINTER DEN DÜNEN VERLÄUFT, MÜSSE MAN GESEHEN HABEN. „UND NATÜRLICH, AUCH AM WATT IST ES SCHÖN!“**



@Foto: primo.PK

**WINDLICHT**  
**Kay und Gabi Riecken**

**Adresse: Inselstraße/Strandstrasse 43, Wittdün**  
**Email: seebo1@web.de**  
**Handynummer: 0151 4165 9541**

# AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT #AMRUMFREIHOCHDREI



# NATUR

## VON SALZWIESEN BIS SEEHOSPIZE – DIE NORDDORFER MARSCH



©: AT\_Account Butlers

Aber auch die Flora hat einiges zu bieten. Etwa im Sommer, wenn der Halligflieder blüht. Und wenn sich im Herbst gegen Ende der Salzblütenzeit viele Pflanzen rot färben, bleibt keine Kamera in der Tasche.

Einst lagen in der Norddorfer Marsch übrigens die sogenannten „Seehospize“. Zum „weltlichen Seebad Wittdün“ boten sie ein „christliches Gegengewicht“, wie es damals hieß, und hatten einen großen Anteil am heutigen Tourismus auf der Insel, der weit über den puren Badespaß hinausgeht. Das letzte, bereits leerstehende Hospiz wurde im Jahr 2001 abgerissen.

**Auf nur einem Quadratkilometer bietet die Norddorfer Marsch ein wahres Naturparadies. Geschützt durch einen Asphaltdeich – errichtet im Jahr 1962 nach der großen Orkanflut – entwickelte sich nördlich von Norddorf ein nährstoffreiches Grünland mit Salzwiesen, Teichen und Wassergräben, dem man sich am besten nicht ohne Fernglas nähert.**

Vom Marschweg sowie vom Deich lassen sich verschiedene Wiesenvögel beobachten, so etwa der imposante Kiebitz. Im Frühjahr machen hier Zugvögel Station und Ringel- und Graugänse brüten zu Tausenden in Schilf und Dünen. Mit ihren Jungen bleiben sie im Herbst und Winter solange auf der Insel, wie die Marschwiesen schneefrei sind. Erst dann ziehen sie weiter.

Seit etwa zehn Jahren fühlen sich auch die Nonnengänse in großer Zahl in der Marsch wohl. Das Geschnatter der ruffreudigen Gänse ist weithin zu hören. Auch einige hundert Pfeifenten, früher in Mengen in der Vogelkoje gefangen, stärken sich hier entspannt für die Weiterreise. Spätestens Mitte Dezember ziehen die „Smänen“, wie sie auf Friesisch genannt werden, über die Nordsee weiter.



©: Sven Sturm



©: primo PR

**Vogelkundliche Führungen durch die Norddorfer Marsch werden beispielsweise vom Ömrang Ferian e.V. sowie vom Watt- und Naturführer Dark Blome angeboten.**

**Infos zu Ban Horn [hier](#)**

**#amrumfreihochdrei #inselgeschichten  
#amrum #amrumliebe**

# WOHLFÜHLEN

## VEGAN ESSEN AUF AMRUM – GEHT DAS GUT?

@Foto: Oliver Franke



**Wer Fisch liebt, ist auf Amrum bekanntlich richtig. Ebenso, wer sich ein Leben ohne Schlagsahne schwer vorstellen kann. Denn die steckt nicht nur reichlich in der Friesentorte, sondern krönt auch so manches Heißgetränk wie den Pharisäer oder die Tote Tante. Doch was machen Veganer, die auf Reisen nicht Urlaub von ihren Essgewohnheiten machen möchten? Werden auch jene, die beim Essen auf sämtliche tierische Produkte verzichten, auf Amrum glücklich?**

Anne und Alan Canepa vom Veganguide e.V. sagen: Ja! Auf ihrer Hochzeitsreise auf Amrum mussten die Veganer aus Mittelfranken nicht auf Genuss verzichten. Wo sie einkaufen und speisen waren, verraten sie nun in ihrem Online-Magazin „Veganguide e.V.“.

Veganer können auf Amrum in drei Edekas und einem Biomarkt einkaufen – wobei Wittdün mit dem Amrumer Zentralmarkt (Edeka) und der Biodüne die größte Auswahl bietet. In der Ferienwohnung kamen dann etwa Falafelbällchen mit Couscous und Hummus, Kartoffelpuffer mit Apfelmus, Gnocchi mit Pfifferling-Hafersahne-Soße oder Frühlingsrollen mit Dip auf den Tisch. „Bei den gut sortierten Läden der Insel war es wirklich einfach, das eine oder andere Gericht zu improvisieren“, schreibt Anne Canepa.

