

## **Sieben auf einen Streich: Die Familie der Ostfriesischen Inseln**

**Ankommen. Einatmen. Durchatmen. Auf die Ostfriesischen Inseln kommt man vor allem, die einzigartige Natur zu genießen und um Körper und Geist zu entspannen. Dabei helfen die gesunde Luft, die faszinierende Weite von Stränden und Meer und dabei hilft das Beste aus dem Meer – Algen und Schlick. Die Inselfamilie bietet alle Möglichkeiten für eine langanhaltende Regeneration mit Thalasso-Therapien und haben jede Art von Strand- und Wassersport im Angebot.**

Die Natur, die Dünen und die Strände, die Weiter der Nordsee machen den Charme der Ostfriesischen Inseln aus. Dazu besitzt die salzhaltige Luft als Reizklima eine heilende Wirkung. Familien, Paare oder Singles verbringen bei einem Aufenthalt auf diesen sieben Ostfriesischen Inseln, mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer, immer sowohl einen erlebnisreichen als auch einen gesunden Urlaub. Alle nehmen wunderschöne Erinnerungen und frische Kraft mit nach Hause.

Zur Inselfamilie gehören – von West nach Ost: Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge. Nicht so einfach zu behalten? Dieser Merksatz, mit allen Anfangsbuchstaben von links nach rechts, hilft: Bei jeder Nordseeinsel buddeln lustige Seemänner Wattlöcher.

### **Weltnaturerbe: Wundervolles Wattenmeer**

Am 26. Juni 2009 wurde das Wattenmeer vom Weltnaturerbe-Komitee zum UNESCO-Weltnaturerbe ernannt und kann seitdem im gleichen Atemzug mit weltberühmten Naturwundern wie dem Great Barrier Reef in Australien, dem Grand Canyon in den USA, dem Kilimandscharo in Afrika und den Galapagos-Inseln im Pazifischen Ozean genannt werden. Auf den Ostfriesischen Inseln findet sich rund ein Viertel der deutschen Flora und ein Fünftel der deutschen Fauna wieder.

Jedes Mitglied der Inselfamilie bietet zur Meeresseite traumhafte Sandstrände. An den zum Festland neigenden Seiten liegen meist Salzwiesen, die bei Fluten auch überschwemmt werden können. Zwischen den Inseln und dem Festland liegt das Watt. Hier strömt das Wasser gezeitenbedingt, durch die „Seegatten“, an den Inseln vorbei auf die Watten und wieder zurück auf die See. Meist mit sehr starker Strömung. Auf Grund der vorherrschenden Hauptströmung von West nach Ost nagt das Wasser an den Westseiten der Inseln, während sich am Osten Sand ablagert. Darum findet man oft im Osten einer Ostfriesischen Inseln einen wunderbaren Strand. Einzelne Sandbänke wandern heutzutage noch jährlich rund hundert Meter. Gegenwärtig beträgt die Ostbewegung der Inseln noch einige Meter pro Jahr, wobei einige Inseln mehr wandern als andere, Spiekeroog zum Beispiel kaum, Wangerooge dagegen mehr.

Das gesunde Klima und das unerschöpfliche Angebot an Sport und Abenteuern sind allen Geschwistern der Inselfamilie gleich – aber dennoch hat sich jede Insel dabei ihren ganz eigenen Charme und Charakter bewahrt. Mit einem herzlichen „Moin“ oder „He“ (auf Norderney) wird jeder Gast nach der Ankunft mit der Fähre begrüßt und dann beginnen die Ferien schön „sutje“ – sanft, entspannt und im Einklang mit der einzigartigen Natur. Es gibt immer die Aussicht auf einen wunderbaren Urlaub - jetzt muss man sich nur noch für die richtige Insel dieser großen Familie, die zu einem passt, entscheiden. Vielleicht sind es ja auch zwei oder drei.

### **Borkum – Hochseeluft und Segelboote auf dem Strand**

**Auf Borkum ist man ganz weit weg von allem, was einen im Alltag belastet. Das ist auch kein Wunder, denn die größte Schwester der Ostfriesischen Inselfamilie liegt 30 Kilometer vom deutschen Festland entfernt. Die Überfahrt mit der Fähre ab Emden dauert 130 Minuten. Schon diese ruhige und beruhigende Anfahrt sorgt dafür, dass man auf dem besten Wege ist, abzuschalten.**

„Endlich wieder einmal durchatmen“ – dieser Satz bekommt auf Borkum eine neue, tiefere Bedeutung. Denn hier atmet man Hochseeklima – pollenfrei und voller Aerosole. Hier atmet man Freiheit. Zum Freiheitsgefühl gesellt sich ganz schnell auch ein Glücksgefühl, wenn man in einem der bunten Waggons der Kleinbahn sitzt, die die Gäste vom Fährhafen zum Bahnhof Borkum bringt. Die Strecke ist 7,5 Kilometer lang, die Fahrt dauert weniger als 15 Minuten. Borkum ist die westlichste und mit knapp 31 Quadratkilometern größte der Ostfriesischen Inseln.

