

Presseinformation

7. Oktober 2020



## Der Herbst auf Borkum: Therapeutisches Wandern, Thalasso-Anwendungen und Spaß im Gezeitenland in der Saison der Sinne

Herbsturlaub mit Sinn und für alle Sinne: Die Nordinsel Borkum bietet alles, was Körper und Geist zur Erholung brauchen. Es gibt zur Entspannung zum Beispiel Natur-Wanderungen entlang der Waldlandschaft „Greune Stee“ und dem sogenannten Ostland, klimatische Terrainkuren und Thalasso-Anwendungen mit vielen Heilfunktionen. Entspannung und Zeit für körperliche Aktivitäten findet man beim Besuch der Freizeitanlage Gezeitenland.

### Sinne schärfen und Natur erleben: Schatzsuche in den Dünen

Borkum kann man gemütlich erwandern und dabei Vieles entdecken. Zum Wandern eignet sich natürlich der endlos scheinende Strand. Ungewöhnlich für eine Nordseeinsel und darum besonders interessant für erholsame Spaziergänge und Wanderungen in der Saison der Sinne sind die vielen Wald- und Wiesenwege. Besonders sehenswert ist das Inselwäldchen „Greune Stee“. Das teilweise sumpfige und aus Wald und Dünen bestehende Gebiet im Süden der Insel gilt als die grüne Lunge Borkums. Neben Laub- und Nadelbäumen haben sich hier zahlreiche Pflanzen angesiedelt, die es nur hier gibt. Eine elf Kilometer lange Wandertour startet am Neuen Leuchtturm und führt entlang der eindrucksvollen Promenade bei Wilhelmshöhe bis zum Ende des Schwarzen Deiches. Wandern wie man will: Barfuß an der Wasserkante oder mit festem Schuhwerk auf gut präparierten Wander- und Radwegen geht es durch die Woldedünen. Sie waren einst mächtige Sandberge. Bald gelangt man zu einer zierlichen Brücke, die über die seichten Gewässer des Strandes führt. Eine Sage erzählt, dass der Freibeuter Klaus Störtebeker, um das Jahr 1400, einen Schatz in diesen Woldedünen vergraben haben soll. Teile davon hätten die Dünen immer wieder einmal freigegeben. Daher heißt es im Volksmund: „Wenn die Woldedünen könnten sprechen, würde es ganz Borkum nie an Geld gebrechen“. Auf der anderen Seite wandert man zurück auf einem schmalen Pfad durch die idyllische Waldlandschaft der „Greunen Stee“ („Grüne Stelle“). Der einzigartige Mischwald bietet auch die passende Kulisse für romantische Spaziergänge.

Ebenso einzigartige Naturbegebenheiten erlebt man auch bei der zwölf Kilometer langen Rundwanderung entlang des Ostlands zum Hooge Hörn (ostfriesisch für „erhöhte Ecke“). Auf der Seeseite, hinter dem Seedeich, liegt das UNESCO-Weltnaturerbe – der Nationalpark Wattenmeer. Der Weg führt vorbei an der Aussichtsdüne am Steerenk-Klipp, die im zweiten Weltkrieg als Festung diente, zum Hooge Hörn, den östlichsten Punkt Borkums. Ein Naturschutzgebiet, das bei Sturmflut von Salzwasser überspült wird und dadurch einen Lebensraum für unzählige Brut- und Rastvögel bietet. Zurück in Richtung Ostland, zwischen Wiesen und Dünen, lohnt sich eine Einkehr ins Café Restaurant Ostland, um frischen Matjes oder selbstgemachten Milchreis zu probieren.

[www.borkum.de/allgemein/sport/rad-und-wanderwege](http://www.borkum.de/allgemein/sport/rad-und-wanderwege)

### Die Sinne beruhigen: Wandern als Therapie, mit Nordseeklima und in wärmender Herbstsonne

Neben der beeindruckenden Naturlandschaft ist das spezielle Nordseeklima auf der Insel Borkum ein Grund, weshalb Bewegung auch therapeutisch eingesetzt wird. Denn das wechselnde Zusammenspiel von wärmender Sonne, kühlem Wind und kaltem Meerwasser beeinflusst die körperliche Leistungssteigerung und das Gemüt. Auf festgelegten Therapie-Wegstrecken werden spezielle Formen der Bewegungstherapie angeboten, die sich durch Landschaftserleben, Freiluftaufenthalt und angepasster körperlicher Belastung auszeichnen. Diese sogenannten klimatischen Terrainkuren werden durch die drei unterschiedliche Klimazonen auf Borkum begünstigt. Im Inneren der Insel ist man durch Bebauung und Dünen vor Wind geschützt. Im äußeren Bereich dominieren starke Kühlreize

