

## Basis-Pressemappe „Genießen Sie sich!“ Niedersachsen – Reiseland für Ihre schönsten Seiten

- **Genießen Sie sich. In Niedersachsen**  
Reiseland für Ihre schönsten Seiten
- **So schmeckt Niedersachsen**  
Genießen Sie sich. In Niedersachsen
- **Mit dem Fahrrad durch Niedersachsen**
- **Genießen Sie sich beim Wandern**
- **Niedersachsen alphabetisch**
- **Niedersachsen in Daten, Zahlen und Fakten**



## Genießen Sie sich. In Niedersachsen

### Reiseland für Ihre schönsten Seiten

Das Salz des Meeres auf der Haut spüren, grüne Wiesen oder Wälder entdecken, Kraft aus Aktivitäten schöpfen und sich sinnvoll genießen.

Bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen kann man sich mit allen Sinnen genießen und neuen Schwung beim Genuss-Faulenzen oder aktiven Entspannen finden.

Über 160 ausgefallene und hochwertige Angebote tragen zu einem Verwöhnurlaub der besonderen Art bei. Sei es ein Tagesausflug, bei dem eine traditionelle Shiatsu-Massage und eine wohltuende Aromatherapie Entspannung bringen oder ein mehrtägiger Thalasso-Urlaub mit langen Strandspaziergängen im gesunden Reizklima der Nordsee. Wer möchte, genießt ein ostfriesisches Teebad in duftender Milchmolke, lässt sich von pflegenden Masken und Packungen verwöhnen oder unternimmt vielfältige Aktivitäten in weitläufiger Natur.

Aufgeteilt nach den regionalen Vorzügen des Landes präsentiert sich Niedersachsen ganz neu mit den vier Komfortzonen „reizvoll“, „genussvoll“, „schwungvoll“ und „sinnvoll“.

Die vier Komfortzonen mit ihren 160 Angeboten unter [www.geniessen-sie-sich.de](http://www.geniessen-sie-sich.de).

### Genießen Sie sich – und die Intensität des Klimas – reizvoll!

„Salzige Seeluft schnuppern und die Weite des Meeres spüren“, heißt es im Norden von Niedersachsen nicht nur bei Thalasso-Angeboten. Rad- und Wanderwege geben Raum zum Entschleunigen - auch in der angrenzenden Weite von Ostfriesland.

Der Norden von Niedersachsen trumps mit seinen Reizen. Entlang der Nordseeküste und auf den ostfriesischen Inseln duftet es nach salziger Luft, man spürt die frische Brise des Meeres und den weichen Sand unter den Füßen. Die einzigartige Landschaft bringt gleichsam Entspannung für Körper und Seele und sorgt für schnelle Regeneration mit Langzeit-Wirkung. Die Weiten dieser ursprünglichen Naturregion tanken verlorene Energie wieder auf und neue Lebensfreude stellt sich ein.

Das „platte Land“ um Ostfriesland gibt Raum zum Entschleunigen und lässt befreit durchatmen. Gemütlich wirken die zahllosen Windmühlen, die als Silhouette den Horizont zieren und dem Radfahrer auf seinem Weg begegnen. Ruhe und Geborgenheit lässt die ostfriesische Teestunde empfinden - wohltuende innere Wärme stellt sich ein. Es gelingt, dem Alltäglichen zu entfliehen und auf Verwöhnprogramm umzustellen.



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



### Genießen Sie sich – mit Abstand vom Alltag – genussvoll!

Auf Genusstour geht es im Osten von Niedersachsen. Ob per Kutschfahrt zu einem Genießermenu durch die Lüneburger Heide, per Fahrrad oder wandernd durch die blühende Landschaft oder beim Verwöhnprogramm für den Vitalurlauber.

Das Feinschmecker-Menü kunstvoll zusammengestellt aus Heidelamm, frischen Heidekartoffeln und blendend weißem Spargel der Region. Romantisch geht es mit der Kutsche durch die unberührte Landschaft der Heide zum historischen Gasthof.

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß auf den Spuren der Schäfer durch die Lüneburger Heide. Vorbei an Häusern und Höfen, die regionale Köstlichkeiten produzieren. Liebevoll dekorierte Hofläden und romantische Cafés liegen am Wegesrand. Der Natur ganz nahe sein, sie spüren und erleben und ein wenig von der Ruhe und Idylle mit nach Hause nehmen.

