



**AMRUM**

**FREI**

**HOCH**

**DREI**

# INHALT

## 03 RUBRIK INSELMENSCH

Kathrin Schmale – die  
Insel-Schwimmmeisterin

## 05 RUBRIK NATUR

Neustart in der Natur –  
von Kegelrobben lernen

## 06 RUBRIK WOHLFÜHLEN

CNN lobt den Kniepsand

## 07 RUBRIK TYPISCH ÖÖMRANG

Was gibt es Neues?

## 08 SOCIAL MEDIA PAGE

## 09 KONTAKT & IMPRESSUM



©Foto: privat



# INSEL MENSCH

## KATHRIN SCHMALE – DIE INSEL-SCHWIMMMEISTERIN

Ihre Passion ist das Schwimmen! Seit über 22 Jahren ist Katrin Schmale nun auf Amrum und bringt den Insulaner-Kindern im AmrumBadeland, aber auch den Gästen der Insel, die ersten Schwimmbewegungen bei. Ihre Ausbildung brachte sie erstmalig nach Nordfriesland: Mit 18 Jahren lockte die Stellenausschreibung zur ‚Fachangestellten für Bäderbetriebe‘. Gemeinsam mit ihrem Mann kam sie nach Amrum und blieb, gründete ihre Familie, mit heute drei Kindern.

**„SELBST WENN VIELE TOURISTEN AUF DER INSEL SIND, HAT HIER JEDER AUFGRUND DER WEITE DES STRANDES GENUG PLATZ FÜR SICH SELBST UND KANN DIE RUHE GENIESSEN. DAS IST FREIHEIT PUR!“**

Nach Ihrer Ausbildung im Amrumer Badeland arbeitete Katrin parallel auch lange Zeit im Kaffeehut in Wittdün. Seit drei Jahren ist sie wieder fest angestellt und in allen Bereichen des Schwimmbades tätig: Sie führt Aufsicht, ist für Kasse und Technik zuständig und kümmert sich um alle möglichen Besucherfragen und -wünsche.

„Mein Lieblingsplatz auf der Insel ist nach wie vor der Kniep. Von Wittdün aus laufe ich über die Vordünen, den Sand bis vor zum Wasser, hier ist man oft ganz alleine. Hier kann ich Durchatmen!“

Nebenbei ist Katrin noch im Schul-Verein aktiv. Durchgängig war sie aber immer die Schwimmlehrerin, heute betreut sie bereits die Kinder ihrer ersten Schüler auf der Insel. „Ich brauche keine Auszeit von Amrum! Wenn dann bin ich maximal zwei Wochen weg von der Insel. Und dann fahren wir am liebsten in die Berge, um etwas ganz anderes zu sehen!“

Auch Katrin hat uns ihre Tipps für Erstreisende mitgegeben: „Man muss für jedes Wetter gewappnet sein. Amrum hält sich nicht an den Wetterbericht, eine Regenjacke sollte also immer mit. Und dann einmal um die Odde laufen, die Nordspitze der Insel. Hier hat man von allem etwas dabei: Dünen, offenes Meer und Wattseite. Aktuell liegen hier auch die Kegelrobben, was einen Besuch im Winter lohnend macht.“

Im Haus hört sie von den Nachbarinnen oft den Öömrang-Satz: „Eaten as klar“ – das Essen ist fertig! Das gehört für Katrin einfach auf der Insel dazu. Genauso wie die „Garnelenpfanne“ bei Holger Lewerentz in der Strandbar Seehund an der Wandelbahn in Wittdün.

„Es lohnt sich immer nach Amrum zu kommen, denn hier kann jeder einfach ganz wunderbar entschleunigen. Die Luft ist hier so sauber, dass die Sterne heller leuchten als anderswo!“

### Katrin Schmale (40)

ist seit 1999 auf der Insel der Freiheit und lebt heute mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Wittdün. Als Schwimmmeisterin ist sie seitdem für die Schwimm-Kurse der Inselkinder zuständig.

