



Dampf-Bad. Knapp unterm nördlichen Polarkreis trifft man sich in den heißen Quellen.



Rauch-Schwaden. Vulkanismus und Wasser sind Islands Natur.

Im Land aus Feuer und Eis

Rauschende Wasserfälle, wilde Regengüsse, heiße Quellen. In Island ist die Kraft des Wassers allgegenwärtig. Und die Einheimischen finden immer neue Möglichkeiten, sie zu nutzen. **TEXT: MARIA KAPELLER**

Will man in den heißen Quellen Islands baden, muss man zuerst duschen. Nackt. Das hat natürlich einen guten Grund: Dem Thermalwasser, das von vulkanischer Hitze erwärmt wird, ist meist keine Chemie zugesetzt. So ist das auch in Laugardalslaug in Reykjavík, Islands größtem Freiluftschwimmbad. Da gibt es sogar eine Wasserrutsche, ein Sportbecken und mehrere Hot Pots. Und Hinweistafeln, die zeigen, welche Körperteile man vor dem Bad mit Seife waschen muss.

Besondere Plätze. Wie viele Sundlaugs, so nennt man die Bäder, es in Island gibt, weiß wohl niemand so genau. Sicher ist, dass sie in jeder noch so kleinen Ortschaft die gesellschaftlichen Treffpunkte sind. Hier schwimmt man bei Regen, Wind und Wolken im 27 bis 29 Grad warmen Wasser. Oft inmitten spektakulärer Landschaften und mit Blick aufs Meer. So richtig entspannen lässt es sich aber erst in einem der 37 bis 40 Grad heißen Hot Pots, die man in fast jeder Badeanlage findet. Sich einmal am Tag gut aufzuwärmen, das gehört zum Island-Urlaub wie die Strandliegen zu Lignano. Auch an den unmöglichsten Stellen, etwa entlang holpriger, unasphaltierter Straßen, tauchen plötzlich Schilder auf, die den Weg zum nächsten Sundlaug weisen.

Edle Quellen. Noch spektakulärer sind die natürlichen heißen Quellen, die aus den sattgrünen Wiesen hervorsprudeln. Sie findet man am leichtesten mit einem Reiseführer, der die GPS-Daten einiger Quellen enthält. Da badet man dann kostenlos. Wer will, hinterlässt eine kleine Spende. Auch öffentliche Sundlaugs sind für isländische Preisverhältnisse sehr günstig. Der Eintritt beträgt zwischen zwei und vier Euro. Teurer und edler sind die Quellen, die man zu modernen Spas ausgebaut hat, zum Beispiel die Fontana Geothermal Baths in Laugarvatn oder die Secret Lagoon nahe der kleinen Ortschaft Fudir. Sie stammt aus dem Jahr 1891 und soll einer der ältesten Pools in Island sein.

Blaue Lagune. Mitten in einem Lavafeld lädt die berühmte Blaue Lagune mit ihrem 37 bis 40 Grad heißen Wasser zum Planschen ein. Es ist auf natürliche Weise mit Silizium, Algen und Mineralien angereichert, hat seinen Ursprung in 2.000 Meter Tiefe und erneuert sich alle 40 Stunden von selbst. Chemie ist also nicht notwendig. Eine gut durchdachte Tourismusstrategie, könnte man meinen. Eigentlich ist das heiße Nass aber ein zufällig entdecktes Nebenprodukt des daneben befindlichen Thermalkraftwerks. Die Isländer setzen diese Entdeckung gekonnt

FOTOS: Getty Images

Psycho/Spiritualität ●●●●● Health/Body ●●●●● Beauty/Pflege ●●●●● Genuss/Relax ●●●●● Job/Karriere ●●●●● Kids/Partnerschaft ●●●●●



Welt-Rekord.

Auf der größten Vulkaninsel der Erde sind Wellnessangebote die natürlichste Sache der Welt. Die Landschaft ist umwerfend. Sofern man sie sieht und einem nicht der heiße Dampf, der aus dem Boden schießt, die Weitsicht verstellt.



