

**Karibikfeeling**  
Nur das Wasser  
könnte wärmer sein  
- dann würden wir  
auch den Neo zu  
Hause lassen

# Ein stilles Örtchen

Urlaub könnte so entspannend sein, wenn nur die anderen Leute nicht wären. BRIGITTE-Autorin Nele Justus hat sich nach Einsamkeit geseht - und sie beim **Stand-up-Paddling auf der schleswig-holsteinischen Ostsee** und den Gewässern im Hinterland gefunden

FOTOS JONAS WRESCH



- 1 Ahoi** Den besten Kaffee bekommt man bei der Surfschule „Tatort Hawaii“ in Stein. Und Bina (r.) erklärt dabei die SUP-Basics
- 2 Reinbeißen** Und zwar ganz schnell. Die Fischbrötchen im „Tohuus“ in Eutin werden in einer warmen Schrippe serviert!
- 3 Gut gestapelt** In Skandinavien ist man angeblich vor Trollen geschützt, wenn man einen Stein auf vorhandene Steinmännchen legt. Und in Schleswig-Holstein? Egal. Macht Spaß!
- 4 Die reinste Idylle** Im „Hotel Fischerwiege“ in Passade finden selbst die Angestellten: Hier zu arbeiten ist wie Urlaub machen



Die Ostsee hat sich für uns hübsch gemacht. Da bin ich mir sicher. Sie hat ihr Gewand gebügelt, dem Wind klare Anweisungen gegeben, dass er heute mal Pause hat, und die Sonne motiviert, aus allen Rohren zu feuern. „Bestes Paddelwetter“, meint Tanja Miranda, unsere SUP-Trainerin, mit Blick auf die Eckernförder Bucht. Aber das würde sie wohl fast immer sagen. Die 46-Jährige paddelt auch im tiefsten Winter über die Förde, wenn links und rechts die Eisschollen gegen ihr Board schlagen.

Heute lassen wir es aber gemächlich angehen, heute steht Sightseeing auf dem Programm. Vom Wasser aus. „Da bekommst du eine ganz andere Perspektive“, sagt sie. Also quetschen wir uns in unsere Neoprenanzüge, schleppen die Boards zum Wasser und legen los. Erst mal ganz langsam, wegen der Balance, ihr wisst schon. Aber dann zischen wir zwischen den Segelbooten „Franzl“ und „Smilla“ hindurch Richtung Fahrwinne.

„Ist nur ein ganz kurzes Stück“, hatte Tanja gesagt. Aber, wie schon erwähnt, die Frau ist krass. Sie hat Arme, die Crocodile Dundee neidisch machen würden, und eine Energie, mit der sie ganz Eckernförde mit Strom versorgen könnte. Deswegen bin ich ein klein wenig skeptisch. Aber wir steuern tatsächlich nach 30 Minuten in den Stadthafen ein, den früher die Schornsteine zuqualmten, wenn die Sprotten zu Verkaufsgold geräuchert wurden, wie Tanja erzählt.

