

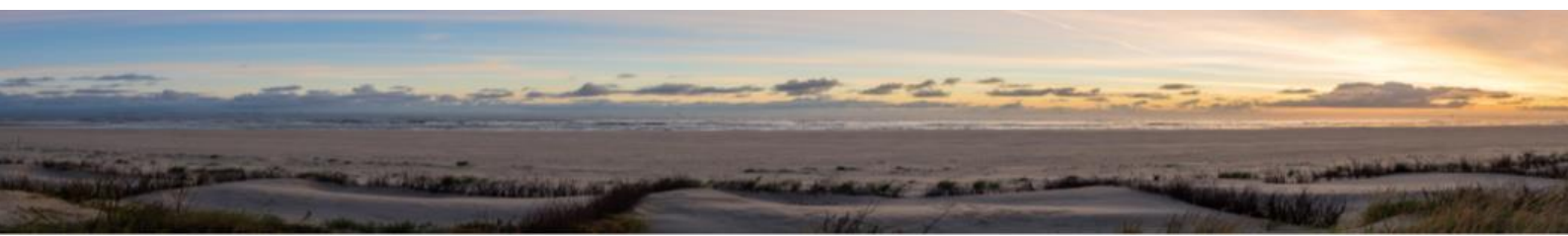
## 10 gute Gründe für einen Inselurlaub im Herbst und Winter

Gelassenheit, Glühwein, Miesmuscheln und Strandsport – es gibt viele Gründe sich für eine Inselauszeit im Herbst und Winter zu entscheiden. „Gott schuf die Zeit, von Eile hat er hat nichts gesagt“ lautet das Wangerooger Wahlmotto, und dass die Uhren hier im Winter ganz besonders ticken, kann man bereits bei der Anreise spüren. Die 10 schönsten Dinge, die man bei einem Winterwochenende auf Wangerooge erleben kann:

**1. Insulare Gelassenheit:** „Kommt die Zeitung heute nicht, dann kommt sie morgen“. Unter insularer Gelassenheit verstehen die Wangerooger sich auch einfach mal zu bescheiden, denn wenn es neblig ist, kommt die Zeitung nicht. Wenn der Ostwind zu stark weht, fährt das Schiff ein wenig später oder die Fracht kommt eben erst am Abend. Die Wangerooger haben gelernt mit Wind, Wetter und den Gezeiten zu leben und sind entsprechend entspannt, wenn etwas mal wieder nicht so läuft wie gedacht. Wer es wagt sich auf diesen „Insel-Rhythmus“ einzulassen, wird belohnt mit jeder Menge Gelassenheit, Entschleunigung und vor allem Zufriedenheit und wird auch zuhause im Alltag gerne daran zurückdenken, wie gelassen Insulaner mit Planänderungen umgehen.

**2. Einsamkeit am Oststrand:** Wenn man wirklich mal keine Menschenseele treffen möchte, einfach nur für sich sein und seinen Gedanken im kalten Wind hinterher hängen will – dann ist eine Runde um die Ostspitze der Insel perfekt. Wo selbst im Sommer Ruhe und Weite den Trubel am Badestrand entgegenstehen, kann man im Inselwinter fast ganz sicher sein, niemanden zu begegnen. Und wenn es doch zu still wird, ist der Weg bis zur Glühweinbude zum Glück nicht sonderlich weit.

**3. Miesmuscheln, Grünkohl, Labskaus und Co.:** Nordsee- und Ostfriesen-Kulinarik kann man auf der Naturinsel auch im Winter genießen, dafür halten zahlreiche Restaurants ein ganzjähriges Angebot. Vor und im Winter haben die Köchinnen und Köche besonders viel Zeit sich den Spezialitäten der Nordsee zu widmen. Miesmuschelgerichte, Grünkohl und Co. sind auf den



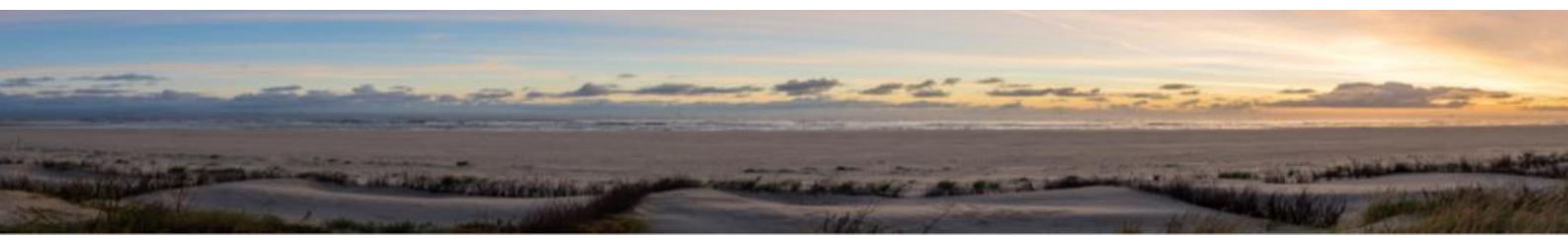
Tageskarten zu finden und nach einem langen, ausgiebigen Strandspaziergang kann man eine typisch ostfriesische Stärkung immer gut gebrauchen.

