



CUXLAND

GLÜCK

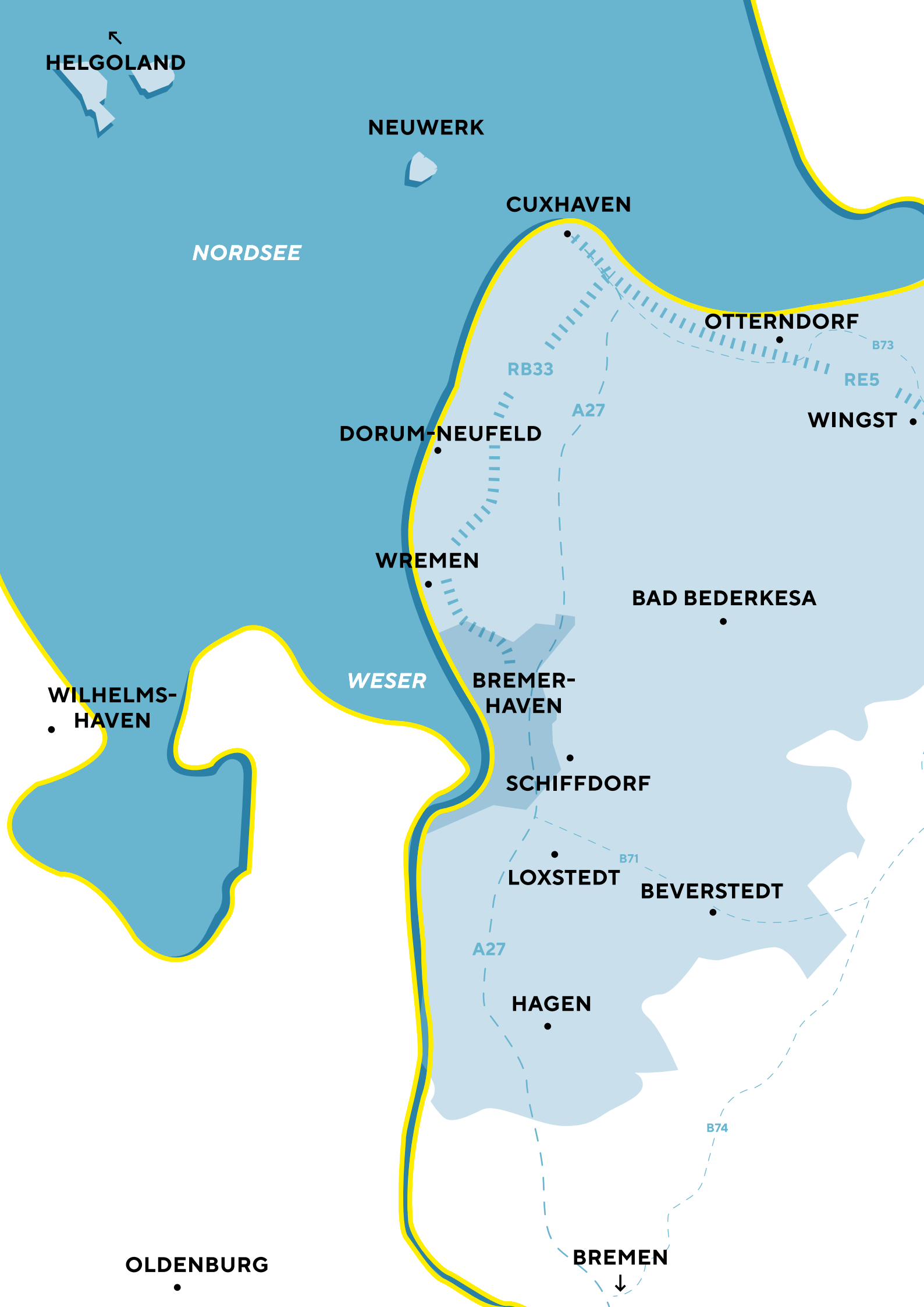
Urlaubsmagazin 2025

Warum Nordsee-Krabbenfischer nie an Bord pfeifen

Wassersport für deinen Extrakick Glückshormone

Wo Kinderlachen, Tiere und Natur die Familie glücklich machen

DAS GLÜCK
LIEGT SO NAH!