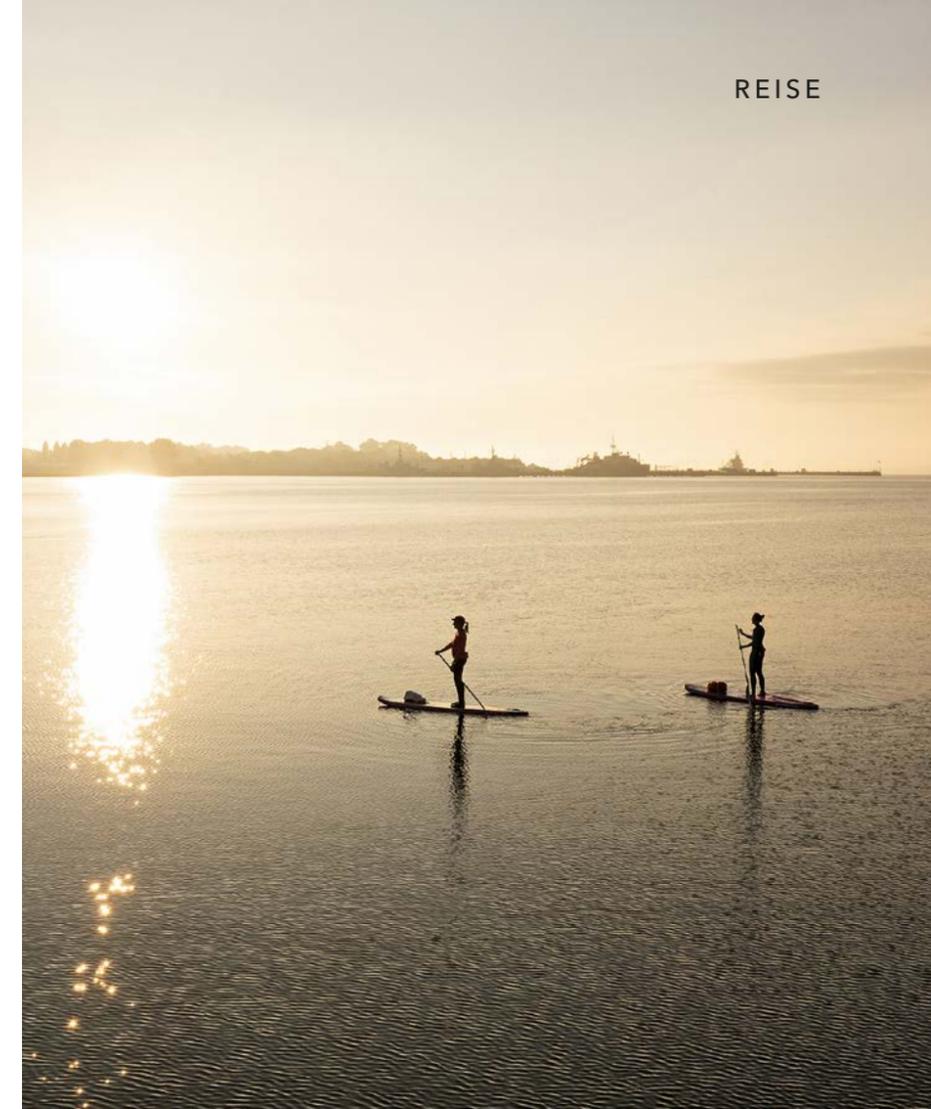
Sie ist in Eckernförde groß geworden, bevor sie mit Umwegen über Costa Rica und Tschechien wieder hier landete. Und genau deswegen kann sie locker eine Schote nach der anderen über ihren Heimatort raushauen: die von Eckernförde als Piratennest zum Beispiel. Oder von einer Seeschlacht, bei der die Dänen den Kürzeren gezogen haben. Aber auch, was genau passiert, wenn man zu dicht an den Marinestützpunkt ranpaddelt. Dann donnert es nämlich plötzlich aus den Lautsprechern: „Sie befinden sich im militärischen Sicherheitsbereich. Bitte 50 Meter Abstand zur Pier halten!“ Upsi.

Aber zum Glück sind wir ja heute in sicheren Gewässern unterwegs. Wir schippern an den Traditionsseglern