### Genießen Sie sich – mit neuem Elan – schwungvoll!

Mit Schwung dem Alltag entfliehen und neue Kräfte sammeln. In der südlichen Komfortzone von Niedersachsen gehen diese Wünsche in Erfüllung. Der Harz und das Weserbergland geben zu jeder Jahreszeit viele Möglichkeiten für Aktivitäten in der Natur und die temporeichen Städte der Region inspirieren zum Shoppen.

Weite Täler, schroffe Felsen oder sanfte Hügel durchziehen die Landschaft von Harz und Weserbergland. Die Natur ruft zu sportlichen Aktivitäten auf. Wandern, Radfahren oder Nordic Walking entlang bunter Bergwiesen und klarer Seen sind beliebte Freizeitaktivitäten. Abenteuerlust entdeckt man beim Inlineskaten oder Mountainbiking oder wer schwungvoll in die Lüfte gehen möchte hat Freude mit Gleitschirm oder Segelflieger. Die romantische Winter-Wunderlandschaft verzaubert beim Winterwandern und stärkt die Kondition beim Rodeln oder Skilaufen. Wer Goethes Begeisterung teilen möchte, geht mit ihm auf gemeinsame „Harzreise“. Historische Fachwerkstädte lassen sich allerorts erkunden und in temporeichen Metropolen macht das Shoppen doppelt Spaß. Hier lässt es sich mit frischem Schwung in den Tag starten und verloren geglaubte Spontaneität neu entdecken!

### Genießen Sie sich – und schöpfen Sie neue Energie – tiefenentspannt und sinnvoll!

Mit allen Sinnen genießen und ohne Stress zu innerer Ruhe finden: die im Westen Niedersachsens gelegene Komfortzone ist bekannt für ihre Bäderorte, Thermen- und Wohlfühl-Landschaften. „Sinnvoll“ aktiv sein über den Hügeln des Teutoburger Waldes oder den „Akku neu aufladen“ gelingt in den verträumten Landstrichen dieser Region.

Die grünen Hügel des Teutoburger Waldes, holländisch anmutende Landschaften und kulturelle Schätze machen den besonderen Reiz aus beim Genießen mit allen Sinnen.



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



Reizvoll auch die saubere, klare Luft und das heilsame Wasser aus den Tiefen der mineralhaltigen Berge. Zahlreiche Quellen und Solebäder haben hier ihren Ursprung. Manches Heilwasser sprudelt schon seit 300 Jahren aus den Tiefen der Berge. Bäderorte, Thermen- und Wohlfühl-Landschaften liegen dicht beieinander.

Hier kann man auf Traumreise ins eigene Ich gehen, den Einklang von Körper, Geist und Seele spüren und mit neuer Vitalität und innerer Harmonie zurückkehren.

### Pressekontakt

Anna Naber  
Presse | Öffentlichkeitsarbeit  
0511 / 270488 – 16  
matern@tourismusniedersachsen.de



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



## So schmeckt Niedersachsen!

Genießen Sie sich. In Niedersachsen

Das kulinarische Angebot der niedersächsischen Regionen ist ausgefallen – und ganz individuell. Krabben, Muscheln und fangfrischer Fisch kommen von der Küste. Schnuckenbraten gibt es in der Heide, frischen Spargel sticht man an der deutschen Spargelstraße und der herzhafteste Käse-Roller hat seinen Ursprung im Harz. Jeder Landstrich hat seine besonderen Spezialitäten.

Der Norden von Niedersachsen lockt mit regionalen maritimen Köstlichkeiten: Hier an der Küste spielt der Fischfang noch immer eine große Rolle. Ob Kabeljau, Scholle oder Krabben – die Nordsee-Urlaubsregion überzeugt durch frische Fischvielfalt. Entlang der Küste und auf den Inseln beißt man herzhaft in Fischbrötchen - mit Blick auf den Hafen, kauft fangfrischen Fisch direkt vom Kutter oder wählt zwischen exquisiten Sterne-Restaurants und rustikalen Landgasthöfen. Bekannt ist das Zwischenahner Meer durch seinen "Smootaal", wie der geräucherte Aal auf Plattdeutsch heißt. Frisch aus dem Rauch mit der Hand gegessen und anschließend Schnaps aus Zinnlöffeln ist er eine Delikatesse im Ammerland.