Sucht man Menschen in Island, schaut man am besten dort, wo es weiß herausraucht.

in Szene. Mittlerweile ist die Blaue Lagune quasi das Aushängeschild des Landes. Besucher aus aller Welt waten stundenlang durch das sich in die Landschaft schmiegende Naturbecken und schmieren ihr Gesicht mit weißem Kiesel-erde-Schlamm ein. Der reinigt die Haut, die sich dann ganz sanft anfühlt. Man kann auch in der Sauna oder im Dampfbad schwitzen. Und wer das nötige Kleingeld hat, lässt sich im Wasser liegend massieren.

Profitable Erdwärme. Dass es unter Islands Erdkruste vor vulkanischer Hitze regelrecht brodeln, wirkt sich auch wirtschaftlich aus. Die Kraft der Geothermie machen sich die Isländer schon lange zunutze. Sie erhitzen damit Gewächshäuser und bauen trotz rauer Witterung Tomaten und Gurken an. Sie heizen damit ihre Häuser, im Winter sogar die Gehsteige in der Hauptstadt Reykjavík. Strom kommt zu 100 Prozent aus Erdwärme und Wasserkraft. Außerdem nutzen die Isländer die geothermische Energie für die Aluminiumproduktion. Auch die Computerbranche hat die Insel im Nordatlantik für sich entdeckt. Denn Server müssen gekühlt werden, was viel Energie verbraucht. Die ist hier im Überfluss vorhanden. Und so viel braucht man gar nicht, weil die Luft das ganze Jahr über kühl ist. Deshalb gibt es immer mehr Unternehmen, die ihre Datenzentren in Island und anderen Ländern des Nordens stationieren.

Gewaltige Natur. An allen Ecken und Enden Islands tun sich Wasserfälle, Bäche oder kleine Rinnsale auf, die sich ihren Weg durch sattes Grün bahnen. Nicht selten stoppen Autos mitten auf der Straße, weil ihre Insassen von der majestätischen

Landschaft überwältigt sind und sie auf Fotos festhalten wollen. Outdoor-Begeisterte können sogar neben den imposanten Naturgewalten schlafen – manche Campingplätze liegen direkt an Wasserfällen, wie etwa am Dynjandi oder am Trollfoss.

Einmalige Erlebnisse. Das Meer mit seinen tiefen Fjorden und die schneebedeckten Gipfel begleiten einen in Island ständig. Als Tourist lässt sich auch das Leben im und ums Wasser aktiv und intensiv erleben. In vielen Flüssen kann man angeln, Gourmets quartieren sich im Fischerdorf Sudavik ein, fahren mit aufs Meer oder inspizieren die Fischfabrik. Man kann zwischen zwei Kontinentalplatten tauchen. Und wer lieber über dem Wasser ist, bucht eine Waltour. Die Wahrscheinlichkeit, Delfine, Minkwale oder Orkas hautnah zu erleben, ist hoch. Minkwale findet man übrigens auch auf so mancher Speisekarte. Leider präsentiert sich Island nicht in allen Lebensbereichen fortschrittlich. □

TIPPS FÜR ISLANDREISENDE

Nicht zu viele Pläne schmieden. Lieber auf eine Region beschränken und die Natur intensiv genießen.

Sich beim Autofahren nicht übernehmen. Für manche Strecken sind nur Jeeps zugelassen. Und einen Fluss zu überqueren will geübt sein.

Beim Reisebudget nicht sparen. Übernachtungen und Restaurantbesuche sind teuer, Campingplätze und Jugendherbergen beliebt.

Die Hochsaison vermeiden. Im Winter fallen die Preise, die Quellen sind trotzdem heiß und man hat die Chance, das Nordlicht zu sehen.

Die Webseite des Tourismusverbandes: de.visiticeland.com