#### Katrin Schmale

AmrumBadeland  
Am Schwimmbad 1  
25946 Wittdün auf Amrum  
Tel. 04682-943431  
Mobil: 0162/9382190

Email: [katrin.schmale@live.de](mailto:katrin.schmale@live.de)

Homepage: <https://www.amrum-badeland.de/>

Infos zu den Schwimmkursen:  
<https://www.amrum-badeland.de/events-sport-kurse/>

# AMRUM DIE INSEL DER FREIHEIT #AMRUMFREIHOCHDREI



# NATUR

## NEUSTART IN DER NATUR – VON KEGELROBBEN LERNEN

**Gute Vorsätze gibt es viele – wie abnehmen, sparen oder spenden. Doch wer einen Neustart in der Natur wagt, sammelt pure Energie für das ganze Jahr. Dafür eignet sich Amrum besonders gut. Denn hier kann man zum Beispiel von Kegelrobben lernen, wie man durch den Winter kommt. Von der aktuellen Geburtszeit über die Säuge- und Paarungszeit bis zum Haarwechsel konzentriert sich alles bei den süßen Tierchen auf die kalte Jahreszeit.**

Die Kegelrobbe ist das größte freilebende Raubtier Deutschlands und neben Helgoland auch rund um Amrum und Föhr zu finden. Die erste Geburt einer jungen Kegelrobbe fand auf dem Jungnamensand vor Amrum im Jahr 1988 statt. Hier befindet sich das einzige Aufzuchtgebiet von Kegelrobben in Deutschland, da es hochwassersicher ist. Steht der Platz bei Sturm doch einmal unter Wasser, weichen die kleinen Kegelrobben unter anderem auf den Amrumer Kniepsand aus – meist im Dezember und Januar. Er diente in den letzten Jahren aber auch als Ausweichplatz für einige wenige Kegelrobbenweibchen, um ihre Jungen in Ruhe zu gebären. Mit ein wenig Glück kann man diesem Naturerlebnis zufällig bei einem Strandspaziergang beiwohnen. Doch es gelten bestimmte Verhaltensregeln, um diese so wichtige Zeit nicht zu stören. Rund drei Wochen dauert die Stillzeit, in der die Jungen mit circa 50 Kilo das rund fünffache Gewicht zulegen. Dann tauschen sie ihr flauschiges weiches Embryonalfell, das zur Wärmeisolation und Tarnung dient, gegen ein kurzes dunkleres Fell ein, mit dem sie selbständig auf ihre erste Fischfang-Tour in der Nordsee gehen.

### Alleinsein für mehr Power

Oft über Stunden sind die kleinen Kegelrobben nach der Geburt allein am Strand. Das Muttertier zieht sich erst einmal in die Nordsee zurück. Doch sie hat ihr Junges immer im Blick und kommt meist in der Dämmerung oder nachts, um es zu säugen. Denn dann ist sie ungestört und produziert viel Milch. Besonders mutige oder verzweifelte Muttertiere kommen durchaus auch am Tage aus dem Wasser, um ihr Kleines zu verteidigen. 300 Kilogramm Masse kann dabei erstaunlich schnell sein. Dies zu beobachten, ist ein Phänomen, das man sehr sensibel behandeln sollte.



Bei der Kegelrobbenbetreuung arbeiten die drei Naturschutzverbände Verein Jordsand, Öömrang Ferian und Schutzstation Wattenmeer sehr eng mit den zuständigen Seehundjägern zusammen. In Schleswig-Holstein gibt es rund 45 ehrenamtliche Seehundjäger an der Nordseeküste. Die Mitarbeiter des Naturzentrums Amrum beobachten und bergen auch kranke und verletzte Tiere, die an die Seehundstation Friedrichskoog weitergegeben werden.

Einmal ausgewachsen sind Kegelrobben die Vagabunden des Meeres. Wo es möglich ist, erreichen sie Tauchtiefen von bis zu 300 Meter. Die großen Männchen bilden nach blutigen Kämpfen mit ihren konkurrierenden Artgenossen Harems, die sie anschließend auch verteidigen. Kegelrobben sind mit etwa fünf Jahren geschlechtsreif und leben circa 30 Jahre. Sie haben kaum Feinde außer dem Menschen.

### Skurriles

2004 wurde ein Kegelrobbenjunges vom Sturm zum Fähranleger von Amrum gedriftet und lag dort zwei Wochen an der Bushaltestelle, wo das Muttertier täglich eine drei Meter hohe Treppe hinauf robben musste.

