

MEDIENINFORMATION

Wo Wellen rauschen und Sterne funkeln: Inselträume in Niedersachsen

Weite Strände, Meeresrauschen und ein Hauch Magie – Inseln sind Sehnsuchtsorte, die für Freiheit stehen, den Blick auf die Weite und den Moment, in welchem der Alltag auf dem Festland zurückbleibt. In Niedersachsen erstrecken sich die sieben Ostfriesischen Inseln als wahres Inselparadies malerisch vor der Nordseeküste. Hinzu gesellen sich die historische Festungsinsel Wilhelmstein im Steinhuder Meer und die idyllische Flussinsel Harriersand inmitten der Weser.

Hannover/Bern, im September 2025. Wenn die Strände leerer werden, entfaltet der Inselherbst auf den [Ostfriesischen Inseln](#) seinen ganz besonderen Reiz: Die Nordsee strahlt in diversen Blautönen, die Sonne hat noch Kraft, der Wind jedoch wird schon rauer und die Brandung schäumender. Das Klima punktet mit besonders gesunder Luft. Inmitten vom Steinhuder Meer erzählt **Wilhelmstein** zwischen Festungsmauern von seiner bewegten Geschichte. Die Weserinsel **Harriersand** begeistert derweil mit naturbelassener Ruhe und lädt zu ausgedehnten Streifzügen ein. Ob Nordsee, Binnenmeer oder Fluss – die niedersächsischen Inselträume sind perfekte Rückzugsorte. Gerade im Herbst.

Borkum – Insel mit Hochseeklima

Rund 30 Kilometer vom Festland entfernt liegt die grösste Ostfriesische Insel [Borkum](#). Ihr Hochseeklima mit jodhaltiger, pollenarmer Luft macht sie nicht nur für Allergiker zum Paradies. Die drei Leuchttürme gelten als charmantes Wahrzeichen, insbesondere der 60 Meter hohe «Neue Leuchtturm» inmitten der Stadt. Wer 308 Stufen erklimmt, wird mit einem atemberaubenden Rundblick über Nordsee und Wattenmeer belohnt. Bewegungslustige finden auf Borkum ein breites Sportangebot – vom Strandsegeln bis zum Kitebuggyfahren. Interessantes gibt es im Nationalpark-Schiff «Borkumriff» zu erfahren. Mit dem historischen Dünenexpress, Deutschlands ältester Inselbahn, beginnt das Inselerlebnis bereits am Fährhafen.

Juist – Das Töwerland

[Juist](#) ist die längste und zugleich schmalste der Ostfriesischen Inseln – 17 Kilometer lang, aber stellenweise nur 500 Meter breit. Das «Töwerland» (Zauberland) genannte, autofreie Eiland wird oft liebevoll als schönste Sandbank der Welt bezeichnet und punktet mit endlosen Stränden. Hier bewegt man sich zu Fuss, mit dem Velo oder der Pferdekutsche – ganz im Einklang mit der Natur. Nachhaltigkeit ist hier gelebte Realität, Juist war die erste ostfriesische Insel mit der Zertifizierung «Nachhaltiges Reiseziel» und verfolgt weiterhin konsequent das Ziel der Klimaneutralität bis 2030. Der Otto-Leege-Pfad erfreut Naturfreunde, während Feinschmecker beim legendären Rosinenstuten der Domäne Bill auf ihre Kosten kommen. Eine unterirdische Süswasserlinse speist den Hammersee und versorgt die Insel mit Trinkwasser, das kostenfrei an Trinkwassersäulen zur Verfügung steht.

