



Licht, Luft, Leuchtturm:
Man braucht nicht viel
für eine gute Auszeit auf Jersey

Island in the SUN

Jersey gilt als sonnenreichste britische Insel. Das ganzjährig milde Klima verdankt sie dem Golfstrom – und die wachsende Zahl an Besuchern findigen Insulanern, die ihren Gästen essbare Pflanzen schmackhaft machen sowie neue Meeres-Wellness-Therapien ersinnen

Energiegeladene Federn Kazz Padidar, genannt Bushman Kazz, die schmalen Trampelpfade voran. Die schwarzen Dreadlocks des weitgereisten Naturschützers wippen im Takt der Schritte und seine verspiegelte Sonnenbrille glänzt wie die Facettenaugen einer riesigen Fliege. Alle paar Minuten verschwindet er im Gebüsch des Naturreservats Les Mielles und taucht mit einer natürlichen Delikatessensuche wieder auf. Meerfenchel, Minze, Queller und wilden Rucola präsentiert er der kleinen Gruppe, die mit ihm auf seiner „Coastal foraging tour“ auf Nahrungssuche durch die Küstendünen und -wälder von Jersey streift. „Wildkräuter schmecken viel intensiver als kultivierte Pflanzen und sind oft auch noch heilsam“, erzählt er und lässt jeden probieren.

VON HELGARD BELOW

Weidenrinde helfe auf natürliche Weise gegen Schmerzen, damit habe er in der Wildnis schon Zahnschmerzen kuriert. Die Blätter des Wassernebels wären gut für die Haut, aus Kastanienblättern könne man durch Reiben mit Wasser Seife herstellen, die Fruchtstände der stacheligen Karde als Kamm nutzen und Beifuß gelte als „Traumkraut“. Es beschere wenig Schlaf, aber intensive Träume. Der hochgiftige Stechapfel, in geringsten Mengen genossen, sogar Halluzinationen. „90 Prozent der Lebensmittel auf Jersey sind importiert. Falls dieses System irgendwann mal zusammenbricht, kann ich mich alleine von Land und Meer ernähren“, behauptet er. In diesem Sinne bietet er auch Abenteuer-Camps und Survivaltrainings an. Zudem beliefert er mehrere Inselküche und Restaurants in London und Schottland mit selbst geernteten Wildpflanzen.

Jersey ist etwas größer als Sylt und liegt im Ärmelkanal, in der Bucht von St. Malo, rund 150 Kilometer südlich von Großbritannien und nur 25 Kilometer vor der nordfranzösischen Küste. Wie die anderen Kanalinseln ist sie als Kronbesitz direkt der britischen Krone unterstellt und weder Teil des Vereinigten Königreichs noch der EU. Jersey gilt als sonnenreichste britische Insel. Durch den Golfstrom ist das Klima ganzjährig mild. Sie ist gekennzeichnet von lang gezogenen Stränden und versteckten Buchten, spektakulären Steilküsten und mittelalterlichen Burgen sowie Dörfern, die mal das englische Land idyll verkörpern und mal den typisch französischen Fischerort.

Das Inselinnere ist von den Green Lanes durchzogen, von hohen Hecken gesäumten Landstraßen, oft rechtlichen grünen Tunnels. Dem zweithöchsten Tidenhub weltweit verdankt die Insel ihr besonders klares Meerwasser, das zu den saubersten in Europa zählt. Davon profitieren die inseeleigenen Meeresfrüchte wie Jakobsmuscheln, Krabben, Hummer, verschiedenste Fischarten und Austern. Aber auch ganz andere Meeresarten.

Trudie Trox geht noch ein paar Schritte tiefer als Kazz und wandert direkt auf dem Meeresgrund vor der größten Kanalinsel. Das ist nicht ganz ungefährlich. Bei einem Tidenhub von bis zu zwölf Metern muss man die Ebbe- und Flutzeiten genau kennen und wissen, was man tut. Auf dem zwei Kilometer langen Weg zum Seymour Tower, einem Verteidigungsturm auf einem Felsen mitten im Meer, gilt es, bei Ebbe drei große Priele zu durchqueren. Schon eineinhalb Stunden nach Niedrigwasser führen sie wieder starke Strömungen. Trudie weiß das und warnt immer wieder unbedarft Spaziergänger.

Gummistiefel knirschen über Napfschnecken, Herzmuscheln und die hübschen Strahlenkörnchen. Möwen kreischen im weiten Himmel und lassen Schalentiere aus der Luft fallen, um diese zu knacken. Etwa in der Mitte der Strecke steht ein metallener Rettungsturm für jene, die den Ozean unterschätzt haben. Erst vor Kurzem wurde hier eine Frau mit Kind und Hund vor dem Ertrinken gerettet.