Die Superlative gehen weiter: Mit insgesamt 26 Kilometern Länge bietet Borkum mehr Strand als ihre sechs Schwestern aus der Insel-Familie. Teilweise sind die Strandabschnitte mehrere hundert Meter breit. Radlern und Wanderern stehen auf Borkum 130 Kilometer ausgebaute Wege zur Verfügung – so viel, wie auf keiner anderen Ostfriesischen Insel. Das Naturschutzgebiet Greune Stee („die Grüne Stelle“) wurde vor über 100 Jahren angelegt. Dabei handelt es sich um das größte Waldgebiet aller sieben Inseln, genauer um ein urwaldartiges, weitgehend sich selbst überlassenes großes Feuchtbiotop mit vielen kleinen Wanderpfaden im Südwesten der Insel – 60 Hektar groß. Man geht durch eine naturbelassene Wald- und Dünenlandschaft mit Moorbirken, Schwarzerlen, Kiefern, mehreren Weidenarten und Heidekraut.

### **Sportstrand Borkum: Von Kitebuggy bis Strandsegeln**

Dass man am Borkumer Strand den meisten Spaß auf den Ostfriesischen Inseln haben kann, klingt auch wie ein Superlativ, sollte aber individuell beurteilt werden. Wer nicht nur im Strandkorb sitzen bleiben will, hat die große Auswahl aus allem, was am Strand und bei Wind und Wellen möglich ist. Dazu zählen auch so exotische Sportarten wie Kitebuggy fahren, Kitelandboarding, Strandsegeln und Wingfoilen. Natürlich gehören auch Reiten, Tennis, Fußball, Surfen, Stand-Up-Paddling oder Planschen im Meer zum Angebot. Ein jährliches Highlight sind die BEACH DAYS Borkum an denen professioneller Beachvolleyball zu sehen und tolle Konzerte zu hören.

Es gibt insgesamt vier Strandabschnitte. Das „Nordbad“, direkt am Ort Borkum, bietet eine Strandpromenade mit Wandelhalle und Kurmusik-Pavillon, Strandanimation, Strandkörben und Strandzelten. Zwischendrin die berühmten Milchbuden mit Getränken und Snacks. Diese gibt es seit mehr als 100 Jahren. Einst boten hier, meistens Bauern, den Urlaubsgästen ihre Milchprodukte an – Milchreis und Dickmilch. Der Blick fällt immer auf die Seehundbank „Hohes Riff“. Bis zu 1.200 Robben und Seehunde aalen sich hier in der Sonne.

### **Berühmte Milchbuden am Südstrand**

Auch am etwas ruhigeren „Südstrand“ gibt es Milchbuden. Hundehalter können hier mit ihrem vierbeinigen Begleiter baden gehen. Das „Jugendbad“ bietet einen schier endlosen Strand mit vielen Strandsportangeboten. Und am „FKK-Strand“ kann man herumlaufen, wie Gott einen geschaffen hat.

Was einen Urlaub auf Borkum so besonders macht, sind das Reizklima und die gesunden Wirkstoffe des Meeres – von Algen bis Schlick. Gebündelt werden diese gesunden Zutaten in Thalasso-Therapien angeboten. Damit kann man sich im „Gezeitenland“, dem Borkumer Erlebnisbad, verwöhnen lassen. Thalasso-Maßnahmen helfen unter anderem bei Allergien, Rheuma, Rückenproblemen und Durchblutungsstörungen. Und nach den Behandlungen muss man am Strand einfach nur noch richtig durchatmen – die Aerosole des Nordseeklimas lassen die Lungen Luftsprünge machen. Im Gezeitenland gibt es auch den Flowrider, die einzige Indoor-Surfanlage Niedersachsens.

Borkum liegt, wie die gesamte Familie der Ostfriesischen Inseln, im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, der in diesem Jahr sein 40-jähriges Bestehen feiert. Er gehört seit 2009 auch zum UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer. Was es im Watt und in den verschiedenen Inselbereichen, vom Strand bis zu den Salzwiesen, zu entdecken gibt, zeigt die Nationalpark-Ausstellung auf dem Feuerschiff Borkumriff. Wenn man wissen will, mit wem man gemeinsam in der Nordsee badet, sollte man dem Nordsee Aquarium einen Besuch abstatten. In thematisch unterschiedlichen Becken auf 167 Quadratmetern wird die Artenvielfalt der Unterwasserwelt vorgestellt. Im 17. und 18. Jahrhundert spielte der Walfang eine große Rolle auf Borkum. Heute kann man in der Nähe des Alten Leuchtturms die letzten Zäune aus Kieferknochen von Grönlandwalen sehen.

### **Fakten zu Borkum:**

Die Insel mit seinen drei Leuchttürmen ist rund 31 Quadratkilometer groß und liegt 20 Kilometer vom Festland entfernt. Urlauber können sich auf 26 Kilometer lange Strände freuen, teilweise hunderte Meter breit. Es gibt 130 Kilometer Rad- und Wanderwege. Borkum hat etwa 5.300 Einwohner, die über 19.000 Gästebetten zur Verfügung stellen. Jährlich kommen im Schnitt 240.000 Übernachtungsgäste mit rund 2,3 Millionen Übernachtungen. Nach Borkum kommt man mit den (Auto-) Fähren der Reederei AG Ems ab Emden und Eemshaven (Niederlande). Die Fahrt dauert mindestens 130 Minuten, ab Eemshaven rund 50 Minuten. Ein Auto braucht man auf Borkum nicht. Mit einem Personen-Katamaran geht es schneller: in 60 Minuten.

