



Feierabend im Ostseebad: Am Strand kehrt Ruhe ein.

JEDEM SEIN STRAND, ALLEN EIN KORBB

Baden hat an der deutschen Ostseeküste lange Tradition: Hier entdeckte der Adel die Heilkräfte des Meerwassers, hier entstand der erste Strandkorb. Nebst vielen Zeugen der Bäderkultur entdecken Wanderer auch die wilde Seite der Ostsee: gespenstische Wälder, verwehte Dünenlandschaften und endlose Strände.

Text und Bilder: Sabina Brack

Bei Sonnenuntergang ist Feierabend um die Strandkörbe. Der Vermieter schiebt eine Bretterwand über die gestreiften Polster, nun haben sie nur noch zierende Funktion. Die Strandkörbe verleihen den Ostseestränden ihren typischen Charakter. Während am Meer von Kühlungsborn langsam Ruhe einkehrt, blüht die Strandmeile richtig auf. Touristen sind auf der Suche nach dem empfohlenen Fischrestaurant, ein Strassenmusikant gibt mit rauchiger Stimme seine Lieder zum Besten, Kinder streiten sich um das grösste Eis. Anders als in mediterranen Küstenorten wird an der mecklenburgischen Ostsee allerdings zeitig zu Abend gegessen. Die leichte Brise von tagsüber wird abends ziemlich frisch und treibt den Ostseegast aus dem Strandrestaurant ins Innere – oder oft direkt ins warme Hotelbett. Die frühe Nachtruhe ist ganz im Sinn des Ostseewanderers, so können die Wanderschuhe am nächsten Morgen zeitig geschnürt werden.

Flanieren wie einst die Betuchten

Früh lachen einen am Morgen die Möwen aus dem Schlaf. Der Wandertag startet mit Flanieren. Prunkvolle Villen und verspielte

Hotelfassaden lassen den Spaziergänger schnell eintauchen in alte Zeiten. Ostseebäder wie Kühlungsborn, Heiligendamm oder Warnemünde verfügen über ausgedehnte Strandpromenaden. Auf ihnen wandelten auch schon die ersten adligen Kurgäste – es ging um das Sehen und Gesehenwerden; sie kamen nicht alleine der heilenden Kräfte der Ostsee wegen.

Am Bahnhof von Kühlungsborn geht die Tour weiter, eine Fahrt mit dem «Molli» steht an. Die Lokomotive dampft schon von Weitem sichtbar. Die ruckelige Zugfahrt in den holzgetäfelten Waggons ist schönste Nostalgie. In seinen Anfangszeiten war der Dampfzug eine eigentliche Bäderbahn, die nur in den Sommermonaten Kurgäste nach Heiligendamm brachte. Inzwischen fährt die Bahn das ganze Jahr über und übernimmt dabei oft den Hin- oder Rückweg einer Wanderung.

Verpöntes Baden im Meer

In Heiligendamm beginnt die rund vierstündige Küstenwanderung nach Warnemünde. Dabei lässt man sich zunächst gerne etwas beeindrucken von den protzigen Gebäuden der Kurklinik. Heiligendamm ist die Wiege der Bäderkultur. Hier gründete 1793 Herzog Friedrich Franz I. von Mecklenburg-Schwerin das erste deutsche Seebad. Anregung dazu gab ihm der Rostocker Medizinprofessor Gottlieb Vogel, der an die gesundheitsfördernde Wirkung der Ostsee glaubte. Eine Pioniertat, galt Baden im Meer bis dahin doch als verpönt. Selbst die Fischer konnten nicht schwimmen. Es hiess sogar, dass verloren sei, wer ins Wasser falle. Es

waren dann auch nicht die Fischer oder das gewöhnliche Volk, die als Erste von der Heilwirkung des Meerwassers profitierten, sondern der Adel und das gehobene Bürgertum. Noch heute hat die Median-Klinik in Heiligendamm den Ruf, die Crème de la Crème der deutschen Gesellschaft gesund zu pflegen. ▶



Im Nienhager Gespensterwald: Der Wind hat den Bäumen ihre Form gegeben.

der Weg wieder kilometerlangen, wilden Strandstränden. Hier fehlen zeitweise sogar die Strandkörbe, oder sie stehen nicht ganz so klar geordnet wie an den Stränden von Kühlungsborn oder Heiligendamm.

Ordnung herrscht hingegen an den allermeisten Ostseestränden, dank den Schildern, welche auf die Besonderheiten des jeweiligen Abschnitts hinweisen. Ob Textil-, FKK-, Hunde- oder sogar Reiterstrand: Hier wird jeder badende Gast fündig. Die vielen FKK-Strände mögen etwas ungewohnt sein, haben aber Tradition: Medizinprofessor Gottlieb Vogel empfahl bereits 1794 in den 18 von ihm aufgestellten Baderegeln das Nacktbad im Meer. Hätte es zu jener Zeit schon Hinweisschilder gegeben, wäre dort wohl «Herren» oder «Damen» gestanden: Die Strände waren damals strikt nach Geschlechtern getrennt, Sichtblenden und Markisen schafften zusätzlich Privatsphäre beim Bad im Meer.

Wandern ganz ohne Fahrrad?