In den Flussregionen von Niedersachsen erntet man frisches Obst und Gemüse auf Streuobstwiesen und weiten Ackerflächen. Das frische Mineralwasser hat seinen Ursprung in den Tiefen der Berge. Das Wild aus den Forsten und die Forellen aus den klaren Gewässern des Harzes bieten eine Quelle der Inspiration für die Töpfe und Pfannen der einheimischen Gastgeber. Und diese lassen sich gerne mal über die Schulter schauen: viele Betriebe und Brauereien öffnen täglich ihre Pforten und zeigen den Besuchern, wie aus den rohen Zutaten regional typische Köstlichkeiten entstehen.

Wo lässt es sich gemütlicher sitzen als in einer alten Stube oder im schattigen Bauerngarten? Hofcafés haben Besonderes zu bieten: An Rad- und Wanderwegen liegen Betriebe, die den Gästen ihre Produkte aus eigenem Anbau und eigener Herstellung anbieten. Der Urlauber entdeckt die Bauernhofcafés in ostfriesischen Gulfhäusern genauso wie in der Fachwerkscheune, spürt das Leben der Einheimischen hautnah und trifft auf freundliche plattdeutsch und hochdeutsch sprechende Gastgeber.

Bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen erhält man neuen Schwung bei sportlichen Aktivitäten, entschleunigt bei Verwöhnprogrammen und genießt die regionalen kulinarischen Spezialitäten. Ausgefallene und hochwertige Angebote tragen zu einem Verwöhn- und Aktivurlaub der besonderen Art bei. Aufgeteilt nach den regionalen Vorzügen des Landes präsentiert sich Niedersachsen mit den vier Komfortzonen „reizvoll“, „genussvoll“, „schwungvoll“ und „sinnvoll“. Über 160 Komfort- und Vitalangebote präsentieren sich unter [www.geniessen-sie-sich.de](http://www.geniessen-sie-sich.de).

### Pressekontakt

Anna Naber  
 Presse | Öffentlichkeitsarbeit  
 0511 / 270488 – 16  
[matern@tourismusniedersachsen.de](mailto:matern@tourismusniedersachsen.de)



TourismusMarketing  
 Niedersachsen GmbH  
 Essener Straße 1  
 D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
 fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



## Mir dem Fahrrad auf Genießertour!

Radfahren gehört zu einem Genießertour-Urlaub in Niedersachsen genauso dazu wie das anschließende Verwöhnprogramm nach einem aktiven Tag. In abwechslungsreicher Landschaft gelingt es, seinen Urlaub mit belebenden und gesunden Aktivitäten zu gestalten. Abseits verkehrsreicher Straßen genießt man beim Radfahren herrliche Aussichten bis zum fernen Horizont und fährt durch verträumte und abwechslungsreiche Landschaften. Gut ausgeschilderte Radwege führen entlang der Nordseeküste und über die Inseln, durch hügelige Mittelgebirgsregionen oder zeigen den Weg in lebendige Städte. Insgesamt 13.000 Radweg-Kilometer schlängeln sich durch das Land. Hier heißt es Aktiv-Genießen und dem Geist freien Lauf lassen.

Es ist schon etwas ganz Besonderes, mit Aussicht auf das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer in den Tag zu starten. Der Blick in den weiten Horizont fasziniert mit seiner Einmaligkeit. Eine Radtour auf dem Deich führt entlang der Strände, vorbei an den Weideflächen der Salzwiesenlämmer und durch kleine Dorfschaften, die von der Küstenregion geprägt sind. Ein Spaziergang im Watt inmitten der salzhaltigen gesunden Meeresbrise lässt frei durchatmen und den Urlaub an der Nordsee zu einem Wohlfühl-Aufenthalt mit Thalasso-Effekt werden.

Ebenfalls ein Genuss ist das Radfahren auf dem flachen Land. Die Region von Ostfriesland ist wie geschaffen für lange Radtouren ohne anstrengende Steigungen, dabei aber mit weiten Aussichten und durch unberührte Natur. „Entschleunigen“ heißt hier das Zauberwort - sich einfach der Ruhe und Beschaulichkeit der Landschaft hingeben.

