



1 Nach dem Regen: Abendstimmung am Wattenmeer. **2** Das Badehaus setzt auf Meerwasser und Thalasso-Anwendungen. **3** Die mondäne Erscheinung verdankt die Insel ihrer Vergangenheit als Sommerresidenz von Georg V., dem König von Hannover.

Ei, Norderney

Ob nur der Wind den Kopf so herrlich durchlüftet oder tatsächlich die salzwassergeschwängerte Luft bewirkt, dass man sich nach einem Besuch der Nordseeinsel frischer fühlt? Egal, funktionieren tuts, auch im Winter.

Text **Nina Huber**

EIN LUFTBAD? Ja, ja, bei sieben Grad, die sich mit Wind anfühlen wie minus drei, hinaus aus dem wohligh warm geheizten Strandhäuschen in den Sand, nur mit Badehose bekleidet. Soll die Abwehrkräfte stärken. Mütze, Handschuhe und Schuhe dürfen wir anbehalten. Karin Rass schaut in die Runde: «Nun, wer ist dabei?» Die Osteopathin hält grosse Stücke auf die Theorie des Klimatherapeuten Wolfgang Menger (1919–2006). Sie besagt, kurz zusammengefasst, dass rich-

tig dosierte Kälte die Durchblutung anregt und letztlich das Immunsystem stärkt. Ihre apfelroten Backen strahlen auf jeden Fall pure Gesundheit aus. Und ihre Euphorie ist ansteckend. Nach anfänglichem Zögern können wir ihr nicht widerstehen und joggen ein paar Minuten später tatsächlich im Bikini am Strand hin und her. An uns vorbei spazieren Menschen eingepackt in dicke Wintermäntel und Strickschals, die Kapuzen tief ins Gesicht gezogen. Es ist einer dieser Momente, in denen es dir egal sein muss, was andere über dich denken. «Immer in Bewegung bleiben!», ruft Karin Rass, die ihr Haupt inzwischen mit einer knallbunten Badekappe aus Kunststoffblumen bedeckt hat. Die Kälte fühlt sich gar nicht so schlimm an, vielmehr spürt man, wie man wacher wird und sich im ganzen

Körper eine Frische ausbreitet. Dann kommt der zweite Teil: ein Bad im Atlantik! Schuhe weg, Handschuhe abstreifen und los, Richtung Wasser. Dieses ist eisig kalt, und als es die Beine umspült und sich ein stechender Schmerz bemerkbar macht, verlässt mich der Mut. Ich mache rechtsumkehrt und hülle mich sofort in meinen Daunenmantel. Ein paar ziehen es durch, an vorderster Front natürlich Karin Rass: Die 61-jährige Insulanerin planscht wie eine junge Nixe in den Wellen. Nach dem Umziehen im Strandhäuschen hält sich die gute Laune bei allen: Die ausgeschütteten Endorphine haben ganze Arbeit geleistet.



WER AUF NORDERNEY lebt, einer der sieben bewohnten Ostfriesischen Inseln im Norden Deutschlands, muss sich mit dem garstigen Wetter anfreunden. Am besten auch, wer auf dem Eiland Ferien verbringt. Alle reden übers Wetter, hier findet es tatsächlich statt: Nieselregen wechselt im Nullkommanichts zu strömenden Bindfäden, um kurz darauf nachzulassen und einem Regenbogen zu weichen. So gut wie immer begleitet von Wind. Wenn man sich aufs Wetter einlässt, wird es zum Erlebnis. Die Wattwanderung unter wolkenverhangenem Himmel ist nicht nur eine mystische Erfahrung in einem Unesco-Weltnaturerbe, sondern auch ein Gang zu sich selbst. Wer nach einem ausgedehnten Spaziergang im Nationalpark, zu dem 85 Prozent der 15 Kilometer langen Insel gehören, oder eben nach besagtem Luftbad seine Knochen wieder aufwärmen will, hat auf der schicken Nordseeschönen reichlich Möglichkeiten. Zum Beispiel könnte man in der «Milchbar»

einkehren und da eine Schale heißen Milchreis bestellen. Oder im Restaurant Marienhöhe eine Kanne Ostfriesentee – Schwarztee mit Rahm und Zucker, nicht umrühren! – trinken. Die gediegenste aller Varianten aber ist ein Abstecher ins Badehaus. Im dreissig Grad warmen Meersalzwasser gemächlich ein paar Züge schwimmen, danach ab ins noch wärmere Becken, wo das Wasser auf 37 Grad geheizt und der Salzgehalt so hoch ist, dass man von allein an der Oberfläche treibt. In dem Zustand liesse es sich gut verweilen. Allerdings locken in der oberen Etage noch eine Saunalandschaft sowie ein Kosmetikbereich. Ich entscheide mich für eine Thalasso-Anwendung: ein Peeling mit Meersalz und

heimischem Sanddornöl. Die Therapeutin reibt mich mit der Öl-Salz-Mischung ein, wickelt mich anschliessend in eine Plastikfolie, deckt mich mit flauschigen Frotteetüchern zu und füllt die Unterlage, auf der ich liege, mit Wasser, sodass ich in einer Art schwerelosem Zustand schwebe. Ganz angenehm, für die ersten zehn Minuten. Die weiteren zehn Minuten konzentriere ich mich darauf, dass mir der Schweiß nicht in die Augen läuft, wobei es auch nicht hilft, dass meine Hände voller Salz sind und die Unterlage bei jeder kleinsten Bewegung ungeheuer schwankt. Das Ergebnis nach den durchgestandenen zwanzig Minuten lässt sich aber sehen beziehungsweise fühlen: Die Haut ist fein und zart.