#### Verhaltenstipps bei gefundenen Robben:

- Genügend Abstand von mindestens 300 Metern halten
- Das Naturzentrum Amrum bzw. den zuständigen Seehundjäger informieren unter Telefon: 04682 1635 oder die Schutzstation Wattenmeer unter 04682-2718
- Lärm und hektische Bewegungen vermeiden
- Hunde anleinen
- Den Weg ins Wasser nicht versperren und die Robben auch nicht ins Wasser jagen

Weiterführende Info [hier](#)

# WOHLFÜHLEN

## CNN LOBT DEN KNIEPSAND

@Foto: Kerstin Fröhlich



**Die Nachricht ging sehr schnell viral und AmrumTouristik ist sehr stolz über die Auszeichnung des US-amerikanischen Fernsehsenders CNN (Cable News Network): Der Kniepsand auf Amrum wurde zu einem der zwölf schönsten Strände der Welt gekürt – und zwar für den Monat Juli.**

Amrum ist damit als einziges Strandurlaubsziel in Deutschland in den CNN-Jahresplaner der „Best Beaches“ aufgenommen und befindet sich in der Gesellschaft berühmter Strände in Indien, USA, Japan, Madeira, Barcelona, Korsika, Dänemark, Griechenland, Thailand, Lanzarote und Vietnam. Für jeden Monat – also geordnet nach idealer Reisezeit – wurde von den US-Reiseexperten eine Auswahl von vier bis fünf Zielen in der ganzen Welt getroffen. Manche davon mit kuriosen Besonderheiten!

Für den Juli tummelt sich der Kniepsand auf der Insel der Freiheit mit dem Bliss Beach am Lake Tahoe in Kalifornien, dem Polignano de Mare an der Adria in Italien, dem Nissi Beach auf Zypern und dem Mkambati Nature Reserve in Südafrika in der Liga der Top-Sommerstrände.

Kurios: Eigentlich ist geologisch gesehen der Kniepsand gar kein Strand, sondern eine der Insel angelagerte Sandbank. Das war für CNN nicht von Bedeutung, wichtiger war, dass der Kniepsand eine große Anziehungskraft auf Einheimische wie Gäste ausübt. Der feinsandige Strand der offenen See vermittelt das Gefühl unendlicher Weite, circa 15 Kilometer lang und bis zu zwei Kilometer breit. Die Amerikaner beeindruckte darüber hinaus die relative Ruhe im Vergleich zu Sylt, die pittoresken Friesenhäuser, die Vogelkoje, die ganzjährig imponierende Natur sowie die Wattwanderungen zur Nachbarinsel Föhr.



@Foto: Wolfgang Biewald

### Bilder vom Kniepsand

Wer sich über die **Aktion von CNN** genauer informieren möchte, kann dies über folgende Links tun:

[https://www.welt.de/reise/article236026290/Liste-von-CNN-Ein-deutscher-Strand-unter-den-Best-Beaches-der-Welt.html?source=puerto-reco-2\\_AAA-V2.C\\_test](https://www.welt.de/reise/article236026290/Liste-von-CNN-Ein-deutscher-Strand-unter-den-Best-Beaches-der-Welt.html?source=puerto-reco-2_AAA-V2.C_test)

<https://edition.cnn.com/interactive/travel/best-beaches/amrum/>

# TYPISCH ÖÖMRANG

”

**„WAT JAFT ´T NEIS? “ (ÖÖMRANG)**

**„WAS GIBT ES NEUES? “ (DEUTSCH)**

“

**Bei der AmrumTouristik so Einiges:**

**Der neue Urlaubskatalog Amrum 2022 ist druckfrisch erschienen und hier abrufbar.**

**Und wir freuen uns jetzt schon auf die Amrumer Lammtage, die am 28. Mai geplant sind. Der Eintritt ist frei und Gäste erwarten ein Eröffnungsfest mit diversen Lammgerichten, Schafe scheren, Kinderprogramm, Musik, vielen Ständen zum Bummeln und Infoständen des Öömrang Ferian sowie Verein Jordsand.**

**Mehr Infos zu Veranstaltungen hier.**

**#amrumfreihochdrei  
#öömrang  
#amrum #amrumliebe**

# 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)