vorbei, die an der Hafenanlage vertäut sind. Wir grüßen die Fischer auf der Mole, die gerade Feierabend machen und uns mit einer Dose Bier in der Hand zuprosten. Seit Tanja im letzten Herbst im Dirndl auf dem SUP das Oktoberfest eingeläutet hat, sind sie ziemlich beste Freunde. Wir paddeln unter der Holzbrücke durch, die nach der Sturmflut 1872 gebaut wurde, um die Innenstadt wieder mit dem Stadtteil Borby zu verbinden. Ein paar Meter weiter stehen schon die Urlaubsgäste Schlange, um einen Sitzplatz im Restaurant „Siegfried-Werft“ zu bekommen. Oder um sich im Corona-Testzentrum daneben schnell noch in der Nase bohren zu lassen. Umso besser: Bleibt bitte alle an Land, dann haben wir das Wasser für uns. Und jede auch ein bisschen für sich allein.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich mag Menschen. Und Trubel. Eigentlich. Aber nach mehr als einem Jahr mit Homeoffice, Homeschooling und Lockdown, mit Kindern, die gerade dann was wollen, wenn es am wenigsten passt, und einem Mann, der bei jedem Call in seinen Rechner ruft, als müsste die Stimme allein sich den Weg durchs Breitband bahnen, sehne ich mich nach ein bisschen Ruhe. Der Frieden auf dem Wasser ist deshalb wie ein Geschenk, das Neptun mir persönlich aufs Stand-up-Paddle-Board gelegt hat.

„Wie wäre es, wenn wir an einer Boje festmachen und mit einem alkoholfreien Radler auf den Tag anstoßen?“, fragt mich Tanja da, und ich denke nur: Neptun, alter Kollege, heute meinst du es aber wirklich gut mit mir. Auf dich, mein Freund! ▶



**Brennt sich ins Gedächtnis** Morgens in Eckernförde mit SUP-Trainerin Tanja in den Sonnenaufgang paddeln



**Platsch** Schnelle Wendung versucht – und baden gegangen. Aber es sind schon viele angehende Meisterinnen und Meister ins Wasser gefallen. Oder so ähnlich

Langschläfer verpassen ihr halbes Leben, hat meine Oma immer gesagt. Und ich finde sie hat recht. Wenigstens rede ich mir das ein, während ich mir den Schlaf aus den Augen reibe und den noch nassen Neo vom Vortag anziehe. Bah. Schön ist anders. Aber der Sonnenaufgang wartet nicht, dieser Pünktlichkeitsfanatiker. Um 4.30 Uhr treffen wir uns mit Tanja am Strand, um den Tag auf dem SUP zu begrüßen. So früh am Morgen ist die Stimmung fast magisch. Kein Mensch weit und breit. Kein Auto, null Lärm. Nur die Vögel sind schon wach und zwitschern uns ein Lied beim Ablegen.

**D**er Wind frischt auf, das Meer kräuselt sich, und kleine Wellen schlagen gegen unsere Bretter. Schapp, schapp, schapp macht das. „Beim Stand-up-Paddeln lässt du die Sorgen an Land“, hatte Tanja gestern gesagt. Und jetzt verstehe ich, was sie meint. Mit jedem Meter, den wir zurücklegen, wird der Kopf leerer. Da ist nur noch die Konzentration auf die Bewegung: Paddel weit vorne einstecken, eng am Board bis zum Knöchel zurückziehen und das Gleiche von vorne. Das ist wie Meditieren für Anfängerinnen.

Und dann kriecht noch die Sonne über den Horizont und wirft ihr Licht in einer langen Bahn direkt vor unsere Füße.

Halleluja! Kann man überhaupt noch besser einen Tag beginnen? Als Tanja wenig später frischen Kaffee, Becher und belegte Brötchen aus ihrem Drybag zieht, ist mein Glück nicht mehr zu toppen.

Am nächsten Tag machen wir uns auf in die Probstei, die Region um die Kieler Bucht, wo der Massentourismus wenig Einzug gehalten hat und die Welt noch in Ordnung scheint. Wir fahren vorbei an kleinen Bauernhöfen, alten Mühlen und alteingesessenen Cafés mit Spitzengardinen und Sauerfleisch-Portionen, bei denen es ein Wunder ist, dass der Teller nicht bricht. Den Fisch kauft man hier direkt vom Kutter, und das Wasser an den kilometerlangen Stränden ist so absurd klar, dass man jedem Krebs einzeln die Schere schütteln könnte. Selbst die Ortsnamen klingen hier nach Urlaub und man kann Gespräche belauschen wie dieses:

