

Ostfriesischen Inseln: Vier Insel-Persönlichkeiten, die den Winter spannend, wohltuend und köstlich machen

Auch an kalten Tagen, wenn sich nur noch die ganz Harten ins Meer wagen, sind die Ostfriesischen Inseln Orte zum Wohlfühlen und für besondere Erlebnisse. Das zeigt auch das Wirken von vier Insulanern, die auf Borkum, Juist, Spiekeroog und Wangerooge für Gemütlichkeit und Entspannung sorgen oder zeigen, wie außergewöhnlich die Inseln sind – selbst nachts, wenn es dunkel ist.

Sternenfotograf Kai Kröger auf Spiekeroog: Auf der Milchstraße macht ihm keiner was vor

Eigentlich ist Kai Kröger (37) kein Nachtmensch, doch wer sich die Sternenfotografie als Leidenschaft aussucht, muss sich wohl oder übel die Nächte um die Ohren schlagen. Seine Bilder zeigen aber, dass sich der Aufwand lohnt. Kröger, der im Alter von acht Jahren mit seinen Eltern von Leer nach Spiekeroog zog, leitet hauptberuflich das elterliche Hotel und ist unter anderem noch stellvertretender Gemeindebrandmeister der Freiwilligen Feuerwehr. Seine Leidenschaft für das Fotografieren des Nachthimmels begann mit einer Fotoreise nach Norwegen zu den Polarlichtern. Mit Spiekeroog hat er den perfekten Platz für sein Hobby, denn die Ostfriesische Insel wurde von der International Dark Sky Association (IDA) offiziell als Sterninsel anerkannt. Auf der Insel wird die öffentliche Beleuchtung angepasst, so dass der Sternenhimmel und die Milchstraße unglaublich klar zu sehen sind.

Für Kröger gibt es zwei Hauptzeiten, um die besten Sternbilder zu machen: „Das ist zum einen Ende April. Da macht die Milchstraße einen schönen Bogen von Nordost nach Südost. – das gibt tolle Panorama-Fotos.“ Ansonsten ist die Zeit zwischen August und Oktober ideal für Kröger. „Im August waren die Perseiden, zudem war die Sonne sehr aktiv, so dass es starke Polarlichter zu sehen gab.“ Seine nächtlichen Ausflüge plant er per App, die ihm zeigt, wo das galaktische Zentrum gerade steht. Zwei bis drei Stunden ist er nachts unterwegs. „Während der Polarlichter war ich fünf Tage jede Nacht drei bis vier Stunden draußen“, verrät Kröger. Für einen Hotelier nicht ganz einfach, aber seine Frau und sein Team unterstützen ihn sehr.

Sein Hobby ist eine ruhige Sache. Er sucht sich meist einen schönen Vordergrund für das Foto, die Belichtung dauert rund 20 bis 25 Sekunden. Wenn Kröger ein Zeitraffer-Bild macht, geht es richtig lang. „Eine solche Aufnahme dauert anderthalb Stunden. Dann sitze ich daneben und schaue mir die Sterne an“, erzählt er. Aktuell testet er mit einer spannenden Technologie zur sogenannten Nachführung. Kröger erklärt: „Dabei wird die Erdrotation ausgeglichen. So erscheinen die Sterne starr und die Erdrotation wird festgehalten.“

Wenn Kröger auf seine Fototouren geht, schaut er zu Hause zunächst aus dem Dachfenster. Sind Wolken da? Sind genug Sterne zu sehen? Passt alles, dann geht er auch mal spontan los. In die Dünen, nach Nord, Nordwesten auf der Suche nach der schönsten Sternen-Konstellation. Sein Tipp: „Wenn man Richtung Süden fotografiert, sieht man das Zentrum der Milchstraße, auch wenn man immer noch Reste von Lichtverschmutzung durch das Festland hat. Wenn man nach Norden fotografiert, hat man vielleicht das Glück und erwischt auch ein paar Polarlichter.“

Entspannungstrainerin Tina Chuchra: Seelenstreicheln auf Wangerooge

„Alles was die Seele erstrahlen lässt, da bin ich dabei.“ Tina Chuchra ist Entspannungstrainerin auf Wangerooge und hat sich zur Aufgabe gemacht, dass es ihren Patienten gut geht. Vor allem die Einheimischen besuchen die 49-Jährige, um runterzukommen und neue Energie zu tanken – und sich die Seele streicheln zu lassen.