↖
HELGOLAND

NEUWERK

CUXHAVEN

NORDSEE

OTTERNDORF

RB33

B73

RE5

WINGST

DORUM-NEUFELD

A27

WREMEN

BAD BEDERKESA

WILHELMS-
HAVEN

WESER

BREMER-
HAVEN

SCHIFFDORF

LOXSTEDT

B71

BEVERSTEDT

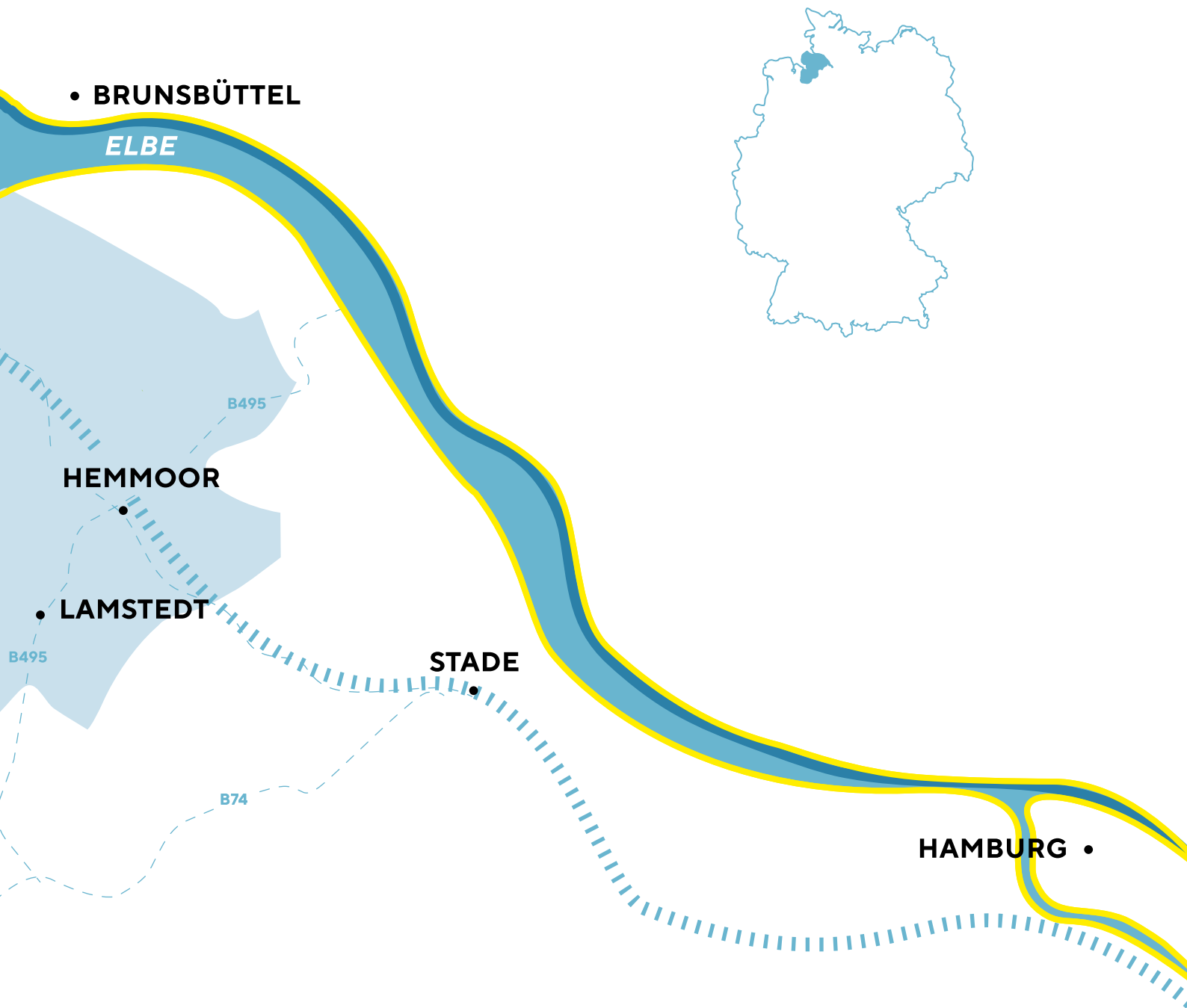
A27

HAGEN

B74

OLDENBURG

BREMEN
↓



• BRUNSBÜTTEL

ELBE

B495

HEMMOOR

• LAMSTEDT

B495

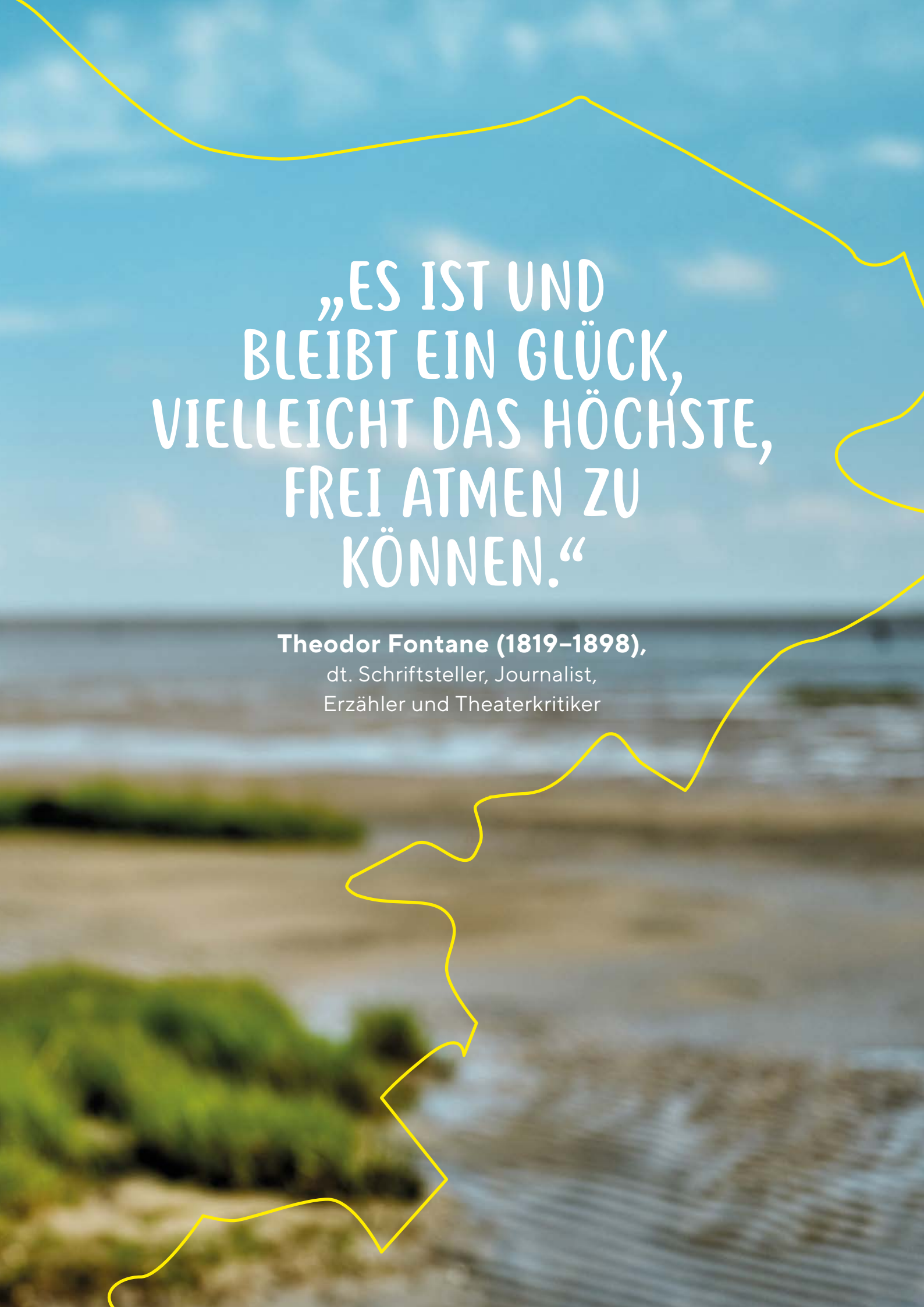
STADE

B74

HAMBURG •

WILLKOMMEN
IM CUXLAND!





„ES IST UND
BLEIBT EIN GLÜCK,
VIELLEICHT DAS HÖCHSTE,
FREI ATMEN ZU
KÖNNEN.“

Theodor Fontane (1819–1898),
dt. Schriftsteller, Journalist,
Erzähler und Theaterkritiker



WILLKOMMEN

**im Glücksland – oder wie wir
hier sagen: Cuxland!**

Bei uns zwischen Nordsee, Elbe und Weser ticken die Uhren anders: im Takt der Gezeiten, nicht der To-do-Listen! Entschleunigung pur. Das lauteste Geräusch bei deiner Radtour ist das Rauschen des Meeres oder das Blöken der Schafe. Die salzige Brise ist dein natürliches Peeling. Die Stille im Ahlenmoor ist Cuxland-Yoga.

Bei uns geht das Glück an Land und wir wollen dich in unserem Magazin auf eine kleine Reise mitnehmen. Tagelang harte Arbeit auf dem Fischkutter und trotzdem strahlt der Krabbenfischer vor Freude. Nachhaltigkeit schreibt ein Hotel in der Wingst so groß, dass aus Gemüseresten und fairen Deals mit Bäuerinnen und Bauern aus der Region Fine Dining entsteht. Auf unseren Ferienhöfen sind Tiere Familienmitglieder. Wo Hunde besonders erwünscht und es den vermutlich tief gelegenen Briefkasten Deutschlands gibt, verraten wir auch.

Bei uns im Cuxland trifft maritimes Lebensgefühl auf unberührte Natur und du triffst auf uns. Norddeutsch. Echt. Mit einer ordentlichen Brise Humor. Oder wie eine Kollegin sagt: „Hier ist es ehrlich und ohne Chichi!“

**Dein Team vom
Cuxland-Tourismus**



INHALT



10

Warum Nordsee-Krabbenfischer nie an Bord pfeifen

Die Krabbenfischerei in der Nordsee ist ein traditionelles Handwerk und für die Menschen im Cuxland ein Symbol für Stolz und Stärke. Jens Tants, der erst Maurer war und dann Krabbenfischer wurde, spricht im Interview über die Bedeutung von Aberglauben auf See und die Erfüllung, die er in seinem Beruf findet.



16

Wassersport für deinen Extrakick Glückshormone

Im Cuxland erwartet dich der perfekte Mix aus Action und Entspannung: Surfen auf der Nordsee für Adrenalin, Kanufahren und Tauchen für Ruhe und Erholung. Hier findest du dein doppeltes Glück zwischen rauer See und stillen Gewässern.



22

Dein Urlaub mit Wau-Effekt

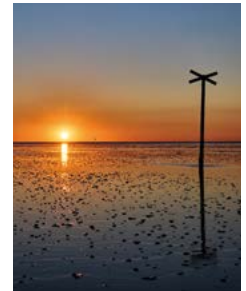
Am Hundestrand erlebt dein Vierbeiner grenzenlose Freiheit und pure Lebensfreude. Entdecke das Cuxland als euer neues Lieblingsziel für einen Urlaub voller gemeinsamer Glücksmomente!



26

Wo Kinderlachen, Tiere und Natur die Familie glücklich machen

Auf den Ferienhöfen erleben Familien das Landleben hautnah mit Ponykoppel, Scheune und weiten Wiesen. Vom Hahnenschrei geweckt, genießen Groß und Klein unvergessliche Tage voller Natur und Lebensfreude.



32

Was du über das Cuxland wissen solltest

Strandkörbe, Wattbewohner, Vögel – wir zeigen Fakten, die dich überraschen werden.



34

Klimafreundlich genießen: regionales Essen, Upcycling & CO₂-neutrale Übernachtungen

Peters Genusshotel steht für sanften Tourismus mit kleinem ökologischen Fußabdruck. Nur 30 Kilometer südlich der Elbmündung bietet es Nachhaltigkeit im Grünen.



38

Ein Rezept für pure Freude auf dem Rad

Eine Radtour im Cuxland ist wie ein gutes Essen: Je mehr du genießt, desto glücklicher wirst du!



44

Natur erleben – vom Hochmoor bis zur Nordseeküste

Das Wattenmeer gehört zu den größten Naturberühmtheiten weltweit und gilt als Frischling in der Erdgeschichte. Die Hochmoore sind mit ihren mehr als 10.000 Jahren deutlich älter, stark gefährdet und geheimnisvolle Orte.



48

11 Gründe, warum Thalasso an der Nordsee Gesundheit und Wellness pur schenkt

Thalasso fördert die Gesundheit auf natürliche Weise und hilft, die innere Balance wiederherzustellen – hier merkt man, dass das Meer glücklich macht!



INFOBOXEN FÜR WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Infoboxen wie diese liefern dir Hinweise auf themenbezogenes Online-Material unserer Website sowie auf externe Dienstleistungsangebote. Scanne einfach die QR-Codes, um zur jeweiligen Website zu gelangen, oder nutze die angegebenen URLs.





WARUM NORDSEE-
KRABBENFISCHER NIE
AN BORD PFEIFEN



Warum Nordseekrabbenfischer nie an Bord pfeifen

Krabbenfischerei in der Nordsee ist ein jahrhundertealtes Handwerk. Die Krabbe, die eigentlich Garnele oder Granat heißt, ist für die Menschen im Cuxland mehr als nur ein Nahrungsmittel. Sie steht für den Stolz und die Widerstandskraft der Menschen in der Region.

Jens Tants ist seit 2005 Krabbenfischer. Vorher war er Maurer. Die Sehnsucht nach dem Meer war so groß, dass es ihn aufs Wasser zog. Tants ist glücklich als Krabbenfischer. Im Interview verrät er uns, wie wichtig Aberglaube auf See ist, welches Ritual niemals fehlen darf und warum sein Job ihn erfüllt.

Herr Tants, gibt es ein Ritual, das Sie wirklich jedes Mal machen, wenn Sie auf die Nordsee fahren?

Ich setze immer meine Wollmütze auf, egal ob Sommer oder Winter. Ich gehe auch ohne meine Glücksmütze nicht aus dem Haus. Wenn ich sie vergesse, dann gibt es Probleme: Das Netz verfängt sich in der Schraube, am Schiff geht irgendwas kaputt oder ich fange nichts. Das ist alles passiert, als ich ohne Mütze zum Fischen raus bin.

Welche Rolle spielt Aberglaube heute noch in der Seefahrt?