„Wo wohnen Sie?“

„In Brasilien.“

„Ahhh, wie schön. Ich wohne am Anfang von Kalifornien.“

Wir halten im Örtchen Stein. Das klingt zugegebenermaßen nicht ganz so glamourös, aber ein Stopp an der Surfschule „Tatort Hawaii“ lohnt sich allemal. Nicht nur weil der Kaffee, den man dort kriegt, einer der besten der ganzen Küste ist, sondern wegen des Karibikfeelings: Türkisblau leuchtet uns die Ostsee

entgegen. Nur die 14 Grad Wassertemperatur holen einen schlagartig in die Realität zurück. Darum gebe ich mir beim SUPen die größte Mühe, nicht reinzuplumpsen. Selbst als mich eine kräftige Böe unvermittelt von der Seite angreift und mich ins Wasser schubsen will. Aber mittlerweile habe ich den Dreh raus: die Beine hüftbreit aufstellen und leicht in die Knie gehen – so ist man für Wind und Welle gewappnet. Manchmal sieht man dabei so aus, als würde man auf der Kloschüssel sitzen. Aber hey, Safety First! Und mit ein bisschen Übung kriegt man den sicheren Stand bestimmt auch in einer lässigeren Variante hin.

So wie Bina, die SUP-Instrukteurin der Surfschule. Sie steht auf dem Board, als wäre es an ihren Fußsohlen festgetackert. „Kann das eigentlich jeder lernen. Auch die Untalentierten?“, frage ich sie später, zurück an Land. „Klar“, sagt sie. Bina, die in echt Sabrina Amelung heißt, unterrichtet Kinder, Rentner – und alle dazwischen. Darunter Sportskanonen und Couch-Potatoes; Menschen mit Rücken, Arthrose oder starkem Übergewicht. „Die einzige Voraussetzung ist, dass man schwimmen kann“, meint die 40-Jährige.

**S**tand-up-Paddeln ist die Wassersportart für alle, wenn man so will. Ein Fitness-Allrounder, von dem man selbst dann profitiert, wenn man nur gemütlich durch die Gegend schippert. „Es trainiert die Tiefenmuskulatur, weil jeder einzelne Muskel mithelfen muss, um die Bewegungen des Boards auszugleichen. Deswegen wirkt es wie ein sanftes Krafttraining, vom großen Zeh bis zu den Fingern. Es baut den Rücken auf, stärkt den Rumpf, schont die Gelenke, fordert beide Hirnhälften und fördert die Konzentration“, meint Bina. Außerdem entschleunigt und entstresst es ungemein, wie ich abends meiner wie glatt gebügelten Stirnfalte im Spiegelbild entnehme. Wer beim Stand-up-Paddeln versucht, seine Balance zu halten, findet eben auch sein inneres Gleichgewicht. Und billiger als Botox ist es außerdem.

Wir müssen wieder lernen zu entspannen“, sagt auch Jana Heymann, 42. Sie bietet SUP-Kurse für Mensch und Hund in der Holsteinischen Schweiz an und stellt bei ihrer Arbeit oft fest, dass bei all dem „Höher, schneller, weiter“, ►



**1 Seafood** Im „Ocean Eleven“ sind die Portionen sooooo groß, dass selbst Seebären nicht hungrig nach Hause gehen

**2 Lass gleiten** Die Schwentine verändert sich hinter jeder Biegung. Am besten, man paddelt einfach immer weiter

**3 Strandweisheit** So lange mit den Füßen im Sand sitzen bleiben, bis alle nach Hause gehen, und man den Strand ganz für sich hat