1 Vorzügliche Kost, etwa gebratener Kabeljau auf Tomatenkompott, kommt im «Seesteg» auf die Teller. **2** Findet nicht gerade eine Party statt, ist es in und vor der «Milchbar» richtig gemütlich. **3** Unaufdringliches Design und viel Licht sorgen dafür, dass man sich im Hotel Inselofter wohlfühlt. **4** Die edle Bar im «Conversationshaus» steht allen offen. **5** Fischerkutter und Segelboot vor Norderney.



NORDERNEY besteht rein aus Sand, daher war es nie möglich, Landwirtschaft zu betreiben. Die ersten Siedler waren Fischer, die mit der Zeit ihre Familien nachholten. Heute gibt es hingegen kein einziges Fischerboot mehr auf der Insel, die Kutter halten nicht einmal an auf ihrem Weg zur Küste. Der Fang wird zuerst ans Festland gebracht und anschliessend ein Teil davon wieder zurück auf Norderney geliefert. Der Tourismus hingegen floriert, und zwar das ganze Jahr hindurch. Das hat einerseits mit dem gepflegten Erscheinen des Städtchens zu

und andererseits mit seiner Geschichte als Kur- und Badeort und ausserdem mit seinem reichhaltigen kulturellen Angebot. Im Sommer finden ein Musik- sowie ein Filmfestival statt, zu allen Jahreszeiten gibt es diverse Konzerte, Ballettaufführungen oder Lesungen im Kino. Nicht in irgendeinem Kino, sondern im ehemaligen königlichen Theater, einer Rekonstruktion des hannoverschen Opernhauses. Dieses Kuriosum und das mondäne Flair gehen auf König Georg V. von Hannover zurück, der Norderney ab 1851 zu seiner Sommerresidenz machte. Im 1840 erbauten «Conversationshaus» konnte er seinen Geschäften nachgehen

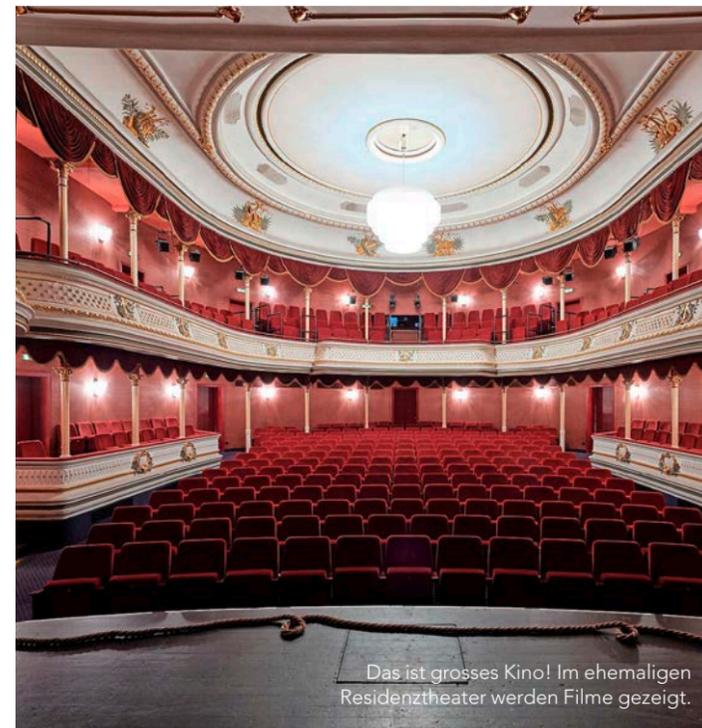
und gesellschaftliche Anlässe abhalten. Heute befinden sich dort unter anderem eine prächtige Bücherei und eine Bar mit blauer Blumentapete und einem riesigen roten Glaslüster.

DIE ANREISE aus der Schweiz ist kein Katzensprung. Aber geschickt geplant, lässt sich ein Aufenthalt auf der Insel mit einem kurzen Städtetrip verbinden, etwa nach Bremen oder Hamburg. Wer den Weg nicht scheut, wird mit Ferien belohnt, in denen man die Natur intensiv spürt. Und aus denen man mit frischem Geist und vielleicht sogar etwas gesünderem Körper zurückkehrt. style



Der Naturraum auf Norderney bietet ein faszinierendes Schauspiel.

Im «Watt Welten», dem Besucherzentrum am Hafen, erfährt man allerlei zum Wattenmeer.



Das ist grosses Kino! Im ehemaligen Residenztheater werden Filme gezeigt.