Aberglaube spielt immer noch eine große Rolle. Wir fahren zum Beispiel niemals mit offenem Steert (Schleppnetz, Anm. d. Red.) los. Wir lassen sie auch nie im Mast, denn das bringt kein Glück.

Wer an Bord pfeift, so die Erzählung der Seeleute, beschwört Sturm herauf, denn nur der Wind darf pfeifen. Ist das tatsächlich verboten?

Ja, das ist so. Man pfeift und singt nicht an Bord. Das bringt Unglück. Also sollte man es besser lassen.



WRACK- UND FISCHEREIMUSEUM WINDSTÄRKE 10

Faszination Seefahrt und Hochseefischerei – Zeitzeugen und authentische Funde erzählen von den Gefahren auf See für Schiff und Crew.



cuxland.de/poi/windstaerke-10-wrack-und-fischereimuseum-cuxhaven





Jens Tants, Krabbenkutterkapitän

Was gibt es noch für Mythen oder Rituale unter Fischern?

Wenn wir vom Fischen zurückkommen, streicheln wir den Achtermast, damit die anderen Fischer nichts mehr fangen (*lacht*). Das Streicheln soll dafür sorgen, dass die Fische und Krabben so lange schlafen, bis ich wieder da bin.

Hilft der Aberglaube dabei, mit unberechenbaren Situationen auf See besser umgehen zu können, oder wie erklären Sie seine Bedeutung für Seeleute?

„ABERGLAUBE IST IN DER SEEFABRT GENAU-SO WICHTIG WIE IM ALLTÄGLI-CHEN LEBEN. ER SORGT FÜR EIN GUTES GEFÜHL.“

Jens Tants, Krabbenfischer

Das hilft aber natürlich gar nichts, wenn es ernst wird. Dann muss ich klar sein im Kopf und handeln, sonst passiert ein Unglück. Da hilft der Aberglaube nicht.

Ein Mythos sagt, dass Seeleute angeblich keine grünen Unterhosen oder Socken tragen. Das ist die Farbe Neptuns und die bringt demnach Unglück.

(*lacht*). Das habe ich so noch nicht gehört. Früher hat man weiße Feinripp-Unterhosen getragen. Heute ist es ein bisschen bunter. Ich trage dann eher die Farbe Blau – so wie das Wasser.

Wichtig für Sie sind volle Netze. Was sorgt dafür?

Früher haben wir gesagt, man muss ein bisschen Kandiszucker in den Steert packen. Das mögen die Fische. Das geht zwar gar nicht, ist aber ein alter Aberglaube.



FISCHHAUS AM HAFEN

Die von Jens Tants frisch gefangenen Krabben vom Kutter CUX14 SAPHIR, Fischbrötchen oder Krabbenfrikadellen gibt es bei seiner Frau Ulrike Tants im „Fischhaus am Hafen“ in Cuxhaven.





Haben Sie neben Ihrer Mütze noch andere Glücksbringer?

Krabben bringen uns Glück (*lacht*)!

Immer wieder hört und liest man von der Krise der Krabbenfischer. Mal werden zu wenig Krabben abgenommen, dann bleiben die Netze leer oder es wird über Fangmethoden diskutiert. Sie wirken trotzdem zufrieden in Ihrem Job, lächeln viel. Was macht Sie glücklich?

Die Freiheit, die ich habe.

„DRAUSSEN AUF SEE LEBEN WIR UNSER EIGENES LEBEN.“

Jens Tants, Krabbenfischer

Es sind einfach herrliche Momente, wenn die Sonne auf- und untergeht. An Land ist das anders. Als Krabbenfischer sind wir außerdem Ersterzeuger. Wir machen etwas, was nur ganz wenige Menschen machen. Wir sind zwischen 150 und 200 Krabbenfischer in Deutschland. Also sind wir etwas Besonderes.

Sie sind als Krabbenfischer ein „Spätzünder“.

Ja, das stimmt. Mein Vater war schon Fischer und er wollte nicht, dass ich am Wochenende arbeite. Deswegen habe ich auch erst als Maurer gearbeitet. Das Meer hat mich aber nicht losgelassen. Seit 2005 bin ich jetzt Krabbenfischer.

Wie sieht eine typische Arbeitswoche bei Ihnen aus?

Meistens starten wir Sonntag um sechs Uhr in der Früh. Wir bleiben dann bis Dienstag draußen auf See. Wir sind ein Kollege und ich. Dann geht es zurück an Land. Nach einer Nacht zu Hause fahren wir Mittwoch wieder raus. Freitag geht es zurück nach Cuxhaven, noch ein paar Restarbeiten und das Schiff sauber machen. Sonntag geht es dann wieder von vorne los.

Ihre Familie sieht sie dann eher wenig.

Die Familie hat sich über die Jahre dran gewöhnt, dass ich auf See bin. Wenn wir zu viel zusammen sind, wie im Winter, weil wir weniger zum Fischen rausfahren, dann zieht es mich schon immer mal zum Hafen (*lacht*).

Was kann eine Landratte von Seeleuten lernen?

Ich lebe im Hier und Jetzt und muss zusehen, dass ich

das Beste aus der Situation mache. Wir trotzen nicht nur dem Wetter, sondern auch der Bürokratie. Ins Kämmerchen setzen und weinen bringt nichts. Wir haben keine andere Wahl, weil wir unseren Job bis zum Ende machen werden.

Wie kann ich als Gast im Cuxland Ihre Freude auf See erleben?

Leider kann man aus versicherungstechnischen Gründen nicht einfach so mit uns Krabbenfishern rausfahren. Wer aber dieses Glücksgefühl erleben möchte, der sucht sich eine schöne Deichecke. Zwischen Wremen und Imsum die Decke auspacken, den Sonnenaufgang oder -untergang, die Natur, die Vögel, das Leben im Watt, die salzige Luft erleben und den Moment genießen. Dann spürt man: Hier bin ich richtig!

Welches typisch norddeutsche Gericht macht Sie glücklich und warum?

Krabben in allen Variationen. Ich esse Krabben auf Pizza, gestowte Krabben in Sahne mit Kartoffeln, mit Brot, als Frikadellen. Ich genieße sie einfach. Als kleines Kind habe ich schon immer gerne Krabben gegessen. Wenn die an den Siebanlagen im Hafen durchgefallen sind, haben wir sie stibitzt, gepult und gegessen. Das war ein Highlight für uns.



Noch an Bord werden die Krabben sortiert, gekocht und anschließend kalt gelagert.

TIPP

Ein Besuch der Kutterhäfen im Cuxland ist eine wahre Gaumenfreude. Du kannst Krabben und Fisch frisch vom Kutter kaufen oder in Fischrestaurants genießen. Hier kannst du dich nach Herzenslust durchschlemmen.

Echte Norddeutsche pülen Krabben selbstverständlich selbst, oder?

Früher auf jeden Fall. Das habe ich schon als Kind gelernt. Wenn man Krabben essen wollte, musste man die auch selbst pülen. Wenn mein Vater eine Kiste Krabben mitgebracht hat, dann haben alle am Tisch selbst gepult. Wir Kinder haben versucht, ein paar zu klauen, aber dann gab es was auf die Finger.

Wie wünschen sich Krabbenfischer untereinander Glück?

Dicke Bündels.

Was heißt das?

Volle Netze!

Dann dicke Bündels, allzeit gute Fahrt und vielen Dank.



WASSERSPORT FÜR DEINEN EXTRAKICK GLÜCKSHORMONE







WASSER ENTSPANNT, SENKT STRESSHORMONE UND TUT GUT

Sport hebt nachweislich die Stimmung. Das ist unser Rezept für deine doppelte Portion Glücksgefühl.

Beim Surfen auf der Nordsee kämpfst du gegen Wellen und Wind. Für eine entspannte Auszeit steigst du ins Kanu und paddelst über einen Fluss. Noch mehr Ruhe findest du beim Tauchen zum vermutlich tiefst gelegenen Briefkasten Deutschlands. Warum dich zwischen rauer See und ruhigem Wasser entscheiden, wenn du beides haben kannst? Erlebe im Cuxland den ultimativen Kontrast. Allens kloor?



WIND-, KITESURFEN UND WINGFOIL – ADRENALINKICK MIT TANZENDEN BUNTEN DRACHEN

Windiger geht es nicht. Erlebe unvergessliche Surfmomente in beeindruckender Natur mit dem Wattenmeer und den größten Containerschiffen der Welt als Kulisse.

Die Nordsee ist für Anfängerinnen und Anfänger und Profis geeignet. Beliebte Spots im Cuxland sind in Cuxhaven in den Ortsteilen Döse und Sahlenburg, an der Wurster Nordseeküste in den Orten Dorum-Neufeld und Wremen sowie in Otterndorf. Frischen Wind in den Alltag bringen auch spontane Begegnungen mit anderen Surferinnen und Surfern beim Auf- und Abbau, denn hier bestimmen die Gezeiten den Rhythmus beim Sport und After-Sport. Und noch etwas: Cuxhaven hat mit dem „Hängt ihn höher“ die älteste Kitesurf-Hochsprung-Veranstaltung Europas!



TAUCHEN – 30.000 MENSCHEN AUS DER GANZEN WELT

Klarer wird es nicht. Der Kreidesee in Hemmoor ist sogar schon zur besten, internationalen Tauchbasis gewählt worden, konnte sich gegen Dubai und Malta durchsetzen.

