

Mara Andeck



# Strandgut

Mein Buch vom Meer

# Inhalt

Cover

Titel

Impressum

Einleitung: Man sitzt viel zu selten am Meer ...

Teil 1: *Am Strand*

Welche Farbe hat das Meer?

Glitzerwasser

Champagnerluft

Welches Meer passt zu mir?

Die Kunst, richtig zu reisen

Der Duft des Meeres

Meeresrauschen

Muschelklang

Leg eine Muschel an dein Ohr

Musik und Meer

Wie Sand am Meer

Kindersand

Die Sandburgformel

Strandkörbe

Wilde Rosen

Rose, Meer und Sonne

Watt is denn dat? Ausflug ins Wattenmeer

Watt für Watt is dat?

Watt kommt an die Füße?

Watt sind das für seltsame Spaghettihäufchen?

Watt spritzt denn da?

Watt schmeckt denn hier?

Watt sind die süß!

## Strandfunde

Meeresgetier

Muscheln und Schnecken

Nixentränen

Feuerstein und Hühnergötter

Andere Steinfunde am Strand

Bernstein – das Gold des Meeres

Schätze am Strand

Lieber liegen lassen! Gefährliche Strandfunde

Survival-Tipps für Strandpotatoes

Strand aktiv

Strandyoga

Message in a Bottle – Flaschenpost

Nixchen – kleine Gedichte für zwischendurch

Und zum Schluss: Irischer Segenswunsch

## Teil 2: *In der Brandung*

Seele des Menschen, wie gleichst du dem Wasser

Der Mensch und das Meer

Uraltes Wasser

Vom Kommen und Gehen des Meeres

Gesalzene Fakten

Kann man Meerwasser trinken?

Woher stammt das Salz in unserer Suppe?

Badeglück

Ab ins Nass!

Anleitung zum Wellenbad aus dem Jahr 1867

Die Heilkräfte des Meeres

Warum schrumpeln Zehen im Meerwasser nicht?

Survivaltipps für Schwimmer

Warum brechen Wellen?

Liebe auch

Wellenreiter

Wellenkompositionen - die Meeresorgel

Brandungsbegegnungen

Transparente Wunderwesen – Quallen  
Petermännchen und Viperqueise  
Haie  
Algen und Seetang  
Möwen – Raben der Meere  
Möwenlied  
Brandung aktiv  
Steinehüpfen  
Mach Meer aus deinem Typ ...  
Schiffchen basteln, die wirklich schwimmen  
Und zum Schluss: Dinge, die man nicht getan hat

### Teil 3: *Auf hoher See*

Die sieben Weltmeere  
Meeresgottheiten  
Wasserfrauen und Wassermänner  
Gespenstische Erscheinungen  
Goodwin-Sand  
Ungeheuer in der Tiefe  
Monsterwellen  
Zauberlicht  
Meeresleuchten  
Versunkene Städte  
Seemanns Braut ist die See  
Schiffe am Meeresgrund  
Piraten  
Der Pirat  
Survivaltipps gegen Seekrankheit  
Das Meer als Forschungsgebiet  
Die letzte unbekannte Insel  
Neue Inseln  
Tiefer kann man nicht sinken  
Delfine – Freunde des Menschen  
Wie kommunizieren Fische?  
Fisches Nachtgesang

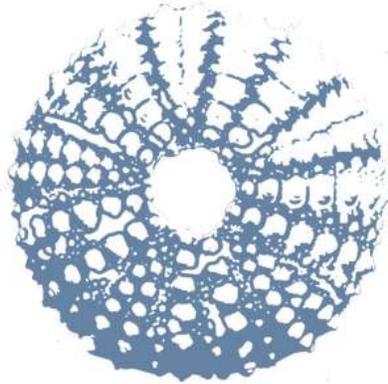
Goldgrube Meer  
Weniger Plastik ist Meer  
Ozean aktiv  
Fisch ohne Beigeschmack  
Heißer Brei mit Ei - Labskaus kochen  
Im Leuchtturm schlafen - mehr Meer geht nicht  
Irischer Segenswunsch

