

# DAS FRÜHJAHR


## DER VERÄNDERUNG

Küchengott & Kampeneum-Referent Dietmar Priewe (45) berichtet, warum er von der »Sansibar« zu neuen Ufern aufbricht.

TEXT: IMKE WEIN  
FOTOS: MAIKE HÜLS-GRAENING



26

 Dietmar Priewe »blättert« im Fotoalbum seines iPhones nach Beweismaterial. Gefunden! »Hier, schau einmal, wie niedlich«, sagt er schmunzelnd über das Porträt eines etwas rundlichen Typen in Kochjacke. Fast unmöglich, in diesem Mann mit dem blassen Köche-Teint den smarten Kerl zu erkennen, der mir bei einem Wässerchen gegenüber sitzt. Gertenschlank, von der Sylter Sonne gebräunt, drahtig-muskulös und mit jenem Styler-Bart, der seit einigen Jahren in der Hipster- und Köchewelt zum guten Ton gehört. Was ist denn da bloß in der Zwischenzeit passiert? Dietmar Priewe will das gerne beantworten. Der 45-jährige Wahl-Sylter ist die wahrscheinlich beste Visitenkarte für das »Kampeneum«-Thema: »MENSCH ALTER, DU KRIEGST MICH NICHT!« Wegen Corona verlegt von Mai 2020 auf das nächste Frühjahr. **Dietmar ist sozusagen die fleischgewordene Idealbesetzung für gute Tipps zum Themenkreis leckeres Healthy-Essen, Sport, Inneres-Schweinehund-Überwinden und Disziplin.** Priewe wird beim zweiten Kampener Symposium im Frühjahr 2021 als Koch für Soulfood-Snacksam Mittag und als Referent am Start sein – neben renommierten Medizinerinnen verschiedener Fachrichtungen und Johannes King, dem Zwei-Sterne-Kollegen, der auch so viel über die Wirkung heilender Kräuter weiß. Doch bevor wir mit Dietmar Priewe über seinen seit etlichen Jahren so vorbildlichen Lebenswandel plaudern, ein paar Fragen zu den großen Veränderungen des Frühjahrs 2020.

*Für Dich hat dieser für alle so besondere Frühling eine weitere einschneidende Neuerung mit sich gebracht. Erzähl doch mal!*

**Dietmar Priewe:** Ja, es war der richtige Moment, um alles einmal auf den Prüfstand zu stellen. Nach fast 20 Jahren arbeite ich jetzt nicht mehr als Küchenchef in der »Sansibar«. Es war für mich eine grandiose Zeit – in jeder Hinsicht. Da ich mich immer gerne mit dem Positiven verbinde: Ich bin froh und glücklich über diese lange Ära. Aber jetzt ist es Zeit für etwas Neues!

*Ehrensache, dass ich da nicht nachbohre. Veränderung ist bekanntlich die einzige Konstante, die wirklich trägt. Dein Abschied war schon etwas länger vorbereitet. Du hast in der Zeit der Sylter Quarantäne noch das Delivery-Geschäft für die Locals im legendären Dünenlokal mit aufgebaut, dann kam Dein letzter Tag. Dietmar, was machst Du jetzt?*

**Dietmar:** Ich bin gerade in Verhandlung für eine wirklich spannende neue berufliche Herausforderung auf Sylt. Das möchte ich noch nicht verraten. Ich könnte mir aber auch vorstellen, ein eigenes Konzept mit köstlich-gesundem Essen umzusetzen ...

*Kollegen und Fans Deiner Küche sagen ja immer: »Genau das musst Du tun – ein eigenes Konzept mit Gesund-Köstlichem.« Keiner repräsentiert das besser. Aber gut, wir warten auf Nachricht. Und bis dahin: Wie nutzt Du jetzt gerade Deine unreglementierte Zeit?*

**Dietmar:** Ich bin ja meistens von unserem Zuhause in Westerland zur Arbeit nach Rantum gelaufen oder mit

dem Rad gefahren. Jetzt habe ich in Corona-Times so schöne und bis dahin völlig unbekannte Ecken von der Insel entdeckt – das war einfach traumhaft. Außerdem habe ich meine Frau und meinen Sohn mit sportlichen Projekten und gesundem Essen genervt ... Nein, stimmt gar nicht. Wir haben die Zeit als Familie unglaublich genossen. Das möchte ich auch noch weiter tun und mir vieles von dem bewahren, was wir in letzter Zeit auf Sylt alles gelernt haben. Nämlich, wie großartig es jedem steht, das Weniger als ein Mehr zu empfinden.