Bei Sonnenschein glitzert das Wasser türkis, fast schon tropisch. Die Tauchbasis ist 365 Tage im Jahr geöffnet. Wer im Kreidesee abtaucht, findet einen Hai (aus Plastik), ein frei schwebendes Flugzeug, einen Wohnwagen, ein Schiff oder einen Briefkasten. Bis auf 60 Meter geht es runter mit mehr als 40 Attraktionen. Dort wo jetzt der See ist, wurde früher Kreide für die Zementproduktion abgebaut. Einem Gerücht nach soll mit Zement aus Hemmoor der Sockel der New Yorker Freiheitsstatue gegossen worden sein.



KANU UND SUP – ROMANTIK UND RUHIGER PULS

Von Natur aus entspannt. Die Flüsse Oste und Medem sind die vermutlich ruhigsten Wasserstraßen im Norden.

Hier gleitest du im Kanu oder auf dem SUP vorbei an malerischen Dörfern, dicht bewachsenen Ufern und grünen Wiesen. Wer paddeln möchte, kann auch auf Seen und Kanälen in die Stille eintauchen und die Schönheit der Natur genießen. Sportgeräte kannst du dir an vielen Stellen ausleihen. Die 16 Kilometer lange Medem ist Teil eines Entwässerungssystems und fließt nicht von allein zum Meer. Die Strömung wird von der größten Pumpe Europas in Otterndorf erzeugt.



**Wasserski- und Wakeboardanlagen
im Cuxland: actionreiches Ausflugs-
ziel für die ganze Familie**





WAKEBOARDEN UND WASSERSKI – GESCHWINDIGKEIT, GEMEINSCHAFT UND NATUR

Einzigartiger und rasanter geht es nicht. Wakeboarden verbindet Adrenalin, Spaß und Freiheit wie kaum ein anderer Sport.

Egal ob Anfänger/-in oder Profi: Der Ritt auf dem Brett ist der perfekte Kick für ein Gemeinschaftserlebnis in beeindruckender Natur. Erlebe einen glücklichen Tag auf dem Wasser mit Freundinnen, Freunden oder Familie in

den modernen Anlagen für Wakeboarden und Wasserski in Spaden, Neuhaus (Oste) und Otterndorf. Spaden und Otterndorf haben mit ihren Aquaparks noch eine ruhigere Alternative zur rasanten Fahrt auf dem Wasser im Angebot. Apropos: Der Norden hat Wakeboard-Geschichte geschrieben, denn die Anlage in Neuhaus war eine der ersten in Deutschland überhaupt und hat bis zu zwölf Meter hohe Masten.



ERFRISCHENDE WASSERWELTEN

Ob meditativ auf dem SUP über den tiefblauen See, im Kanu gemütlich auf dem Fluss oder doch lieber rasant an einer der Wasserski- und Wakeboardanlagen – bei uns bist du ganz in deinem Element.

cuxland.de/erleben/aktivurlaub/wassersport



DEIN URLAUB MIT WAU-EFFEKT





„Balu“ stürzt sich in den Sand, die Pfoten voll Tatendrang, die Nase in der frischen Meeresbrise – bereit für das große Abenteuer! Der flauschige Mischling genießt die grenzenlose Freiheit am Hundestrand in Wremen. Pure Lebensfreude. Gehört dein Hund auch zu den Glücklichen, die im Urlaub nicht fehlen dürfen? Perfekt! Wir zeigen dir, warum das Cuxland euer neues Lieblingsziel wird.

Wusstest du, dass schon fünf bis zehn Minuten gemeinsame Zeit mit deinem Hund ein echtes Glücksfeuerwerk in dir auslöst? Wissenschaftlich bewiesen! Warum also nicht gleich einen ganzen Urlaub voller Glücksmomente?



TOP-3-GRÜNDE FÜR DEINEN URLAUB MIT HUND IM CUXLAND:

- 1. Natur pur:** Nordsee, Moore, Küstenheide, Wälder und Wiesen – hier gibt's für jede Schnüffelnase was zu entdecken!
- 2. Rundum-Hundeservice:** Hundestrände, Toiletten, Duschen, Freilaufzonen und viele hundefreundliche Unterkünfte.
- 3. Wenn's mal zwickt:** Viele Tierärztinnen und -ärzte, teils mit 24/7-Notdienst.



ENTDECKE DAS CUXLAND MIT DEINEM HUND

Im Cuxland sind Hunde nicht nur geduldet – sie sind herzlich willkommen!

Besonders beliebt bei Frauchen und Herrchen: die Wurster Nordseeküste zwischen Bremerhaven und Cuxhaven. Am Hundestrand in Dorum-Neufeld gibt's sogar einen Extrabereich, wo dein Liebling das ganze Jahr über frei herumtoben kann – ideal fürs Buddeln, Schnüffeln und Sichabkühlen. Und während „Luna“ sich mit den anderen Fellnasen austobt, machst du es dir entspannt auf der Liegewiese oder im Strandkorb gemütlich – und hast immer alles im Blick.

Nach der Watt-Tour durch den matschigen Schlick gibt es noch ein kleines Wellnessprogramm: Ab unter die Hundedusche, bevor es zurück in die Unterkunft geht. Weitere Hundestrände und Freilaufzonen mit Meerblick warten auf euch in Wremen, Otterndorf und Cuxhaven.

TIPP

Außerhalb der Hauptsaison sind noch mehr Strandflächen für euch geöffnet!



STRESS ADE – WILLKOMMEN IM HUNDEPARADIES

Nichts vertreibt Stress besser als ein Spaziergang! Ob entlang der Deiche, durch Wälder oder durchs Moor – dein Hund wird von den neuen Gerüchen wie Sonnentau oder der salzigen Nordseeluft begeistert sein, während du tief durchatmest und den Alltag hinter dir lässt. Besonders schön: Der sechs Kilometer lange Rundweg Spieka-Neufeld, wo euch Kühe und Schafe Gesellschaft leisten. Oder wie wäre es mit dem Hundestrandbad Elchtal in der Wingst? Dort gibt's einen Teich, Wald und riesige Freilaufflächen – der perfekte Hundespielplatz!



WICHTIGE INFOS FÜR DEINEN URLAUB:

Du bewegst dich hier in einer einzigartigen Natur – also ein paar Regeln, die du kennen solltest:

- **Ganzjährige Leinenpflicht im Watt** (Nationalpark)
- **Vom 1. April bis zum 15. Juli: Leinenpflicht in freier Natur** (Brut- und Aufzuchtzeit der Vögel)
- **An einigen Deichen gilt Leinenpflicht** – hier sind die Schafe die Chefs! Frage am besten vor Ort nach den geltenden Regeln.

Jetzt heißt es:

Leine los und auf ins Cuxland-Abenteuer!



FÜR ABENTEURER: „CAMP CANIS“ IN DER WINGST

Du willst Action statt Entschleunigung? Dann ist „Camp Canis“ genau dein Ding! Gemeinsam mit deinem Hund meisterst du einen Hindernisparcours durch Schlamm und Wasser – Adrenalin pur mitten im Wingster Wald!



TIPP

Alle Infos zu Hundestränden, haustierfreundlichen Unterkünften und was du noch wissen solltest für deinen Urlaub mit vier Pfoten findest du auf unserer Website.

cuxland.de/erleben/urlaub-mit-hund





WO KINDERLACHEN,
TIERE UND NATUR
DIE FAMILIE GLÜCK-
LICH MACHEN



RAUS AUS DEM ALLTAG UND REIN INS LANDLEBEN – AUF ZAHLREICHEN FERIENHÖFEN ERLEBEN FAMILIEN LANDLEBEN ZUM ANFASSEN

Zwischen Ponykoppel, Scheune und Wiesen tauchen Groß und Klein in die faszinierende Welt des Bauernhofs ein. Der Hahnenschrei weckt euch, und das fröhliche Kinderlachen erfüllt den Hof mit purer Lebensfreude – hier fühlt ihr euch sofort wie zu Hause. Wir zeigen euch anhand von zwei ausgewählten Höfen, wie euer Urlaub auf dem Bauernhof aussehen könnte.

Der Start in den Tag? Der ist voller Abenteuer: Auf dem Biolandhof der Familie Woltmann sind Kinder ganz in ihrem Element: Schon früh am Morgen geht es los, wenn sie dabei helfen dürfen, die Kälber zu füttern, während Hofhund „Companion“ freudig um die kleinen Gäste herumspringt. Eine Besonderheit: Das Flüsschen Aue schlängelt sich mitten durch den Hof.

„WIR KOMMEN SCHON SEIT JAHREN HIERHER. DIE KINDER WOLLEN GAR NICHT MEHR WOANDERS HIN UND GEHÖREN HIER SCHON QUASI ZUR FAMILIE DAZU.“

Ivonne Reh, Gast

Umgeben von Wiesen und Feldern, erleben Familien hier unvergessliche Naturmomente – inklusive Treckerfahrten, frischer Milch und abendlichen Grillens.

Nur 15 Kilometer weiter, in der Nähe der Küste, erwartet euch der Nordseeferienhof Katthusen bei Otterndorf. Auch hier gibt es für Familien jede Menge zu entdecken: Im Stall warten „Pepper“, „Fridolin“ und „Karlotta“, die drei Ponys des Hofes, darauf, gefüttert und gestreichelt zu werden. Der Heuboden wird zur Spielburg, und das tägliche Füttern der Hühner wird schnell zum Lieblingsritual der Kleinen.

