

Juist bei Schietwetter

Was, wenn das Wetter auf Juist nicht fürs Baden am Strand geeignet ist? Das sogenannte „Schietwetter“ muss niemandem den Urlaub verderben, denn auch dann hat das „Töwerland“ (Zauberland) einiges zu bieten. Für Ruhe und Entspannung, Erholung vom Alltagsstress und Krafttanken für Neues ist auf der längsten ostfriesischen Insel nämlich trotzdem gesorgt!

Schietwetter ist nicht gleich Schietwetter – manchmal ist es mit der richtigen Kleidung draußen sogar richtig schön, weil der Wind ordentlich weht, die See braust und das „Zu-sich-kommen“ ganz einfach wird. Aber an anderen Tagen möchte man am liebsten gar nicht nach draußen oder höchstens ganz kurz...

Wenn nur der Wind ein bisschen mehr weht...

Wattwanderungen

Gerade, wenn die Sonne nicht vom Himmel brennt, ist es eigentlich ganz angenehm auf dem Wattboden - vor allem, wenn der Wattführer mehr über den Artenreichtum erzählt: Auf einem Quadratmeter Watt leben nämlich bis zu 100 Wattwürmer, bis zu 2000 Herzmuscheln, bis zu 4000 Schlick-Krebse, bis zu 100.000 Wattschnecken und sogar bis zu 2.500.000 Sandlückentiere (die nur unter dem Mikroskop zu sehen sind), die das Watt ständig reinigen und belüften. Nicht nur Millionen von Zugvögeln finden hier reichlich Nahrung, so manch einer staunt, was hier alles möglich ist.

Domäne Bill

Wenn nur der Wind pustet, gelangt man mit einem E-Bike dennoch recht flott ans Westende von Juist zur Domäne Bill. Wer lieber zu Fuß unterwegs ist, kann daraus auch einen längeren Strandspaziergang machen. Täglich außer mittwochs werden in dem ehemaligen Bauernhaus von 11 bis 17 Uhr (Achtung in der Nebensaison variieren die Öffnungszeiten!) Rosinenstuten, Ostfriesentee und andere Leckereien serviert.

Energie tanken am Strand

Windjacke an und ab an den Strand - der Himmel scheint endlos, die saubere Luft erfrischt und die Aerosole tun Lunge und Haut gut. Das Ergebnis: man vergisst alle Sorgen und kann so richtig auftanken. (Nicht nur) Danach ist auch der Schlaf wieder tief und erholsam.

Otto-Leege-Pfad

Dass Kunst viel mit Ökologie zu tun haben kann, zeigt der rund ein Kilometer lange Otto-Leege-Naturlehrpfad auf Juist. Er ist dem einstigen Insellehrer Otto Leege gewidmet, der sich bis 1951 als Naturwissenschaftler um die Inselnatur verdient gemacht hat. Neben vielen Infotafeln über Flora und Fauna, gibt es ein großes, hölzernes „Otto-Leege-Tor“ im japanischen Stil, eine zwei Meter hohe Windharfe, eine Wasser-Klangschale, eine Mitmach-Sonnenuhr und eine Installation, die die Routen und Aufenthalte der Zugvögel zeigt.

Zugvögel

Zur Vogelzugzeit gibt es jedes Jahr Mitte Oktober an der ganzen Niedersächsischen Nordseeküste und auf den Ostfriesischen Inseln ein vielfältiges Programm zu den Zugvogeltagen. Eine Woche lang dreht sich alles um die Zugvögel, die im Herbst zu Tausenden auf ihrem Weg in die Winterquartiere im Süden zur Rast ans Wattenmeer kommen. Auf Juist kann man mit dem Nationalpark-Ranger zum Beispiel in den „wilden Osten“ der Insel erkunden oder zum Billriff laufen und vieles über Schneeammer, Wintergoldhähnchen, Brand-, Ringel-, Grau- und Nonnengänse, Alpenstrandläufer, Knutts und andere Vögel erfahren. Eine geführte Nachtwanderung durch das Wäldchen bringt ganz ungewohnte Erfahrungen. Für Kinder gibt es Bastelstunden, die schon die Kleinen für die Faszination für die Zugvögel erwecken.

Wenn draußen gar nichts mehr geht...

Meerwasser-Erlebnisbad

Bei schlechtem Wetter muss man nicht aufs Baden im Nordseewasser verzichten: Das Meerwasser-Erlebnisbad im TöwerVital auf der höchsten Düne von Juist ist der passende Ersatz. Hier ist das Original-Nordseewasser auf 30°C erwärmt und die Aussicht auf die Nordsee und das Wattenmeer ist inklusive. Das finden nicht nur die Kleinen gut, denn auch ein Whirlpool und ein Saunabereich gehören zum Angebot... Anfang jeden Jahres ist das TöwerVital für etwa einen Monat zur Renovierung geschlossen.

