

Die herbstliche Nordseeküste entdecken: Wellness und Entspannung pur

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie wohltuend ein Spaziergang am Flutsaum der Nordsee sein kann? Der Herbst an der Nordseeküste ist die perfekte Zeit, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich eine wohlverdiente Auszeit zu gönnen. Hier sind einige Highlights, die Gäste der Nordsee nicht verpassen sollten.

Thalasso – Gesundheit und Entspannung

Ein Spaziergang entlang der Nordseeküste ist nicht nur gut für die Kondition, sondern auch eine wahre Wohltat für die Gesundheit. Jeder Atemzug ist erfüllt von einer Mischung aus fein zerstäubtem Meerwasser, Salz, Jod und Spurenelementen. Diese natürlichen Heilfaktoren werden in den zahlreichen Wellness-Einrichtungen entlang der Küste und auf den Ostfriesischen Inseln perfekt ergänzt. Besonders hervorzuheben ist Europas grösstes und mehrfach ausgezeichnetes Thalassohaus, das bade:haus auf der Insel Norderney. In freier Naturlandschaft auf der Insel laden zudem vier Thalasso-Plattformen dazu ein, nicht nur wohltuende Nordseeluft, sondern auch fantastische Ausblicke über die Dünenlandschaft bis zum Meer zu geniessen.

Im neu eröffneten THALASSO MEERES SPA in Horumersiel im Wangerland gilt ankommen, loslassen, Kraft tanken. Hier stehen ebenfalls die Wirkstoffe des Meeres im Fokus, wie Meerwasser, Schlick und Salze. Eingebettet in die Schönheit der Nordseeküste und direkt hinter dem Nordseedeich gelegen, ist dieser Spa der perfekte Ort, um eine echte Auszeit vom Alltag zu nehmen und neue Energie zu sammeln.

Entspannender Tee Genuss

Nach Aktivitäten an der frischen Luft ist es Zeit für eine entspannte Teepause. Um der ostfriesischen Teezeremonie treu zu bleiben, wird zuerst der Kluntje in die Teetasse gelegt, dann der Tee darüber gegossen, sodass das Knistern des Zuckers zu hören ist. Anschliessend wird etwas Sahne in den Tee geträufelt, wodurch sich kleine Wölkchen, auch Wulkje genannt, bilden. Typischerweise wird die Sahne entgegen dem Uhrzeigersinn hineingegeben, denn Legenden zufolge lässt sich so nämlich die Zeit anhalten. Übrigens zählt die Ostfriesische Teekultur zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO, und jeder Ostfrieser trinkt durchschnittlich etwa 300 Liter Tee pro Jahr. Damit gelten die Ostfriesen als Weltmeister im Teetrinken.

Panoramablicke und Horizonte ohne Grenzen

Die Küste der Nordsee bietet atemberaubende Panoramablicke, die sich über den Horizont hinaus erstrecken und ein Gefühl von grenzenloser Weite vermitteln. Ob von einem der majestätischen Leuchttürme oder einer der erhöhten Dünen aus – die Weite des Meeres und des Himmels lässt sich hier in ihrer ganzen Pracht erleben.

Im Herbst zeigt sich die Naturlandschaft der Nordseeküste besonders farbenfroh. Die Nordsee strahlt in verschiedenen Blautönen, während der heimische Sanddorn orangene Farbtupfer in die Landschaft setzt. Die tief stehende Sonne taucht die Nordseeregion in goldenes Licht. Der Nordseewind zaubert zudem beeindruckende Wellen- und Wolkenformationen, während manchmal ein Nebelkleid die Sehenswürdigkeiten verhüllt – einmalige Fotomotive sind garantiert.

Rauf aufs Velo

Die niedersächsische Nordseeküste gehört laut der aktuellen ADFC-Radreiseanalyse zu den Top vier der meistbefahrenen Radregionen in Deutschland. So führt beispielsweise der Nordseeküsten-Radweg auf ca. 550 Kilometern flacher Strecke entlang der niedersächsischen Küste vorbei am bekannten Pilsmer Leuchtturm, dem Otto-Turm, an Neuharlingersiel mit seinem malerischen Kutterhafen und über Wilhelmshaven einmal um den Jadebusen herum bis nach Cuxhaven. Doch auch abseits der Küste lässt es sich entspannt Velo fahren und durchatmen. Vorbei an Mühlen, Mooren, Schlössern und Burgen geht es auf zahlreichen Strecken gut ausgeschildert durch die herbstliche Naturlandschaft. Eine Pause vom Velofahren ist entlang der verschiedenen Routen in idyllischen Orten und maritimen Städten zu empfehlen.

Wandern auf dem Meeresboden

Ebbe und Flut sind Gezeitenphänomene, die durch die Anziehungskraft von Sonne und Mond auf die Erde entstehen. Dies führt zu einem Schauspiel in Zeitlupe, bei dem sich das Meer bis zu zweimal täglich zurückzieht und wiederkehrt. Bei Ebbe wird das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer sichtbar, ein einzigartiges Ökosystem und Heimat einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt. Dieser Lebensraum kann beim Wandern durch das Watt erkundet werden. Vorsichtige Schritte auf dem weichen Boden des Wattenmeeres, begleitet von einem lokalen Guide, führen zu den verborgenen Schätzen des Meeres, den so genannten „Small Five“: Wattwurm, Herzmuschel, Strandkrabbe, Wattschnecke und Nordseegarnele. Doch die zertifizierten Wattführer vermitteln nicht nur Wissen zu diesem einzigartigen Lebensraum. Eine Wattwanderung eröffnet auch die Möglichkeit, die Küste aus einer anderen Perspektive zu erleben.

Gefiederte Besucher auf Stippvisite

Ein besonderes Highlight im Herbst ist der Vogelzug. Millionen von Zugvögeln sind dann am Nordseehimmel, im Wattenmeer und in den Salzwiesen zu sehen. Im Nationalpark Wattenmeer finden die Zugvögel ideale Bedingungen, denn hier können sie rasten und sich am reich gedeckten Nahrungstisch der Nordsee bedienen, bevor sie ihre weite Reise in den Süden fortsetzen. Bei den „Zugvogeltagen“, die vom 12. bis zum 20. Oktober 2024 stattfinden, können beeindruckende Vogelschwärme beobachtet werden. Vogelexperten führen ausserdem zu den besten Beobachtungsplätzen, wo die faszinierende Vielfalt der gefiederten Besucher hautnah erlebt werden kann.

Pressekontakt

Tourismus-Agentur Nordsee GmbH
Lisa Zeiger
Börsenstraße 7, 26382 Wilhelmshaven
presse@tano.travel
www.tano.travel | www.nordsee53grad.de
Tel.: +49 4421 3596811