**4. Glühweinzeit:** Im Winter gibt es auf Wangerooge Glühweinbuden. In der Zedeliusstraße laden Glühwein, Bratwurst und Grog dazu ein, den Feierabend ausklingen zu lassen und einen kleinen Klön-Schnack zu halten. Nirgendwo kommt man leichter ins Gespräch, lernt interessante Menschen kennen und knüpft die eine oder andere Freundschaft als auf einem Heuballen bei einem Heißgetränk. Ganz klarer Vorteil: Auf der autofreien Insel braucht niemand mehr zu fahren, sodass die Glühweinbude für Insulanerinnen und Gäste und Gäste eine wahre Institution geworden sind.

**5. Sonntag ist Sonntag:** Ja wo gibt es das noch, einen wirklichen Sonntag? Genau auf Wangerooge im Winter. Hier bleiben die Geschäfte am Sonntag geschlossen, keine 24 Stunden-Tankstelle und kein Drive-In. Die alltäglichen Dinge muss man am Samstag besorgen, bei einem gemütlichen Dorfbummel oder am Sonntag mal den Kühlschrank vom Nachbarn plündern. Für Gäste, die am Sonntag erst anreisen, bieten die Lebensmittelmärkte einen Lieferservice, damit in der Ferienwohnung alles bei der Ankunft vorhanden ist. Die aktiven Insel-Kirchengemeinden, sowohl die katholische als auch die evangelische Kirche, laden die recht kleine Wintergemeinde sonntags zu anregenden Gottesdiensten ein. Auch unter der Woche gibt es selbst in der ruhigen Zeit Angebote wie Abendgottesdienste oder Meditationen. Wangerooge bietet im Winter viel Raum für innere Einkehr und auch die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen.

**6. Schlendern statt Stressen:** Besonders in der Vorweihnachtszeit sind die Menschen mit Einkaufen beschäftigt. In den bunten Geschäften auf Wangerooge gibt es auch viele Geschenkartikel, Schönheiten und Schätze zu finden – aber alles eben wesentlich stressfreier. Keine Parkplatzsuche, kein Anstehen in der Schlange und jederzeit eine freundliche Beratung, das macht den Weihnachtsbummel auf der Insel so besonders. Gelassen Schlendern und Gucken anstatt Hetzen, Hecheln und Rennen.

**7. Tief durchatmen:** Die Luft auf Wangerooge ist weitgehend frei von Allergenen und Schadstoffen. Hier finden Allergiker und Asthmatiker das ganze Jahr einen Platz zum Durchatmen,



besonders hilfreich bei Atemwegserkrankungen ist der hohe Salzgehalt in der Nordseeluft. Die maritimen Aerosole wirken sich beim Strandspaziergang beruhigend auf Lunge und Bronchien aus. Und je windiger und stürmischer es ist, desto mehr Aerosole wirbeln durch die Luft und tun beim Strandspaziergang in der Brandungszone ihr nötiges für die Atemwege. Dick eingepackt ist so eine Strandrunde Gesundheit pur.

**8. Wohlfühlen und Thalasso genießen:** Wer es lieber mollig mag und sich im Warmen etwas Gutes tun will, ist in der Thalasso-Oase genau richtig. Im Winter stehen die qualifizierten Thalasso-Therapeuten auch am Wochenende zur Verfügung und bieten Schlickpackungen, Wohlfühlmassagen und Meerwasserbäder nach einem Besuch in der Sauna an. Ein Termin ist leicht gemacht und im Winter ist geht auch hier alles ruhiger und gemächlicher zu.

**9. Wattwanderung exklusiv und winterlich:** Mitten im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer sind Wattwanderungen auch im Winter ein absolutes Muss. Dick anziehen und die Gummistiefel nicht vergessen, empfehlen die Nationalpark-Wattführer, denn mit etwas Glück kann die Wattwanderung bei starkem Ostwind bis zur Muschelbank verlängert werden. Und bei weniger Personen bleibt noch viel mehr Zeit für spannende Infos rund um die Bewohner dieses einzigartigen Lebensraums.

**10. Sich selbst finden:** Wer noch nicht genau weiß, warum er seinen Akku aufladen muss, was im Alltag die Störfaktoren sind oder sich einfach mal wieder auf das Wesentliche oder seine innere Mitte konzentrieren möchte, findet in den Herbst und Wintermonaten auf der Erholungsinsel ein breit gefächertes Kurs- und Seminarangebot: Von 1-Tages-Kursen, Entspannungs-Wochenenden, Fastenwandern und mehrtägigen Seelen-Seminaren ist alles im Inselprogramm „Nah bei mir“ enthalten.