**4 Kult!** Das Ortsschild wird so häufig geklaut, dass man sich glücklich schätzen kann, wenn man es tatsächlich sieht

**5 Zeit zu zweit** Jana und ihre Labradorhündin Tequila schippern oft gemeinsam übers Wasser





**Gleich geht's los** Vorm „Ocean Eleven“ in Laboe werden schon mal die Handys gezückt, um den Sonnenuntergang für Freunde, Insta und die Ewigkeit festzuhalten

das uns ständig umtreibt, viele das Runterkommen vergessen. Zusammen Zeit zu verbringen, ohne irgendwas dabei leisten zu wollen. Deswegen hat sie uns an ihre Lieblingssspots mitgenommen, wo wir ganz ohne Ehrgeiz in See stechen. Wir paddeln im Plöner See vor romantischer Schlosskulisse, drehen eine Runde am Kellersee, wo wir am Gut Rothen-sande vorbeikommen, dem Drehort der „Immenhof“-Filme. Und wir SUPen auf der Schwentine, einem der längsten Flüsse Schleswig-Holsteins, der sich so urig und idyllisch durch 17 Seen und einige Ortschaften bis in die Ostsee schlängelt, dass man schon allein bei seinem Anblick in Verückung gerät.

Vor mehr als 10 000 Jahren, am Ende der letzten Eiszeit, machten sich hier noch mächtige Gletscher breit. Und dort, wo das Schmelzwasser abfloss, bildete

sich das Flusstal. Kaum vorstellbar, wenn man heute zwischen herabhängenden Bäumen, Seerosenfeldern und meterhohem Schilf vorübergleitet. Manche nennen die Schwentine auch den Amazonas des Nordens. Wegen seiner Länge und Artenvielfalt. Flussotter soll es hier geben, Eisvögel und Seeadler. Die entdecken wir nicht. Dafür Flusssschwalben, knallblaue Libellen und den holsteinischen Seestern. Besser bekannt als Jonas, unseren Fotografen. Der hat sich am Ende unserer Tour mit dem Bauch auf dem Brett abgelegt und lässt Arme und Beine träge ins Wasser hängen. „Müssen wir schon wieder los?“, fragt er mich. „Nee, keine Eile, lass uns noch ein bisschen bleiben“, gebe ich zurück. Und so treiben bald zwei Seesterne übers Wasser. Ziemlich faul, ziemlich selig. Ich denke, das wiederholen wir bald wieder.

## Neles Tipps von Eckernförde bis Plön

### ÜBERNACHTEN

**Hotel Beachside.** Die Familie Heide hat das Hotel in Eckernförde in diesem Jahr übernommen. Es wurde frisch saniert, modern möbliert und hat einen Neubau bekommen, von dessen Zimmern ihr direkt auf den Strand blickt. Frühaufsteher beobachten vom Bett aus den Sonnenaufgang. DZ/F ab 129 Euro. (Eckernförde, Berliner Str. 71-73, Tel. 043 51/66 66 40, beachside.de)

**Landhotel Fischerwiege.** Das 180 Jahre alte Reetdachhaus in der Probstei hat urgemütliche Zimmer, die nach Holz riechen, eine Bibliothek mit Sesseln, in denen man versinkt, und es liegt direkt am See. Beim Frühstück wird man von vorne bis hinten betüddelt. Herrlich! DZ/F ab 100 Euro. (Passade, An de Laak 11, Tel. 043 44/413 86 16, fischerwiege-passade.de)

**Lake House Plön.** Über den Boxspringbetten hängt das Plöner Schloss als Wandtapete. Da fühlt man sich beim Aufwachen gleich königlich. Das Hotel liegt direkt am Edebergsee; einmal die Terrasse runterkullern und man landet quasi auf dem Ausflugsschiff, das einen auf eine Tour über die fünf Seen der Umgebung mitnimmt. DZ/F 112 Euro. (Plön, Fegetasche 1, Tel. 045 22/802 97 90, lake-house-ploen.de)

