



Ostfriesischen Inseln: Schön allein oder entspannte Zweisamkeit – wie man die Inseln im Winter genießen kann

Einsame Inseln sind die Ostfriesischen Inseln beileibe nicht. Aber wer – allein oder zu zweit – ein wenig Einsamkeit sucht, findet auf den Inseln perfekte Voraussetzungen für eine kuschelige Winter-Auszeit. Wenn auf Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge winterliche Ruhe einkehrt, findet man viel Zeit für sich. Beim Spaziergang am Meer, bei einer Thalasso-Anwendung oder einer heißen Tasse Tee.

Abschalten am fast menschenleeren Strand

Winterjacke an, Mütze, Schal, Handschuhe und raus an die frische Meerluft. Das Handy mal Handy sein lassen, E-Mails kann man auch ein andermal checken. Einfach den Spaziergang am Strand genießen – vielleicht sogar im morgendlichen Nebel – und sich den Kopf durchpusten lassen, mit salzigem Naturpeeling inklusive. Außer an den Weihnachtstagen und zum Jahreswechsel ist alles ein paar Nummern ruhiger als zu den Ferienzeiten. Die langen Sandstrände hat man in der kalten Jahreszeit fast für sich allein. Man trifft nur wenige Menschen, die Strandkörbe sind in ihren Winterlagern. Ein Tipp für die Abendstunden: Nach oben gucken. In klaren Winternächten ist der Sternenhimmel über den Inseln besonders gut zu sehen. Und das nicht nur auf der Sterneninsel Spiekeroog, die sogar die öffentliche Beleuchtung entsprechend angepasst hat. So hat man einen unglaublichen Blick auf das schimmernde Band der Milchstraße.

Nach einem erfrischenden Marsch gönnt man sich zum Aufwärmen eine wohlige ostfriesische Teetied – oder auch Hochprozentigeres. Ein schöner Friesen-Grog, ein Sanddorn-Rum oder ein klassischer Glühwein heizen gut ein. Und mit dem ersten Frost beginnt auch die Grünkohlzeit in Ostfriesland und somit auch auf den Ostfriesischen Inseln. Ein absoluter Leckerbissen mit Pinkel und Bratkartoffeln.

Sich was Gutes tun: Thalasso und Wellness zum Entspannen

Die sieben Ostfriesischen Inseln haben nicht nur an der winterlich-frischen Luft Erholung und Entspannung zu bieten. Auf jeder Insel kann man sich mit einer Anwendung in einem der Thalasso Center, Spa oder Thermen mit der Kraft des Meeres stärken. So zum Beispiel im bade:haus auf Norderney, dem größten Thalasso-Haus Europas, dem Meerestied auf Spiekeroog oder dem Gezeitenland auf Borkum. Klassische Thalasso-Elemente sind Meerwasser, Algen, Schlick und Salz sowie das Reizklima, das bei Spaziergängen seine positive Wirkung zeigt. Alternativ bucht man sich in einem der Wellnesshotels ein und genehmigt sich eine schöne Massage oder eine andere wohltuende Behandlung. In der Adventszeit lohnt sich ein Besuch im 30 Grad warmen TöwerVital Meerwasser-Erlebnisbad auf Juist. An jedem Samstag im Advent sorgen Hunderte von Teelichtern für vorweihnachtliche Stimmung beim Lichterschwimmen.

Beachten sollte man, dass nicht alle Insel-Bäder ganzjährig geöffnet haben. Der Winter wird für Renovierungs- und Wartungsarbeiten genutzt. Deswegen unbedingt auf die jeweiligen Schließzeiten achten.

Dick eingepackt zur Wattwanderung

Im November 1962 brach ein Eiswinter über die Nordsee und die Ostfriesischen Inseln herein – mit Temperaturen bis zu minus 20 Grad. Wangerooge, Spiekeroog, Langeoog, Juist und Baltrum froren ein und konnten monatelang nur per Hubschrauber versorgt werden. Zum Glück blieben die Inseln seitdem

von solch einem Frost-Phänomen verschont, so dass man auch im Winter herrliche Wattwanderungen machen kann. In kleineren Gruppen vom Nationalpark Guide geführt – aber bitte nicht barfuß. Dabei lernt man Spannendes über die Überlebensstrategien der Tier- und Pflanzenwelt und kann in der winterlichen Ruhe die Naturgeräusche im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer noch besser hören.