Sauna

Im TöwerVital fühlt man sich dem Meer ganz nah, denn die Finnische Sauna besitzt einen Panoramaausblick über die Nordsee. Ebenfalls steht ein Tauchbottich mit Nordseewasser zur Verfügung und die frische Nordseeluft bringt nach dem Schwitzen Abkühlung auf der Dachterrasse. Daneben gibt es eine Bio-Kräuter-Sauna mit entspannendem Farbspiel, ein Dampfbad mit Meerwasservernebelung und hoher Luftfeuchtigkeit sowie zahlreiche Ruheräume und den Loungebereich. Zu den Familien-Saunazeiten können auch Kinder das belebende Erlebnis genießen.

Thalasso

Wer sich wirklich etwas Gutes tun möchte, der bucht Thalasso-Anwendungen wie Massagen, Inhalationen und Wannenbäder mit Meerwasser und Algen. Thalasso nutzt die heilenden Kräfte von kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand. Wenn das nicht draußen geht, dann kommen die speziellen Anwendungen zum Einsatz. Praktisch: Juist ist zusammen mit den Ostfriesischen Inseln und der niedersächsischen Nordsee die erste zertifizierte Thalasso-Region Europas.

Fit bleiben

Im TöwerVital gibt es auch einen kleinen aber feinen Fitnessbereich. Wenn also die Jogging-Runde draußen ausfällt, dann trainiert man einfach auf dem Crosstrainer, dem Laufband oder dem Rudergerät und hält sich so trotzdem fit. Ein Personal-Trainer weist in die richtige Bedienung von Geräten ein und zeigt weitere Möglichkeiten, die das Fitness-Studio bietet.

Nationalpark-Haus

In der neuen Ausstellung im Nationalpark-Haus am Kurplatz lernt man auch bei schlechtem Wetter viel über das Watt und das Meer sowie darüber, welche Auswirkungen die Veränderungen der Natur auf Juist haben. Das Besondere dabei: Anfassen und Ausprobieren sind ausdrücklich erwünscht. Zentrale Anlaufpunkte innerhalb der neu konzeptionierten Ausstellung sind zum Beispiel ein Wasser- und ein Windkanal, an denen Interessierte die Urkräfte der Natur und ihre Folgen für die Veränderungen auf den Inseln erfahren. An einem interaktiven Inselmodell können auch Kinder die unterschiedlichen Lebensräume auf Juist ertasten.

Spielen und Lesen

Trocken bleibt man auch im Spielraum im Haus des Kurgastes: Hier gibt es für Kinder bis 12 Jahre viele Möglichkeiten zum Toben. Die Größeren spielen Tischtennis oder Pool Billard. Für Ruhesuchende steht ein helles Lesezimmer mit Büchern, Zeitungen und Zeitschriften zum Ausleihen zur Verfügung. Über die App „Share Magazins“ können außerdem hier in über 100 weitere Medien kostenfrei gelesen werden. Im Rathaus können sich Gäste gegen Vorlage der TöwerCard kostenfrei Gesellschaftsspiele ausleihen, darunter auch ein „Stadt, Land, Juist“-Spiel.

Kino und anderes Unterhaltungsprogramm

Wenn das Wetter mal nicht mitspielt, bietet das Insel-Kino mitten im Meer bis zu fünf Vorstellungen am Tag für Groß und Klein (in der Nebensaison allerdings weniger). Gezeigt werden aktuelle sowie ältere Filme. Ganz besonders genießen die Gäste die Atmosphäre mit Tisch und Lämpchen und den Bedienservice direkt am Platz.

Das ganze Jahr über finden im Haus des Kurgastes Veranstaltungen statt. Ob nun Theater, Kabarett, Musik oder Vorträge – ein Blick in den Veranstaltungskalender auf www.juist.de lohnt auch zur Nebensaison.

Yoga

Yoga ist ein guter Sport bei schlechtem Wetter, denn nicht nur am Strand, auch drinnen kommt man hier gut zur Ruhe. Kurse gibt es von Ende April bis Anfang Oktober regelmäßig im Yogaraum (darunter auch Klangschalenmeditation und Yoga für Kinder). Auch in der Nebensaison finden Yoga-Retreats auf Juist statt.

Kunst und Kreativität

In der Juist-Art Galerie finden regelmäßig Ausstellungen verschiedener Künstler statt. Nicht nur die Werke motivieren, selbst kreativ zu werden. Auch die wunderschöne Natur auf Juist macht Lust, selbst etwas zu (er)schaffen. Schreibworkshops vertreiben Schreibblockaden und Malkurse geben Tipps für die eigenen Werke.