«Sie wandern? Also mit Fahrrad?» Um diese Frage kommt keine Ostseewanderin herum. Noch werden die Zu-Fuss-Wanderer

etwas exotisch angeschaut, sogenannte Radwanderer sind klar in der Überzahl. Dafür hat man als echter Wanderer an der Ostseeküste oft die Wahl: Strandweg zwischen den Strandkörben hindurch oder markierter Wanderweg, der unweit danebenliegt und über eine präparierte Wegoberfläche verfügt. Wird das Wandern auf dem Sand mal zu anstrengend, gibt es in regelmässigen Abständen die Möglichkeit, vom Strand auf den Wanderweg zu gelangen.

Auf der quirligen Strandpromenade von Warnemünde endet die Wanderung. An einem dieser Strände stand 1882 der erste Strandkorb überhaupt: Er war eine Sonderanfertigung für eine Elfriede von

► **Bizarre Bäume, klare Regeln**

Nach Heiligendamm führt der Wanderweg in den dunklen Nienhager Gespensterwald. Bizarren verformten Baumkronen lassen erahnen, woher das Gehölz seinen Namen hat. Verantwortlich für diese Launen der Natur sind aber kaum Gespenster, eher der raue Meereswind. Beeindruckend ist auch die steil abfallende Kliffküste, welche die fortschreitende Erosion der Küste aufzeigt. Nach dem Gespensterwald folgt



Schilfgebiete, Kiefernwälder und unberührte Strände im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft.

Maltzahn, die «eine Sitzgelegenheit für den Strand als Schutz vor allzu viel Sonne und Wind» wünschte. Erfüllt hat ihren Wunsch der Rostocker Korbmacher Wilhelm Bartelmann; er fertigte aus Rohr und Weiden einen einsitzigen Strandkorb an, damals Strandstuhl genannt. Die Nachfrage für die Erfindung war gross: Bereits ein Jahr später entwarf Bartelmann den bis heute gängigen Zweisitzer und seine Frau Elisabeth eröffnete im gleichen Jahr in Warnemünde die erste Strandkorbvermietung.

Im Naturpark weiden Hirsche

Wer den Strandkörben und Badeordnungen für einen Tag den Rücken kehren will, dem sei ein Ausflug in den Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft empfohlen. Hier, am nördlichsten Zipfel der Darsser Halbinsel, wird aus dem Flaneur wieder ein richtiger Wanderer. Auf schön angelegten Wegen entdecken Wandernde Schilfgebiete,

Kiefernwälder, unberührte Strände und Dünenlandschaften. Mit etwas Glück kann man von einem der Aussichtstürme sogar Hirsche beobachten. Auf keinen Fall sollte ein Besuch des Natureums Darsser Ort fehlen. Die Aussicht vom alten Leuchtturm ist unschlagbar, das Museum informiert ausführlich über die Natur und Landschaft der Region und ist nur zu Fuss, mit dem Velo oder per Pferdekutsche erreichbar. Zurück im Ostseebad Prerow warten nach dieser dreistündigen Wanderung dann wieder die Annehmlichkeiten der Zivilisation. Die Strandkörbe werden ihrer wohlverdienten Abendruhe zugeführt. Der Wanderer stösst mit Sanddornlikör auf den Tag an. ■



Gut zu wissen

An- und Abreise: Kühlungsborn erreicht man per Zug über Hamburg und Rostock, von da mit dem Bus.

Wandersaison: Am besten ist der Sommer: Die Temperaturen sind dann um die 20 Grad, und im Schnitt warten acht Sonnenstunden auf die Wanderer, aber auch neun Regentage im Monat. Frühling und Herbst sind stürmisch.

Wanderrouten und Markierung: Die Küstenwanderwege sind meist attraktiv und gut beschildert, hier führt auch der internationale Fernwanderweg Nr. 9 durch, der von Portugal bis Estland führt. Zum Teil erwarten den Wanderer auch etwas monotone Abschnitte oder Hartbelagstrecken. Oft gibt es die Wahl zwischen sandigem Strandweg und offiziellem Wanderweg etwas neben dem Strand. Auf der Darsser Halbinsel sind vor allem die eigens angelegten Wege ganz im Norden empfehlenswert. 2004 war Kühlungsborn Ausrichter des 104. Deutschen Wandertages. Aus diesem Anlass wurde eine Vielzahl von Wanderwegen teils neu angelegt, die aber nicht mehr alle unterhalten werden. Man kann sich im Tourismusbüro, wo auch Wanderkarten erhältlich sind, auf den aktuellen Stand bringen. Im Wald Kühlung ist die Markierung lückenhaft. Bei starkem Regen oder bei Tauwetter sind Strände unter Steilufeln unbedingt zu meiden.

Literatur und Karten: Vom Verlag «grünes Herz» gibt es reiss- und wasserfeste Karten der besprochenen Region.

Geführte Wanderung: Baumeler Reisen, die den Text ermöglichten, veranstalten vom 18. bis 25. Juni eine Reise ins Gebiet. Weitere Reisen finden am 9. Juli und am 13. August statt: www.baumeler.ch



Ob Textil-, FKK-, Hunde- oder Reiterstrand: Hier wird jeder fündig.