SPAZIERGANG MIT AUSSICHT
Der schönste Wanderweg Usedoms führt durch das Naturschutzgebiet am Weißen Berg – an der Spitze der Halbinsel Gnitz

Insel-Paradies
mit zwei Gesichtern

Beliebter Strand mit idyllisch stillem Hinterland: mit dem Auto unterwegs zu den verborgenen Paradiesen der deutschen Sonneninsel USEDOM

Es war einmal ein Fischer; der lebte so einsam, dass er sich keiner Menschenseele anvertrauen konnte. Deshalb klagte er einem Butt sein Eheleid: „Mine Fru, de Ilsebill, will nich so as ick wol will!“
Einsam ist es noch heute in Warthe auf Usedom, wo der Maler und Dichter Philipp Otto Runge um 1800 das plattdeutsche Märchen „Vom Fischer und syner Fru“ für die Gebrüder Grimm aufschrieb. Die Straße endet in dem winzigen Dorf an der Spitze der Halbinsel Lieper Winkel. Reetgedeckte Katen ducken sich am Achterwasser, das Usedom vom Festland trennt. Knorrige Kopfweiden säumen das Ufer; Kähne dümpeln im Schilf. Am Anleger stehen Strandkörbe zur freien Verfügung; eine an den Zaun genagelte Sparbüchse hofft auf

TRAUMSTRAND
42 Kilometer weißer Sand am blauen Meer: Usedom hat den längsten und schönsten Sandstrand Europas (Foto: bei Ahlbeck)

*Zur Linderung von Erkältungssymptomen wie Schmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen und Fieber, die in Verbindung mit angeschwollener Nasenschleimhaut auftreten.

GeloProsed® Pulver zum Einnehmen. Z. Linderung d. Symptome v. Erkältungskrankheiten u. grippalen Infekten, w. Schmerzen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen u. Fieber, wenn diese m. einer Anschwellung d. Nasenschleimhaut einhergehen. F. Erw., ält. Menschen u. Jugendl. ab 12 Jahren. Zusammensetzung: 1 Beutel enth. 1.000 mg Paracetamol, 12,2 mg Phenylephrinhydrochlorid. Enth. Aspartam u. Natriumcarbonat. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
G. Pohl-Boskamp GmbH & Co. KG, 25551 Hohenlockstedt (3)

ZIRKUSREIF
Man kann nicht immer nur im Strandkorb sitzen: Mutter und Tochter bei der Gymnastik der etwas anderen Art

FREIE FAHRT
Auf verkehrsarmen Nebenstraßen lässt sich Usedoms Hinterland entspannt mit dem Auto entdecken

AUFSICHT
Die Wasserwacht hat stets ein Auge auf die Badenden (wie hier am Strand von Heringsdorf)

einen Obolus für diesen Service – Vertrauen und Ehrlichkeit gelten noch etwas an diesem Ende der Welt.
Nur fünf Kilometer trennen den Lieper Winkel vom Urlaubstrubel am Ostseestrand; fünf Kilometer sind es zur Bundesstraße 110, auf der sich die Blechkolonnen stauen. 42 Kilometer misst der längste und schönste Sandstrand Europas von Peenemünde bis ins polnische Swinemünde; die Villen der glanzvoll restaurierten „Kaiserbäder" zeugen von 150 Jahren Seebadkultur. Und hinter den Dünen liegt das andere Usedom: halb Bauernland, halb Naturschutzgebiet, durchzogen von 150 Kilometern Rad- und 400 Kilometern Wanderwegen.

Zwei Länder, ein Strand

Um aber die ganze Vielfalt von Deutschlands zweitgrößter Insel zu „erfahren", ist das Auto das beste Verkehrsmittel. Wie würde man sonst jemals nach Netzelkow kommen? Das putzige Dörflein mit Kirche und Pfarrhaus liegt auf der Halbinsel Gnitz, einer der reizvollsten Landschaften Usedoms. Am kleinen Hafen schwimmt das Kneipenschiff „Achterwasser" mit Aussicht auf die Vogelschutzinsel Görmitz. Und drei Kilometer weiter bei Lütow beginnt der schönste Spazierweg von Usedom rund um den 32 Meter hohen Weißen Berg. Danach lädt ein liebevoll gestaltetes Gartenlokal zur stillen Einkehr – so still, dass man die Natur hören kann; der Gesang von 280 Vogelarten ist die ständige Begleitmusik auf Usedom.
Aus wogenden Weizenfeldern leuchten blaue Kornblumen und roter Mohn. Zwischen sanften Hügeln spiegeln romantische Seen den blauen Himmel. Herrliche Alleen beschatten viele Straßen; die Zufahrt von Krummin auf dem Wolgaster Ort überwölbt eine zwei Kilometer lange Lindenallee wie eine gotische Kathedrale.

