

Pressemitteilung | Ostfriesische Inseln im Herbst: Der Natur echt nah sein bei den Zugvogeltagen, beim intensiven Thalasso und Wandern unter Sternen

Das Gefühl, der Natur echt nah zu sein, spüren Urlauber auf den Ostfriesischen Inseln. Vor allem jetzt, wo der Sommertrubel vorbei ist. Die einzigartige Kombination aus Nordsee, Watt, Dünenlandschaften, endlosen Sandstränden und Salzwiesen ist einmalig. Auf Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge lässt sich Natur intensiv erleben: Ob bei den Zugvogeltagen im Herbst, bei Wattwanderungen oder beim herbstlichen Thalasso.

Zugvogeltage: Vom Sea-Watching bis zum Aviathlon, dem Artenvielfalt-Wettbewerb

Im Herbst wird der Nationalpark Wattenmeer zur beliebtesten Tankstelle auf dem Weg nach Süden: Dann machen zigtausende Vögel Station im nährreichen Wattenmeer, um sich für den ihren Flug in ihre Winterquartiere zu stärken. Bereits zum 17. Mal finden vom 11. bis 19. Oktober 2025 die Zugvogeltage im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer statt. Auch auf den Ostfriesischen Inseln wird es in diesem Rahmen viele Veranstaltungen geben. Christopher Riechmann, Ranger auf Spiekeroog, begleitet zum Beispiel den Vogelkiek am Hafen: „Am Spiekerooger Hafen und auf den Salzwiesen oder bei Wattwanderungen gibt es geführte Vogelbeobachtungen. Beim Sea Watching geht es mit der Fähre raus zu den Seehundbänken. Extra langsam, damit man in Ruhe die Vögel beobachten kann.“

Eine Empfehlung Riechmanns ist in dieser Zeit der Aviathlon. Hierbei treten die einzelnen Ostfriesischen Inseln und die Festlandsregionen an der niedersächsischen Wattenmeerküste eine Woche lang gegeneinander an und zählen Vögel. Gewinner ist, wer die meisten Vogelarten zählt. „Es geht darum, die Artenvielfalt der jeweiligen Region zu erfassen“, erklärt Riechmann. „Im letzten Jahr hatten Norderney und Wangerooge mit 164 bzw. 156 Arten die Nase vorn.“ [Mitmachen](#) können sowohl Einheimische als auch Gäste.

Wenn das Wetter rauer wird, ist Thalasso noch wirkungsvoller

Wenn es Herbst wird auf den Ostfriesischen Inseln, verändert sich die Landschaft und die Stimmung. Die Farbenpracht der Dünen, Sträuchern und Wäldern ist ein herrlicher Anblick, während die Atmosphäre auf den Inseln ruhiger wird. Allein die Wellen der Nordsee werden wegen der Herbststürme wilder, was Spaziergänge am Strand umso aufregender macht. Und auch gesünder.

„Im Herbst fängt Thalasso erst richtig an, spannend zu werden. Stürme, hohe Aerosolgehalte, kühle Winde, die den Organismus herausfordern“, sagt Anja Raschke, Thalasso-Koordinatorin auf Norderney. „Während die Wassertemperatur der Nordsee rapide sinkt, wartet bei uns im Badehaus die pure Thalasso Entspannung.“ Norderney wurde gerade als erstes Nordsee- und Thalasso-Heilbad Deutschlands prädikatisiert. Auf allen sieben Ostfriesischen Inseln ist Thalasso, die Gesundheit aus dem Meer, ein



wichtiges Thema. Hier gibt es alles, was man für eine Thalasso-Therapie benötigt: Gesundes Reizklima, salzige Meeresluft und endlose Strände zum Spaziergehen. Jede Insel hat ihr eigenes Bad, ihr eigenes Gesundheitszentrum – wie das Meerestied auf Spiekeroog und das Gezeitenland auf Borkum – und bietet seinen Gästen verschiedenste Thalasso- und Wellness-Anwendungen an.

Nachtwanderungen und Sternschnuppen schauen

Nicht nur herbstliche Strandspaziergänge, sondern auch Nachtwanderungen haben auf den Ostfriesischen Inseln einen großen Reiz. Denn in klaren Nächten eröffnet sich dank der geringen Lichtverschmutzung ein aufregender Blick auf den leuchtenden Sternenhimmel. Spiekeroog ist sogar von der International Dark Sky Association (IDA) offiziell als Sterneninsel anerkannt. Besonders lohnt sich der Blick nach oben im November während der Leoniden (14. bis 21. November) und der Geminiden (7. bis 17. Dezember) – dann sind besonders viele Sternschnuppen zu sehen.

Herbstliche Aktivitäten auf den Inseln: Achtsamkeit, Yoga und Surf-Action

Bei aller Ruhe, die nach dem Sommer auf den Inseln einkehrt und die die Gäste fortan finden, gibt es trotz allem weiter einiges zu erleben. Besonders im Fokus stehen dann Angebote zum Thema Gesundheit und Achtsamkeit. So bietet das Badehaus Norderney erstmalig 2025 ein viertägiges Arrangement unter dem Motto „Gesundheitsreise für ganzheitliches Wohlbefinden – Entspannung und neue Kraft mit Thalasso“ an. Die Termine sind vom 6. bis 9. November und vom 13. bis 16. November 2025. Auf Juist stehen wiederum die Achtsamkeitstage an (27. bis 31. Oktober) – mit wohltuenden Kursen für Kopf und Körper. Borkum hat Yoga, geführte Meditationen, Achtsamkeitskurse und Wellnessangebote im Programm, Wangerooge bietet abwechslungsreiche Kurse wie Qi Gong, Thalasso-Tiefenentspannung oder ein Yoga und Hypnose Retreat an.

Auch sportlich aktiv geht es im Herbst weiter, denn gerade Surfer finden in der windigeren Jahreszeit beste Bedingungen vor. Die Surfschule auf Wangerooge ist noch bis zum 24. Oktober im Betrieb. „Surfen im Herbst auf Wangerooge besticht durch recht sichere Windverhältnisse und kleine Kurse. Man kann also von super Bedingungen und einem tollen Betreuungsschlüssel in den Kursen ausgehen. Die Stimmung und das Licht sind auch toll“, schwärmt Benny Matlachowski von der Surfschule Wangerooge. Und wenn es bei Schietwetter doch mal zu kalt wird, wärmt man sich in einem Café mit einer Tasse heißen Ostfriesentee einfach wieder auf.

Weitere Informationen unter: www.ostfriesische-inseln.de



Informationen für Medien:

genböck pr + consult

Nina Genböck

Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin

Tel.: +49-30-22-48-77-01

nina.genboeck@genboeckpr.de

www.genboeckpr.de

Presseinformation und Bilder stehen unter www.genboeckpr.de im Bereich Presseservice zum Download bereit. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.