Während die Kinder über den Hof toben, auf der Seilschaukel oder ihren Trettreckern um die Wette flitzen, haben auch die Erwachsenen ihren Spaß. Am hofeigenen Angelsteg könnt ihr euer Glück versuchen, während andere die traumhafte Umgebung auf dem Fahrrad erkunden. „Es gibt wohl kaum einen besseren Ort, um die Zusammenhänge von Nahrung und Landwirtschaft spielerisch zu verstehen“, erklärt Ute Mushardt von den Nordseeferienhöfen. Diese Liebe zur Natur und zu den Tieren spürt man auf jedem Quadratmeter des Hofes.





**Nationalpark-Partnerbetrieb:
die Nordseeferienhöfe**

LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN – UND DAS CUXLAND KENNENLERNEN

Die Ferienhöfe sind viel mehr als nur ein Spielparadies für Kinder – sie sind eine Einladung, das echte Leben auf dem Bauernhof zu entdecken.

„ES FREUT UNS, WENN WIR EIN STÜCK WEIT DAZU BEITRAGEN KÖNNEN, DASS AUCH DIE KLEINSTEN VERSTEHEN, WIE AUFWENDIG DER WEG VON DER FRISCHEN MILCH BIS HIN ZUM FERTIGEN KÄSE IST. SO LERNEN SIE SCHON FRÜH, LEBENSMITTEL WERTZUSCHÄTZEN.“

Hanke Woltmann, Junior-Chef

Auf den Höfen erleben Familien hautnah, was Landwirtschaft wirklich bedeutet.

Das Cuxland ist seit Generationen vom landwirtschaftlichen Leben geprägt – über 70 Prozent der Fläche werden landwirtschaftlich genutzt. Ein Drittel besteht aus einzigartigen Moorlandschaften, die die Region besonders machen. Die Landwirtinnen und Landwirte setzen zunehmend auf Nachhaltigkeit, artgerechte Tierhaltung und naturschonende Methoden. So könnt ihr miterleben, wie eine umweltfreundliche Zukunft aktiv gestaltet wird.



**Unterwegs auf dem familieneigenen
Biolandhof: Hanke Woltmann**

ENTSPANNUNG FÜR ELTERN – UND ERHOLUNG, DIE GLÜCKLICH MACHT

Zurück nach Bülkau, dem Zuhause des Hofes Woltmann. Ein weites Gelände mit Schaukeln, Spielhaus und riesig viel Platz zum Toben lädt Kinder zum Spielen ein. Während die Kinder den Hof erobern und sich ins Abenteuer stürzen, können auch die Eltern tief durchatmen und das Landleben genießen.

Wie wäre es mit einem entspannten Spaziergang, einem Moment der Ruhe im Strandkorb mit einem guten Buch oder einfach einer Tasse Kaffee? Auf dem Bauernhof in der Nähe des Erholungsortes Wingst werden nach Biorichtlinien rotbunte Kühe und Kälber gehalten. Die Gäste erfahren auch, wie die 160 Rotbunt-Kühe leben und wie aus frischer Milch hochwertige Bioprodukte wie selbst gemachter Bockshornklee-Käse entstehen. Familie Woltmann bildet selbst Landwirtinnen und Landwirte aus und vereint echten Ökolandbau mit herzlicher Familienatmosphäre.



Familienglück:
Urlaub auf einem Bauernhof im Cuxland





**Immer wieder etwas Neues:
Bauernhofurlaub öffnet dir neue
Perspektiven auf das Leben**

TIERE SIND FAMILIENMITGLIEDER – UND IHR SEID MITTENDRIN

Auf den Ferienhöfen im Cuxland sind die Tiere nicht nur Nutztiere – sie sind echte Familienmitglieder, die mit viel Fürsorge umhegt werden.

Eure Kinder werden schnell Teil dieser tierischen Familie und nehmen neue Freundschaften mit nach Hause. Am Ende des Tages fallen eure Kids glücklich und zufrieden ins Bett, erfüllt von all den Abenteuern, die sie erlebt haben – vom ersten Ponyritt bis zum Eiersammeln im Hühnerstall.

Und während die Sterne am Himmel über dem Cuxland funkeln, wisst ihr: Dieser Bauernhofurlaub war mehr als nur eine Auszeit – er war ein Erlebnis voller unvergesslicher Momente, Lachen und echter Familienzeit. Hier im Cuxland erlebt ihr das Landleben von seiner schönsten Seite – mit jeder Menge Herz, Natur und echtem Glück, das ihr mit nach Hause nehmt.



FRISCHE LANDLUFT ODER SALZIGE SEELUFT – FAMILIENZEIT IM CUXLAND

Was machen wir heute? Auf unserer Website findet ihr die Antwort: Hier gibt es viele Ideen für jede Wetterlage in eurem Familienurlaub.

cuxland.de/erleben/familienurlaub



WAS DU ÜBER DAS CUXLAND WISSEN SOLLTEST

GANZ SCHÖN VERRÜCKT:
ÜBER 3.000 MUSCHEL- UND
SCHNECKENGEHÄUSE
AUS ALLER WELT GIBT ES IM
KURIOSEN MUSCHELMUSEUM
IM NORDSEEBAD WREMEN



GANZ SCHÖN FASZINIEREND:
BIS ZU 15 KILOMETER
ZIEHT SICH DIE NORDSEE
BEI **EBBE** ZURÜCK

GANZ SCHÖN LANG:
ÜBER EINE STRECKE VON 152 KILOMETERN
SCHÜTZEN DEICHE DAS CUXLAND
AN WESER, ELBE UND OSTE VOR
ÜBERSCHWEMMUNGEN & STURMFLUTEN



GANZ SCHÖN TIEF:

**19 METER
UNTER NN**

STEHT DER VERMUTLICH

TIEFSTE

BRIEFKASTEN

DEUTSCHLANDS

IM KREIDEESEE IN

HEM MOOR

GANZ SCHÖN GEMÜTLICH:
ÜBER 4.000

STRANDKÖRBE
ENTLANG DER KÜSTE



GANZ SCHÖN WEIT:

ÜBER 1.300 KM

RADWEGENETZ

UND AN DIE 260 KM

WANDERNETZ

GANZ SCHÖN VIEL:

MILLIONEN ZUGVÖGEL

RASTEN HIER JEDES JAHR IM HERBST

AUF IHREM WEG GEN SÜDEN



GANZ SCHÖN VOLL:

**EIN QUADRATMETER
WATTENMEER**

IST LEBENSRAUM FÜR

ÜBER 500.000

LEBEWESEN



GANZ SCHÖN
HOCH:

**90 METER
ÜBER NN**

BEFINDEST DU DICH IM

**AUSSICHTSTURM
DEUTSCHER OLYMP**

IN DER WINGST

GANZ SCHÖN GESUND:
6 STAATLICH
ANERKANNTE
KUR- UND ERHOLUNGsorte



KLIMAFREUNDLICH GENIESSEN: REGIONALES ESSEN, UPCYCLING & CO₂-NEUTRALE ÜBERNACHTUNGEN

Der ökologische Fußabdruck ist klein, die Energie erneuerbar, die lokale Wirtschaft wird unterstützt und die Natur bleibt möglichst unberührt. Das Cuxland hat sanften Tourismus schon seit Jahren im

Blick. Gut 30 Kilometer südlich der Elbmündung, im Grünen und etwas abseits des Ortes Wingst, liegt ein kleines Juwel der Nachhaltigkeit: das „Genusshotel Peter“.



Schon beim Betreten des Geländes in der Bahnhofstraße spürt man, dass dies kein gewöhnliches Hotel ist. Das Konzept, das hinter dem roten Gebäude steckt, ist konsequent nachhaltig. In dem Haus von Inhaber und Chefkoch Claus Peter zeugt alles von einem tiefen Verständnis fürs Klima – von der Einrichtung bis zum Essen. Upcycling von Möbeln ist hier kein Trend, sondern Philosophie.

„WIR BEGEGNEN DER NATUR UND UNSERER UMWELT MIT RESPEKT UND ACHTSAMKEIT UND SIND BEMÜHT, IN ALLEN BEREICHEN UNSERES HAUSES RESSOURCEN ZU SCHONEN.“

Claus Peter, Inhaber

Die sechs Stühle an einem Tisch im hotel-eigenen Restaurant „Oehlschläger Stube“ sind alle verschieden. Was Gäste auf den ersten Blick vielleicht verwundert, ist so gewollt. Die Möbel werden repariert und damit erhalten. Sie helfen, die Übernachtung klimaneutral zu machen. Und selbst die Bilder an der Wand sind nachhaltig. Sie stammen vom Namensgeber des Restaurants, Mario Oehlschläger. „Ein armer Maler, der seine Zeche oft mit Bildern bezahlte“, erklärt Peter. Viele Gegenstände wie die alten Fußböden oder Heizkörper erzählen ihre eigene Geschichten. „Als Gast verbessern Sie damit Ihre eigene persönliche Bilanz beim ökologischen Fußabdruck und tun sich selbst Gutes für Gesundheit und Gewissen“, so Peter.



EINE KÜCHE, DIE UMWELTBEWUSSTSEIN UND GESCHMACK VEREINT

Das Cuxland hat die Weichen schon lange auf Grün gestellt. Die Region legt im Tourismus großen Wert auf regionale und biologische Produkte. Das stärkt die lokale Landwirtschaft und schont durch kurze Wege die Umwelt. Viele Unterkünfte setzen auf erneuerbare Energien. Naturerlebnisse wie geführte Wattwanderungen oder Fahrradtouren fördern einen umweltfreundlichen Tourismus, der die einzigartige Landschaft wie das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer respektiert.