Saftiggrüne Wiesen, Schatten spendende Wälder, geheimnisvolle Moore kennzeichnen das Emsland. Hier zwischen Münsterland und Ostfriesland folgen die Fahrradrouten dem verträumten Flusslauf der Ems und verbinden harmonisch Landschaften, Orte und Sehenswürdigkeiten miteinander.

Märchenhaft ist das Radfahren in der Mittelgebirgsregion des Weserberglandes. Überwiegend abseits der Hauptverkehrsstraßen, auf gut befahrbaren Strecken erschließt sich dem Radfahrer eine vielfältige Landschaft mit Burgen und Schlössern, Märchen- und Sagengestalten..

Einen schönen Kontrast zum temporeichen Stadtleben bildet die Lüneburger Heide. Die verträumte Region empfängt ihre Gäste mit gut ausgeschilderten Wegen und besten Bedingungen zum Radwandern oder Wandern. Bei einer Tour durch die blühenden Landschaften, vorbei an Reetdachkaten, Höfen und weidenden Schafen ist man der Natur ganz nahe. Das kräftige Violett der Heide und die saftig grünen Kiefern inspirieren die Sinne jeden Tag von neuem.



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



Bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen findet man neuen Schwung beim Genuss-Faulenzen oder aktiven Entspannen. Ausgefallene und hochwertige Angebote tragen zu einem Verwöhn- und Aktivurlaub der besonderen Art bei. Aufgeteilt nach den regionalen Vorzügen des Landes präsentiert sich Niedersachsen mit den vier Komfortzonen „reizvoll“, „genussvoll“, „schwungvoll“ und „sinnvoll“.

Über 160 Komfort- und Vitalangebote präsentieren sich unter [www.geniessen-sie-sich.de](http://www.geniessen-sie-sich.de).

### Pressekontakt

Anna Naber  
 Presse | Öffentlichkeitsarbeit  
 0511 / 270488 – 16  
[matern@tourismusniedersachsen.de](mailto:matern@tourismusniedersachsen.de)



TourismusMarketing  
 Niedersachsen GmbH  
 Essener Straße 1  
 D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
 fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



## Genießen Sie sich beim Wandern!

Der Natur ganz nahe sein, die Ruhe verinnerlichen und dem Geist mit körperlicher Aktivität neue Kraft spenden. Wandern oder Walken bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen gibt neue Energie und macht fit für die Anforderungen des Alltags.

Bereits bei der Planung des Wander- oder Walking-Urlaubes entfaltet sich die landschaftliche Vielfalt von Niedersachsen. Darf es eine Tour entlang der Nordseeküste oder auf den Inseln sein? Angereichert mit der frischen Brise des Meeres und inmitten des gesunden Reizklimas? Allein auf Norderney führen 80 km Wanderwege über die ganze Insel. Wer gerne entlang plätschernder Bäche, aufragender Klippen und mächtiger Wälder wandert, erlebt die ganze Schönheit des Harzes, die schon Johann Wolfgang von Goethe inspirieren ließ. Schmale Fußpfade führen vorbei an Teichen, Gräben oder ehemaligen Bergwerksstollen. Auch die Strecke entlang des „Harzer Hexenstieg“ mit seinen Mythen und Sagen von kichernden Hexen und tanzenden Teufeln garantieren ein Erlebnis der besonderen Art. Nicht weit entfernt liegt das Braunschweiger Land. Hier und in der Region Hannover stehen Wanderrouten ohne gewaltige Steigungen zur Auswahl - ideale Touren mit besonderer Aussicht und anschließendem Besuch in den lebendigen Städten.

Im Osnabrücker Land beginnen die meisten Wander- und Radwege direkt vor der Tür. Neben vielen Strecken durch ursprüngliche Natur geht es zudem auf Entdeckungstouren zum Hagener Kirschbaum-Projekt oder in die älteste Töpferei in Nordwestdeutschland. "Hünenweg" nennt sich der Wanderweg von Osnabrück bis Papenburg. Er verbindet in seiner Routenführung durch leicht hügelige Wald- und Heidegebiete, Hühnengräber, die aus riesigen Findlingen errichtet wurden und im Osnabrücker Land oftmals anzutreffen sind. Herrliche Aussichten sind garantiert!