Trudies lockige weiße Haare wehen in der Meerbrise, Wolken lassen Schatten über ihr Gesicht ziehen. Bei einer Kajakfahrt vor der Küste hat die Bayerin ihren Mann kennen gelernt, einen Jerseyaner. Vor zehn Jahren wanderte sie aus und leitet seitdem selbst Watt- und Kajaktouren. „Vor Jersey liegt das größte Felswatt Europas, mit einer ganz anderen Flora und Fauna als die Sand- und Schlickwatten der deutschen Nordsee!“, sagt sie.

Riesige Algenhaufen auf schroffen Felsrippen bezeugen dies. Sogar in dieser unwirtlichen Landschaft, die an die Oberfläche eines fernen Planeten erinnert und nur wenige Stunden später mehrere Meter tief unter Wasser liegen wird, fördert Trudie Essbares und Nützliches. Tage. Die Flüssigkeit in den Schwimmblasen des Blasenlangens empfiehlt sie als Sonnenschutz mit immerhin Lichtschutzfaktor 15. Riementang nutzt sie als würzige „Seespaghetti“, Meersalat als Vitamin-C- und Eisen-Lieferant in der Quiche, Wakame für japanischen Gurken-Algen-Salat

und die Gabelalge als salzige, grüne „Meerbohne“. Sogar die für Sushi verwendete Nori-Alge findet Trudie vor der Küste. „Algen sind mineral- und vitaminreich und haben das würzige Umami-Aroma, mit dem man den Geschmack vieler Gerichte intensivieren kann. Man muss sie nur waschen und zwei, drei Tage auf Butterbrot-papier trocknen – oder ganz frisch essen!“

Max Wiltshire, Sean Burke und Dom Booth erschließen die Heilkraft des Meeres auf andere

Tipps und Informationen

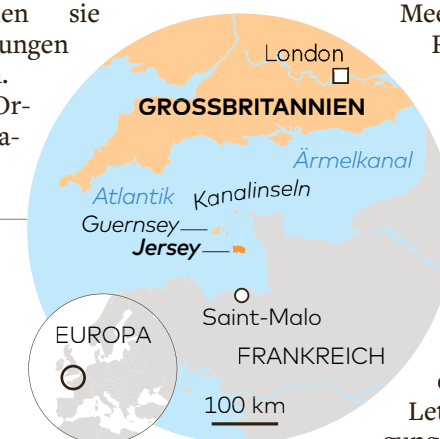
Anreise Zum Beispiel mit Eurowings (www.eurowings.com) in der Sommersaison (April bis Oktober) ab Berlin, Hamburg sowie zweimal wöchentlich ab Düsseldorf nonstop von Deutschland nach Jersey und zurück. Flüge mit Zwischenstopp etwa mit British Airways (www.britishairways.com), Ryanair (www.ryanair.com) und Flybe (www.flybe.com) nach Jersey. Autofahren: Vom französischen Saint-Malo fährt die Fähre in knapp eineinhalb Stunden nach Jersey; weitere Fährverbindungen bestehen ab Granville und Carteret (beide in Frankreich) sowie ab Poole und Portsmouth in Großbritannien, www.directferries.de, www.fahren.de.

Aktivitäten Coastal Foraging mit Kazz Padidar: wildadventuresjersey.com, Walk on the Seabed und Kayak-Touren mit Trudie Trox: jerseykayadventures.co.uk, Healing Waves mit Max Wiltshire, Sean Burke und Dom Booth: healingwaves.org.je.

Übernachtung Das „Hotel de France“ liegt im Norden des Hauptortes Saint Helier, es bietet Spa, Sauna, Schwimmbad und gilt als eines der besten Hotels der Insel, DZ ab 120 Euro, www.defrance.co.uk. Sehr beliebt ist auch „The Atlantic Hotel“ unweit vom La Moye Golf Club und mit Blick auf die Bucht von Saint Ouen, DZ ab 130 Euro, www.theatlantichotel.com. Das barrierefreie Hotel „Maison des Landes“ hat sich seit den 60er-Jahren besonders auf die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen eingestellt, ab 90 Euro pro Person inklusive aller Mahlzeiten, Hydrotherapie, Ausflügen und Shuttle-service, www.maisondeslandes.co.uk. In

Weise. Jersey und insbesondere die sieben Kilometer breite St. Ouen's Bay im Westen zählen zu den besten Surfspots Europas. Das nutzen die passionierten Surfer und ehrenamtlichen Wellentherapeuten. Mit Ozeanerfahrten wollen sie Stress, Verspannungen und Ängste heilen.