Gemeinsam mit ihrem Mann Carsten, der auf der Ostfriesischen Insel als Lokführer bei der Inselbahn arbeitet, zog sie 2017 aus dem niedersächsischen Hameln nach Wangerooge. Ihre Praxis richtete sie in den Seaside Apartments ein, wo sie sich gleichzeitig auch als Hausmeisterin um das Wohlergehen der Gäste dort kümmert. Darüber hinaus betreut sie noch den Reha-Sport in der Villa Kunterbunt des Deutschen Roten Kreuz. Auf der Insel sind sie und ihr Mann zu 100 Prozent angekommen und wollen beide nicht mehr weg.

Tina Chuchra erklärt ihre Intention auf ihrer Homepage www.seelenog.de: „Ich hole die Menschen dort ab, wo sie gerade stehen und versuche das Bestmögliche herauszuholen, ihnen neue Wege aufzuzeigen und den eigenen Selbstwert wiederzuerkennen.“ Wenn ein Patient zu ihr kommt, nimmt sie sich Zeit für ihn. „Wir trinken ein Tässchen Tee und wir finden im Gespräch heraus, was der richtige Therapieansatz ist“, erzählt Chuchra. Ihr entspannendes Angebot ist vielfältig: Mit Aroma-Wickeln,

Bambusstab-, Energie- und therapeutischen Lomi-Massagen sowie Back Walking sorgt sie für Wohlbefinden. „Manchmal gehen wir aber einfach raus an den Strand zum Schreien. Zum Loswerden der Aggressionen“, verrät die Entspannungstrainerin einen anderen Ansatz. „Das macht unglaublich Spaß und tut gut.“ Wenn sie so schreiend am Strand stehen, gibt es natürlich auch komische Blicke. „Manche schütteln den Kopf beim Vorbeigehen. Aber manche bleiben auch stehen und machen mit.“

Teezeremonien-Meister Gottfried Sauer auf Borkum: Mit Kluntje, Sahnewölkchen und viel Schnack

Gottfried Sauer (68) ist im wahrsten Sinne des Wortes auf Borkum gestrandet. Mit der Marine landete der Franke aus Würzburg 1974 auf der Ostfriesischen Insel und blieb dort hängen – am 1. Oktober werden es 50 Jahre. Jetzt ist er aber nicht mehr Kommandant eines Landungsbootes und Leiter des Außenlandeplatz Borkum für das Marinefliegergeschwader 5, sondern bringt als Mitglied des Heimatvereins jeden Mittwoch den Gästen die Tradition der Teezeremonie näher. „Um 14.15 Uhr lasse ich die Gäste ins Toornhus ein, um 14.30 Uhr geht es los mit der Begrüßung auf Borkumer Platt“, erklärt Sauer. Nachdem er diesen „eigenwilligen Dialekt“ vorgestellt hat, gibt er Geschichten zum Toornhus, dem alten Leuchtturm – hier fand früher die Teezeremonie statt – und natürlich zur Ostfriesischen Teekultur zum Besten. Denn Tee wird hier mehr getrunken als Bier: 300 Liter pro Jahr trinkt der Ostfrieser im Schnitt.