Norderney – Ältestes Nordseeheilbad

[Norderney](#) ist nicht nur die zweitgrösste, sondern auch die mondänste und facettenreichste der sieben Inseln. Sie verbindet Tradition und Moderne wie keine andere: als Deutschlands ältestes Nordseeheilbad strahlt Norderney zugleich urbanes Flair aus. Auf vier Thalasso-Plattformen lässt sich die frische Brise tief einatmen, während das mo-

derne bade:haus Entspannung in Salz- und Meerwasserbecken verspricht. Architektonische Schätze aus der Gründerzeit wie das Kurtheater verleihen der Insel mondänen Glanz. Kulinarisch reicht das Angebot von moderner Küche bis zu traditionellen ostfriesischen Spezialitäten– das Restaurant Seesteg ist das einzige Sternerestaurant der Inseln.

Langeoog – Fairtrade und Vielfalt

Seit 2012 trägt [Langeoog](#) den Titel als erste deutsche «Fairtrade-Insel». Das Engagement der autofreien Insel zeigt sich auch in der Landwirtschaft: Schottische Hochlandrinder grasen auf den Inselwiesen, regionale Spezialitäten wie hausgemachte Dickmilch mit Sanddornsaft bereichern das kulinarische Angebot und Gäste schätzen die Mischung aus wilden Dünenlandschaften, blühenden Weiden und weitem Sandstrand.

Spiekeroog – Grüne Sterneninsel

Auf der autofreien Insel [Spiekeroog](#) ist selbst Radfahren weitgehend verpönt – die Entdeckung der Insel erfolgt zu Fuss oder ganz aussergewöhnlich mit der Pferdebahn, die über Dünen und Wiesen rattert. Das charmante Inseldorf bezaubert mit grün-weissen Häusern, historischen Schwimmdächern und der ältesten Inselkirche. Ihr spektakulärer Sternenhimmel brachte der Insel Spiekeroog 2021 den Titel «Sterneninsel» ein.

Festungsinsel Wilhelmstein – Steinhuder Meer

Westlich von Hannover, inmitten des Steinhuder Meers, liegt der [Wilhelmstein](#). Das historische Kleinod wurde ursprünglich als uneinnehmbare Festung erbaut, diente als Militärschule sowie Forschungsstätte und war später eine ausbruchssichere düstere Gefängnisinsel. Heute können Gäste die geschichtsträchtigen Mauern erkunden und sogar auf der kleinsten bewohnten Insel Deutschlands übernachten. Lohnend ist eine Anreise mit den Auswandererbooten, typischen Ausflugsbooten in Holzbauweise und einzigartig in ganz Europa.

Harriersand – Naturidylle in der Weser

Eine andere Inselwelt eröffnet sich auf der Flussinsel [Harriersand](#) mitten in der Weser. Die längste Flussinsel Deutschlands ist elf Kilometer lang und gilt als Geheimtipp für Naturliebhaber. Ruhige Naturstrände, ein Campingplatz und weite Wiesen laden zum Entschleunigen ein. Ein besonderes Schauspiel bietet der Blick auf die grossen Seeschiffe, die hier auf ihrem Weg zur Nordsee vorbeiziehen.

Passendes Bildmaterial finden Sie [hier](#).

WEITERE INFORMATIONEN

Medienstelle Niedersachsen, Gere Gretz & Ursula Krebs

c/o Gretz Communications AG | Zähringerstrasse 16 | 3012 Bern

T 031 | 300 30 70 | info@gretzcom.ch

Über die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)

Die TMN ist zentraler Ansprechpartner für den Tourismus in Niedersachsen. Gegründet wurde die Gesellschaft im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Bauen im Jahr 2001.

Seit Januar 2014 ist die TMN eine hundertprozentige Landesgesellschaft. Hauptaufgabe des Unternehmens ist die Entwicklung und Durchführung von Massnahmen zur zukunftsorientierten Positionierung Niedersachsens im nationalen und internationalen Tourismuswettbewerb in Zusammenarbeit mit den regionalen Tourismusakteuren. Dabei steht die regionale und überregionale Vermarktung des Reiselandes Niedersachsen, die Entwicklung von Markenkonzepten, Internetportalen und Qualitätsmanagementsystemen für touristische Angebote im Vordergrund. www.reiseland-niedersachsen.de