Eine weitere beliebte Wanderstrecke ist der Ahornweg im Teutoburger Wald. Seine Route verläuft in Form einer Achterschleife auf insgesamt 100 Kilometern durch den bergigen Süden des Osnabrücker Landes und bietet mit ständig wechselnden Landschaftsformen und fünf Aussichtstürmen herrliche Rundblicke und Naturerlebnisse.

Im Emsland geht es vorbei an frühzeitlichen Steingräbern und in der Grafschaft Bentheim können Wanderer auf der „kunstwegenroute“ Kunst und Literatur zum Wandern kennen lernen. Entlang der Heide, den Mooren und der Nordsee führt der „Baltisch-Westfälische Jakobsweg“. Der Wendlandweg im nordöstlichen Niedersachsen ist neben dem Klötzi-Stieg vom Deutschen Wanderverband als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ nördlich der Mittelgebirge prämiert worden.

TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



Bei einem Komfort- und Vitalurlaub in Niedersachsen findet man neuen Schwung beim Genuss-Faulenzen oder aktiven Entspannen. Ausgefallene und hochwertige Angebote tragen zu einem Verwöhn- und Aktivurlaub der besonderen Art bei. Aufgeteilt nach den regionalen Vorzügen des Landes präsentiert sich Niedersachsen mit den vier Komfortzonen „reizvoll“, „genussvoll“, „schwungvoll“ und „sinnvoll“.

Über 160 Komfort- und Vitalangebote präsentieren sich unter [www.geniessen-sie-sich.de](http://www.geniessen-sie-sich.de).

### Pressekontakt

Anna Naber  
Presse | Öffentlichkeitsarbeit  
0511 / 270488 – 16  
[matern@tourismusniedersachsen.de](mailto:matern@tourismusniedersachsen.de)



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



## Niedersachsen alphabetisch

### **A – Arminius und Autostadt**

Arminius gilt als Befreier Germaniens. In einem Aufstand im Jahr neun nach Christus gegen den römischen Statthalter Quintilius Varus, der Germanien bis zur Elbe hin unterworfen und ein für die Germanen ungewohntes, hartes Regiment errichtet hatte, brachte Arminius fast alle Völker im Gebiet zwischen Rhein und Elbe hinter sich. In einem Hinterhalt bei Kalkriese im Osnabrücker Land besiegten sie das 30.000 Mann starke römische Heer. Der erbitterte germanische Widerstand verhinderte, dass Germanien nördlich des Limes ins römische Imperium eingegliedert wurde.

Die Autostadt ist ein Themenpark in Wolfsburg rund um das Automobil und Mobilität. Dabei stehen die Fahrzeuge der Volkswagen AG im Mittelpunkt. Die Autostadt bietet zahlreiche Veranstaltungen und Attraktionen für Kinder und Erwachsene: von einem CarDesign Studio über Kochworkshops bis hin zum Kinderführerschein ist für jeden etwas dabei.

### **B – Boßeln und Brockenhexe**

Boßeln ist ein friesischer Nationalsport, eine Mischung aus Weitwurf und Kegeln. Gerade in den Nebenstraßen können im Friesland viele Freizeit-Wettkämpfer beobachtet werden, es werden aber auch richtige Meisterschaften ausgetragen. Ziel ist es, eine Kugel aus Gummi oder Kunststoff möglichst weit zu werfen.

Jedes Jahr versammeln sich in der Nacht zum ersten Mai die Hexen auf dem Hexentanzplatz, um auf Besen, Mistgabeln oder Tieren zum Blocksberg zu fliegen und sich dort mit dem Teufel zu vermählen – so die historische Sage. Der Blocksberg ist der Brocken, mit 1.141 Metern der höchste Berg im Nationalpark Harz. Bekannt ist das Mittelgebirge vor allem durch zahlreiche Legenden, Märchen und Sagen. Heute ist die Walpurgisnacht das bekannteste Fest im Harz. Zehntausende Besucher feiern bis in den Morgengrauen und nehmen an den vielen Kulturveranstaltungen teil.