Ihre Charity-Organisation „Hea-



den behutsam renovierten viktorianischen „Cottages des Seigneurs“ von Samarès mit zwei bis vier Schlafzimmern wohnt man idyllisch gleich neben dem weißen Herrenhaus „Samarès Manor“. Es liegt inmitten eines riesigen, 1920 angelegten botanischen Landschaftsgartens mit einem kleinen Flüsschen, mehreren Teichen und einem Kräutergarten, Preis auf Anfrage, www.samaresmanor.com.

Essen und Trinken Die „Oyster Box“ ist aus einem Töpferatelier entstanden und verkauft noch immer schöne Keramik mit Motiven aus der Natur. Dazu gibt es heute eine hervorragende Küche mit viel Fisch und Meeresfrüchten in schickem Ambiente und mit Blick auf den Strand der St. Brelade's Bay, <https://oysterbox.co.uk>. Unterhalb des Mont Orgueil Castle in Gorey Harbour liegt das gemütliche „Restaurant Feast“ mit frischer Bistrotküche und umfangreichem Getränkeangebot, <https://feast.je>. Im pittoresken Hafen von St. Aubin lädt „The Tenby“ zu traditionellen Inselgerichten ein, www.randalls-jersey.com.

Buchtipps Der Reiseführer „Inseltrip Kanalinsel Jersey“ von Janina und Markus Meier erschien im vergangenen Jahr im Reise Know-How-Verlag. Er kostet 11,95 Euro und informiert auf 144 Seiten über die größte Kanalinsel, mit Faltkarte und Tourenvorschlägen.

Auskunft www.jersey.com

ling Waves“ finanziert sich aus Spenden und wird unterstützt von lokalen Surfschulen und der Vereinigung „Autism Jersey“. Zusammen mit rund 20 weiteren Freiwilligen bringen sie seit Juli 2017 Menschen mit Handicap auf das Meer. Zum Beispiel Autisten, Hyperaktive und Rollstuhlfahrer. Wie den gehbehinderten Ray Evans, der heute zum zweiten Mal dabei ist. „Viele Rollstuhlfahrer waren höchstens mal mit den Füßen im Meer“, erzählt Dom, „wir wollen ihnen das ganze Erlebnis ermöglichen.“

Etwas mürrisch schaut Ray drein, als er in einem strandtauglichen Rollstuhl mit extra breiten Reifen über den Le Braye Strand im Süden der St. Ouen's Bucht geschoben und in einen extra auf das Surfboard montierten Sitz gehievt wird. Letzten Sommer wurde die Spezialanfertigung aus Wales geliefert und die Mitarbeiter wurden in einem dreitägigen Training geschult. Die sogenannte „Ocean Therapy“ soll die Dopamin-Ausschüttung erhöhen und dadurch Wohlbefinden und Antrieb steigern.

Anbieter gibt es in den USA, Südafrika, Australien, Spanien und Großbritannien. „Wellensurfer kommen in einen fokussierten Flow, einen meditationsähnlichen Zustand“, erklärt Dom, „und der direkte Kontakt mit dem Meer und der Natur normalisiert den Stresslevel, kann den Blutdruck senken und Krankheitssymptome lindern!“ Das sei wissenschaftlich erforscht und Surfen werde in Großbritannien und Amerika sogar als Traumtherapie bei Kriegsversehrten angewandt.

Der Wind treibt Sandkörner über die Strandsichel, aber die Wellen sind niedrig an diesem kühlen Morgen, perfekt für Anfänger. Ein halbes Dutzend Helfer begleitet Ray in die Fluten des Ärmelkanals, im Hintergrund ragt der trutzige La Rocco Tower aus dem Meer. Beim Wellenreiten wachen einige Helfer neben und vor Ray über seine Sicherheit, während Healing-Waves-Gründer Max hinten auf das Board steigt und es durch die Brandung lenkt.

Es ist eine wackelige Angelegenheit und klappt nicht auf Anhieb. Aber als Ray nach mehreren Versuchen wirklich über das Wasser gleitet, die perfekte Welle erwischt hat, schleicht sich ein breites Lachen in sein Gesicht. „Auf dem Wasser muss man ganz bei sich sein, den Moment genießen und alle Sorgen hinter sich lassen“, sagt Dom, „das kann helfen, das Leben zu verändern.“ Da hat er recht.