**Schlafstrandkörbe.** Sie stehen nur wenige Meter vom Meer entfernt. Die Nacht könnte also ein bisschen kurz werden, weil der Sternenhimmel und das Wellenrauschen so schön sind, um einzuschlafen. 40 Schlafstrandkörbe sind entlang der Ostsee-Küste Schleswig-Holsteins verteilt. Bei einer Liegefläche von 130 x 230 cm ist es gut, wenn man sich lieb hat. Buchbar bis Ende September, mancherorts auch bis in den Oktober. Je nach Lage und Wochentag zwischen 59 und 95 Euro. Abklären, ob Decke und Kissen inklusive sind! (ostsee-schleswig-holstein.de/strandschlafen-ostsee)

### GENIESSEN

**Mehrfisch.** Das Bistro liegt in Eckernförde direkt neben dem blau-gelben Leuchtturm. Inhaber Daniel Lehrmann, 36, war mal Metallbauer. Zum Glück hat er sich das noch mal anders überlegt. Denn sein Restaurant ist für mich mit Abstand das lässigste der Stadt! Entspannte Atmosphäre, alle sind per Du, und man kann kaufen, was nicht niet- und nagelfest ist. Etwa die Lampen aus Bierflaschen, die an einem Ruder hängen. Daniel setzt auf regionale Zutaten. Was die Fischer morgens aus dem Meer ziehen, landet abends frisch auf den Tellern. Der Lachsburger für 10,90 Euro mit knusprigen Kartoffelpuffern ist, wie er sagt, „aus einer dummen Idee entstanden.“ Macht ja nix. Uns hat er geschmeckt! (Eckernförde, Hafenspitze 2, Tel. 043 51/892 05 72)

**Land in Sicht.** Der beste Ort für einen Sun-downer. Die Füße im Sand trinkt man das selbst ▶



## Am Wasser gebaut 40 Schlafstrandkörbe stehen entlang der Küste Schleswig-Holsteins

gebraute Bier. Wir haben uns an das frisch gezapfte Eckernförder Pils gehalten. Kann man ausgezeichnet machen. Francis und ihr Mann Rajas Stechemesser haben die Strandbar erst im Mai eröffnet. Das dazugehörige Brauhaus mit Restaurant soll voraussichtlich im September aufmachen. Essen kann man solange in der Strandbar aber auch: deftigen Wurstsalat für 7,90 Euro oder vegetarischen Flammkuchen für 10,80 Euro. (Eckernförde, Am Exer 1, Tel. 0178/692 83 59, landinsicht-brauhaus.de)

**Ocean Eleven.** Hier müsst ihr auf jeden Fall einen Tisch reservieren, der Laden in Laboe ist immer ausgebucht. Kann man verstehen. Moderner, maritimer Schick meets leckeres Essen. Etwa Tintenfisch vom Grill mit Kanarischen Kartoffeln und Mojo Rojo für 18,50 Euro. Richtig sensationell wird es, wenn die Sonne direkt vor dem Lokal untergeht. Dazu wird „Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt“ aufgelegt. Und alle Gäste so: „Ohhhhhhh!“ (Laboe, Hafenplatz 11, Tel. 043 43/494 64 64, ocean-eleven.de)

**Schlossküche Eutin.** Fühlt sich weniger nach Norddeutschland und mehr nach Italien an, wenn man im orange getünchten Innenhof des Schlosses ein Glas Wein trinkt und der Springbrunnen dazu leise plätschert. Das Essen macht nicht nur satt, sondern auch glücklich. Nach dem Zwei-Gang-Menü mit Kräutersüppchen und Grünem Spargel-Curry für 24 Euro bin ich sehr, sehr happy ins Hotelbett gefallen. (Eutin, Schlossplatz 5, Tel. 045 21/830 87 90, schlosskueche-eutin.de)