und die intensive Sonneneinstrahlung. Zum Beispiel wird bei einer Heliotherapie die natürliche Sonneneinstrahlung genutzt, um Hautkrankheiten, Vitamin D-Mangel und depressiven Zuständen vorzubeugen. Zudem unterstützt die Klimatherapie die Stärkung des Immunsystems. Vor Ort beraten niedergelassene Kurärzte über die klimatischen Terrainkuren. Zur Auswahl stehen zehn unterschiedliche Kurtouren. [www.borkum.de/blog/klimakur-auf-borkum](http://www.borkum.de/blog/klimakur-auf-borkum)

### **Sinnvoll und sinnlich verwöhnen: Thalasso und Wellness auf natürlicher Basis**

Auf Borkum haben die Ingredienzien des Meeres eine besondere heilende Wirkung: Meersalz, Algen, Naturschlick und Meerwasser sind von unschätzbare Qualität und bilden die Basis einer Thalasso-Therapie. Als natürliche Heilmittel sind sie wohltuend für den Organismus und kommen im Rahmen der Meerestherapie unterschiedlich zum Einsatz: Salzkristalle glätten und vitalisieren zum Beispiel die Haut nachhaltig. Naturschlickpackungen wirken entzündungshemmend und sind bei Rücken- und Gelenksbeschwerden besonders therapiefördernd. Thalasso-Anwendungen können in ausgewählten Partnerhotels und im Schwimmbad auf Borkum, dem Gezeitenland, gebucht werden.

[www.borkum.de/allgemein/thalasso/thalassotherapie](http://www.borkum.de/allgemein/thalasso/thalassotherapie)

### **Wenn der Sinn nach Action steht: Das Gezeitenland ist eine Wohlfühloase für Wasserfreunde**

Für sportliche Wasserratten und Wellnessfans ist das Gezeitenland ~ Wasser & Wellness auf Borkum die richtige Adresse. Vom Erlebnis- und Sportbecken bis hin zum Entspannungsbecken, mit Unterwasser-Whirliegen und Whirlpool, bietet das Wellnessressort eine Vielzahl an Freizeit- und Wohlfühlangeboten. Zudem lockt der FlowRider, eine festinstallierte Indoor-Surfanlage mit einer Wasserfläche von 80 Quadratmetern. Hier können Kinder, Jugendliche und sogar Erwachsene das Wellenreiten ganz einfach mal auszuprobieren.

Aber auch Entspannung wird im Gezeitenland großgeschrieben. Im komfortablen Thalasso- und Therapiebereich werden Bäder, Massagen, Packungen und Kosmetikanwendungen angeboten. Zudem ist auch ein Saunabesuch nach einem langen Spaziergang an der Herbstluft eine gute Option. Vier unterschiedliche Saunatypen stehen zur Auswahl, unter anderem eine Aromasauna mit einem Farbwechsel-Sternenhimmel und eine Panoramasauna mit großer Fensterfront und einem sensationellen Blick auf die Nordsee.

Seit 2017 gibt es in der Wellnessoase eine weitere Attraktion: der „Fautpadje“, ein 20 Meter langer Fußreflexzonenpfad mit 1.400 unterschiedlich geformten Keramiksteinen. Dieser „Weg der Sinne“ sorgt für eine Stimulierung verschiedener Fußzonen und ist ein beliebtes Instrument, um Körper und Geist in Schwung zu bringen. [www.borkum.de/gezeitenland](http://www.borkum.de/gezeitenland)

Weitere Informationen unter: [www.borkum.de/allgemein/jahreszeiten/herbst](http://www.borkum.de/allgemein/jahreszeiten/herbst)  
[www.borkum.de/allgemein/jahreszeiten/winter](http://www.borkum.de/allgemein/jahreszeiten/winter)

---

#### **Informationen für Medien:**

Nordseeheilbad Borkum GmbH.  
Dennis Möller  
Goethestraße 1, 26757 Borkum  
Tel. +49 (4922) 933-147  
[Dennis.Moeller@borkum.de](mailto:Dennis.Moeller@borkum.de)  
[www.borkum.de](http://www.borkum.de)

genböck pr + consult  
Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel. +49-30-224877-01  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)