Informationen: [www.borkum.de](http://www.borkum.de), Tel. 04922/9330

## **Juist – die wahrscheinlich schönste Sandbank der Welt**

**Kenner und Liebhaber nennen die Insel Juist gern „Die schönste Sandbank der Welt“. Das liegt ganz sicher an ihrer Form. Denn die Düneninsel ist stolze 17 Kilometern lang und damit die längste der Ostfriesischen Inseln. Genauso lang und entsprechend schön ist auch der Strand mit zuckerfeinem Sand.**

Juist ist 16,43 Quadratkilometer groß. Die geringste Entfernung zum Festland liegt bei rund acht Kilometern. Die maximale Inselbreite beträgt 900 Meter, die minimale 500 Meter. Bei Sturmfluten kann es vorkommen, dass die schmalste Stelle nur noch 100 Meter breit ist. Das Meer ist auf Juist immer ganz nah. Man kann es auf Juist irgendwie an jedem Ort schmecken, riechen und hören.

Die frische Meeresluft tief einatmen, den rauen Wind auf der Haut spüren, in der salzigen Nordsee schwimmen, den Körper mit Algen und Schlick verwöhnen – all das ist Thalasso. Und all das ist auf Juist erlebbar, spürbar. Wie (positiv!) reizend das Juister Klima ist, kann man gemeinsam mit einer Thalasso-Therapeutin auf dem Thalasso-Therapieweg selbst feststellen.

### **Der Zauber des Töwerlands**

Von Norddeich Mole gehen tideabhängig täglich Fahrten der AG Reederei Norden-Frisia hinüber zur „Sandbank“ der Ostfriesischen Inselfamilie. Natürlich ohne Autos, denn Juist ist autofrei, hier verkehren nur Fahrräder, Pferde und Kutschen (sogar die Müllabfuhr). Klingt zauberhaft – ist es auch irgendwie. Und darum nennt sich die verwunschen-schöne Insel selbst auch gern „Töwerland“, was so viel wie Zauberland bedeutet. Der Begriff ist nicht ausgedacht, sondern einem alten Seemannslied entnommen, das den Ostfriesischen Inseln Zusatznamen beistellte (... „Spiekeroog de Gröne, Langeoog dat Botterfatt, ..., Juist dat is dat Töwerland“). Wahrhaft märchenhaft wirkt zum Beispiel auch das spektakuläre Kurhaus, das auch als „Weißes Schloss am Meer“ bekannt ist. Wie aus einer Fabel erscheint einem auch der Hammersee, ein seltener Süßwassersee der Ostfriesischen Inseln. Er ist Schutzraum für zahlreiche Tiere wie den Fasanen oder Schnepfen, aber auch Bismarcken. Der angrenzende kleine Wald aus Schwarzerlen und Karpatenbirken wirkt mit seinen knorrig gewachsenen Bäumen ebenfalls wie aus einem Zauber Märchen entliehen. Hier leben seit 50 Jahren sogar Rehe. Und sogar das 17 Meter hohe Seezeichen, das seit 2008 an der Hafeneinfahrt steht, wirkt wie aus einer Zauberwelt.

Auf Juist ist man immer ganz nah dran an der Natur. Im Nationalpark-Haus erfährt man alles über das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer. Davor steht das neun Meter lange Skelett eines Zwergwales, der 2001 an den Juister Strand gespült wurde. Eine Vielzahl von Wander- und Radwegen, die in alle Bereiche der Insel führen, ermöglichen eindrucksvolle Naturerlebnisse. Damit sich der Gast im Gelände orientieren kann, sind an vielen Stellen Informationstafeln aufgestellt. Man kann aber auch in der Tourist-Information im Rathaus und im Nationalpark-Haus eine Inselkarte bekommen, die sich hervorragend als Wanderkarte eignet. Eine Empfehlung ist der Otto-Leege-Pfad, ein Natur- und Erlebnispfad für jede Altersgruppe. Juist geht im Westen in eine große Sandbank über, „Billriff“ genannt. Hier kann man, vor allem während der Vogelzugsaison, tausende Zugvögel beobachten, dazu gehören der Alpenstrandläufer, Kiebitzregenpfeifer und Knutts. Der Kalfamer, das Ostende der Insel, ist eines der schönsten Ausflugsziele

auf Juist. Mit seinen weitläufigen Sandflächen und seiner einzigartigen grünen Dünenlandschaft, gehört der Ort nicht ohne Grund zum Landschaftsschutzgebiet. Die Dünen sind bis zu 22 Meter hoch.

### **Juist hat den längsten Strand der sieben Inseln**

Was den Urlaubern von Juist garantiert immer in Erinnerung bleibt, ist der schier unendliche Strand, der längste Strand der Ostfriesischen Inseln. Und keine Stelle auf Juist ist weiter als 400 Meter von einem Strand entfernt. Der sanft abfallende Strand ist wunderbar zum Baden geschaffen. Das Meer ist immer da. Mal etwas näher - mal etwas weiter entfernt. Zum Füße-in-das-Wasser-halten reicht es immer. Auch für vierbeinige Badegäste ist gesorgt – es gibt gleich zwei Hundestrände auf der Insel und einen Auslaufplatz mit neuen Agility-Geräten.

Juist hat sich vorgenommen, bis 2030 die erste klimaneutrale Destination in Deutschland zu werden. Die Insel positioniert sich selbst als Klimainsel und gewann damit 2015 den Deutschen Nachhaltigkeitspreis.