**Tohuus.** In einem alten Fachwerkhaus mit Rosenranken direkt am Eutinener Marktplatz haben Tim Aldrup und Felix Schneider ihr zweites Wohnzimmer entstehen lassen: mit Cocktailsesseln, einer selbst gezimerten Bar und

einem Fahrrad an der Wand. Tims Mama ist Inneneinrichterin, vielleicht sieht es deshalb so gut aus. Was man hier bekommt? Fischbrötchen – mit warmen knackigen Brötchen ab 3,80 Euro, Hammerkuchen, wir sagen nur Schoko-Himbeere, und frische Limonade. Eine Straße weiter haben die Jungs übrigens eine neue Eisdiele eröffnet, das „Karamba“, und rühren dort selber ihre Sorten an. Wir raten euch zu Limette-Basilikum. Salziger Butterkaramell war aber auch verdammt gut. (Eutin, Markt 13, Tel. 045 21/797 85 48, tohuus-eutin.de; und Eutin, Am Rosengarten 11, karamba-eis.de)

**Landcafé Ingenhof.** Man kommt, um zu bleiben. Also nehmt euch am besten gleich den ganzen Nachmittag Zeit. Melanie Engel führt den Hof bei Malente schon in dritter Generation. Und weil immer mal was Neues her muss, machen sie und ihr Mann Karsten nun neben Erdbeeren und klassischer Landwirtschaft auch noch Wein! In Holstein! Klar wurden sie dafür erst mal belächelt. „Die Irren von der Küste“, haben sie die beiden genannt. Aber der Wein schmeckt. Und wie. Wir hatten den Rosé. Und dazu ein Stück saftigsten Erdbeerkuchen. Ferienwohnungen haben sie auch, für alle, die noch länger bleiben wollen. Vielleicht zeigt euch Sohn Lasse dann auch den Heidschnuckenbock „Chef“. (Malente-Malkwitz, Dorfstraße 19, Tel. 045 23/20 21 59, ingenhof.de)

## ERLEBEN

**Irrgarten.** Seit unglaublichen 55 Jahren betreibt Elke Biermann das Ausflugslokal mit Heckenlabyrinth in Probsteierhagen. Tochter Susanne ist heute die Köchin und Sohn Bernd hatte gerade die Hecke fertig geschnitten, als wir ankamen. Vielleicht schafft ihr es, anders als ich, ohne euch zu verlaufen, den Turm in der Mitte zu erreichen.

Stärken kann man sich nach der ganzen Aufregung bestens bei einem Stück Apfeltorte. Natürlich ein Familienrezept. (Probsteierhagen, Alte Dorfstraße 100, Tel. 043 48/230)

**Bonbonkucherei Hermann Hinrichs.** Viel besser als die Lach- und Sachgeschichten bei der „Sendung mit der Maus“: Bei Hermann und seiner Frau Heike in Eckernförde könnt ihr live zusehen, wie Bonbonteig gekocht und dann gezogen wird, bis er genau die richtige Temperatur hat, um ihn durch alte Messingwalzen zu drehen, damit er seine süßen Formen bekommt. Puffen kann man die Bonbons und Lollis hinterher selbstverständlich auch. (Eckernförde, Frau-Clara-Straße 22, Tel. 043 51/88 99 86, bonbonkucherei.de)

## SUP-SCHULEN

**Fördekeks.** Egal, ob ihr das erste Mal auf dem SUP stehen, einen Technikkurs belegen oder eine lange Tour paddeln wollt: Wenn ihr in Eckernförde seid, macht das mit Tanja! Sie ist die Einzige, die das ganze Jahr über Kurse anbietet. Selbst im Winter. Und mehr positive Energie und Know-how gebündelt in einer Person findet man kaum. Anfängerkurs für 30 Euro/Std; Leihgebühr für SUP, Paddel und Restube 15 Euro/Std. (Eckernförde, Bergstraße 8a, Tel. +49 151/52 19 58 59, foerdekeks.de)

**Surfschule Tatort Hawaii.** Wer sich auf dem Wasser zwischen Steilküste und Sandbänken aufhält, ist in einem Stehgebiet. Richtig gut für Beginner. Bina erklärt euch dann den ganzen Rest. Davon abgesehen ist die Surfschule ein fantastischer Ort zum Abhängen. Und wenn es mal wieder möglich sein sollte, kommen regelmäßig Singer-Songwriter für Konzerte vorbei. SUP-Einsteigerkurs: 2 Std für 39 Euro. Leihgebühr für Board und Paddel: 12 Euro pro Stunde. (Stein, Am Strand, Tel. 043 43/43 91 33, tatort-hawaii.de)