*Gibt es noch weitere neue Projekte, von denen wir wissen dürfen?*

**Dietmar:** Ich helfe gerade Kollegen mit ihren neuen Konzepten und möchte meinen Horizont auch beruflich erweitern, indem ich – wenn nötig auch als Küchenhelfer – bei Restaurants anheue, die ich besonders spannend finde. Lebenslanges Lernen ist wichtig. *Du bist ja ein Experte darin, das Leben immer mal wieder neu zu greifen. Vor ein paar Jahren hattest Du einen schweren Motorradunfall und stelltest danach Dein Leben komplett um, weil es gesundheitlich nicht eben ideal um Dich stand. Stimmt das so?* »Na ja, den Motorradunfall gab es wirklich und mit den Folgen habe ich zum Teil bis heute zu tun. Ich sag nur: Schuler. Aber meine Kehrtwendung in Sachen Lebensstil und Bewusstsein – da gab es einen anderen Schlüsselmoment ...«

*Und das kam so: Damals, vor rund fünf Jahren, war Dietmar Priewe gerade auf einer Gala für die Sansibar in Hamburg unterwegs gewesen. Er probierte in der Garderobe eine schicke Kochjacke an und als die XL-Variante des Modells seinen Bauch nur schwerlich bedeckte, war's um ihn geschehen. »Das war mein »point of no return«. So sollte es nie wieder sein«, lautete seine resolute Grundsatzentscheidung.*

Bis dahin hatte er jahrzehntelang die typische »Köchediät« verinnerlicht: »Hier eine Kleinigkeit, dort ein Drittel Stück Kuchen, abschmecken, immer schön zwischendurch Apfelschorle trinken. Durchaus auch Sport machen, geraucht und getrunken habe ich eh nie, aber zu Unzeiten eine ganze Mahlzeit essen, das war natürlich drin. Stets mit dem Gefühl: »Wieso, so viel esse ich doch gar nicht«, beschreibt er seinen Rhythmus. Die Waage sagte Anderes: Bei 1,83 m Körpergröße war sie schon längst weit über die 100-Kilo-Grenze geklettert. Als Reaktion auf den Bühnenmoment fastete er erst einmal ein paar Tage resolut. Und weil im Leben ja nichts zufällig passiert, war er dann sehr offen dafür, sein Leben komplett umzustellen. Er traf in der »Sansibar« auf Stammgast Dr. Dieter Müller aus Köln und machte sich mit dessen Ansatz von ganzheitlicher Gesundheitstherapie vertraut.

Nach und nach begeisterte er sich für dessen Herangehen. »Ich trainierte mit ihm, machte in seiner Klinik einen umfänglichen Check. Dabei kam heraus, dass ich ganz nah dran war – an einer Diabetes. Ich habe dann den Darm saniert, auch gelernt, was ich gegen meine Schmerzen tun kann, damit es mir insgesamt besser geht«, erinnert er.

Es fiel ihm leicht, sein Leben – trotz seines aufreibenden Jobs mit einem 50-köpfigen Team – komplett umzustellen. Denn der Effekt setzte schnell ein. *»Heute fühle ich mich definitiv besser als vor 20 Jahren.«* Eine Rückkehr zu alten Gewohnheiten wäre für ihn undenkbar. Denn seine Kehrtwende funktionierte sowohl im Körper als auch im Geist. Sein Bewusstsein hatte sich verändert. Täglich mehrere Einheiten Sport – Fitness, Laufen und Radfahren an der frischen Luft, heftige sportliche Wettkämpfe in der ganzen Welt – gehörten bald für ihn zum Alltag.

Außerdem lebt Dietmar seit Jahren mit Essenspausen. Intervallfasten ist das Stichwort. 16 Stunden nichts essen. Acht Stunden lang mit Genuss. Zwei Mahlzeiten. Wenig leere Kohlehydrate und Zucker, viel Gemüse, Fleisch, Nüsse, gesunde Öle, Sahne geht auch. »Meine Palette an Lebensmitteln ist auf mich abgestimmt. So wie es gut für mich ist. Das funktioniert.« Seiner Familie, Frau Anja und Sohn Tim, geht er tatsächlich manchmal mit seinem »healthy Gekoche« auf die Nerven. »Aber da müssen sie durch.«

2020 soll spätestens im Herbst für ihn auch sportlich wieder eine Herausforderung werden. »Marathon,



**Alles Natur:** Für Fotografin Maike zeigte Dietmar, Küchengott, Triathlet und Marathonmann, mal die ganze Pracht seiner Bauchmuskeln.



**VORHER**  
 Vor über fünf Jahren: Auch putzig, aber ein wenig mopsig. Irgendwann spannte die Kochjacke und Dietmar Priewe kramelte sein Leben um.



**NACHHER**  
 Fünf Jahre später – fit und vital wie nie zuvor. Eine neue Haltung und ein neuer Lifestyle machen es möglich.

Triathlon – auch in kleineren Varianten – alles, was dann wieder stattfindet, da bin ich dabei. Dass ich jetzt mit afrikanischen Athleten nicht mithalten kann? Schon klar. Ich habe dafür gar nicht die Statur – aber darum geht's ja nun wirklich auch gar nicht.« Hut ab vor dieser Disziplin. Selbst in den doch eher gemächlichen Coronazeiten hat er mit dem Sport nie ausgesetzt. Und mit der guten

Ernährung auch nicht. Erliegt er denn wirklich überhaupt keiner einzigen Versuchung? »Das wäre ja schade. Ne, aber ich kann das jetzt ganz gut – mit dem Maßhalten. Zweimal die Woche esse ich Eis – mit Freude. Aber eben nicht mal eben eine ganze Packung wie früher...« Und manchmal bleibt er auch, so wie gerade, einfach beim Wasser.