Danke

Mara Andeck

*Strandgut*

Mein Buch vom Meer



BASTEI ENTERTAINMENT 

# BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige eBook-Ausgabe  
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Copyright © 2017 by Bastei Lübbe AG, Köln  
Gestaltung: Anette Beckmann  
eBook-Produktion: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

ISBN 978-3-7325-4041-9

[www.bastei-entertainment.de](http://www.bastei-entertainment.de)

[www.lesejury.de](http://www.lesejury.de)

## Einleitung

*Man sitzt viel zu selten am Meer ...*

Mir geht es oft wie dem Matrosen Ismael im Roman Moby Dick: „Immer, wenn ich merke, dass ich um den Mund herum grimmig werde, immer, wenn in meiner Seele nasser, niesliger November herrscht“, sagt er, „dann ist es höchste Zeit für mich, sobald ich kann auf See zu kommen.“ Und er weiß auch: „Daran ist nichts Überraschendes. Von Zeit zu Zeit hegen fast alle Menschen, ob sie's wissen oder nicht, in etwa dieselben Gefühle für das Weltmeer wie ich.“ Stimmt. Wenn ich lange keine Wellen, keine Gischt und keine Möwen gesehen habe, werde ich vor lauter „Meerweh“ gereizt und miesepetrig. Und ich kenne viele, denen es so geht. Gerade jetzt habe ich dieses Problem aber nicht. Ich bin auf einer Fähre, umgeben von blauglitzerndem Wasser, lehne an der Reling und mache mir Notizen auf einem Block, um diesen Moment für immer festzuhalten. Um den Mund herum bin ich entspannt, und in meiner Seele herrscht Sommer.

Wie ich so auf die Wellen blicke und meine Gedanken treiben lasse, tauchen in meinem Kopf Fragen auf: Wie kommt überhaupt so viel Wasser auf die Erde? Und was verbirgt sich unter dieser glitzernden Oberfläche? Versunkene Städte? Gekenterte Schiffe? Segeln eigentlich immer noch Piraten über die sieben Weltmeere? Und, hey, sind es überhaupt sieben? Ich zähle

nach und komme nur auf fünf.

Über mir kreisen Möwen. Wo schlafen sie eigentlich? Was trinken sie auf hoher See? Und wie trinken Fische im Meer?

Mein Blick fällt wieder aufs Wasser, und ich frage mich, welche Fische es hier gibt. Haie? Rochen? Seeteufel?

Und gibt es hier Tintenfische? Seepferdchen? Wale?

Plötzlich will ich das alles wissen, und noch viel mehr.

Und dann ist da eine Idee: Ich könnte meine Fragen sammeln, Antworten suchen und daraus ein Buch machen.

Kein schweres Werk, das wie ein Stein auf den Grund der Dinge sinkt, lieber eins, das Meereszauber und Glitzerlicht einfängt und seine Leser zum Träumen, Sinnen und

Weiterspinnen veranlasst. Man müsste es nicht von vorn bis hinten durchlesen, um es zu verstehen. Jeder könnte sich

die Kapitel herausfischen, die ihm interessant und wichtig

erscheinen. Ich könnte thematisch am Strand beginnen und mich immer weiter auf die offene See hinaustreiben lassen.

Wissenswertes und Witziges sammeln, Gedanken und

Gedichte, Meeresmagie und Mythen. Ein Buch für alle, die

das Meer lieben, könnte es werden. Für diejenigen, die

gerade aufs Wasser blicken und ähnliche Fragen haben wie

ich. Und für alle, die das Meer vermissen, weil sie gerade

nicht dort sein können. Ein Buch, das um den Mund herum

fröhlich macht und Sommer in die Seele bringt, egal, wo

man ist.

Man sitzt ja wirklich viel zu selten am Meer. Aber man

könnte auch in Gedanken dorthin reisen. Mit diesem Buch

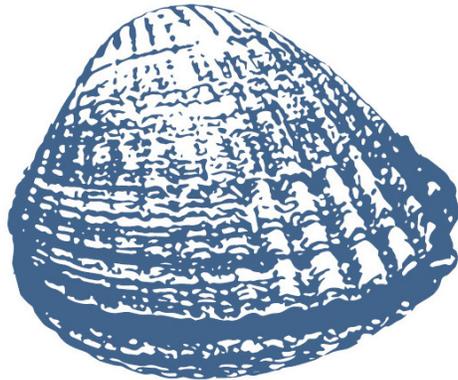
zum Beispiel. Gedacht, getan. Hier ist es.