Deutschlands sonnigster Ort

Weite Teile der Insel sind von dichten Urwäldern bedeckt, in denen Hirsche röhren und der Auerhahn balzt. Im Forst von Sellin schauen drei Rehe neugierig Spaziergängern nach. 16 Seeadler-Paare brüten auf der Insel – die größte Population deutschlandweit. Rumpelwege führen zu Puppenstubendörfern aus längst vergangener Zeit, mit 800 Jahre alten Backsteinkirchen. Gegenverkehr ist selten; Autofahren ist ein sinnliches Vergnügen im verzauberten Hinterland. Und alle Wege führen ans Wasser. Auf dieser seltsam geformten Insel mit ihren vielen Seen ist man nie weiter als drei Kilometer von einem Ufer entfernt. Das Schild „Sackgasse" führt oft direkt ins Paradies – nach Gummlin etwa, einem Weiler bei Stolpe am Stettiner Haff, mit einem Picknickplatz am winzigen Hafen, zum Träumen schön. Oder nach Kamminke an der polnischen Grenze, wo die Fischräucherei „KlönSnack" Deftiges auf den Tisch bringt. Die Pfähle der Stellnetze sind von Kormoranen besetzt.
Glutrot fällt die Sonne in die Dünen und steckt den Himmel in Brand. Morgen wird sie wieder strahlen – am sonnenreichsten Ort Deutschlands.

TEXT: THORSTEN EHRENBERG, HERBERT KISTLER
FOTOS: HUBER IMAGES, PANORAMIO; LAIF (3); PR (3)

SCHMALES LAND
Manchmal liegen kaum 100 m Insel zwischen Ostsee und Achterwasser (Foto: Blick von Ahlbeck bis zum polnischen Teil)

Die Insel des Lichts

Erstmals erstrahlte Usedom in magischem Licht: Mit dem Gebell von 200 Huskys, prasselnden Feuern, einem Funkenregen in der Nacht und einem Hundeschlittenrennen am Strand zauberte Schauspieler Till Demtrøder („Großstadtrevier", „Verbotene Liebe") ein einzigartiges Erlebnis. Sein Charity-Event „Baltic Lights" verband den alten Brauch der „Biikefeuer" mit dem nördlichsten Schlittenhunderennen Deutschlands. Prominente Kollegen waren am Start; Sieger wurde Gedeon Burkhard vor Mariella Ahrens und Michael Mendl. Das wohltätige Ergebnis vor 23 000 Zuschauern: Eine Spende von 15 000 Euro für die Welthungerhilfe.

STRANDSPEKTAKEL
„Wir können auch ohne Schnee", sagte Organisator Till Demtrøder (o.) beim ersten Hundeschlittenrennen am Strand von Usedom

Abnehmen: leichter zur Frühlings-Figur

So geht der Winterspeck weg.

Die genussreichen letzten Monate haben Spuren hinterlassen: Der „Winterspeck" belagert die Hüften. Jetzt ist abnehmen angesagt, wenn Sie mit einer schlankeren Wohlfühlfigur in den Frühling starten möchten. Denn mit ihr fühlen wir uns vitaler, gesünder und attraktiver und können so das Frühjahr in vollen Zügen genießen.

Hilfe beim Abnehmen
Effektive Unterstützung beim Abnehmen bietet formoline L112. Der einzigartige Wirk-Ballaststoff L112 bindet auf natürliche Weise einen Großteil der kalorienreichen Nahrungsfette im Magen und Darm an sich und verhindert so deren Verwertung.

Dauerhaft schlank
Die Kalorienaufnahme reduzieren mit formoline L112, eine bewusste Ernährung und etwas Bewegung erzielen nachweisliche Abnehmerfolge ganz ohne übermäßige Anstrengungen. Jo-Jo-Effekte – eine häufige Folge von sogenannten Turbo- Diäten – können so bestmöglich vermieden werden.

Kalorien gehen – der Genuss bleibt
Essen heißt auch genießen. formoline L112 ebnet Ihnen einen cleveren Weg, auf dem Sie es leichter schaffen, mit schmackhafter und ausgewogener Ernährung gesund abzunehmen. Die Freiheit, auch mal genussvoll zu essen, motiviert nicht nur, sondern hilft auch dabei länger durchzuhalten.

Starten Sie jetzt mit dem meistempfohlenen Schlankheitsmittel Deutschlands: formoline L112
Aus Ihrer Apotheke.

Bundesverband Deutscher Apotheker e.V. Schlankheitsmittel Nr.1 Empfehlung des Jahres 2019 Quelle: www.formoline.de

Leichter abnehmen mit ...

formoline L112
- *wirkt nachweislich und ist millionenfach bewährt*
- *ist einzigartig mit dem Wirk-Ballaststoff L112 aus natürlichen Quellen*
- *ist sehr gut verträglich*

Zum Abnehmen alles Gute. formoline