



### Wattwandern ja – aber wie?

**Sicherheit:** Wattwanderungen sollten Sie nur unter Leitung von erfahrenen, geprüften Wattführer\*innen unternehmen. Sie kennen die zugelassenen Routen. Unter fachkundiger Führung erfahren Sie außerdem viel Wissenswertes über den Lebensraum Wattenmeer.

**Rechtliche Bestimmungen:** Für das Wattwandern gelten im Nationalpark die allgemeinen Betretensregelungen – die Zwischenzone kann im Watt frei betreten werden. Wer in Niedersachsen Führungen auf Wattflächen anbietet, benötigt dazu aber grundsätzlich eine staatliche Genehmigung. Wattführer\*innen sind dafür verantwortlich, dass zur Sicherheit aller Teilnehmer\*innen die rechtlichen Bestimmungen eingehalten werden (pro Wattführer\*in max. 50 Personen, bei Inselquerungen max. 30; Kinder unter 8 Jahren dürfen nur an Wattwanderungen von max. 90 Minuten teilnehmen).

**Kleidung:** Nehmen Sie eine Kopfbedeckung und warme Kleidung mit! Im Watt kann es auch im Sommer empfindlich kalt werden bzw. die Sonneneinstrahlung massiv sein.

**Schuhwerk:** Sprechen Sie sich mit den Wattführer\*innen ab, ob in Gummistiefeln, alten Turnschuhen oder barfuß gelaufen wird. Stiefel sind nur im festen Sandwatt oder in der kalten Jahreszeit sinnvoll. Turnschuhe sitzen auch im weicheren Misch- und Schlickwatt fest am Fuß und schützen vor scharfkantigen Muschelschalen.

## Watt erleben

Weitere Infos zum Nationalpark und über Entdeckungsreisen ins Watt erhalten Sie in den Nationalpark-Informationseinrichtungen.

[www.nationalpark-wattenmeer.de/infozentren](http://www.nationalpark-wattenmeer.de/infozentren)

Zertifizierte Nationalpark-Führer\*innen haben sich in Fortbildungen speziell für Führungen in diesem Schutzgebiet qualifiziert und sind am Nationalpark-Logo zu erkennen.

[www.nationalpark-wattenmeer.de/veranstaltungen/nds](http://www.nationalpark-wattenmeer.de/veranstaltungen/nds)



### Herausgegeben von:

Nationalparkverwaltung Niedersächsisches Wattenmeer  
Vichowstr. 1, 26382 Wilhelmshaven  
Telefon: 04421 911-0  
E-Mail: [poststelle@nlpvw.niedersachsen.de](mailto:poststelle@nlpvw.niedersachsen.de)  
Internet: [www.nationalpark-wattenmeer.de](http://www.nationalpark-wattenmeer.de)

Fotos: Jana Lacina; Nationalparkverwaltung

Illustrationen: Steffen Walentowitz

Stand: 02/2025

Druck: Klimaneutral auf 100 % Recyclingpapier



Dieses Druckzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.  
[www.blauer-engel.de/112195](http://www.blauer-engel.de/112195)



Nationale  
Naturlandschaften



Der Nationalpark und die Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer sind Teil der Nationalen Naturlandschaften (NNL), dem Bündnis der deutschen Nationalparke, Naturparke, Biosphärenreservate und Wildnisgebiete.  
[www.nationale-naturlandschaften.de](http://www.nationale-naturlandschaften.de)



Nationalpark  
Wattenmeer  
NIEDERSACHSEN



## Lebensraum Watt



# Wat(t) für Entdecker\*innen!



Das Wattenmeer umfasst verschiedene Lebensräume. Dazu gehören u. a. Watt, Salzwiesen und Dünen. Das eigentliche Watt sind die Flächen, die bei Hochwasser überschwemmt sind und bei Niedrigwasser trocken fallen. Die Wattflächen nehmen zwei Drittel des gesamten Wattenmeeres ein. Die große graubraune Weite, die sich bei ablaufendem Wasser zeigt, ist beileibe keine „Schlickwüste“. Wir wollen Sie bei Ihrem Wattspaziergang begleiten und zeigen, was es dort alles zu entdecken gibt.

## Die Beständigkeit des Watts ist sein Wandel

Der Begriff „Watt“ entstammt dem altfriesischen Wort „wad“ = seicht, untief; er steht auch für Gebiete, in denen man waten kann. Wattflächen bilden sich dort, wo vorgelagerte Inseln, Sandbänke und flach auslaufender Meeresboden die Kraft von Wellen und Strömung abbremsen. Hier können vom Meer und aus den Flüssen herangetragen Sand und Schlick zu Boden sinken. Schwere Bestandteile setzen sich bereits in bewegterem Wasser ab: Es entsteht Sandwatt. Näher zur Küste wird der Boden noch flacher und das Wasser noch ruhiger: Es folgt das Mischwatt mit Sand, Ton und organischen Bestandteilen. Direkt vor dem Deich und besonders in Buchten (Dollart, Jadebusen) bildet sich schließlich feines Schlickwatt mit einem hohen Anteil organischer Substanz.



