

Allergiefreies Borkum

Tief DURCHATMEN



Allergiker finden im Frühjahr nur an ganz wenigen Orten wirklich Ruhe vor den Pollen. Zu diesen zählt Borkum, seit 2013 zertifiziert als „erste allergikerfreundliche Insel Europas“.

Text & Fotos: Wolfgang Stelljes

Zwei Wanderer, fast verloren in der Weite des Nordstrandes von Borkum.



Auf dem beliebten Wanderweg zu den Dünen im Osten der Insel.

Borkum, Mitte März 2020. Es sind die Tage, in denen noch niemand damit rechnet, dass Corona bald schon das öffentliche Leben lahmlegen wird.

Das Café „Lüttje Toornkieker“ im langen Schatten des Alten Leuchtturms hat gerade geöffnet, die ersten Gäste genießen die Frühlingssonne. An einem Ecktisch beugen sich drei Menschen über die Speisekarte: Monika Harms, die Kurärztin, Tanja Rück von der Tourist-Information und Holger Hoven, der Besitzer des Cafés. Die Gestaltung einer Speisekarte ist eine Wissenschaft für sich, jedenfalls dann, wenn man seinen Betrieb nach den Kriterien der Europäischen Stiftung für Allergieforschung (ECARF) als allergikerfreundlich zertifizieren lassen möchte. Und Hoven möchte. Damit ein Allergiker auf einen Blick erkennt, was drin ist in seinen Speisen und Getränken, will Hoven mit Symbolen arbeiten. „Habt ihr was mit Sesam?“, fragt Harms. Sesam kann sehr heftige Reaktionen auslösen, bis hin zu einem lebensbedrohlichen Schock, so die Medizinerin. Sesambrötchen müsste Hoven also auf einem Extrablech in den Ofen schieben, ganz unten, damit nichts auf andere Produkte fallen kann. Dann doch lieber nur Brötchen mit Haferflocken und Sonnenblumenkernen, entscheidet der 40-Jährige.

Auf der Anrichte stehen mehrere Kuchen, alle laktose- und glutenfrei, alle von einer Konditorin im Haus gebacken. Unter jeder Torte liegt ein eigener Heber. „Strikte Trennung“ lautet die Devise, auch im Kühlschrank und bei der Zubereitung. Pommes dürfen nicht in die gleiche Fritteuse wie die Kibbelinge, weil die ja eine Weizenpanade haben. Es gibt eine Pfanne für Fisch, eine für Tofu und eine für die leckere Bratwurst mit



Ständig in Bewegung: der Sand im Bereich des Nordbades.

Fenchel. Ein Fischallergen sei nicht gleich weg, nur weil man die Pfanne mal eben durchspüle, sagt Harms. Auch Bretter und Messer müssen ständig gewechselt werden.

90 Minuten später: Tanja Rück hat auf einem Beurteilungsbogen einen Haken nach dem anderen gemacht. Bitte keine Orchideen, mahnt sie noch beim Rausgehen. Es sind Kleinigkeiten, um die Hoven sich noch kümmern muss, dann darf er das ECARF-Siegel für weitere zwei Jahre nutzen.

Waschmaschine Nordsee

Mittlerweile lebt in mindestens jedem dritten Haushalt in Deutschland ein Allergiker, sagt Monika Harms. Eigentlich müsste Borkum also aus allen Nähten platzen, denn die natürlichen Voraussetzungen sind gut, mal ganz abgesehen davon, dass die Insel zu den Orten mit den meisten Sonnenstunden in Deutschland zählt. „Wir liegen von allen Ostfriesischen Inseln am weitesten draußen. Wir haben wenige Schadstoffe in der Luft. Und wir haben immer Wind, die Pollen werden weggetragen.“ Es ist vor allem die Birkenblüte, die vielen Allergikern zusetzt. „Die können hier durchatmen. Die Luft, die übers Meer kommt, ist quasi gewaschen. Die Nordsee ist wie eine Waschmaschine.“ Die hohe Luftfeuchtigkeit und das Salztun ein Übriges. Wobei es nicht reicht, einfach nur über die Promenade zu schlendern. „Wir empfehlen unseren Patienten, direkt an der Brandungszone zu laufen, unserem natürlichen Inhalatorium.“ Dort ist die Konzentration an Jod am höchsten.

Fotos: Wolfgang Stelljes (6), 123rf (1)



Erleichterte früher den Schiffen die Einfahrt in die Ems: das Quermarkenfeuer Düne.