„Das Tee trinken dient dem Ostfriesen aber nicht nur zum Durst löschen. Nein, ist es doch vielmehr ein Mittel der Kommunikation, des Gemeinsamen, des Bei- und Miteinander. Eine Zeremonie aus Kluntje, Tee und Sahne“, berichtet Sauer. „Die ostfriesische Teekultur ist sogar Teil des deutschen Kulturerbes. Die Deutsche UNESCO-Kommission hat sie im Dezember 2016 in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.“

Rund zweieinhalb Stunden unterhält Sauer seine Gäste, erklärt den richtigen Ablauf einer Teezeremonie und hält allerlei Schnack. Daran wie viele lustige Geschichten er erzähle, erkenne man, dass er kein gebürtiger Insulaner sei. „Die können gar nicht so viel sprechen wie ich“, sagt er lachend. Und was ist der Lieblingstee von Gottfried Sauer? „Ostfriesentee, da gibt es kein Vertun. Anderen gibt es nur, wenn man krank ist.“

Bio-Hotelier Kathrin Wilhelm: Wie eine Thüringerin das Immunsystem ihrer Gäste stärkt

Kathrin Wilhelm (56) wurde nach Juist gerufen. Eigentlich bildete sie vor 16 Jahren noch Masseurinnen und Kosmetikerinnen in Thüringen aus und bekam damals die Anfrage, ob sie jemand auf die Insel vermitteln könne. Am Ende vermittelte sie sich im Jahr 2008 selbst. „Ich habe mich sofort in die Insel verliebt. Die Ruhe, die Weite“, erinnert sie sich. Zunächst leitete sie acht Jahre im Haus AnNatur auf Juist den Wellnessbereich. Als ihre Vorgängerin in Rente ging, übernahmen sie und ihr Mann Dirk (60) den Betrieb. Unterstützt werden sie von vier Mitarbeitern. „Das Hotel ist zu 100 Prozent Bio. Von der Kosmetik, über die Reinigungsmittel bis hin zum Essen“, erzählt Wilhelm. Das Haus wurde gerade erst wieder frisch zertifiziert.

In den ersten Wintermonaten schließt das Haus AnNatur, aber die angeschlossene Gesundheitspraxis „Der Zauberbrunnen“ bleibt geöffnet. Normalerweise hat das Hotel über Silvester wieder auf, doch in diesem Jahr wird renoviert. Los geht es somit erst wieder im Februar, dann macht Kathrin Wilhelm ihre Gäste zum Ende des Winters fit fürs neue Jahr: Das Arrangement „Basische Vitalstoffwochen 2025“ enthält neben sieben Übernachtungen Yoga-Einheiten, ein Ganzkörperpeeling, Mindful-Walking, Klangmediation und vegetarische Vitalstoff-Kost. Alles für das Ziel, das Immunsystem zu stärken. Die vielen Stammgäste buchen das Angebot mit wachsender Begeisterung.

Kathrin Wilhelm ist auf Juist heimisch geworden. „Sobald man vor die Tür geht, ist es überall schön“, sagt sie. „Ich liebe es, mit dem Hund ausgiebig am Strand entlangzulaufen.“ Die Zeit fürs Inselleben ist zwar knapp, aber sie trifft sich so oft es geht mit Freunden. Dazu gibt sie Yogastunden für die Insulaner und engagiert sich in der Straßengemeinschaft, die unter anderem einen Maibaum und Weihnachtsbäume im Advent aufstellt. Vermissen tut sie nur eines auf Juist, die Familie. Schließlich haben ihre erwachsenen Kinder mittlerweile ein Enkelkind und das sieht sie meist nur in den Ferien. Im November muss Kathrin Wilhelm auch drei Wochen auf ihren Mann Dirk verzichten, wenn der zusammen mit dem Inselarzt Paul Okot-Opiro für die Naume-Kinderstiftung nach Uganda geht und dort beim Aufbau einer Internatsschule für 700 Kinder und Jugendliche hilft. Sein Herzensprojekt. „Ich finde toll, dass er das macht“, erzählt Wilhelm lachend. „Wenn er nach drei Wochen wiederkommt, ist er erholter, als wenn er mit mir zwei Wochen im Urlaub war.“



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), Juist (www.juist.de), Norderney (www.norderney.de), Baltrum (www.baltrum.de), Langeoog (www.langeoog.de), Spiekeroog (www.spiekeroog.de) und Wangerooge (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 unter: ostfriesische-inseln.de

Informationen für Medien:

genböck pr + consult

Nina Genböck

Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin

Tel. +49-30-224877-01

nina.genboeck@genboeckpr.de