**Taffe Tölen.** Hund und SUP passt gut zusammen, man muss es nur einmal richtig lernen. Jana zeigt euch, wie es geht. Und zwar in einem fünfständigen Einsteigerworkshop für 119 Euro inkl. Leihgebühr. Und weil sie nicht nur Hundetrainerin und SUP-Lehrerin, sondern gleichzeitig auch Tourismusexpertin ist, kennt sie die allerschönsten Ecken zwischen Plön und Malente. (Tel. +49 172/560 60 59, taffe-toelen.de)

## SUPS MIETEN

Entlang der ganzen Küste kann man sich Boards und Paddel ausleihen. Vorher immer nachfragen, wie die Regeln vor Ort sind – wo man fahren darf und worauf man unbedingt achten

sollte. Eine Übersicht gibt es auf: [ostsee-schleswig-holstein.de/stand-up-paddling](http://ostsee-schleswig-holstein.de/stand-up-paddling)

**Kolula SUP.** Sehr unkompliziert. Bei Kolula kann man sich per Handy ein SUP an der Station seiner Wahl mieten und ab 15 Euro die Stunde lospaddeln. Haben die in Malente ausprobiert, hat problemlos geklappt. Die Boards sind ein bisschen schmaler. Aber „Länge läuft“, sagen die Experten ja. (Malente, Janusallee 22, kolula.com)

## EINKAUFEN

**Clara Hof Destillerie.** Wenn Andreas Michelsen anfängt, von Gin zu erzählen, klingt das nach einer ganz großen Liebe. Der Brennmeister, Brauer und Ernährungswissenschaftler in Eckernförde strotzt vor Wissen und steckt so viel Zeit in seine Produkte, dass sie allein deshalb richtig gut werden müssen. Sind sie auch. Deswegen wurden viele preisgekrönt. Ich habe mir den Dry Gin für zu Hause mitgenommen. Schmeckt selbst pur! (Eckernförde, Frau-Clara-Straße 26a, Tel. 043 51/880 88 56, clara-hof-destillerie.de)

**Meergold.** Kieler Sprotten kommen gar nicht aus Kiel, sondern aus Eckernförde! Nur hatte der Ort früher keinen Bahnhof. Deswegen wurden die goldig geräucherten Sprotten mit dem Pferdetransporter nach Kiel gefahren – und die haben, zack, ihren Stempel draufgeknallt, bevor sie die Fische auf die Schiene brachten. Tja, Ihr mögt die Anekdote? Mehr Infos bekommt ihr in Berndt Kruses Fischladen, dessen Urgroßvater schon Sprotten geräuchert hat. (Eckernförde, Jungfernstieg 19, Tel. 043 51/28 14, meergold.de)

**Fisch vom Kutter.** Manchmal braucht es nur eine gute Idee – und jemanden, der sie umsetzt. Vor acht Jahren saß Uwe Sturm im Arbeitskreis Fischerei in Stein und da kam die Frage auf: Warum können wir den Fisch eigentlich nicht direkt von den Fischern kaufen? Also schrieb Uwe kurzerhand ein Programm, das es ermöglicht, dass die Fischer per SMS schreiben können, wann sie mit welchem Fisch wo anlanden. ([fischvomkutter.de](http://fischvomkutter.de))

## UNBEDINGT MITNEHMEN

Rasierschaum! Und eine alte Kredit- oder Bonuskarte. In der Ostsee sind gerade im Sommer immer wieder Feuerquallen unterwegs, die einem böse zusetzen können. Wenn es einen erwischt, dann schnell den Schaum draufhauen und mit der Karte abkratzen. Wir mussten es zum Glück nicht ausprobieren, aber SUP-Trainerin Tanja schwört drauf!