Was den Besuch im Hotel „Peter“ besonders macht, ist das Gefühl, dass hier mit Respekt vor der Natur gearbeitet wird, ohne dabei auf Genuss zu verzichten. In der Küche wird bevorzugt mit regionalen Produkten gearbeitet. Frische Kräuter kommen aus dem eigenen Garten im Innenhof. Neben Thymian, Rosmarin oder Salbei wachsen in den Hochbeeten, selbstverständlich aus recycelten Apfelkisten, auch Exoten wie Currykraut für den hausge-

machten Gin. Gäste können mitten in diesem Grün sitzen und sehen, was später ihr Gericht auf dem Teller verfeinert. Gemüse kommt von benachbarten Höfen, der Fisch aus der Nordsee und Fleisch in der Regel aus der Region. Auch alte Tierrassen wie die robusten Romanov-Schafe stehen immer mal wieder auf der Speisekarte.

„UNSER ZIEL IST ES, DIE VIELFALT DER REGION ZU SCHMECKEN UND GLEICHZEITIG DEN ÖKOLOGISCHEN FUSSABDRUCK ZU MINIMIEREN.“

Claus Peter, Inhaber

„Fine Dining“ verspricht er und beschreibt seine Küche als ideenreich, regional mit Einflüssen aus dem Fernen Osten.

KULINARISCHE HIGHLIGHTS AUS RESTEN – UND NEBENBEI DAS KLIMA SCHONEN

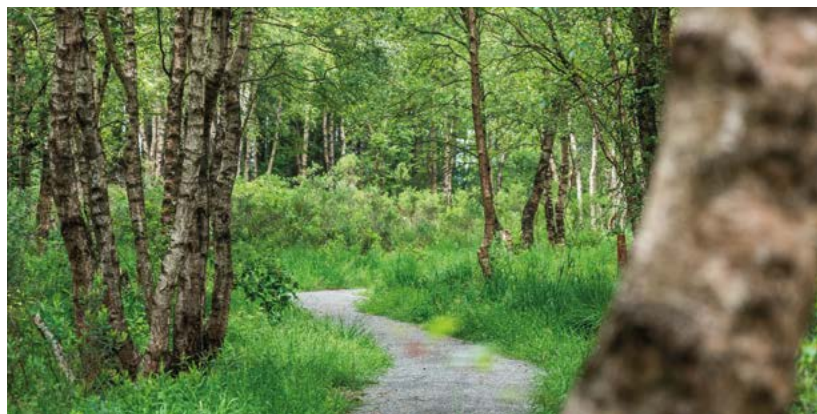
Auch der Umgang mit Abfällen ist hier vorbildlich. Aus Resten wie Karotten- oder Sellerieschalen und Kohlstrünken kocht Peter einen Gemüsefonds.

Die geplatzen Tomaten vom Bauern in der Nähe nimmt er für einen fairen Preis ab, räuchert sie und serviert seinen Gästen eine Tomatensuppe. Räuchern hat Peter in den USA gelernt, wo der Ur-Norddeutsche unter anderem auch für zwei US-Präsidenten gekocht hat. Die Wildfleisch-Bolognese stellt er aus den B-Produkten wie Bauchlappen oder Schulter her. Die „Oehlschläger Stube“ ist damit ein Vorbild für moderne Gastronomie: nachhaltig, regional und doch so raffiniert. Ein Ort, an dem Umweltbewusstsein und besondere Geschmackserlebnisse aufeinandertreffen – und der zeigt, wie köstlich die Zukunft schmecken kann.

Das Umweltengagement von Claus Peter und seinem Team geht aber weit über die Küche hinaus. Sie setzen sich für das gut 20 Kilometer entfernte Ahlenmoor ein. Es ist eines der bedeutendsten Hochmoore in Norddeutschland. Einst wurde es für den Torfabbau trockengelegt. Jetzt soll es als feuchtes Moor wiederbelebt werden, um klimaschädliches Kohlendioxid dauerhaft zu binden. Fast 200.000 Tonnen CO₂ könnten so in den nächsten 25 Jahren eingespart werden. Für jedes Hotelzimmer kauft Peter CO₂-Zertifikate. So helfen Gäste mit ihrer Übernachtung, die Umwelt im Cuxland zu schützen.

Das innovative Konzept macht das Genusshotel Peter bundesweit zu einem „grünen Vorreiter“. Dafür hat er einen wichtigen Nachhaltigkeitspreis bekommen, wie Peter mit einem Lächeln stolz erzählt. In seinem Genusshotel in der Wingst treffen Klima und Genuss aufeinander – ein Ort, der die Vergangenheit würdigt, eine nachhaltige Zukunft gestaltet und an dem man das Glück schmecken und spüren kann.

**Hotspots für CO₂-Speicherung:
Moore im Cuxland**



REGIONAL SHOPPEN UND SCHLEMMEN

Kurze Transportwege, nachhaltige Produktion und viel Liebe zu Land und Vieh – zwischen Küste, Wald und Moor findest du zahlreiche lokale Anbieter, die auf Märkten oder in Hofläden ihre hiesigen Produkte vertreiben. Schau mal rein!

cuxland.de/unser-cuxland/land-leute



A scenic coastal view with a lighthouse, a ship, and a bicycle in the foreground. The background shows a blue sky with white clouds, a body of water, a lighthouse on a grassy hill, and a large ship in the distance. In the foreground, a bicycle with a blue saddle and a blue pannier bag is parked on a grassy area. A green metal railing is visible in the mid-ground.

EIN REZEPT FÜR PURE FREUDE AUF DEM RAD



EIN REZEPT FÜR PURE FREUDE AUF DEM RAD

Eine Tour mit dem Rad ist wie ein gutes Essen: Je mehr man davon genießt, desto glücklicher fühlt man sich. Wir zeigen dir, wie bei einem leckeren Gericht, unsere Zutaten für deinen Radurlaub im Cuxland.



ZUTATEN

- Eine Prise Nordseeluft
- 1.300 Kilometer gut ausgeschilderte Radwege
- Nach Belieben: Tagesstrecken, Rennradrouten oder Radfernwege
- 12 Cuxland-Rundwege zwischen 40 und 65 Kilometern Länge
- Eine Portion Möwengeschrei
- Mehrere Handvoll idyllische Orte
- Ein Tourenplaner mit den beliebtesten Routen, Ausflugszielen und Umleitungsmeldungen
- Jede Menge Reparaturservice und Ladestationen am Wegesrand
- Fahrrad mit oder ohne E-Antrieb (optional auch zum Ausleihen) und Helm
- Tourist-Infos mit kostenlosen Fahrrad-Reparatur-Kits
- Ein Schuss maritimes Flair

ZUBEREITUNG

für unendlich viele Personen

VORBEREITUNG

Sattelle dein Fahrrad und mach dich bereit, den erfrischenden Wind des Cuxlands zu genießen. Wer lieber mit einem E-Bike, Lastenrad, Trekkingrad oder einem Hundeanhänger unterwegs sein möchte, kann diese bequem in einem der vielen Fahrradverleiher mieten. Ein tiefer Atemzug Nordseeluft bildet die perfekte Grundzutat für dieses Urlaubserlebnis!

DIE RICHTIGE ROUTE WÄHLEN

Wie wäre es zum Beispiel mit „De Küst“? Dieser 59 Kilometer lange Rundweg startet in Cuxhaven und führt dich entlang der Deiche, mit herrlichem Blick auf das Wattenmeer. Du radelst an den Kutterhäfen in Spieka-Neufeld und Dorum-Neufeld vorbei, bevor es durchs Landesinnere zurück nach Cuxhaven geht. Auf deinem Weg liegen Highlights wie das Deutsche Luftschiff- und Marinefliegermuseum Aeronauticum und die von Alwin Kocken erfundene historische Krabbenschälmaschine. Jede Strecke bietet ein einzigartiges Erlebnis.





DIE LANDSCHAFT GENIESSEN

Füge eine großzügige Portion weite Felder, grüne Wiesen und beeindruckende Deiche hinzu. Lass die Weite der Landschaft auf dich wirken und genieße jeden Moment in vollen Zügen.

VERFEINERN MIT KULTUR- UND NATURSCHÄTZEN

Auf deiner Tour triffst du auf beeindruckende Sehenswürdigkeiten wie die Leuchttürme „Obereversand“, „Kleiner Preuße“ und „Dicke Berta“, eine Schwebefähre, historische Windmühlen oder die idyllische Altstadt von Otterndorf. Diese Zutaten verleihen deiner Radtour das gewisse Extra.

EIN SCHUSS HERAUSFORDERUNG

Im Cuxland brauchen wir keine Berge – der Wind sorgt für die nötige Würze und Herausforderung. Eine kleine „Steigung“ von 26 Metern erwartet dich in der Wingst und gibt deiner Tour den Extrakick.

TIPP

Selfie-Point Kugelbake: Cuxhaven ist Start- und Endpunkt des Weser-Radwegs und auch des Elberadwegs.



A man and a woman are standing on the deck of a boat, looking at each other and smiling. The woman is on the left, wearing a light blue t-shirt and dark pants. The man is on the right, wearing a grey t-shirt and dark pants. They are both barefoot. The background is a vast blue sea under a clear sky. The boat's railing is visible in the foreground.