### **Fakten zu Juist:**

Der Name stammt vermutlich vom friesischen Wort güst. Das bedeutet „karg, unfruchtbar“, was die Insel auch eine lange Zeit tatsächlich war. Juist ist 16,43 Quadratkilometer groß und dabei 17 Kilometer lang. So lang ist auch das Strandgebiet. Rund 1.520 Einwohner bieten 6.000 Gästebetten.

Informationen: [www.juist.de](http://www.juist.de), Tel. 04935/809-800

## **Norderney – Strandsport, Festivals und weiße Dünen**

**Im Jahre 1500 wurde die Insel noch Norderoog genannt, was ja prima zu anderen Schwestern der Ostfriesischen Inseln passen würde. Die mittelniederdeutsche Lautverschiebung sorgte dann für „Norderney Oog“, wovon Norderney übrigblieb. Der Name ist also anders, als bei anderen Inseln. Und nicht nur das ist anders.**

Während die Inselgeschwister argumentieren, dass es auf ihnen „sutje“, also ruhig und gelassen, zugeht, kann Norderney damit auftrumpfen, dass man hier, zusätzlich und alternativ zu Ruhe und Entspannung, abends auch einmal Party machen kann. Eine Insel – alle Möglichkeiten. Ja, man könnte mit dem Auto auf die Insel kommen. Aber warum? Trotzdem Norderney mit 26,31 Quadratkilometer die zweitgrößte Schwester in der Inseln ist, kann man alles Wichtige und Schöne zu Fuß, per Rad oder per Bus erreichen.

Der 15 Kilometer lange Strand beginnt zum Beispiel direkt vor der Strandpromenade. Sie ist sagenhafte sechs Kilometer lang und darf im unteren Bereich auch mit dem Rad befahren werden. Die Stadt Norderney (Stadtrecht seit 75 Jahren) überrascht mit vielen großen und höheren, vielfach historischen Gebäuden. Kein Wunder, denn der Ort ist stetig gewachsen, seitdem die Insel am 3. Oktober 1797 zur ersten Königlich-Preussischen Seebadeanstalt an der deutschen Nordseeküste ernannt wurde. Heute gilt Norderney als Staatsbad und Luftkurort und trägt das Prädikat Nordsee- und Thalassoheilbad. Östlich der Stadtgrenze gehören insgesamt 85 Prozent der Inselnfläche zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer und damit zum UNESCO-Weltkulturerbe Wattenmeer.

### **Der Nordstrand ist der „Place to be“**

Es gibt vier Strandabschnitte: Der Weststrand eignet sich besonders gut für Familien und Hundebesitzer. Der Nordstrand gilt bei jungem Publikum als „Place to be“, wegen des Strandsports und der Festival-Events. Bei den Summertime@Norderney treten Jahr für Jahr namhafte Künstler auf. Es können auch Schlafstrandkörbe gemietet werden. Der Strandabschnitt „Oase“ bietet genug Platz, auch für FKK-Anhänger, und sogar eine Strandsauna.

Bevor man sich vielleicht abends in den Trubel der Nacht stürzt, kann man auch auf Norderney alle Vorteile der Nordsee genießen, die sie der Gesundheit bietet. Mit dem bade:haus gibt es zum Beispiel das größte Thalassohaus Europas, ein einzigartiges Familienbad und Spa. Da auch auf Norderney schon ein Spaziergang an der frischen Nordseeluft wie eine Reha-Therapie wirkt, gibt es auf Rundwegen durch die

sagenhaften Dünen vier „Thalasso-Plattformen“, auf denen man in Ruhe durchatmen kann – mit wiederum atemberaubenden Panoramablick. Weiteratmen nicht vergessen. Abwechslungsreich geht es im „Conversationshaus“ zu mit dem Meine-Insel-Laden, dem Restaurant und dem Café Kurpalais. Es lässt alte Kurtraditionen wiederaufleben. Einmalig ist die Bibliothek. Die Regale sind meterhoch, von den Decken hängen riesige Kronleuchter. Hier kann man nach Herzenslust stöbern und lesen. Genug Ruhe? Rund 50 Sportarten und überregionale, teils internationale Sportevents machen Norderney zur wahren Sport-Insel. Wind und Wasser machen Surfen, Segeln, Kitesurfen, Kajakfahren und SUP möglich. Reiten am Strand und Golf in den Dünen komplettieren das Angebot. Der GC Norderney wurde von der Golf-Magazin-Redaktion im Sonderheft „Golf & Travel“ zum Nr. 1 Golfplatz in Deutschland gewählt. Wer vom Stadtzentrum aus dem „Zuckerpad“ folgt, gelangt in der Inselmitte zur „Walter-Großman-Düne“ – die mit 24 Metern höchste Erhebung der Insel, auf der eine der Thalassoplattformen zu finden ist. Von hier aus hat man einen herrlichen Blick über die schier endlose Dünenlandschaft im Osten. Und hier steht auch der Leuchtturm von Norderney auf einer zehn Meter hohen Düne. Mit seiner Höhe von 60 Metern ist er das höchste Bauwerk der Insel. Zur Aussichtsgalerie führen 252 Stufen.