REIF FÜR DIE INSEL

Schlafen & Essen

HOTEL INSELLOFT Das Interieur in einem der schönsten Gebäude der Gegend ist von zeitgenössischem Design geprägt. Das Hotel verfügt auch über eine eigene Bäckerei, einen Design-Shop und eine Lobby mit Kamin, die wie ein gemütliches Wohnzimmer anmutet. DZ ab Fr. 180.–. inseloft-norderney.de

HOTEL SEESTEG Sechzehn edle Zimmer mit Blick auf den Nordseestrand dienen in diesem Luxushotel dem Rückzug. Buchstäblicher Höhepunkt: der zwanzig Meter lange geheizte Pool auf dem Dach. Das Restaurant ist mit einem

Michelin-Stern ausgezeichnet und beglückt mit schwarzem Seehecht und ostfriesischem Reh. DZ ab Fr. 340.–. seesteg-norderney.de

RESTAURANT MARIENHÖHE Im achteckigen Häuschen, das auf einer Anhöhe gelegen einen wunderbaren Blick bietet, genießt man am besten die «Königliche Auslese» (Auswahl an nordischen Häppchen) oder ein Kännchen Ostfriesentee mit einem Stück Apfelkuchen. marienhoehe-norderney.de

RESTAURANT MILCHBAR Was isst man hier? Milchreis natürlich! Aber der Glaspavillon direkt an der Strandpromenade ist auch berühmt für seine Partys. Das DJ-Duo Blank & Jones legt dort zweimal im Jahr auf. milchbar-norderney.de

ALTES BRAUHAUS Auf der kleinen Insel wird tatsächlich ein eigenes Bier

gebraut, ein Pils und ein Weizen. Die alte Anlage befindet sich direkt neben der rustikalen Bar, die ganz in Holz und Ziegelstein gehalten ist. Dank einfachen Snacks muss man nicht auf nüchternen Magen trinken. norderneyer-bier.de

Kuren & Kultur

BADEHAUS Floaten wie im Toten Meer, saunieren auf dem Dach, die Muskeln lockern im 42 Grad heißen Feuerbad oder eine Schlickpackung auf der Schwebeliege. Traditionelle Anlage mit ebensolchen Anwendungen. norderney.de/badehaus-norderney.html

NATURHEILPRAXIS Durch die Klimatherapie soll das Immunsystem gestärkt und die Gesundheit gefördert werden. Vom Luftbad am Weststrand bis zum Schwamm im Meer begleitet die Osteo-

pathin Karin Rass ihre Kunden zu jeder Jahreszeit. naturheilpraxis-rass.de

KURTHEATER/KINO Filme gucken Cineasten in weiss-rot-goldenem Prunk: Im 1894 errichteten Residenztheater finden aber auch Theater- und Ballettabende, Jazzkonzerte und Lesungen statt. norderney.de/events/kino.html

WATT WELTEN Das Besucherzentrum des Unesco-Weltnaturerbes Wattenmeer bietet eine interaktive Ausstellung, die Interessierten den Mikrokosmos näherbringt. Wer eine Tour bucht, zum Beispiel eine Wattwanderung oder den Abendspaziergang «Faszination Nacht», bekommt die vielfältigen Naturphänomene erklärt. wattwelten.de

CONVERSATIONSHAUS Im Gebäude aus Zeiten von König Georg V. von Hannover können die Gäste gratis im Internet surfen, in der Bibliothek schmökern oder sich einen Drink in der Bar unter dem imposanten roten Lüster genehmigen. norderney.de/conversationshaus.html

ANREISE Direktflüge gibt es von Zürich nach Hamburg oder Düsseldorf, oder man fliegt mit Zwischenstopp in München oder Frankfurt nach Bremen. Von diesen Städten geht es weiter mit dem Zug bis Norddeich Mole (zweieinhalb bis vier Stunden), wo die Fähre in einer Stunde übersetzt. Sie verkehrt mehrmals täglich, gezeitenunabhängig.

TOP-ADRESSE

...ich bin mal (für 3 Nächte) weg... mit Schlemmer-Menüs in einem traumhaften Wellnesshotel. Inklusive Gesichtsbildung (55 min) und einer Wohlfühl-Rückenmassage (ca. 25 min). 3 Tage & Nächte ab 492€ bei 3/4-Verwöhnspension

zertifiziert von Wellness-Stars mit 5 Sterne. 2 Hauben im Großen Restaurant-Guide.
Hotel Lauterbad GmbH, 72250 Freudstadt-Lauterbad
www.lauterbad-wellnesshotel.de Tel: 07441-860170. FAX: 8601710. info@lauterbad-wellnesshotel.de

AUCH SONNTAGS GEÖFFNET

...
SPRING ARRIVALS
...
ÜBER 160 MARKEN LUXURIÖS GÜNSTIG
...
ARMANI OUTLET / BOSS HUGO BOSS / CALVIN KLEIN / GUESS / HALL HUBER / LACOSTE / MARC CAIN / NAVYBOOT / NIKE / GOLD / PEPE JEANS / RHONBERG / SCHLOSSBERG / STREMESSER / WATCH & SEE