PAUSEN NACH BELIEBEN

Gönn dir eine Auszeit auf dem Rundweg. Ein Abstecher in den nächsten Kutterhafen mit seinen vielen Fischbuden lohnt sich immer. Stärke dich mit einem frischen Krabben- oder Fischbrötchen direkt auf die Hand. Entdecke unterwegs die grünen Häuschen mit rotem Ziegeldach: In den „Melkhüs“ erwarten dich Kuchen, Milchshakes, Quarkspeisen oder Eis aus frischer Landmilch. Oft findest du am Wegesrand kleine kulinarische Selbstbedienungsstationen mit hausgemachter Marmelade oder saisonalem Gemüse aus eigenem Anbau.

DAS DESSERT

Runde dein Menü mit einem Sonnenuntergang an der Küste ab. Das sanfte Meeresrauschen und die Farben des Himmels sind ein perfekter Ausklang deiner Tour durchs Cuxland.

**DEIN URLAUBSGLÜCK AUF ZWEI
RÄDERN IST ANGERICHTET**



DAS SAGEN BEGEISTERTE RADFAHRER/-INNEN

„MOIN, WIR LIEBEN DIE FAHRRADWEGE IN UNSERER REGION, DA WIR GERNE AN BEFESTIGTEN WEGEN ENTLANG AM DEICH IN BEGLEITUNG VON MÖWENGESCHREI FAHREN.

Es gibt so vieles Schönes unterwegs zu entdecken, entlang der Wege treffen wir auf Schafe und Kühe, das Abenteuer hinter dem Deich, die Pforten auf dem Weg zu öffnen und zu schließen, duftende Blumenwiesen und Rapsfelder. Auch eine Fahrt durch den Wald mit frischem Tannenduft nach einem regnerischen Tag lieben wir. Wir genießen unterwegs immer eine Rast auf einer der Bänke am Deich mit dem weiten Blick aufs Meer, ein Radler in der Hand, und beobachten den Vogelzug der Wildgänse, lauschen ihren Rufen. Wenn wir radeln, steuern wir



oftmals ein Melkhus an und suchen uns eine Leckerei für unsere nächste Rast aus. Die Menschen der Region sind sehr zugewandt und gastfreundlich. Wir mögen die plattdeutsche Sprache. Eine Besonderheit ist der frische Fahrtwind, die frische Brise [am liebsten von hinten]. Wir haben den maritimen Flair direkt vor der Haustür, in den man gut mit einer Tagestour mit dem Rad eintauchen kann, natürlich darf das Fischbrötchen auf die Hand nicht fehlen.“

Brigitte Heilsberger und Rainer Acs aus dem Südlichen Cuxland

„DIE RADWEGE IM CUXLAND SIND UNSERER MEINUNG NACH BESONDERS GEEIGNET FÜR RADREISENDE, RASPORTLER (RENNRAD) UND RADFAHRER, DIE GERN LÄNGERE RADTOUREN MACHEN.

Besonders sind für uns die Strecken direkt am Wasser oder an Seen entlang und die wenigen Steigungen, denn meistens ist es flach. Unsere Highlights sind der Weg am Hadelner Kanal entlang, von Kehdingbruch Auestade an der Aue entlang, der Weg auf dem Padingbütteler und Cappeler Altendeich, der Weg außendeichs von Dorum-Neufeld bis Sahlenburg. Diese Wege sind alle landschaftlich sehr schön und im Deichvorland mit einem Blick bis zum Horizont – wunderschön!“



Angela und Carsten Benzel aus Cuxhaven



CUXLAND-TOURENPLANER – DIGITAL, KOMPAKT, INDIVIDUELL

Scanne den QR-Code, um alle offiziellen Radrundwege im Blick zu haben. Über unseren Tourenplaner kannst du dir alle Strecken auch als GPX-Track downloaden oder deine eigene Route ganz individuell nach deinen Vorlieben planen. Hier findest du auch alle Highlights und Tipps für eine Pause am Wegesrand.

cuxland-tourenplaner.de



NATUR ERLEBEN – VOM HOCHMOOR BIS ZUR NORDSEEKÜSTE





GEHEIMNISVOLLE ORTE

Nur die Spezialisten unter den Tieren und Pflanzen können hier leben: in Mooren. Ökosysteme mit extremen Lebensbedingungen und einer mystischen Atmosphäre.

Sie entstanden vor etwa 10.000 Jahren zum Ende der letzten Eiszeit, als sich die Senken der Region mit Wasser füllten. In den sauren, extrem nassen und sehr nährstoffarmen Moorböden wachsen zum Teil sehr seltene Pflanzenarten, zum Beispiel Moorklilien, Rosmarinheide, Moosbeeren und vor allem Torfmoos. Früher

mieden die Menschen Moore lieber. Die mystische Atmosphäre mit Irrlichtern in der Nacht und überraschendem Nebel an sonnigen Tagen machte ihnen Angst. Der Boden ist weich und an einigen Stellen schwankend. Hier ließ sich weder bauen noch Ackerbau betreiben. Vorsicht ist im Moor zwar immer noch angebracht, aber Angst braucht niemand zu haben: Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen haben die unheimlichen Phänomene inzwischen aufgeklärt.



Auch mit E-Antrieb geht es mit der Moorbahn auf Entdeckungsfahrt ins Ahlenmoor



DAS AHLENMOOR

Die Geburtsstunde des Ahlenmoors war vor etwa 10.000 Jahren, nach der letzten Eiszeit. Es wuchs zum größten Hochmoor des Cuxlands heran. Das Ahlenmoor ist außerdem eines der bedeutendsten Hochmoorkomplexe Niedersachsens und Heimat vieler bedrohter Tier- und Pflanzenarten. Bei einer spannenden Fahrt mit der Moorbahn erfährst du alles Wissenswerte zum Thema Moor. Du kannst das Ahlenmoor aber auch wunderbar auf eigene Faust erkunden. Ausgeschilderte Wanderwege laden mit Naturerlebnis-Infotafeln zum Entdecken dieser Landschaften ein. Die Wege sind gut markiert und zwischen zwei und 17 Kilometer lang. Als Ausgangspunkt für den Wanderausflug bieten sich z.B. der Parkplatz in der Ortsmitte von Flögeln oder das MoorInformationsZentrum (MoorIZ) an.



MOORIZ

Das MoorIZ ergänzt das Angebot mit einem Café-Restaurant, einem Themenspielplatz, einer Moor-ausstellung, einem Themeshop und zahlreichen Veranstaltungsangeboten. Mehr Informationen findest du unter:



cuxland.de/poi/moorinformationszentrum-und-moorbahn-ahlenmoor



WELTNATURERBE WATTENMEER

Seit 2009 UNESCO-Weltnaturerbe, zählt auch unser niedersächsisches Wattenmeer zu den großen Naturberühmtheiten dieser Welt. Ein einzigartiger, schützenswerter Lebensraum, der sich über 9.000 Quadratkilometer erstreckt – von den Niederlanden über Deutschland bis nach Dänemark. Mit 7.500 Jahren noch ein Frischling in der Erdgeschichte, wurde das Wattenmeer 1986 zum Nationalpark erklärt und 1992 als Biosphärenreservat ausgezeichnet.



TIPP

Im **Wattenmeer-Besucherzentrum in Cuxhaven** und im **Nationalpark-Haus Wurster Nordseeküste** erfährst du mehr über das UNESCO-Weltnaturerbe, ganz kostenlos.

Seine Größe ist noch nichts gegen die unglaubliche Vielfalt in seinem weichen Meeresboden: Hier findet man kleine Krebse, Wattschnecken, Herzmuscheln und Wattwürmer. Ein reich gedeckter Tisch für ca. zehn bis 12 Millionen Zugvögel, die sich jedes Jahr zu Tausenden im „nährhaften“ Wattenmeer vor ihrem Weiterflug in den Süden stärken. Neun Tage im Oktober widmen sich über 200 Veranstaltungen den gefiederten Wattbesuchern. Dabei findet sich das passende Angebot für Jung und Alt und für alle, die sich für die Vogelwelt interessieren. Du lernst Erstaunliches über das spektakuläre Naturphänomen des Vogelzugs – beim Zuhören, Zuschauen, Erleben und Mitmachen.



HEIDEGLÜCK

Die Cuxhavener Küstenheide ist heute das größte zusammenhängende Heidegebiet auf dem norddeutschen Festland.

Das Land wird an dieser Stelle nicht von Deichen geschützt, sondern von einem Geestrücken. Wenn der Wind stürmt und die Brandung wütet, dann wächst das sandige Geestkliff. Bis zu acht Meter ist es stellenweise hoch. Regen und Sturm, Sonne und Trockenheit hinterlassen ihre Spuren und zaubern ganz besondere Stimmungen.

In dieser Umgebung lässt sich eine große Tiervielfalt entdecken. Zwergsträucher und Besenheide, Krähenbeere und Wollgras fühlen sich in der Küstenheide wohl. Reptilien wie Ringelnattern lieben die trocken-warmen Sonnenplätze, Erdkröte und Moorfrosch die sumpfigen Tümpel. Über 100 Vogelarten sind hier zu Hause oder rasten in dem Heidegebiet.

Doch auch größere Erdbewohner leben in der Küstenheide und erhalten ihre einzigartige Struktur: die mit den Wildpferden verwandten Koniks, Wisente und Heckrinder sowie Schafe und Ziegen. Damit auch Besucherinnen und Besucher diese einmalige Landschaft entdecken können, führen ausgedehnte Reit-, Wander- und Radwege durch die Küstenheide.



