



Ostfriesische Inseln

Die Ostfriesischen Inseln – Die Perlenkette der Nordsee

An der Nordseeküste findet man gleich siebenmal deutsches Urlaubsglück: die sieben Ostfriesischen Inseln. Von West nach Ost reihen sich Borkum, Juist, Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge als geografische Perlenkette aneinander. Jede Insel hat ihren eigenen Charakter und ihren besonderen 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.

Schon bei der Anreise abschalten – alle Ferienträume erleben

Wer an Urlaub denkt und sich reif für die Insel fühlt, findet an der rund 90 Kilometer langen Küste Ostfrieslands, zwischen den Mündungen der Ems und der Jade, ganz bestimmt seine Traumferieninsel. In der heutigen Zeit gehören eine angenehme Anreise, der nachhaltige Umgang mit der Natur und die Möglichkeiten, sich sowohl zu erholen als auch gleichzeitig neue Abenteuer zu erleben, zu den wichtigsten Ferienwünschen. Schon bei der Fährüberfahrt beginnt der Urlaub so richtig, man kann abschalten und entspannt ankommen. Die sieben Ostfriesischen Inseln bieten alles, was der Urlauber braucht, um den Alltag hinter sich zu lassen – von ausgedehnten Wattwanderungen durch den weltberühmten Nationalpark Wattenmeer, seit 2009 UNESCO-Weltnaturerbe, bis zu Thalasso und exklusiven Sport, wie zum Beispiel das Strandsegeln.

Ankommen, Durchatmen, Freiheit fühlen

Das außergewöhnliche Klima inmitten der Nordsee gelegen macht jeden Aufenthalt von Anfang an zur Erholung. Es gilt als Reizklima. Denn das maritime Aerosol beruhigt und löst die Atemwege und ermöglicht ein freieres Atmen. Für jeden Städter eine Befreiung, vor allem Allergiker profitieren von der schadstoff-, pollen- und keimfreien Seeluft. Die Sonne hilft bei jedem Heilungsprozess. Durch die vermehrte Ausschüttung von Endorphinen wird das Wohlbefinden gesteigert. Das Immunsystem wird gestärkt, die Durchblutung gefördert. Zusätzlich wirken die UV-A-Strahlen entzündungshemmend. Schon nach dem ersten Spaziergang am Meer, vorbei an den so küstentypischen Dünen und beliebten Leuchttürmen, fühlen sich Kopf, Körper und Seele befreit.

Friesische Vielfalt

Jede der sieben Ostfriesischen Inseln bietet eine intakte Natur im Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, herrliche Badestrände, Meeresrauschen ohne Pause und die beste Seeluft zum Durchatmen. Neugierige Möwen und leckere Fischbrötchen gibt es ebenfalls überall. Aber für welche Insel soll man sich entscheiden? Das kommt auf die Urlaubswünsche an.

Borkum, flächenmäßig die größte Ostfriesische Insel, bietet Seehunde in Sichtweite des Strandes, einen fast unendlichen und breiten Strand für Strandsegler und Kitebuggyfahrer – und einen kleinen Urwald. Das Motto der Insel: „Freiheit Atmen“.

Die autofreie Insel **Juist** (von TourCert zertifiziert) ist mit 17 Kilometern die längste Ostfriesische Insel. Das Vorhaben „Ich geh mal kurz den Strand entlang“ könnte hier etwas länger dauern. Juist



vereint viel: Es ist eine Familieninsel, eine Pferdeinsel und hat den längsten Sandstrand aller sieben Inseln.

Die quirlige Insel **Norderney** bietet mit dem „bade:haus“ das größte Thalassohaus Europas, außerdem herrliche Dünen. Die Insel gehört zu den Top 100 Green Destinations der Welt. Mit über 2.000 Veranstaltungen im Jahr steht Norderney zudem für Lifestyle. Hier liegt nicht nur Salz, sondern auch Champagner in der Luft.

Baltrum ist die kleinste der Inseln und genauso autofrei wie ihre drei östlichen Nachbarn. Es ist die Kinderinsel, an jeder Ecke wartet ein neues Abenteuer. Familien finden hier garantiert Ruhe vom Alltag.

Langeoog gilt als erste Deutsche Fairtrade-Insel. Hier genießt man zum Beispiel fair gehandelten Tee. Mehr als zwei Drittel der Inselfläche stehen als Nationalpark unter Naturschutz, auf 35 Kilometern Radweg kann man die Insel erkunden.

Spiekerooog gilt als die „Grüne Insel. Die fast unberührte Natur lässt die Hektik des Alltags vergessen. Mit dem neuen Thalasso Gesundheitszentrum als Teil des „Meerestieds“ mit Inselbad & DünenSpa bietet Spiekerooog wunderbare Orte für ganzheitliches Wohlbefinden. Zudem ist Spiekerooog offiziell als Sterneninsel anerkannt. Denn sie gehört zu den wenigen Gegenden Deutschlands, die noch einen eindrucksvollen Sternenhimmel bieten können.

Die rund acht Quadratkilometer große Insel **Wangerooge** ist die östlichste der sieben Ostfriesischen Inseln. Entschleunigung beginnt hier bereits während der idyllischen Fahrt mit der Inselbahn vom Schiffsanleger durch die Salzwiesen bis in das Inseldorf. Nicht umsonst begrüßt einen der Wangerooger Wahlspruch am Inselanleger „Gott schuf die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt“.

Übrigens kann man sich an die Reihenfolge der sieben Ostfriesischen Inseln mit einem Merksatz erinnern (von West nach Ost): Bei jeder Nordseeinsel buddeln lustige Seemänner Wattlöcher.

Ihr Kontakt für Presseanfragen zu den Ostfriesischen Inseln:

Nina Genböck
nina.genboeck@genboeckpr.de
Tel.: 030 22487701