Wie auf den Inselnswestern gibt es auch auf Norderney genug Möglichkeiten, die Wunderwelt der Natur zwischen Dünen, Strand, Meer und Watt zu beobachten - von den Zugvögeln bis zu den Seehundbänken im Osten. Nationalpark-Ranger:innen bieten Führungen durch die Landschaftsschutzgebiete an.

#### **Fakten zu Norderney:**

Rund 6.000 Einwohner leben auf der 26,31 Quadratkilometer großen Insel. Norderney (und damit der Strand) ist 15 Kilometer lang. Es gibt rund 30.000 Gästebetten, Campingplätze und Jugendherbergen. Jährlich übernachten 590.000 Gäste. Dazu kommen rund 260.000 Tagesgäste. Im Sommer fahren bis zu 14-mal täglich Fähren der AG Reederei Norden-Frisia ab Norddeich Mole nach Norderney. Die Überfahrt dauert rund 45 Minuten. Informationen: [www.norderney.de](http://www.norderney.de), Tel. 04932/891-900

#### **Baltrum – die kleinste Insel mit dem größten Angebot für kleine Gäste**

**„Kinder! Ist das schön hier!“ Dieser Ausruf ist nicht einfach so dahingesagt, denn die kleinste der Ostfriesischen Inseln ist ideal für kleine Besucher. Das strikt autofreie Baltrum hat eine Fläche von nur 6,5 Quadratkilometern. Mit knapp 600 Einwohnern ist Baltrum die kleinste ostfriesische Gemeinde. Verlaufen kann man sich hier nicht. Zusammen mit dem umfangreichen Angebot für Kinder kann man Baltrum also getrost als größten und sicheren Spielplatz in der Nordsee bezeichnen.**

Auf Baltrum ist alles etwas kleiner. So gibt es hier auch mit dem Rosengarten den kleinsten Kurpark Deutschlands. Die „Alte Inselkirche“, erbaut 1826, bietet nur Platz für 50 Besucher. Alles, was man erreichen will, erreicht man bequem zu Fuß. Gäste werden sogar gebeten, auf Fahrräder zu verzichten. Den Fußgängern stehen „Wippen“ (Handwagen) und Bollerwagen als Transporthilfe zur Verfügung, für größere Projekte Pferdekutschen.

Schon seit 1966 ist Baltrum staatlich anerkanntes Nordseeheilbad. Behandelt werden können alle Erkrankungen der Atemwege, Allergien, Hauterkrankungen, rheumatische Erkrankungen. Dank der Aerosole aus der Nordseeluft und den Thalasso-Möglichkeiten ist ein Baltrum-Urlaub immer ein echter Erholungsurlaub – für große und kleine Gäste. Hektik gibt es hier nicht, stattdessen findet man pure Entspannung und dabei erstaunlich viele Kulturangebote, wie unter anderem die legendäre Baltrumer Inselbühne. Seit 1965 gibt es die Theatergruppe des Kultur- und Sportvereins Baltrum. Mit jährlich drei Stücken im wöchentlichen Wechsel sorgt sie für ausreichend Abwechslung an den Inselabenden.

Die „Kinderinsel“ der Ostfriesischen Inselfamilie bietet auch Sport und Spaß für große Kinder. Die Brandung und die Sandbänke vor der Insel gelten unter Surfern und Kitesurfern als Geheimtipp. Sowohl Speedpiloten als auch Wellenfreaks kommen auf ihre Kosten. Wer es gelassener mag, kann Kajak-Touren unternehmen oder Stand-Up-Paddling versuchen. Der Strand ist sieben Kilometer lang, es gibt also Platz für alle Sandburgen-Bauvorhaben.

### **Baltrum – eine Insel mit Humor**

Die Baltrumer gelten als sehr humorvoll. Das zeigt sich im Frühjahr beim traditionellen Treffen von Cartoonisten und es zeigt sich im Alltag. So heißt das große Hallenbad mit beheiztem Meerwasser „SindBad“. Das können sich auch schon die Kleinsten merken.

Auch wenn das kleine Baltrum nur 4,5 Kilometer vom Festland entfernt liegt, wird es doch vom UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer umgeben. Geführte Wattwanderungen starten am Nationalpark-Haus. Man kann sogar von Neßmersiel auf dem Festland bis nach Baltrum durch das Watt laufen – aber nur mit einem sachkundigen Führer. Das dauert rund 2,5 Stunden.

Die vielfältige Natur ist ein weiterer guter Grund, als Familie Urlaub auf Baltrum zu machen. Der Baltrumer Gezeitenpfad ist ein rund sieben Kilometer langer Lehrpfad, der 2006 anlässlich des 20-jährigen Bestehens des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer eröffnet wurde. Die Informationstafeln der 22 Stationen geben Einblicke in die Gezeitenlehre, die Inselgeschichte, den Küsten- und Naturschutz sowie die Entwicklung des Tourismus auf Baltrum. Die mit Abstand größte Lachmöwenkolonie in Niedersachsen befindet sich seit über 230 Jahren auf Baltrum. In jedem Jahr brüten in den Salzwiesen bis zu 10.000 Brutpaare. Darum gilt die Lachmöwe als Symbol für die Insel. Vielleicht auch für den Humor der Inselbewohner.