NATURBERÜHMTHEIT: UNESCO-WELTNATURERBE WATTENMEER

Erlebe diesen einzigartigen Naturraum bei einer geführten Wattwanderung oder Wattwagenfahrten.

cuxland.de/unser-cuxland/ebbe-flut/unesco-weltnaturerbe-wattenmeer



11 GRÜNDE, WARUM THALASSO AN DER NORDSEE GESUNDHEIT UND WELLNESS PUR SCHENKT

Hier an der Nordsee treffen die heilenden Kräfte des Meeres auf die unberührte Natur. Ob frische Seeluft, wohltuende Algenanwendungen oder entspannende Spaziergänge am Strand – Thalasso im Cuxland belebt Körper und Geist und schenkt ein Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität. In dieser einzigartigen Umgebung wird Gesundheit auf natürliche Weise gestärkt und die innere Balance wiederhergestellt. Hier spürt man: Das Meer macht glücklich!

1 NATÜRLICHE HEILKRÄFTE DES MEERES

Thalasso nutzt die heilenden Eigenschaften des Meerwassers, das reich an Mineralien und Spurenelementen ist. Es fördert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und verbessert den Stoffwechsel.

2 THERAPEUTISCHE SEELUFT

Die salzige, jodhaltige Luft an der Nordsee wirkt wie eine natürliche Inhalationstherapie. Sie reinigt die Atemwege, beugt Infektionen vor und sorgt für einen klaren Kopf.

3 ENTGIFTUNG DURCH ALGENANWENDUNGEN

Algen sind das Herzstück vieler Thalasso-Behandlungen. Sie entgiften die Haut, versorgen sie mit wertvollen Nährstoffen und straffen das Gewebe – perfekt für ein frisches, gesundes Hautbild.

4 BELEBENDE WELLENMASSAGEN

Das Eintauchen in die Nordseewellen ist wie eine sanfte Massage. Die Bewegung des Wassers fördert die Durchblutung und lockert Muskeln, während die Haut gleichzeitig stimuliert wird.

5 BERUHIGENDER EFFEKT AUF DAS NERVENSYSTEM

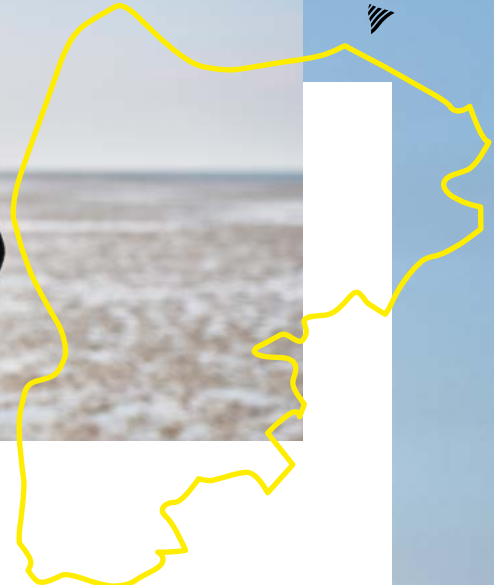
Das Rauschen der Wellen, der weite Blick über das Meer und das Gefühl von Weite haben eine stresslindernde Wirkung. Thalasso an der Nordsee hilft, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

6 NATÜRLICHE PEELINGS MIT SAND UND SCHLICK

Schlick und Sand sind natürliche Peelingmittel, die abgestorbene Hautzellen entfernen und die Haut samtweich machen. Sie regen die Zellenerneuerung an und fördern die Hautgesundheit.



Wattführerin Silke Hoffmann bringt auf ihren Touren Gästen die wohltuende Wirkung von Thalasso näher



7 STÄRKUNG DER ATEMWEGE

Besonders Menschen mit Atemwegserkrankungen profitieren von Thalasso. Die salzhaltige Luft der Nordsee wirkt entzündungshemmend und schleimlösend, was die Atmung erleichtert und die Lungen stärkt.

8 STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Regelmäßige Thalasso-Therapien stärken das Immunsystem, da der Körper durch das Wechselspiel von Kälte und Wärme angeregt wird. Meerwasser, Algen und Meersalz regen den Kreislauf an und stärken die Abwehrkräfte.

9 GANZHEITLICHE ENTSPANNUNG

Die Kombination aus frischer Luft, Meeressrauschen und beruhigenden Behandlungen führt zu einer tiefen Entspannung. Thalasso wirkt nicht nur körperlich, sondern auch mental erfrischend und entspannend.

10 VERBINDUNG VON BEWEGUNG UND WELLNESS

Aktivitäten wie Wattwandern, Nordic Walking am Strand oder Yoga in den Dünen fördern die körperliche Fitness. Dabei wird die frische Meeresluft eingeatmet, was die positiven Effekte auf die Gesundheit verstärkt.

11 GANZJÄHRIGE ERHOLUNG

Thalasso ist zu jeder Jahreszeit wohltuend. Im Sommer erfrischt das kühle Meer, im Herbst und Winter stärkt die frische Brise Körper und Geist – ein Wellnesserlebnis für alle Jahreszeiten.



EXTRA-INFORMATIONEN:

Woher kommt Thalasso?

Der Begriff kommt vom griechischen Wort „Thalassa“ und bedeutet ‚Meer‘. Badekuren gab es nach chinesischen Überlieferungen schon 3.000 vor Christus. Auch zahlreiche andere Völker setzten auf die heilende Wirkung des Wassers. Die Thalasso-Therapie wurde vom französischen Arzt Joseph La Bonnardière im 19. Jahrhundert geprägt. Er erkannte das Potenzial der Meeresumgebung. Noch heute gibt es die meisten Thalasso-Zentren an der französischen Atlantikküste.

Thalassozentrum ahoi!

In Cuxhaven erwarten die Gäste Meerwasserbäder, Algenanwendungen und verschiedene Entspannungs- und Fitnessangebote, die das maritime Klima der Nordsee in den Mittelpunkt stellen. Mit seiner Kombination aus Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden bietet es eine perfekte Auszeit für Körper und Geist direkt an der Nordseeküste.



Ist die Wirkung von Thalasso belegt?

Es gibt mehrere Studien zu positiven Effekten von Thalasso-Therapien. Unter anderem zeigt eine Untersuchung signifikante Verbesserungen bei Hauterkrankungen wie Psoriasis. Auch die Wirkung der Meeresluft bei Patientinnen und Patienten mit Asthma oder chronischer Bronchitis ist dokumentiert. Fangopackungen können bei Arthritis Schmerzen lindern. Eine andere Studie zeigte, dass der Aufenthalt in maritimer Umgebung den Stresspegel senkt und das Wohlbefinden steigert.



cuxland.de/erholen/natuerliche-heilmittel



CUXLAND- GÄSTEKARTE

5 ORTE, EINE KARTE, ALLE VORTEILE

Genieße **Preisnachlässe** oder **freien Eintritt**, zum Beispiel beim Besuch von Bädern, Wellnesseinrichtungen, Museen, Zoos und Spielparks. Auch bei Veranstaltungen, Wattwanderungen, Moor- und Strandbahnfahrten sowie Stadtführungen.

Mit deinem Beitrag für die Karte **unterstützt du Tourismus-Einrichtungen** und deren Services, wie zum Beispiel Rettungsdienste, Veranstaltungen, Pflege von Stränden, Sanitär- und Grünanlagen oder Gesundheits- und Wellnesseinrichtungen.

Nutze die Karte an diesen fünf Orten:

- Nordseeheilbad Cuxhaven
- Nordseebad Otterndorf
- Staatlich anerkannter Erholungsort Wingst
- Bad Bederkesa
- Wurster Nordseeküste



WEITERE INFOS

zu aktuell geltenden Konditionen und Angeboten findest du in den Tourist-Informationen vor Ort oder unter: cuxland.de/service/gaestekarten



IMPRESSUM

Herausgeber

Cuxland-Tourismus | Landkreis Cuxhaven
Kapitän-Alexander-Straße 1 · 27472 Cuxhaven
T: 04721 599666
info@cuxland.de · www.cuxland.de

Konzept & Gestaltung

grow Werbeagentur GmbH · Bremen
www.grow-werbeagentur.de

Textredaktion

Cuxland-Tourismus,
Timo Grahl · grow Werbeagentur GmbH

Druck

Rautenberg Druck GmbH · 26789 Leer

Fotos

Florian Trykowski: Titel und Inhalt | Oliver Franke: S. 49 unten

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.
Stand: 11/2024

AUF IN NEUE ABENTEUER!

Erfahre mehr über Angebote unserer Regionen in der aktuellen Beilage.*

* Zu finden unter diesem Umschlag



MEHR ENTDECKEN, WENIGER SUCHEN

Entdecke die Region und sei vor Ort bestens informiert – spielend leicht mit unserer Web-App.

 moin.cuxland.de



Cuxland-Tourismus
Kapitän-Alexander-Straße 1
27472 Cuxhaven

•
T 04721 599666
M info@cuxland.de

•
cuxland.de

**FOLGEN UND
GLÜCKSMOMENTE TEILEN!**

 @cuxland_tourismus

 @cuxland.tourismus

 @cuxland_tourismus

**VOR ORT BESTENS INFORMIERT
MIT UNSERER WEB-APP:**

 moin.cuxland.de



Landkreis Cuxhaven



NORDSEE
MOIN