WANDERN

Klassiker & Geheimtipp

Vom breiten Nordstrand in Richtung Ostland bis zum Strandcafé Seeblick oder weiter noch bis zum Aussichtspunkt „Olde Düne“ zu laufen ist der Klassiker. Ganz anders dagegen die **Tour durch die „Greune Stee“ im Süden Borkums**, die vor allem am Abend ihre Reize hat. Zunächst geht es durch den Inselwald mit seinen windschiefen Kiefern, Birken, Aspen und Weiden. Hier übertönt Vogelgezwitscher das Meeresrauschen, hier ziehen Gänse über die Köpfe der Wanderer hinweg und lassen sich schnatternd in einem **nahen Schilfgürtel** nieder. Besonders faszinierend, nicht nur für Hobby-Ornithologen, ist der Weg durch die **von Wasserläufen durchzogenen Salzwiesen in den „Borkumer Dünen“**, einem Naturerbe der Deutschen Bundesstiftung Umwelt. Zurück geht es knirschenden Schritts über Muschelbänke **bis zum Neuen Leuchtturm** (rund zehn Kilometer).

Nur: Auch gute Luft nutzt wenig, wenn der Allergiker kein geeignetes Zimmer findet. Wichtig sind wischbare Böden, kurzflorige Textilien und spezielle Überzüge für Matratzen und Bettzeug. Denn der größte Teil der Allergiker leidet unter Hausstaubmilben. Auf Borkum gibt es mittlerweile knapp 130 Ferienwohnungen, die das ECARF-Siegel tragen. Dazu kommen sechs Hotels und die Jugendherberge. Macht unterm Strich 1.832 allergikerfreundliche Betten (Stand Januar 2021).

Salat und Sahneschnitte

Ein Inselurlaub beginnt bekanntlich schon auf der Fähre. Die AG EMS trägt zwar kein Siegel, hat die Allergiker aber ebenfalls im Blick. Schon kurz nach der



SCHMECKEN

Tee - was sonst? Am besten die „Ostfriesische Mischung“, gibt's kännchenweise im „Borkumer Teestübchen“. **Mit Kandis und Sahne, Pardon: Wulkje.** Und bloß nicht umrühren! Denn zuerst soll ja die milde, kühle Sahne den Gaumen streicheln, dann erst der heiße, bittere Tee und zu guter Letzt die Süße des Kandis. Teetrinker sieht man übrigens - im Gegensatz zu Kaffeetrinkern - nie stehen. Man soll ja schließlich **zur Ruhe kommen**. Auch das gehört zur Philosophie des kultivierten Teetrinkens.

Abfahrt in Emden weist der Kapitän mit einer Durchsage darauf hin, dass zwei Salons an Bord eine „tierfreie Zone“ sind. Claudia Hanschmann, die „Stewardess“ an der Kioskkasse, beantwortet geduldig alle Allergikerfragen. Für die, die es ganz genau wissen wollen, gibt es eine lange Liste, der man entnehmen kann, dass Erdnuss-Spuren im Käsekuchen sind, der „Salat Ostfriesland“ dagegen von jedermann bedenkenlos verzehrt werden kann.

Eine solche Liste hat auch Bäcker Müller, der zu den zertifizierten Betrieben auf der Insel zählt. Manuel Pietzner, der Verkaufsleiter, hat genau genommen nicht nur eine Liste, sondern eine ganze Mappe, in der haarklein alle Produkte mit ihren Inhaltsstoffen aufgeführt sind. Wenn Pietzner bei der Kasse den Button „Info“ drückt, dann erscheint die „Zutaten-Volldeklaration“ und er sieht auf einen Blick, was drin ist in der Sahneschnitte. Auch Pietzner achtet streng drauf, dass Produkte, die Nuss oder Sesam enthalten, sauber getrennt werden von denen, die frei davon sind - und das schon auf dem Backblech und erst recht im Verkaufsregal.

Nahrungsmittelallergien „sind meistens im Handgepäck der Polle“, sagt Monika Harms. Der Sellerie in der Brühe, die Nuss im Müsli - mitunter reichen ganz kleine Mengen, „dann geht die Post ab“. Lebensgefährliche Reaktionen drohen manchmal noch Stunden später. Umso wichtiger sind geschulte Mitarbeiter und glasklare Deklarationen. Der Markant-Supermarkt auf Borkum hat alle Produkte für Allergiker mit besonderen Etiketten gekennzeichnet: Gelb für glutenfrei, Blau für laktosefrei. „Normalerweise kann ein Laktose-Intoleranter hier alles bekommen, was er im Alltag braucht“, bis hin zur Tiefkühlpizza mit laktosefreiem Käse oder der glutenfreien Wurst, sagt Nicole Rathjen, die eigens eine Fortbildung für Ernährungsfragen absolviert hat und auch darauf achtet, dass der Filter in der Klimaanlage am Eingang regelmäßig ausgetauscht wird und Hunde draußen bleiben. Eigentlich sind sie auf Borkum also bestens vorbereitet auf den Besuch von Allergikern. Doch seit Corona ist alles anders. Die Krise hat den Tourismus voll erfasst. Und nicht nur auf Borkum hoffen sie, dass das Ende der Pandemie nicht zu lange auf sich warten lässt.



Salzwiesen im „Naturerbe Borkumer Dünen“.