### **Fakten zu Baltrum:**

Baltrum ist mit Abstand die kleinste Insel in der Familie der Ostfriesischen Inseln (fünf Kilometer lang und 1,5 Kilometer breit) und liegt genau in der Mitte der sieben Schwestern. Mit einer Größe von 6,5 Quadratkilometern bietet Baltrum einen Strand von sieben Kilometern Länge. Bis zum Festland sind es nur 4,5 Kilometer. Eine Inselumrundung ist 15 Kilometer lang. Die 600 Einwohner kümmern sich um bis zu 70.000 Gäste pro Jahr. Baltrum ist tideabhängig. Ein bis zweimal am Tag erreicht man Baltrum mit der Fähre der Reederei Baltrum-Linie ab Neßmersiel und fährt vorbei an den Seehundbänken. Die Fahrt dauert nur 30 Minuten. Informationen: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de), Tel. 04939/800

### **Langeoog – Sonne satt und hohe Dünen**

**Auf Langeoog gibt es rund 1.500 Sonnenstunden im Jahr. Die kann man auf der knapp 20 Quadratkilometer großen Insel am 12 Kilometer langen Strand genießen. Dahinter türmt sich eine Dünenlandschaft mit bis zu 20 Meter hohen Dünen auf.**

Die Strände haben für alle Badegäste einen speziellen Bereich zu bieten. Es gibt einen Badestrand und spezielle Zonen für Sport und Gäste mit Hunden, eine Zone zum Drachen steigen lassen und eine für das Surfen und Kiten. Es gibt sogar Nichtraucherabschnitte. Der Sand ist – typisch ostfriesisch – schneeweiß und gepflegt.

Auch Langeoog ist autofrei. Eine bunte Bimmelbahn, mit Waggons in Gelb, Grün, Blau, Orange und Lila, bringt die Gäste vom Fährhafen zum Bahnhof in der Ortsmitte. Die roten Waggons sind barrierefrei. Die Fahrt dauert nur gut sieben Minuten. Das Fahrrad ist Hauptverkehrsmittel auf der Insel, es gibt rund 35 Kilometer gut ausgebaute Rad- und Wanderwege mit zahlreichen Erlebnispunkten.

Rad fahren kann man auf Langeoog auch in echtem Nordseewasser. Auf sogenannten Aquaridern radelt man beim Aquacycling im 32 Grad warmen Therapiebecken. Wie auf allen Inseln der Inselfamilie gibt es auch auf Langeoog Thalasso-Anwendungen – im neu eröffneten Kur- & Wellnesscenter. Interessant ist dabei zum Beispiel das Thalasso-Beachwalking. Mehr Meer-Gesundheit geht nicht. Auch Langeoog ist umgeben vom UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer, das man auf Wattwanderungen gut erkunden kann. Zum Entdecken der großen Vielfalt der Natur auf der Insel gibt es ausgewiesene Naturpfade durch die Dünen. Schon allein die 20 Meter hohe Melkdüne ist einen Ausflug wert, denn sie ist eine der höchsten Erhebungen Ostfrieslands.

### **Riesige Silbermöwenkolonie auf Langeoog**

Langeoog beherbergte zeitweise die größte Silbermöwenkolonie Deutschlands mit bis zu 30.000 Brutpaaren. Zum Schutz dieser Vogelart und ihrer Brutgebiete besteht seit 1875 im Bereich Dreebargen mit der Möwenkolonie das älteste Naturschutzgebiet auf der Insel. Fast zwei Drittel der Fläche von Langeoog gehören zum Nationalpark Wattenmeer. Allein die Salzwiesen beherbergen rund 2.300 Pflanzen- und Tierarten. Es gibt geführte Wanderungen mit zertifizierten Nationalparkführern.

Wer genau hinsieht, entdeckt im Logo für die Insel auch das Wahrzeichen von Langeoog – den Wasserturm. Er wurde auf den 18 Meter hohen Kaapdünen errichtet und beherbergt eine Aussichtsplattform (33 Meter über dem Meeresspiegel) und eine Ausstellung zur Wasserversorgung. Seit April 2012 gilt Langeoog als erste Deutsche Fairtrade Insel. Hierzu muss sichergestellt sein, dass proportional zur Einwohnerzahl eine bestimmte Anzahl an Geschäften, Hotels, Restaurants und Cafés Fairtrade-Produkte verarbeitet. 2016 wurde Langeoog als Fairtrade Insel rezertifiziert.

### **Ein Besuch am Grab von Lale Andersen**

Spannend ist auch ein Besuch des Langeooger Dünenfriedhofs nordöstlich des Inseldorfes. Er ist vor allem wegen des Grabs der 1972 bestatteten Sängerin Lale Andersen bekannt. Sie hieß eigentlich Liese-Lotte Helene Berta Bunnenberg und stammte aus Bremerhaven. Sie kam immer wieder nach Langeoog, um hier Ferien zu machen. Zu ihren größten Klassikern gehören die Lieder „Lili Marleen“, „Ein Schiff wird kommen“ und „Die Fischer von Langeoog“. Eine Statue in der Nähe des Wasserturms erinnert an die Künstlerin, ihr einstiges Wohnhaus ist heute ein Ferienhaus.

### **Fakten zu Langeoog:**

Zur Insel kommt man ab Benseniel mit der Schifffahrt Langeoog. Die tideunabhängige Überfahrt dauert nur 35 Minuten, denn Langeoog ist nur rund vier Kilometer vom Festland entfernt. Rund 1.800 Einwohner gibt es auf der 19,68 Quadratkilometer großen autofreien Insel. Der Strand ist gut 14 Kilometer lang. Dank eines kleinen Flugplatzes kann man auf der Insel auch mit einem Kleinflugzeug landen.

