



## Ein perfekter Herbst-Tag auf den Ostfriesischen Inseln mit Thalasso, Strandsegeln und den Leoniden

Zugegeben, ein Bad in der Nordsee fällt im Herbst etwas kühl aus. Aber auch ohne die wärmende Sommersonne lohnt sich ein Urlaub auf den Ostfriesischen Inseln in der goldenen Jahreszeit – egal ob auf Wangerooge, Spiekeroog, Langeoog, Baltrum, Norderney, Juist und Borkum. Man kann seine Kräfte mit Thalasso auftanken, seine Glücks-Hormone beim Strandsegeln auffüllen oder seine Wünsche beim Sternschnuppen beobachten loswerden. Ein perfekter Herbsttag? Auf den Ostfriesischen Inseln nennt man das Alltag.

### Guten Morgen mit Thalasso oder Outdoor-Sport

Auf den sieben Inseln lässt sich sowohl entspannt als auch sportlich in den Tag starten. Für Entspannung und Regeneration steht dabei Thalasso (Behandlung mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand): Die Niedersächsische Nordsee ist die erste zertifizierte Thalasso-Region Europas. Jede der Ostfriesischen Inseln gilt als Nordsee-Thalassoheilbad. Dank der wohltuenden Thalasso-Kuren wird man fit für den Winter und stabilisiert seine Gesundheit. Ganzjährig geöffnet sind auf Borkum das „Gezeitenland“, das Meerwasser-Erlebnisbad auf Juist sowie das „bade:haus“ auf Norderney. „SindBad“ heißt das Meerwasserschwimmbad auf Baltrum, das auch im Herbst und Winter geöffnet hat, genauso wie auf Langeoog das Meerwasser-Freizeit- und Erlebnisbad, auf Spiekeroog das „Meerestied“ mit dem 2023 neu eröffneten Thalasso-Gesundheitszentrum, dem DünenSpa und dem InselBad. Direkt am Strand liegt auf Wangerooge die „Thalasso-Oase“, ein Meerwasser-Erlebnisbad mit Sauna, Wellness und Gesundheitszentrum.

Wer bereits vor Kraft strotzt, kann sich auf den Inseln auch herrlich auspowern. Wenn die Strandkörbe abgebaut werden, übernehmen im Herbst die Sportler die Strände. An Land kann man Kitebuggy fahren, Strandsegeln und Kitelandboarding, auf dem Wasser Surfen, Wingsurfen, Wingfoilen und Kitesurfen. Das Surfen ist bis Mitte Oktober möglich.

### Weiter an der frischen Luft: Seehunde und Zugvögel beobachten

Ob frisch aufgetankt oder fleißig ausgepowert, ein erholsamer Strandspaziergang ist in beiden Fällen genau das Richtige. Neben der klaren Nordsee-Luft und dem schönen Dünen-Blick gibt es auch einiges zu kicken. Denn vom 14. bis zum 22. Oktober 2023 finden die 15. Zugvogeltage statt. In dieser Zeit wird der Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer zum Treffpunkt tausender Pfuhschnepfen, Alpenstrandläufer und anderer Watvögel, die sich für ihren Weiterflug in die Winterquartiere in Südeuropa und Afrika stärken. Mit einem Fernglas ausgerüstet, lässt sich individuell oder bei Führungen die bunte Vogelschar bestaunen.

Auch Seehunde und Kegelrobben können Spaziergänger erspähen. Auf Borkum liegt in Sichtweite vom Badestrand die Seehundbank „Hohes Riff“. Bis zu 1.200 Seehunde machen hier Pause. Auch im Osten von Norderney gibt es Ruheplätze von Seehunden. Alternativ gibt es bis Mitte Oktober Schiffsausflüge zu den Seehundbänken im Watt.

### Teetied am Nachmittag: Aufwärmen mit Kluntje, Wulkje und Klütje

Nach einem ausgedehnten Strandspaziergang sollte man sich mit einer Teetied (bevorzugt um 15 Uhr) verwöhnen. Eine zünftige Teezeremonie läuft folgendermaßen ab: Kluntje-Stücke (Kandis) in die Tasse („Koppke“) geben. Dann wird der heiße Tee über den Zuckerklumpen gegossen, bis der knisternd zerbricht. Danach lässt man die Sahne (keine Milch) mit einem speziellen Sahnelöffel am Rand der Tasse vorsichtig in den Tee fließen. Aber nur gegen den Uhrzeigersinn – bei einer ostfriesischen Teezeremonie steht die Zeit

still. Jetzt breitet sich die Sahne wie ein Wölkchen („Wulkje“) aus. Umrühren darf man jetzt nicht. Man führt die Tasse an die Lippen und genießt erst die Kühle der Sahne, dann den heißen bitteren Tee und am Ende die Süße des sich auflösenden Kluntje. Wo genießt man einen guten Tee? Auf jeder Insel gibt es gemütliche Teestuben wie das Lütje Teehus auf Juist, die Teestube Baltrum oder das Teetied in´t Witthus auf Spiekeroog.

Wer sich zudem mit einer süßen Leckerei verwöhnen will, sollte einmal einen Mehlplütt oder Klütje probieren – die Antwort der Küste auf die alpine Dampfnudel oder den Germknödel. Der Hefekloß wird traditionell mit eingelegten Birnen und Vanillesauce serviert, manchmal auch mit heißen Kirschen.

