

Attraktiv im Herbst

## **72 Stunden niedersächsische Nordseeküste**

*Die Tage werden kürzer, die Blätter färben sich und die kuschelige Jahreszeit bahnt sich so langsam an. Auch an der niedersächsischen Nordseeküste macht sich der Herbst allmählich bemerkbar. Die Strände werden leerer, der Wind stärker und die Sonnenuntergänge tauchen die malerischen Häfen in ein wunderschönes orange-gold.*

### **Nordsee zu zweit**

Der Herbst an der niedersächsischen Nordseeküste bietet viele Attraktionen für ein gemütlich entspanntes Wochenende zu zweit. Drei Tage voller Abwechslung, leckeren Köstlichkeiten und purer Entspannung sorgen für das perfekte Herbstwochenende und ermöglichen unvergessliche Erinnerungen. Beispielsweise können lange Strandspaziergänge unternommen, am Horizont vorbeifahrende Schiffe beobachtet oder der einzigartige Sternenhimmel am klaren Himmel auf den Ostfriesischen Inseln bewundert werden. Das Angebot an Unternehmungen ist grenzenlos.

### **Guten Morgen mit Outdoor-Sport**

Neben einem ausgiebigen Frühstück mit Meerblick eignet sich ein Morgen voller Aktivitäten als perfekter Start ins Ferienwochenende besonders gut. Gäste können ausgiebige Veloutouren entlang der Nordseeküste sowie umfangreiche Wanderungen durch die verschiedenen Moorlandschaften unternehmen oder sich an einer der vielen Surfschulen beim Wind- und Kitesurfen ausprobieren. Das Rauschen der Wellen und das Kreischen der Möwen fördern die Ferienstimmung und der Stress vom Alltag ist schon längst vergessen.

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

Nach einem ausgedehnten Morgen voller Action sollte man sich mit einer Teetied (bevorzugt um 15 Uhr) verwöhnen. 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 (Kandis). Wer sich zudem mit einer süßen Leckerei verwöhnen will, sollte einmal einen Mehlputt 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 warmen Kirschen.

### **Flanieren und Dinieren bei gemütlicher Atmosphäre**

Abends lässt sich der Tag am besten in guter Gesellschaft und mit leckerem Essen ausklingen. Glücklicherweise finden jedes Jahr im Herbst in der gesamten Nordsee-Region unzählige Erntedank-, Herbst- und Lichterfeste statt. Beim Flanieren entlang der einzelnen Buden lassen sich hier viele regionale Produkte wie Apfelmus, Federweisser sowie weitere Köstlichkeiten entdecken und probieren. Traumhafte Sonnenuntergänge, gemütliche Beleuchtung, Live-Musik und herbstliche Dekoration sorgen nicht nur für den Wohlfühlfaktor, sondern wecken auch die Lust zum Verweilen.

### **Thalasso – Gesundheit und Entschleunigung**

Ganz im Zeichen der Gesundheit und Thalasso startet der zweite Tag mit Salz auf der Haut und einer erfrischenden Meeresbrise im Gesicht. Das sind nur einige der Zutaten, aus denen sich das berühmte Reizklima an der Nordsee zusammensetzt. Spaziergänge am Flutsaum der Nordsee sind daher nicht nur gut für die Kondition, sondern auch pure Heilkraft. Denn mit jedem Atemzug wird jene Mischung aus fein zerstäubtem Meerwasser, Salz, Jod und Spurenelementen in die Lunge gepustet. Eine ideale Ergänzung zu den natürlichen Heilfaktoren bilden die Wellness-Einrichtungen entlang der Küste und auf den Inseln, die mit Thalasso-Anwendungen und Heilschlick ebenfalls auf die Heilkräfte des Meeres setzen.

### **Erholsamer Nachmittag im Warmen**

Der Nachmittag bietet genug Zeit für Wellness und Erholung. Sei es ein aufwärmender Aufenthalt in der Sauna oder eine ausgiebige Massage. Die Palette an Spas, Saunen und Thermen zum Kraftauftanken ist an der Nordseeküste kaum zu übertreffen. Nach einem Vormittag an frischer Nordseeluft lohnt es sich, einem der vielen Meerwasser-Schwimmbäder einen Besuch abzustatten. Hier kann man sowohl Bahnen ziehen als auch im Saunabereich relaxen. Der beste Abschluss für die komplette Entspannung ist die anschließende Auszeit im Ruhebereich, häufig sogar mit Meerblick. Herrlich entspannend ist auch der Sonnenuntergang über der Nordsee, den man sich am Abend nicht entgehen lassen sollte.