Informationen: [www.langeoog.de](http://www.langeoog.de), Tel. 04972/693-0

## **Spiekeroog – Ganz schön grün und sehr entschleunigt**

**Sehr grün und sehr besonders – das ist Spiekeroog. Die Gäste lernen hier eine Pferdebahn kennen, Wassertankstellen und „Das Zelt Gottes in den Dünen“. Aber vor allem erleben die Urlauber eine Insel mit vielfältiger Natur. Ruhe und viel Grün. Der Begriff „Entschleunigung“ scheint für Spiekeroog erfunden worden zu sein. Das hilft, wenn man sich auf den oftmals mühevollen Weg zu sich selbst begibt.**

Wer sich, abseits vom Alltagsstress, von Belastungen und Sorgen, wiederfinden will, der sollte sich auf diesen Weg machen und auf der Insel Spiekeroog damit beginnen. Auf der „Grünen Insel“ steht der Mensch im Mittelpunkt. Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und der Aufbau der inneren Stärke sind hier die Themen, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen.

Das gelingt auf der autofreien Insel Spiekeroog schon mühelos am 15 Kilometer langen Strand und beim Sonnenbad in den ausgedehnten Dünen. Konkret für das Angebot zur Regeneration aber im neuen Thalasso-Gesundheitszentrum, das im Frühjahr 2023 als ein Teil des „Meerestied“ eröffnet hat. Im „Meerestied“, zu dem auch das DünenSpa und das InselBad gehören, werden Inhalationen, Massagen, Packungen, Meerwasserbäder und viele weitere Anwendungen angeboten. Im Meerestied finden zudem ganzjährig mehrtägige Seminare für mehr Achtsamkeit und innere Stärke statt. Auch alternative Methoden wie die Kinesiologie oder eine Seminarreihe zur Traditionellen Chinesischen Medizin sind stehen auf dem Programm. Die ganzheitliche Regeneration wird dabei von passenden Spa-Angeboten begleitet.

Die Bezeichnung „Grüne Insel“ hat auf Spiekeroog eine vielfältige Bedeutung. Zum einen gibt es hier, mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer eine vielfältige Flora, wie zum Beispiel die Braundünen, die von Krähenbeeren bewachsen sind. Hinzu kommen Salzwiesen und Bäume. Auf Spiekeroog wachsen im Vergleich zu den anderen Nordseeinseln sehr viele Bäume. Ein solcher Baumbestand ist einzigartig und untypisch für eine Insel im Wattenmeer. Denn der ständige Wind, die salzhaltige Luft und der nährstoffarme sandige Boden erschweren den Bäumen das Wachsen. „Grün“ bedeutet auf der Insel aber auch, dass sehr auf Nachhaltigkeit geachtet wird. Genutzt wird zum Beispiel vorwiegend „grüner Strom“ und sogar die Artikel im Online-Shop gelten als nachhaltig. Im Osten Spiekeroogs befindet sich übrigens eine Sandbank, auf der Seehunde und Kegelrobben rasten.

Wie auf allen Ostfriesischen Inseln bieten Strand, Wasser und Wind auch auf und vor Spiekeroog die besten Möglichkeiten zum Wattwandern, Segeln, Kitesurfen, SUP und Strandsegeln.

#### **Mit der Museums-Pferdebahn über die Insel**

Von Mitte April bis Mitte Oktober fährt die Museums-Pferdebahn auf der historischen Strecke vom ehemaligen Bahnhof bis zum historischen Rettungsschuppen. Nur 15 Minuten dauert der Spaß – den man sich aber nicht entgehen lassen sollte.

Spiekeroog hat neben einem hübschen Inseldörfchen mit vielen historischen Häusern auch zwei besondere Kirchen zu bieten. Die evangelisch-lutherische „Alte Inselkirche“ wurde 1696 erbaut und ist damit die älteste Kirche aller ostfriesischen Inseln. 1971 wurde für die kleine katholische Gemeinde und die Feriengäste die Kirche St. Peter errichtet, die wegen ihrer Architektur gern als „Das Zelt Gottes in den Dünen“ bezeichnet wird.

Gesundes aus dem Wasserhahn: Das Spiekerooger Leitungswasser stammt direkt aus einer Wasserlinse unter der Insel. Es ist so klar und gesund, dass es sogar zwei öffentliche kostenlose „Wassertankstellen“ zum Erfrischen gibt – im Kurzentrum und im Hafen.

#### **Sterneninsel Spiekeroog**

Seit 2021 ist Spiekeroog übrigens eine „Sterneninsel“ und gilt als „Sternenpark“, da man in klaren Nächten die Milchstraße im Universum gut erkennen kann. Das hat die International Dark-Sky Association (IDA) festgelegt. Die Auszeichnung wird nur an Gebiete verliehen, die eine natürliche Nachtlandschaft aufweisen und sich für deren Erhalt einsetzen. Außerdem müssen sie versprechen, Umweltbelastungen durch Lichtverschmutzung zu verringern, sich für alle Lebewesen einzusetzen sowie Energie einzusparen.