Markus Großwinkelmann, Nationalpark-Ranger Juist erklärt: „Der Unterschied zum Sommer liegt darin, dass sich bei Frost ein wunderschönes Bild von dem gefrorenen Wattboden offenbart und die Landschaft im Watt aufgrund der endlos scheinenden Weite einen besonderen Reiz hat. Wer das einmal erlebt hat, wird diese Eindrücke nicht so schnell vergessen. Das Leben im Wattboden hat sich natürlich in tiefere Bereiche zurückgezogen. Aber wenn man bei starkem Ostwind, die Chance hat, bis weit raus zu den Muschelbänken (Pazifische Austern- und Miesmuschelbänke) gehen zu können, ist es immer wieder ein besonderes Erlebnis. Zumal man mehrere Priele überqueren muss, die einem Flussdelta gleichen.“

Insel-Feeling für Augen und Ohren

Zu einer winterlichen Auszeit gehört auch, es sich mit einer kuscheligen Decke auf dem Sofa gemütlich zu machen und ein gutes Buch zu lesen. Passende Lektüre gibt es reichlich in den Regalen der Buchhandlungen. Die Ostfriesland-Krimis beispielsweise von Klaus-Peter Wolf gehören zu den bekanntesten im Nordsee-Kosmos, einige wurden bereits fürs ZDF verfilmt und spielen teilweise auch auf den Inseln. Die Bücher der „Norderney-Saga“ von Sylvia Lott, die Anfang des 20. Jahrhunderts spielen, schafften es ebenfalls in die Spiegel-Bestsellerlisten. In Buchhandlungen und weiteren Geschäften findet man auf jeder Insel weitere Insellektüre.

Auch fürs Ohr haben die Ostfriesischen Inseln einiges auf Lager: Von Norderney ist zu hören „He! Norderney – der Tidentalk“, ein Podcast für Liebhaber der Insel, die „Meer, Sand und Insiderschnack von der Nordsee“ mögen. Der Podcast „SandBankLiebe“ der Schriftstellerin Sandra Lüpkes widmet sich der Insel Juist.

Was ist los auf den Inseln?

Keine Frage, im Winter ist auf den Inseln weniger los als im Sommer. Trotzdem gibt es ein kleines, aber feines Freizeit- und Kulturprogramm. Nur halt alles etwas gemütlicher. Auf Spiekeroog zum Beispiel findet das traditionsreiche Adventssingen mit Eckard Strate statt. Ein Workshop, der übers Wochenende vom 8. bis 10. Dezember geht (die Teilnahme kostet 30 Euro). Auf Borkum stehen unter anderen zwei Konzerte in der Kulturinsel an: Am 29. Dezember 2023 die Blues Night mit dem Gregor Hilden Organ Trio und am 4. Januar 2024 das Solo-Piano Konzert bei Kerzenschein mit Josef Barnickel. Auf Langeoog kann man am 29. Dezember (und auf Wangerooge am 30.) Katjas Cabaret mit der Langeoogerin Katja Agena lauschen. Ein Dreiviertelstündchen Gute-Laune-Musik mit den Fleitjes van Baltrum gibt es in der evangelischen Kirche von Baltrum.

Ein Programmpunkt für die ganz Harten: Am 1. Januar zieht das traditionelle Anbaden wackere Schwimmer in die Nordsee – so auf Borkum, Juist und Norderney.

Weitere Informationen zu den Ostfriesischen Inseln: www.ostfriesische-inseln.de

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.

Bildunterschriften:

Bild 1: Wohltuend: Vom Wind treiben lassen am Langeooger Strand. © Andreas Falk



Bild 2: Spaziergänge am Meer gehören auch zum Konzept von Thalasso. © Kees van Surksum

Bild 3: Wenn es draußen kalt ist, gönnt man sich drinnen ein heißes Bad – wie hier im bade:haus auf Norderney. © Nicolas Chibac

Bild 4: Algen, Schlick und Salz gehören zu den Elementen bei Thalasso-Anwendungen. © Nicolas Chibac