### **C – Casanova und Currywurst**

Der berühmt-berüchtigte Frauenheld Giacomo Casanova machte auf seinen Reisen durch Europa auch im heutigen Niedersachsen halt. Er verweilte in Braunschweig und einige Tage in Wolfenbüttel. Dort habe er „die schönste Woche seines Lebens“ verbracht. Heute können Besucher auf Schloss Wolfenbüttel einen verführerischen Abend mit Casanova erleben.



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



Seitdem die Currywurst existiert, gibt es in Deutschland den Streit, ob sie aus Hamburg oder aus Berlin stammt. Unumstritten ist aber anscheinend die Tatsache, dass die Currywurst der VW-Kantine die beste in ganz Deutschland ist. Wer das selbst überprüfen möchte, muss nach Wolfsburg kommen. Denn die VW-Currywurst – inklusive des dazugehörigen, ebenso berühmten VW-Ketchups – gibt es nur dort zu kaufen.

## D – Dadaismus und Dümmer

Der Dadaismus ist eine literarische und künstlerische Bewegung aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Kurt Schwitters, einer der bedeutendsten Künstler des Dada, lebte und wirkte in Hannover. Für ihn war Kunst die Verschmelzung aller Kunstformen: von Malereien und Collagen über Gedichte bis hin zu Kompositionen. Schwitters' bekanntestes und außergewöhnlichstes Kunstwerk ist der Merzbau – ein Zimmer, in das kleine Hohlräume, „Höhlen“, eingebaut sind. Zu besichtigen im Sprengelmuseum in Hannover.

Der Naturpark Dümmer, zwischen Osnabrück und Bremen gelegen, ist nicht nur für Natur- und Vogelfreunde eine Reise wert. Auf dem Dümmer See, der nach dem Steinhuder Meer der zweitgrößte See in Niedersachsen ist, kann man segeln, surfen oder kanufahren. Baden, Reiten, Radfahren oder Wandern sind dort weitere attraktive Freizeitaktivitäten. Ein besonderes Erlebnis ist eine Fahrt mit der kleinen Feldbahn durch die Diepholzer Moorniederung – Niedersachsens am besten erhaltene Moorlandschaft mit 15 Hoch- und Niedermooren.

## E – Eierbier und Eulenspiegel

Das Eierbier ist eine alkoholische Spezialität aus Stade. Bei diesem speziellen Getränk werden Eier, Zucker, Zimt und Zitrone mit Bier gemischt und gekocht. Dabei können Zutaten wie Zimt oder Zitrone variieren. Eierbier kann heiß und kalt serviert werden.

Mit einer dreimaligen Taufe startete Till Eulenspiegel sein Leben als mittelalterlicher Schalk: Der Titelheld des alten Volksbuches wurde um 1300 in dem kleinen Dorf Kneitlingen, zwischen Braunschweig und Helmstedt geboren und ist durch seine Streiche in aller Welt bekannt geworden. Dabei will er seine Mitmenschen nicht einfach ärgern, sondern zeigt ihnen ihre Unzulänglichkeiten, indem er Anweisungen und Redewendungen stets wörtlich nimmt.

## F – Fachwerk und Friedensstadt

Fachwerkhäuser haben ein tragendes Gerüst aus Holz, bei dem die Zwischenräume meist mit einem Holz-Lehm-Verbund oder Ziegelwerk gefüllt sind. In Niedersachsen entstanden im 13. bis 15. Jahrhundert vor allem die sogenannten Fachhallenhäuser, die meist als bäuerliche „Einhäuser“ Wohnung, Stallraum und Erntelager in einem waren. Noch heute ist das Erscheinungsbild vieler niedersächsischer Dörfer und mancher Städte durch die Fachwerkbauweise geprägt. Der Museumshof in Winsen an der Aller oder das Heidemuseum Walsrode zeigen typische Beispiele.



Die Anfänge des europäischen Gedanken liegen in Osnabrück. Denn von der dortigen Rathaustrappe wurde 1648 der Westfälische Frieden verkündet – das Ende des Dreißigjährigen Krieges und der Beginn einer neuen Epoche. Für die Friedensstadt Osnabrück bedeutet das historische Vermächtnis bis heute den Auftrag, sich mit einer Vielzahl verschiedener Einrichtungen und Veranstaltungen friedenspolitisch zu engagieren.