#### **Fakten zu Spiekeroog:**

Die Insel ist 18,15 Quadratkilometer groß, der Strand 15 Kilometer lang, die geringste Entfernung zum Festland beträgt 5,7 Kilometer. Rund 850 Insulaner bieten etwa 3.700 Gästebetten. Die Insel ist absolut autofrei, sogar Radfahren wird nicht gern gesehen. Die Anreise erfolgt ab Neuharlingersiel über einen tideabhängigen Fährverkehr mit der Nordseebad Spiekeroog GmbH.

Informationen: [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de), Tel. 04976/9193-101

### **Wangerooge - Der Stress wird hier vom Winde verweht**

Von Harlesiel aus gelangt man auf die östlichste der Ostfriesischen Inseln. Aus der Luft sieht die autofreie Insel Wangerooge aus wie ein Seepferdchen, das sich zwischen Nordsee und Festland gelegt hat. Ein Wangerooger Wahlspruch heißt: „Gott schuf die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt“. Und so gemütlich lebt man auch auf der Insel – oder man trifft sich im Pudding.

Wie klein Wangerooge mit seinen 7,94 Quadratkilometern ist, kann man daran messen, dass im Dorf alles, was wichtig ist, in nur 10 Minuten Fußweg erreichbar ist. Genauso wie der Strand. Etwas weiter entfernt, aber mit dem Rad gut erreichbar, steht im Westen der Insel ein alter Leuchtturm (hier ist das

Inselmuseum), der „Westturm“ (eine Jugendherberge). Wangerooge verfügt über ein aktives Seefeuer und den „Neuen Leuchtturm“. Von der Insel aus sind zahlreiche andere Leuchttürme und Seezeichen in der Nordsee zu sehen, die den Seeschiffen bei Ein- und Ausfahrten in die Gewässer Jade, Weser und Elbe als Leitsystem dienen. Am Horizont ist immer etwas los – man sollte das Fernglas also nicht vergessen.

### **Mit der Inselbahn vom Anleger ins Dorf**

Der Urlaub beginnt auf Wangerooge bereits während der 20-minütigen idyllischen Fahrt mit der Inselbahn vom Schiffsanleger durch die Salzwiesen bis in das Inseldorf, immer mit herrlichem Weitblick über das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer und hinüber zum rund acht Kilometer entfernten Festland. Es handelt sich um die letzte Schmalspurstrecke der Deutschen Bahn. Schon seit 1897 verbindet sie für Personen und Güter den Fährhafen mit dem Jugendstilbahnhof in der Inselmitte. Die hier ankommenden Gäste bringen ihr Gepäck oft in Bollerwagen der Vermieter zu den Unterkünften. Wer schneller auf der Insel sein will, kann mit einem Kleinflugzeug auf dem Flugplatz Wangerooge landen. Der Flug von Harlesiel nach Wangerooge dauert nur fünf Minuten und ist damit die kürzeste Linienverbindung Deutschlands.

Die Nordseeinsel Wangerooge verfügt über ausgewählte Partnerunterkünfte, die nach einem Tag im Gesundheitszentrum und Meerwasser-Erlebnisbad Oase geruhsame Nächte garantieren. Natürlich gibt es auch hier alle Thalasso-Anwendungen, die das Klima der Nordsee, Meeresalgen und der Schlick bieten.

### **Übernachten im Schlafstrandkorb**

Schlafen unter Sternen? Kein Problem. Zwei gemütliche Schlafstrandkörbe befinden sich von Mai bis September am Strand Richtung Osten und laden zu einer Open-Air-Nacht ein. Bei so einer Übernachtung hat man nicht nur den einmaligen Blick auf das rauschende Meer, sondern auch den schönsten Platz um beim Sonnenaufgang. Man liegt in der ersten Reihe und atmet immer die gesunde und frische Luft.

Zu den Vogelzugzeiten im Frühjahr und Herbst rasten auf der Insel große Zugvögelscharen. Das Watt dient ihnen als reichhaltige Nahrungsquelle mit Muscheln, Würmern und anderen Kleinlebewesen. Die Salzwiesen werden von Enten und Gänsen als Weidegründe genutzt. Jährlich sind etwa 200 Gastvogelarten zu beobachten.

Friesische Pflaumensahne, Spanische Vanilletorte, Nussahnetorte mit Marzipanüberzug – das sind nur drei der süßen Verführungen im Café „Der Pudding“. Schon seit 1949 gibt es diesen wohl beliebtesten Treffpunkt der Insel, der immer wieder renoviert wurde. Warum gibt es das „e“? Einst hieß die Insel Wangeroog (wie Spiekeroog oder Langeoog), wobei das friesische Wort „oog“ für Insel steht. Der Wortteil „Wanger“ stammt vom Wangerland (Wiesenland), dem Festlandteil, dem die Insel vorgelagert ist. Bei einer Namensänderung von 1885 fügte das Großherzogtum Oldenburg gegen den Widerspruch der Inselbewohner per Erlass ein „e“ an „Wangeroog“ an.

### **Fakten zu Wangerooge:**

Die autofreie Insel ist 7,94 qkm groß, der Strand 9,5 km lang, die geringste Entfernung zum Festland beträgt acht km. Die Anreise erfolgt ab Harlesiel bei Carolinensiel über einen tideabhängigen Fährverkehr mit der Schifffahrt, der Inselbahn Wangerooge oder den Inselfliegern.

Informationen: [www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de), Tel. 04469/9481-0

---

### **Informationen für Medien:**

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)