Sandklaffmuschel



Rote Bohne (ganz links) und Wellhornschnecke

## Das Watt lebt!

Um diesen Lebensraum mit seinem Nahrungsreichtum und seiner hohen Produktivität dauerhaft zu erobern, haben Tiere und Pflanzen besondere Strategien entwickelt. Die ersten Lebenszeichen auf dem Weg ins Watt lassen sich mit den Füßen ertasten: Bräunlich-glitschig überziehen Mikroalgen den Wattboden. Das sind einzellige Pflanzen, die kleine Sauerstoffbläschen im Wasser erzeugen. Bei Überflutung können sie sich unter die Wattoberfläche zurückziehen und eine Weile dort überdauern. Ohne Algen gäbe es viel weniger Schlickwatt, denn sie verkitten die Sedimente mit ihrem Schleim. Sie stellen den „Weidegrund“ für die nächsten Glieder im Nahrungsnetz dar. Wir begegnen bandförmigen Spuren, ein Hinweis auf die „Weidegänger“. Breite Spuren ziehen die Strandschnecken, schmale die winzigen Wattschnecken, die mit ihren Raspelzungen die Algen „abgrasen“.

Im ruhigen Wasser des Mischwatts fühlen sich die Baltische Plattmuschel (Rote Bohne) und die Pfeffermuschel wohl. Im Boden eingegraben, saugen sie die Algen mittels eines langen Saugrohres (Sipho) von der Oberfläche ab – diese Strategie nennt man Pipettieren. Eine Etage darunter, in ca. 30 cm Tiefe, leben die „Sandfresser“. Der Wattwurm wohnt in einer U-förmigen Trichteröhre. An einem Ende frisst er das Sediment in sich hinein, verdaut die darin enthaltenen Nährstoffe und Organismen und „entsorgt“ den Sand am anderen Ende. An der Oberfläche erkennen wir die Röhrenenden als Trichter bzw. als Kothäufchen, die wie Spaghetti aussehen. Ganz kunstvolle Wohnbauten klebt sich der Bäumchenröhrenwurm aus Sandkörnern und Muschelstückchen zusammen. Wir sehen davon die aus dem Boden ragenden



Seeringelwurm



Miesmuscheln

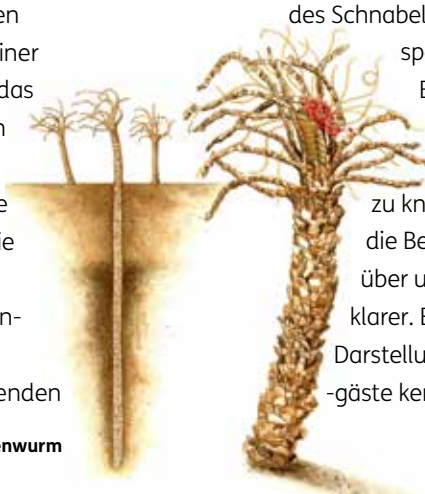
Bäumchenkronen, durch die der Wurm seine Tentakel zum Nahrungsfang ins Wasser steckt. Als Filtrierer leben Herz-, Sandklaff- und Miesmuscheln, die große Kolonien bilden. Herzmuscheln graben sich mit ihrem muskulösen Fuß ins Watt. Miesmuscheln siedeln auf der Wattoberfläche. Gegen Verdriften durch die Strömung sichern sie sich mit festen Eiweißfäden (Byssusfäden): Sie heften sich an Steine, Pfähle oder an die Schalen von Artgenossen und bilden so Muschelbänke. Eine „Neubürgerin“ im Watt ist die Pazifische Auster. Muscheln schützen sich durch ihre Schalen vor den harten Umweltbedingungen im Watt.

## Internationale Gäste im Watt

Auf den Rippelmarken des Watts finden sich auch kleine, zarte Tritte und breite Watschelspuren. Sie stammen von den auffälligsten Nutznießern des Nahrungsreichtums im Watt: Das sind die Wat- und Wasservögel. Hier rasten sie und „tanken“ Energiereserven auf ihrem langen Zug zwischen ihren Brutgebieten hoch im Norden und den Überwinterungsgebieten in südlichen Gefilden. Jede Vogelart hat sich durch die Länge und Form



Pfuhschnepfe



Bäumchenröhrenwurm

des Schnabels auf ihre jeweilige Lieblingsspeise spezialisiert – je nachdem, wie tief die Beute sich unter der Oberfläche verbirgt, ob ein weicher Wurm verspeist wird oder vor dem Genuss eine harte Schale zu knacken ist. Auf den zweiten Blick wird die Bedeutung des Wattenmeeres – weit über unsere Landesgrenzen hinweg – schon klarer. Es lohnt sich, über diese schlaglichtartige Darstellung hinaus, weitere Wattbewohner und -gäste kennen zu lernen.