### **Einen schönen Abend mit Fine Dining, den Miesmuscheltagen und einer Krimi-Gala**

Bei der Abendgestaltung auf den sieben Ostfriesischen Inseln hat man die angenehme Qual der Wahl. Das Angebot reicht von Fine Dining mit Stern (Restaurant Seesteg auf Norderney), über Fisch-Räuchereien, Slow Food bis zu vegetarischen Restaurants. Gerade im Herbst sollte man einen Baltrumer Labskaus oder Grünkohl mit Pinkel probieren. Ein Tipp für Muschel-Fans: Vom 29. September bis 2. Oktober 2023 finden die Wangerooger Miesmuscheltage statt, am 13. und 14. Oktober 2023 auf Juist die Genusstage. Präsentiert wird Regionales, vom Fisch bis zum Wild, vorwiegend auf Slow-Food-Basis.

Neben dem Gaumenschmaus lockt in den Abendstunden auch ein Augenschmaus: „Es werde Licht“ heißt es gleich zwei Mal in diesem Herbst. Auf der Insel Wangerooge beginnt am 3. September 2023 zum zweiten Mal eine Lichtwoche. Bis zum 8. September werden in den Abendstunden besondere Gebäude der Insel angestrahlt. „Lücht up Börkum“ heißt der Lichterzauber, der vom 15. Oktober bis 21. Oktober 2023 verschiedene Borkumer Gebäude in den Abendstunden erleuchtet. Die Beleuchtung beginnt immer um 18:30 Uhr und endet gegen 22:00 Uhr. Spannend wird es auf Juist beim Tatort Töwerland: Vom 6. bis zum 8. Oktober 2023 wird die Insel zum Schauplatz allerlei Verbrechen. Es gibt Lesungen prominenter Schriftsteller wie Nora Luttmmer, Ellen Dunne, Leon Sachs oder Jürgen Kehrer, und ein Programm, das es so richtig in sich hat, unter anderem mit einer Krimi-Gala.

### **Wenn es dunkel ist: Wünsche loswerden bei den Sternschnuppen der Leoniden**

Zum krönenden Abschluss eines Herbsttages bietet sich auf den Ostfriesischen Inseln – nach einem wunderschönen Sonnenuntergang am Strand – ein Blick zum Sternenhimmel an. Denn der ist hier wirklich einzigartig, wobei Spiekeroog als Hotspot für Sternenkicker gilt. Denn so dunkel wie hier ist es nur noch im australischen Outback. Das liegt an den raren Lichtquellen auf und um Spiekeroog herum, die vom Blick ins All ablenken könnten. Seit August 2021 ist Spiekeroog offiziell von der International Dark Sky Association (IDA) als „Sterneninsel“ anerkannt. Auf den Wegen durch die Dünen, am Strand, am „Sternenkicker-Ort“ am Zugang zum Hundestrand und sowohl am „Dunkelort“ unterhalb des Aussichtspunktes Utkieker und am „Lichtort“ oben auf dieser 18 Meter hohen Düne ist man der Milchstraße zum Greifen nah. Unbedingt merken: Im Herbst gibt es mit den Orioniden (2. Oktober bis 7. November), den Leoniden (14. bis 21. November) und den Geminiden (7. bis 17. Dezember) drei Sternschnuppenströme zu beobachten. Und ja nicht den Wunsch verraten.

Auf der Nachbarinsel widmen sich zwei Nachttouren dem Himmel über „Wangerooge bei Nacht“. Am 28. September und am 5. Oktober 2023 werden die Sterne über Ostfriesland erklärt. Wer noch genauer ins All schauen will, kann montags und dienstags auf der Insel Norderney die Sternwarte besuchen. Dann gibt es fachmännische Führungen mit Blick in unendlichen Weiten.

### **Die Ostfriesischen Inseln – Die Perlenkette der Nordsee**

An der niedersächsischen Nordseeküste findet man gleich siebenmal deutsches Urlaubsglück: die sieben Ostfriesischen Inseln. Von West nach Ost reihen sich Borkum ([www.borkum.de](http://www.borkum.de)), Juist ([www.juist.de](http://www.juist.de)), Norderney ([www.norderney.de](http://www.norderney.de)), Baltrum ([www.baltrum.de](http://www.baltrum.de)), Langeoog ([www.langeoog.de](http://www.langeoog.de)), Spiekeroog ([www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de)) und Wangerooge ([www.wangerooge.de](http://www.wangerooge.de)) als geografische Perlenkette aneinander. Jede Insel hat ihren eigenen Charakter und ihren Charme – gemeinsam sind ihnen das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer, die frischen, gesunden Seebrisen, die schäumenden Nordseewellen, der unendliche Horizont mit den atemberaubenden Sonnenuntergängen und das Gefühl der grenzenlosen Freiheit an den kilometerlangen Stränden.



Weitere Informationen: [www.ostfriesische-inseln.de](http://www.ostfriesische-inseln.de)

---

**Bildunterschriften:**

Bild 1: Einmal durchpusten lassen: Ein Spaziergang in den Dünen tut einfach gut. © Nordseeheilbad Borkum GmbH, Raphael Warnecke

Bild 2: Durch die Wellen pflügen: Auch im Herbst ist die Nordsee ein gutes Revier für Surfer. © Nordseeheilbad Borkum GmbH, Moritz Kaufmann

Bild 3: Insel-Spezialität: Eine Ostfriesische Teezeremonie. © Lars Wehrmann

Bild 4: Wohltuender Schlamm: Thalasso-Kuren – wie hier auf Norderney – werden auf allen Inseln angeboten. @ Nicolas Chibac