SPEED-GESPRÄCH

**Zur Person:**

## Superkoch, Sportler und Familienmensch – Dietmar Priewe

*Vor uns auf dem Tisch steht Kandis-Zucker, ein paar rote Röschen und wenig mehr. Dietmar Priewe hat dazu gleich einen Film im Kopf, ein Rezept mit der kompletten Zutatenliste: D.P. // »Das ist meine Berufskrankheit. Das passiert mir ständig. Ich glaube darum, ich habe den richtigen Job für mich gewählt. Eine Alternative dazu gab's ohnehin nie.« **Der Usedomer, Spross einer Fischerfamilie, interessierte sich auch schon als Kind für Fisch. Allerdings nicht für den Fang, sondern eher für die Zubereitung. Seine Jugend in der DDR empfand er als wild und frei. D.P. // »Ich kannte es ja nicht anders. Und bei uns auf der Insel hatte man halt wirklich eine glückliche Kindheit.« Als Biotop für seine Koch-Ausbildung sah er sich allerdings woanders. Bis heute ist er kein Fan der Küche in seiner Heimatregion. D.P. // »Es wird zu wenig aus den Möglichkeiten gemacht. Ich lernte auf Föhr. Das war manchmal ganz schön hart, aber als die Leitung der Küche wechselte, kam die Leidenschaft ins Spiel.« Nach Zivizeit und Ausbildung war das wiedervereinigte Berlin für ihn ein grandioser Nährboden. Schon lange war er dem Thrill erlegen, in der Küche immer wieder Unmögliches möglich zu machen. Er arbeitete bei Johannes King im »Grand Slam« (Ich hätte dafür töten können, mit Johannes zu arbeiten – er***

*ist ein Heiliger!«) und verdiente seine Sporen mit etlichen Stationen als »Junger Wilder« in der aufstrebenden Küchenszene der Berliner Mitte. D.P. // »Die Sterne-Küche hat mich als Ziel für mein eigenes Können nicht so gereizt. Neue Wege zu gehen, Geniales entstehen zu lassen – das schon!« **Damals, mit Anfang 20, lernte er seine heutige Frau Anja kennen. Die zwei sind seitdem unzertrennlich. Was passiert wäre, wenn ihn eines Tages nicht Johannes King von Sylt aus angerufen hätte? Reine Spekulation. O-Ton Johannes King: »Die »Sansibar« sucht einen Küchenchef. Du bist verrückt genug, um das hinzubekommen.« Nie wieder Insel, war eigentlich sein Credo. Fakt ist, dass er an einem strahlenden Sonntag Herbert Seckler in den Rantumer Dünen traf - und hin und weg war von der Perspektive, sich in genau dieser Küche zu entfalten. Und da auch sonst alles stimmte, sagte er »Ja«. Das war vor fast zwei Jahrzehnten. Die grandiose Mischung des Kosmos »Sansibar«, von der er ein essenzieller Teil war, erreichte ihn total. Jetzt ist es Zeit für neue Horizonte. D.P. // »Aber auf Sylt möchte ich bleiben. Wir alle sind inzwischen verwurzelt auf diesem Eiland – mit der Natur, verbunden vor allem aber mit den Menschen.«***

# KAMPEN | EUM

DENKAN  
STÖSSE



Kampeneum Vol 2.

## Mensch Alter, mich Du kriegst nicht!

Kurzerhand um ein ganzes Jahr verlegt wurde das Symposium für Laien und Fortgeschrittene: vom 1. Mai 2020 auf den **1. Mai 2021**. Alle Details über Referenten und Tickets: [www.kampen.de](http://www.kampen.de)

### DIE EXPERTEN DES KAMPENEUM NO. 2



#### JOHANNES KING

Gastgeber, Hotelier  
und Sternekoch



#### DIETMAR PRIEWE

Küchengott und  
Extremsportler



#### DR. MATTHIAS MARQUARDT

Facharzt für Innere  
Medizin & Sportmedizin



#### PROF. DR. BIRGIT LISS

Biochemikerin &  
Molekularbiologin



#### DR. MATTHIAS RIEDL

Facharzt für Innere  
Medizin & Diabetologie

Die Sylter Osteopatin Pia Möller hat schon im letzten Jahr diesen besonderen Tag mit-organisiert und für eine wunderbare Moderation gesorgt. Die Soulfood-Stationen am Mittag bestückt Dietmar Priewe.

# MIKE SHAY



## MODE FÜR EIN LEBENSGEFÜHL



BRADERUPER WEG 1 | 25999 KAMPEN /SYLT  
TEL. +49 (0)4651 99 51 003  
MIKE-SHAY-KAMPEN@WEB.DE