# Teil 1:

## *Am Strand*

Wie anziehend, wie fesselnd  
sind doch Meer und Strand!  
Wie verliert man sich in ihrer Einfachheit,  
ja, in ihrer Leere!

Walt Whitman



## *Welche Farbe hat das Meer?*

Die alten Ägypter nannten es „das große Schwarze“ oder „das große Grüne“. Und der griechische Philosoph Aristoteles entschied, das Meer sei „dunkel“. An Stränden mit weißem Sand kann es aber auch leuchtend türkis sein. Im Winter ist es außerdem oft grau, bei Sturm sogar braun. Aber meistens ist das Meer doch eindeutig blau. Und das macht wohl einen Teil seiner Faszination aus. Denn Blau ist nicht nur die Farbe unseres Planeten, sondern auch die Farbe des Glücks.

Umfragen zeigen: Blau ist weltweit die beliebteste Farbe. Sie steht fast ausnahmslos für positive Gefühle. Der Himmel ist blau, deswegen symbolisiert Blau für uns Freiheit, Ferne und die Sehnsucht.

Wenn wir einfach so nicht zur Arbeit gehen, machen wir blau. In vielen Kulturen ist Blau außerdem eine heilige Farbe, nicht zuletzt in der christlichen. Marias Gewand zum Beispiel ist blau.

Aber Blau steht auch für Romantik, Fantasie, Vertrauen, Ruhe und Entspannung. Studien haben gezeigt, dass Blau den Blutdruck senkt, beruhigt und kreativ macht.

Natürlich gibt es auch den Blues, eine traurige, melancholische Stimmung. Aber wie man der gleichnamigen Musik anhört, ist ein Blues Wehmut voll Harmonie, in der man durchaus auch mal mit Genuss schwelgen kann.

Und selbst wenn wir blau sind, weil wir zu viel getrunken haben, fühlen wir uns nicht zwangsläufig unwohl.

Sogar Insekten lieben übrigens, entgegen anderslautender Theorien, nicht nur Gelb und Rot, sondern auch die Farbe Blau.

Blau ist aber nicht gleich Blau.  
Die Farbe hat viele Facetten:

*Admiralblau, Adriaublau, Ägäisblau, Algenblau, Aquablau, Aquamarinblau,  
Arktisblau, Atlantikblau, Azurblau, Basaltblau, Blassblau, Blaugrün,  
Blauviolett, Blitzblau, Brillantblau, Capriblau, Dämmerungsblau,  
Delphinblau, Dunkelblau, Dunkeltürkis, Eisblau, Eisvogelblau, Eiswasserblau,  
Entenblau, Fjordblau, Frostblau, Gewitterblau, Gletscherblau, Graublau,  
Grottenblau, Grünblau, Hellblau, Helltürkis, Himmelblau, Horizontblau, In-  
digoblau, Kapitänsblau, Blau, Karibikblau, Klarblau, Knallblau, Königsblau,  
Königsfischerblau, Kristallblau, Lagunenblau, Lapislazuliblau, Lichtblau, Lilab-  
lau, Luftblau, Marienblau, Matrosenblau, Meerblau, Mittelmeerblau, Mitter-  
nachtblau, Möwenblau, Nachtblau, Nebelblau, Neptunblau, Opalblau, Ozeanblau,  
Pastellblau, Pazifikblau, Polarblau, Südseeblau, Tiefblau,  
Tiefhimmelblau, Tiefseeblau, Tiefertürkis, Türkisblau, Ultramarinblau,  
Violettblau, Wasserblau, Winterblau, Wolkenblau, Zyanblau.*

Und warum sind Meere blau? Eigentlich ist Wasser ja durchsichtig.

Früher dachte man, der Himmel würde dem Meer die Farbe geben, weil er sich im Wasser spiegelt. Aber in Wahrheit ist es umgekehrt: Die Wassermoleküle in der Luft

geben dem Himmel seine Farbe, sie lassen ihn blau erscheinen.

Die wissenschaftliche Erklärung für die blaue Farbe des Meeres ist viel komplizierter. Um sie zu verstehen, muss man sich erst einmal klarmachen, was Farben überhaupt sind.