Angenehm überrascht war sie von der veganen Auswahl im Café Kaffeeflut in Wittdün: Hier stehen etwa vegane Kartoffelwaffeln mit Avocadodip auf der Karte, zur Mittagszeit gibt es wechselnde vegane Suppen. Auch in der Keksdose in Wittdün konnten die veganen Süddeutschen schlemmen: Der Pizzateig wird hier traditionell ohne Ei hergestellt, sodass sie einfach eine Pizza ohne Käse bestellen. Vegane Tagessuppen entdeckte die Autorin übrigens auch im Friesen-Café in Nebel.

Kulinarisches Highlight war ein Abendessen im Seeblick in Norddorf. Hier standen genug vegane Gerichte auf der Karte, um die Entscheidung nicht allzu leicht zu machen. Am Ende kamen ein Süßkartoffel-Avocado-Turm mit Salzwiesenkräutern auf den Teller, sowie als Hauptgang „Steckrübe & Karotte“ – ein Gedicht aus „Brot & Eingewecktem von der Möhre, Püree und Ragout von der Steckrübe und Erdnüssen“ – und Schupfnudeln mit Amrumer Kürbis. Als Dessert ließen sich die Veganer „hausgemachtes Sorbet mit Beerenragout in den raffinierten Sorten Sanddorn-Karotte und Pflaume schmecken.“

Doch was, wenn im Restaurant, Café oder an der Strandbar mal keine veganen Gerichte auf der Karte stehen? Canepas Tipp: Kartoffeln! „Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln oder Pommes sind meist vegan oder veganisierbar und ein bisschen Gemüse gibt’s auch in jeder Küche“, so der Tipp der Autorin. Ihr Fazit: „Amrums vegane Küche muss sich nicht hinter der Bilderbuchnatur verstecken!“



@Foto: paddel-grafik

**Der ausführliche Artikel „Veganer Traumurlaub auf Amrum an der Nordsee“ steht unter dem Menüpunkt Reisen auf der Website [www.veganguide-nuernberg.de](http://www.veganguide-nuernberg.de).**

**#amrumfreihochdrei #inselgesundheit  
#amrum #amrumliebe**

# TYPISCH ÖÖMRANG

”

**A SPELPLAATS**

**(ÖÖMRANG)**

**DER SPIELPLATZ**

**(HOCHDEUTSCH)**

“

*Jede Menge Spiel- und Spaßangebote bietet  
„Ban Horn“ – einmalig gelegen mitten in den  
Dünen angrenzend an die Norddorfer  
Marsch.*

# SOCIAL MEDIA PAGE



<https://www.instagram.com/nordseeinselamrum>



<https://www.facebook.com/amrum>



<https://www.pinterest.de/amrum2326/>



<https://twitter.com/InselAmrum>



# KONTAKT / IMPRESSUM

## **Verantwortlich für das Online Mag #amrumfreihochdrei:**

primo PR

Am Borsdorfer 13

60435 Frankfurt

info@primo-pr.com

+ 49 (0)69/530 546 50

www.primo-pr.com

Ust-ID: DE 280778062 Finanzamt Frankfurt

Vertretungsberechtigte Gesellschafter und Online-Redaktion:

Nuray Güler: n.gueler@primo-pr.com

Anne Heussner: a.heussner@primo-pr.com

Das Online Mag AMRUMFREIHOCHDREI erscheint zweimal im Monat und wird an einen ausgewählten Medienverteiler digital versendet bzw. steht auch als Blättervariante online über [www.flipsnack.com](http://www.flipsnack.com) bereit.

## **Rechtliche Hinweise**

Primo PR Anne Heussner & Nuray Güler GbR. Alle Rechte vorbehalten. Alle Inhalte (Texte, Bilder, Animationen) sowie deren Anordnung im Online Mag unterliegen dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes und anderer Schutzgesetze. Die Inhalte dürfen nur im Rahmen der Schrankenbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes vorbehaltlich weiterer anwendbarer Gesetze ohne vorherige schriftliche Zustimmung von primo PR genutzt werden. Für die Inhalte fremder, verlinkter Internetangebote wird keine Verantwortung übernommen.

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die Sie hier finden <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>

**Sie erhalten diese Information, da wir davon ausgehen, dass diese für Ihre Tätigkeit als Journalist/Blogger/Medienvertreter relevant ist. Sollten Sie keine weiteren Informationen wünschen, so teilen sie uns dies per Mail an [info@primo-pr.com](mailto:info@primo-pr.com) bitte mit. Wir werden Sie unverzüglich aus dem Verteiler löschen.**



[www.amrum.de](http://www.amrum.de)