### **Das Gold des Nordens**

Bevor die Abreise näher rückt, bietet eine geführte Wattwanderung durch das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer ein einmaliges Erlebnis. Zu Fuss über den Meeresgrund zu laufen, wo sich vor ein paar Stunden das Meer noch meterhoch auftürmte, ist unbeschreiblich. In der kalten Jahreszeit ist das Erlebnis Wattwanderung noch einmal ganz anders – intensiver. Die Farben des Himmels sind bei entsprechendem Wetter malerisch schön wie sonst selten. Eine Wattwanderung hinaus zu den grossen Prielen, den «Flüssen» auf dem Meeresboden, ist ein wunderbares Abenteuer.

On top lassen sich zum Herbst auch kleine Besonderheiten im Watt und an der Küste finden. Durch die Kühle des Meeres und der dadurch grösseren Dichte kann es dazu kommen, dass Bernstein auf der Wasseroberfläche treibt. Vor allem nach stürmischen und kühlen Nächten ist es sehr wahrscheinlich, das „Gold des Nordens“ zu entdecken. Wer möchte, kann ebenfalls an einem Bernsteinschleifkurs teilnehmen und sein Andenken an die Ferien individuell gestalten.

### **Gefiederte Besucher auf Stippvisite an der deutschen Nordsee**

Ein besonderes Ereignis ist das Beobachten der Zugvögel. Jedes Jahr zu Herbstbeginn rasten Millionen Zugvögel an der Nordseeküste – und nicht wenige bleiben als Wintergäste. Wenn die grossen Schwärme mit sehnsuchtsvollen Rufen fliegen oder zehntausende Vögel auf den Wiesen stehen, dann ist das ein Naturschauspiel auf grosser Bühne mit Gänsehautgarantie.

Im Wattenmeer leben riesige Mengen an Wattwürmern, Muscheln, Fischen und Krebsen – ein gedeckter Tisch für die Zugvögel, die hier auf ihrem Weg aus den arktischen Gebieten Europas, Nordwestsibiriens und teilweise sogar aus Nordkanada in Richtung warme Gefilde vorbeikommen. Ausgehungert vom langen Flug nutzen jedes Jahr zehn bis zwölf Millionen Zugvögel die Gelegenheit, sich hier zu stärken und frische Kräfte für den Weiterflug zu sammeln.

### **Der richtige Abschluss**

Der beste Weg, das gemeinsame Wochenende an der niedersächsischen Nordseeküste ausklingen zu lassen, ist bei einem grossem Teller Grünkohl. Sobald die Temperaturen im Herbst kühler werden, dauert es auch nicht lang bis man in den Restaurants der Region auch Grünkohl angeboten bekommt. Das Gemüse überzeugt nicht nur im Geschmack, sondern ist zudem auch sehr vitamin- und nährstoffreich. Zusammen mit Kartoffeln, Kassler (gepökeltes Schweinefleisch) und Pinkel (geräucherter Wurst) bildet Grünkohl die perfekte Mahlzeit an kühlen Herbsttagen.

## **Plattdeutsch kurz erklärt**

**Teetied:** Die Teetied – auch ostfriesische Teezeremonie – ist ein wichtiger Bestandteil ostfriesischer Geselligkeit.

**Kluntje:** grosser Würfelkandiszucker

**Flutsaum:** Der Abschnitt zwischen Meer und Strand, den die Brandung immer wieder überflutet.

**Wulkje:** Plattdeutsch für „Wölkchen“. Gemeint ist damit das Sahnewölkchen, das sich bildet, wenn bei der ostfriesischen Teetied Sahne in den Tee gegeben wird.

**Klütje:** Hefekloss, der klassisch mit Zuckererbsen und gekochten Birnen serviert wird.

**Federweisser:** Neuer Wein, der sich im Übergang vom Traubenmost zum Weisswein befindet

**Grünkohl:** Typisches Wintergemüse, auch bekannt als Federkohl, Braunkohl, Grünkohl oder Krauskohl

## **Pressekontakt**

Tourismus-Agentur Nordsee GmbH

Lisa Zeiger

Börsenstrasse 7, 26382 Wilhelmshaven

[marketing@tano.travel](mailto:marketing@tano.travel)

Tel.: +49 4421 3596811