Wenn wir zum Beispiel malen, erscheinen uns Farben wie eine farbige Substanz, in die wir den Pinsel tauchen, um sie aufs Papier aufzutragen. Aber physikalisch betrachtet gibt es Farben eigentlich gar nicht. Unsere Sehzellen erschaffen den Farbeindruck, der in unserem Gehirn ankommt, aus Licht.

In Licht sind alle Wellenlängen vorhanden. Wenn es hell auf eine Oberfläche trifft, werden manche Wellenlängen von dieser Fläche absorbiert, also aufgenommen, andere werden reflektiert, also zurückgeworfen. Und unsere Sehzellen nehmen nur die Wellenlängen wahr, die reflektiert werden. Kurzwelliges Licht kommt uns dabei blau vor, langwelliges rot.

Wir pinseln also beim Malen genau genommen nur eine Substanz aufs Papier, die Licht teilweise schluckt und teilweise zurückwirft.

Wenn nun Licht aufs Meer trifft, wird graues Licht reflektiert. Eigentlich müsste uns jeder Ozean also wie eine riesige, graue Fläche vorkommen.

Weil Wasser aber durchsichtig ist, dringen neunzig Prozent des Lichts in tiefere Schichten ein, wo es auf unzählige Kleinstteilchen trifft: Wassermoleküle, Plankton, sogenannte Gelbstoffe, schwebende Sandkörner oder auch Mikroorganismen. Und die streuen das eingedrungene Licht in alle Richtungen. Dabei wird langwelliges, rotes Licht geschluckt, das blaue Licht bleibt sichtbar, und wenn viele Gelbstoffe im Wasser gelöst sind, wirkt es grün.

**Grundsätzlich gilt für die Farbe von Meeren:**

- Tiefere Ozeane sind blauer als flachere Küstengewässer.
- Planktonreiche Meere sind grüner als weniger fruchtbare Meere.
- Wenn bei schlechtem Wetter wenig Licht vorhanden ist, erscheint das Meer grau.

## *Glitzerwasser*

Das türkische Wort **Yakamoz** bedeutet:  
der Widerschein des Mondes auf dem Wasser.

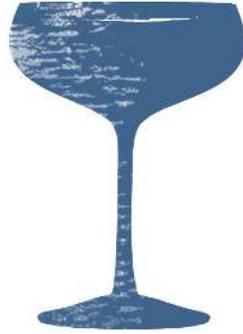
Die Schweden kennen ein ähnliches Wort:  
**Mångata**, wörtlich Mondstraße, so heißt der  
Widerschein des Mondes auf dem Wasser, der an  
eine Straße erinnert.



## *Champagnerluft*

Am Meer herrscht Reizklima. Das klingt eigentlich nicht, als könne man sich in diesem Klima erholen. Aber genau so ist es, gerade dieses Reizklima ist der Grund für die heilsame Wirkung von Meeresluft.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Landschaften der Erde bietet die Meeresküste nämlich eine Umgebung, die alle Sinne stimuliert. Wer auf einem Steg steht, gegen den Wogen klatschen, oder wer bei starker Brandung am Strand entlangwandert, hört, riecht, sieht und schmeckt das Meer nicht nur, er spürt auch Wind, Wasser und Temperaturschwankungen, atmet Salz, Jod und winzige Wassertröpfchen ein, seine Haut nimmt UV-Strahlung auf. Und all das wirkt nicht nur äußerlich, sondern bringt den Körper auch innerlich auf Hochtouren. Wo Wasser und Wind kühlen, müssen Wärmeverluste ausgeglichen werden. Der Blutdruck steigt, alle Organe arbeiten mehr als sonst. Die Feuchtigkeit in der Luft löst außerdem festsitzenden Schleim in den Atemwegen, das Salz heilt Entzündungen. Der ganze Körper wird also angeregt – damit hat eine frische Meeresbrise ungefähr dieselbe Wirkung wie ein Glas Champagner, und das ganz ohne Alkohol. Meeresluft ist außerdem abgas- und pollenfrei und entlastet die Atemwege.