Juist-Podcast hören

Juist hat einen neuen Podcast: SandBankLiebe ist im Juli 2023 mit der ersten Episode gestartet. Bestseller-Autorin Sandra Lüpkes spricht hier mit Menschen, die lebensverändernde Momente auf der Nordseeinsel Juist erfahren haben, ob Stammgäste oder Insulaner. Der erste Gesprächspartner war Jannik Brunke, von dem auch der Titelsong „17 Kilometer“ stammt. Pro Jahr gibt es jeweils eine Sommer- und eine Winterstaffel mit jeweils mindestens drei Folgen – genug also, um die Laune an einem regnerischen Tag zu verbessern. Der Podcast „SandBankLiebe“ ist auf sandbankliebe.de sowie bei allen gängigen Podcast-Playern verfügbar.

Mit Büchern reisen

Wenn das Wetter auf Juist nicht so schön ist, dann findet man die Sonne in verschiedenen Büchern über die Insel – zum Beispiel in der Buchhandlung Koch. Inhaber Thomas Koch berät, empfiehlt und inspiriert, Neues auszuprobieren. Interessantes über Juist erfährt man etwa in den Büchern von Bestseller-Autorin Sandra Lüpkes oder man liest spannende Juist-Krimis. Wer keine Bücher kaufen möchte, wird im Leseraum im Haus des Kurgastes fündig.

Juistelig Shoppen

Neben Läden für den täglichen Gebrauch im Urlaub finden sich auch einige besondere Läden auf Juist: Kenner kaufen zum Beispiel Nougatbruch bei „Süße Sachen. Auch das Handwerk ist auf Juist nicht zu verachten: Hier gibt es mit der Inselgoldschmiede einen der letzten Goldschmiede, der die ostfriesische Filigrantechnik beherrscht. Auch bei der Keramik-Werkstatt nebenan lohnt es sich zu stöbern. Weitere Shopping-Paradies findet man in den vielfältigen Boutiquen und Geschäften mit Fokus auf zum Beispiel Textilien.

Krimifestival „Tatort Töwerland“

Das Herbstwetter ist passend für spannende Geschichten und dunkle Geheimnisse: Seit 2005 findet jährlich im September oder Oktober das Juist Krimifestival „Tatort Töwerland“ statt. Dazu werden bis zu vier Autoren auf die Krimi-Insel geladen, die dort eine Lesung abhalten. Darunter waren schon Sebastian Fitzek, Doris Gercke, Petra Hammesfahr oder David Safier. Interessant: Es gibt jedes Jahr drei bis vier Krimiautoren, die sich für ein Stipendium auf Juist bewerben können und dann ein Jahr lang auf der Insel kreativ tätig sind.

Achtsamkeitstage

Ende Oktober steht bei den Achtsamkeitstagen auf Juist die bewusste Wahrnehmung im Mittelpunkt. Verschiedene Kurse bieten Möglichkeiten, Abzuschalten und Abstand zu gewinnen – ganz gleich, wie das Wetter draußen ist. Nicht nur kann man sich diese ganz frei zusammenstellen. Wer im Rahmen der Achtsamkeitswoche bucht, bekommt ein individuelles Achtsamkeitscoaching dazu (sofern die Kontingente vorhanden sind).

Kaffee oder Tee?

Für beide Vorlieben ist gesorgt! Verschiedene Cafés oder Teehäuser bieten in heimeliger Atmosphäre oder schickem Ambiente von der Waffel über den selbst gemachten Kuchen bis hin zu Eisspezialitäten viele süße Köstlichkeiten an. Und eine gemütliche ostfriesische Teezeit gehört ja sowieso eigentlich zu jedem Inselaufenthalt...

Kulinarisch genießen

Einfach schön essen gehen, das hilft (auch) gegen den Schietwetter-Blues. Das Angebot der Restaurants ist vielfältig und lecker: Ob frischer Fisch, Tapas, Currywurst oder vegetarische Gerichte – es ist frisch und schmeckt. Im Herbst kochen bei den „Regionalen Genusstagen“ teilnehmende Juister Gastronomen soweit als möglich mit regionalen Produkten und bieten spezielle Menüs an. Passend dazu gibt es Expertenvorträge zum Thema Slow Food. Das Restaurant „Danzer's“ im Hotel Achterdiek ist übrigens sogar von der Vereinigung Slow Food zertifiziert und im Slow Food Führer gelistet. Übrigens liefern einige Restaurants auch in die Ferienwohnung, wenn man gar nicht nach draußen möchte – einfach mal anrufen und fragen.



Kontakt Juist:

Kurverwaltung Juist
Thomas Vodde
E-Mail: marketing@juist.de
www.juist.de

Pressekontakt:

Katharina Schlangenotto / Insa Witte
Mobil: +49 (0) 179 – 521 93 54 / +49 (0) 177 493 38 17
E-Mail: katharina@lieblingsflecken.de / witte@casa92.de