m 12 14./15. Mai 2022

REISEN

VON **HELGARD BELOW**

Energiegeladen federt Kazz Padidar, genannt Bushman Kazz, die schmalen Trampelpfade voran. Seine schwarzen Dreadlocks wippen im Takt der Schritte. Alle paar Minuten verschwindet er im Gebüsch und taucht mit einer natürlichen Delikatesse wieder auf. Meerfenchel, Minze, Queller und Rucola präsentiert er der kleinen Gruppe, die mit ihm auf seiner "Coastal Foraging Tour" durch die Küstendünen und -wälder von Jersey streift. "Wildkräuter schmecken intensiver als kultivierte und sind oft auch noch heilsam", erzählt er. Weidenrinde helfe gegen Schmerzen, aus Kastanienblättern könne man Seife herstellen, die Fruchtstände der 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, aber ich kann mich alleine von Land und Meer ernähren", sagt er. So macht er auch Survival-Trainings und beliefert mehrere Inselköche und Restaurants in London und Schottland mit Wildpflanzen.

Jersey ist etwas größer als Sylt und liegt im Ärmelkanal, rund 150 Kilometer vor der englischen und nur 25 Kilometer vor der französischen Küste. Wie alle Kanalinseln ist sie als Kronbesitz direkt der Queen 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, spektakulären Steilküsten, mittelalterlichen Burgen sowie Dörfern, die mal das englische Landidyll verkörpern und mal den französischen Fischerort.

Dem dritthöchsten Tidenhub weltweit verdankt die Insel ihr klares Meerwasser, das zu den saubersten in Europa zählt. Davon profitieren Meeresfrüchte wie Jakobsmuscheln, Hummer, verschiedenste Fischarten, Austern - und Algen. Letzteren ist Trudie Hairon-Trox auf der Spur. Bei ihren "Walks on the Seabed" wandert sie direkt auf dem Meeresgrund. Das ist nicht ungefährlich. Bei einem Tidenhub von drei bis zwölf Metern muss man die Ebbe- und Flutzeiten genau kennen. Auf



Zwölf Meter

Unterschied zwischen Ebbe und Flut werden auf der Insel Jersey gemessen. Dieser Tidenhub gehört zu den größten der Erde. Spitzenreiter ist die Bay of Fundy in Kanada. Zwischen den Provinzen New Brunswick und Nova Scotia drängt sich der Atlantische Ozean in eine Bucht und bewirkt einen Tidenhub von bis zu 15 Metern.

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 zwei Stunden nach Niedrigwasser führen sie wieder starke Strömungen. Etwa in der Mitte der Strecke steht ein metallener Rettungsturm. Erst vor Kurzem wurde hier eine Frau vor dem Ertrinken gerettet.

Gummistiefel knirschen über Napfschnecken und Herzmuscheln. Möwen kreischen unter dem weiten Himmel und lassen Schalentiere aus der Luft fallen, um sie zu knacken. Trudies lockige weiße Haare wehen in der Meerbrise, Wolkenschatten ziehen über ihr Gesicht. Bei einer Kajakfahrt vor der Küste hat die Bayerin ihren Mann kennengelernt. 2009 wanderte sie aus und leitet seitdem Wattund Kajak-Touren. "Vor Jersey liegt das größte Felswatt Europas, mit einer ganz anderen Flora und Fauna als die Sandund Schlickwatten der Nordsee", sagt sie.

In dieser unwirtlichen Landschaft, die wenige Stunden später tief unter Wasser liegen wird, fördert Trudie Essbares und Nützliches zutage. Die Flüssigkeit in den Sporenkapseln des Blasentangs empfiehlt sie als Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 15. Riementang nutzt sie als "Seespaghetti", Meersalat als Vitamin-Cund Eisen-Lieferant in der Quiche, Wakame für japanischen Gurken-Algen-Salat und die Gabelalge als salzige "Meerbohne". "Algen sind mineral- und vitaminreich und haben das würzige Umami-Aroma", erklärt sie, "man muss sie nur waschen und trocknen – oder ganz frisch

Max Wiltshire, Sean Burke und Dom Booth erschließen die Heilkraft des Meeres auf andere Weise. Jerseys sieben Kilometer breite St. Ouen's Bay zählt zu den besten Surfspots Europas. Das nutzen die passionierten Surfer und Wellentherapeuten. Mit Ozeanerfahrungen heilen sie Stress, Verspannungen und Ängste. Ihre Charity-Organisation "Healing Waves" finanziert sich aus Spenden und wird unterstützt von Surfschulen und der Vereinigung "Autism Jersey". Zusammen mit rund 20 Freiwilligen bringen sie seit 2017 Menschen mit Handicap auf das Meer. Zum Beispiel Autisten, Hyperaktive und Rollstuhlfahrer.

Wie den gehbehinderten Ray Evans, "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 über den Sand geschoben und in einen extra auf das Surfboard montierten Sitz gehievt wird. Die Spezialanfertigung wurde aus Wales angeliefert. 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 Traumatherapie 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 begleiten Ray in die Fluten des Ärmelkanals, im Hintergrund ragt der trutzige La Rocco Tower aus dem Meer. Beim Wellenreiten wachen einige neben und vor Ray über seine Sicherheit, während "Healing Waves"-Gründer Max auf das Board steigt und es durch die Brandung lenkt. Es ist eine wackelige Angelegenheit und klappt der heute zum zweiten Mal dabei ist. nicht auf Anhieb. Aber als Ray nach zwei 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 im Moment sein und alle Sorgen hinter sich lassen", führt Dom aus, "das kann helfen, das Leben zu verändern."



▼ JERSEY

Anreise

Eurowings und Lufthansa fliegen von München nach Jersey (www.eurowings.com, www.lufthansa.com). Vom französischen St. Malo fährt die Fähre zu der Insel (www.condorferries.co.uk).

Unterkunft

Hotel de France in St. Helier: Moderne Zimmer in historischem Ambiente, DZ/F ab ca. 130 Euro, www.defrance.co.uk. Behutsam renovierte viktorianische Cottages in einem botanischen Landschaftsgarten: Apartments ab 970 Euro pro Woche, www.samaresmanor.com.

Essen und Trinken

Oyster Box: Fisch und Meeresfrüchte in schickem Ambiente mit Blick auf die St. Brelade's Bay, www.oysterbox.co.uk. Unterhalb des Mont Orgueil Castle in Gorey Harbour liegt das Restaurant Feast, https://feast.je. Im pittoresken Hafen von St. Aubin lädt das The Tenby zu traditionellen Gerich-

Coastal Foraging mit Kazz Padidar:

ten, www.randalls-jersey.co.uk.

www.wildadventuresjersey.com. Meeres-Spaziergänge mit Trudie Hairon-Trox: https://jerseywalkadventures.co.uk/

Healing Waves mit Max Wiltshire, Sean Burke und Dom Booth, www.healingwaves.org.je.

Kajaktouren zu Leuchttürmen und Inselchen: www.jerseykayakadventures.co.uk. Beachability ist eine wohltätige Initiative, die auf Jersey strandtaugliche Rollstühle zur Verfügung stellt, www.beachability.org. Autism Jersey unterstützt Autisten und ihre Familien in jeder Hinsicht, https://autismjersey.org.

Allgemeine Informationen

Visit Jersey, www.jersey.com. LOW