Der Name Reizklima sagt aber auch, dass diese Wirkung nicht ohne Nebenwirkungen ist: Je stärker die Reize, desto mehr wird der Körper gefordert.

Wenn das Immunsystem beim Klimawechsel anfangs noch überfordert ist, können sich Krankheiten zunächst verschlechtern, schlummernde Infekte können ausbrechen, Asthma kann sich bei Wind und Kälte sogar verstärken. Und manche macht das Reizklima auch einfach nur unendlich müde.

Aber nach ein paar Tagen setzt ein Abhärtungseffekt ein, das Immunsystem wird leistungsfähiger, und das hält auch noch an, wenn man nach dem Meeresbesuch längst wieder zu Hause ist.

Generell gilt: Nordsee und Atlantik haben ein starkes Reizklima. Wer empfindlich ist, sollte hier einen längeren Urlaub planen und sich in den ersten Tagen nichts vornehmen. Bei manchen Krankheitsbildern ist das Klima der Nordsee sogar zu intensiv. Bei starkem Bluthochdruck zum Beispiel. Leichter bekömmlich ist das Ostseeklima, viele Reisende berichten hier von einer wohltuenden Wirkung auf den Schlaf.

Beim Urlaub am Mittelmeer fehlt meist der Kältereiz. Und bei Hitze liegt man hier außerdem lieber faul auf dem Handtuch, als am Strand entlangzuwandern. Das Immunsystem wird also nicht wie an den anderen Meeren aufgewirbelt und durchgepustet. Trotzdem ist auch am Mittelmeer die Luft allergenarm, Salz und Sonne heilen

viele Hautkrankheiten, und die Seele kann sich beim  
Anblick der glitzernden, blauen Weite wundervoll  
regenerieren.

## *Welches Meer passt zu mir?*

Nordsee? Ostsee? Atlantik? Mittelmeer? Oder doch lieber schneebedeckte Gipfel? Wer fühlt sich im Urlaub an welchem Meer wohl? Und wer sollte zur Erholung lieber in die Berge fahren?

Tourismusforscher und Landschaftspsychologen haben diese Fragen schon in mehreren Studien untersucht und dabei herausgefunden: Bergtypen brauchen grundsätzlich festen Boden unter den Füßen, Meerestypen lassen sich gern auch mal treiben. Aber sie haben auch erkannt: Bei dieser Einteilung muss man noch weiter differenzieren. Berg ist nicht gleich Berg und Meer nicht gleich Meer.

Hier ein kurzer Selbsttest auf der Basis solcher Studien:

### **Welcher Urlaubstyp bin ich?**

Bitte jeweils die Antwort wählen, die am ehesten zutrifft!

#### **Frage 1: Wie wichtig ist mir im Urlaub eine schöne Aussicht?**

a) Sehr wichtig! Ich brauche Wiesen und Bäume um mich herum. Wenn es grünt und blüht, bin ich so richtig glücklich.

b) Sehr wichtig! Für einen tollen Blick nehme ich einiges an Strapazen auf mich.

c) Sehr wichtig! Wenn ich im Urlaub mit der Familie Zeit verbringe, möchte ich gern auch mal was anderes sehen als sonst.

d) Sehr wichtig! Ich brauche Licht und Weite. Ich kann eine Aussicht stundenlang genießen.

e) Sehr wichtig! Ich liebe romantische Orte mit viel Flair.

**Frage 2: Wie wichtig ist mir im Urlaub Geselligkeit?**

a) Ich gehe nicht gezielt in den Urlaub, um Leute kennenzulernen, schließlich reise ich, um Zeit mit meinem Partner/meiner Partnerin zu verbringen. Ich freue mich aber, wenn ich Gleichgesinnte treffe und ein bisschen plaudern kann.

b) Wenn ich jemanden mit guter Kondition und ähnlichen Interessen treffe, spricht nichts gegen ein gemeinsames Stück Weg oder ein kurzes Gespräch. Aber eigentlich möchte ich im Urlaub endlich mal nicht ständig auf andere Rücksicht nehmen müssen.

c) Ich würde eigentlich am liebsten in Ruhe ein Buch lesen. Aber das kann ich besser, wenn die Kinder Abwechslung haben und Spielkameraden finden. Deswegen habe ich nichts gegen belebte Ferienorte.