## G – Grünkohl und Göttinger Sieben

„Grünkohl mit Pinkel“ ist ein typisches traditionelles Gericht aus Bremen und dem Norden Niedersachsens. Im Osnabrücker Land wird Pinkel, eine geräucherte Grützwurst, gerne durch Kasseler, Kohlwurst oder grobe Bratwurst ersetzt, andere Regionen wiederum bevorzugen Bregenwurst.

Die Göttinger Sieben – unter ihnen die Brüder Grimm – waren eine Gruppe Göttinger Professoren, die 1837 gegen die Aufhebung der relativ liberalen Verfassung im Königreich Hannover protestierten. König Ernst August I war erbost über das Protestschreiben: Die „Göttinger Sieben“ wurden entlassen und mussten zum Teil das Land verlassen. Ihr Mut und die Zivilcourage galten deutschlandweit als Zeichen für ein Erwachen der liberalen Bewegung in Deutschland. Heute erinnert ein Bronzedenkmal in Hannover an die Göttinger Sieben.

## H – Heideblütenfest und Hansestädte

Jedes Jahr im August feiert der Landkreis Lüneburg seine Heideblütenfeste. Tausende Besucher reisen an, um das abwechslungsreiche Veranstaltungsprogramm und den Festumzug mitzuerleben. Höhepunkt ist die Wahl der Heidekönigin. Selbst Männer können gewählt werden – jedoch nur zum Heidebock.

Hansestädte waren die Städte, die sich dem mittelalterlichen Kaufmanns- und Städtebund der Hanse angeschlossen haben. Die Kaufleute hatten sich zwischen Mitte des 12. Jahrhunderts und Mitte des 17. Jahrhunderts zusammengeschlossen, um eine sichere Überfahrt ihrer Waren zu gewährleisten und gemeinsam ihre wirtschaftlichen Interessen zu vertreten. Insgesamt gab es rund 200 Orte, die zu irgendeinem Zeitpunkt direkt oder indirekt der Städtehanse angehörten. Heute hat Niedersachsen noch zwei: Stade und Lüneburg.

## I – Inseln und Innovation

Wangerooge, Spiekeroog, Langeoog, Baltrum, Norderney, Juist, Borkum – das sind die ostfriesischen Inseln. Mit seit Jahren stabilen acht Millionen Übernachtungen gehören die sieben schönen Schwestern im niedersächsischen Wattenmeer zu den beliebtesten Ferienregionen Deutschlands. Die Besucher schätzen das gesunde Reizklima ebenso wie den friesischen herblichen Landschaftscharakter und den trockenen Humor der Insulaner.

TourismusMarketing  
 Niedersachsen GmbH  
 Essener Straße 1  
 D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
 fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



Das Land und niedersächsische Unternehmen präsentieren sich modern und selbstbewusst in Anzeigen, auf Plakaten, in Kinospots, sowie der eigenen Internetplattform [www.innovatives.niedersachsen.de](http://www.innovatives.niedersachsen.de). – ein sympathisches Augenzwinkern ist immer dabei. Die Botschaft: Hier ist ein Wirtschaftsstandort, an dem es sich lohnt zu arbeiten und zu investieren.

## J – Jade-Weser-Port und Jellyfish

Die größte Wasserbaustelle Deutschlands liegt bei Wilhelmshaven. Dort entsteht mit dem Jade-Weser-Port ein Container-Tiefwasserhafen, der es künftig erlaubt, Containerschiffe mit einem Tiefgang von rund 15 Meter tideunabhängig zu löschen. Die Bauarbeiten laufen auf Hochtouren. Bereits 2011 sollen erste Containerschiffe in dem neuen Hafen festmachen, die endgültige Fertigstellung ist für 2016 geplant. Niedersachsen rechnet mit künftig rund drei Millionen Containern, die pro Jahr im JadeWeserPort umgeschlagen werden.

Nicht nur Badegäste, sondern auch Quallen, oder englisch jellyfish, schätzen die deutsche Nordseeküste. Unter den hochsommerlichen Temperaturen entstehen Wasserströmungen, die in manchen Jahren vor allem Schirmquallen an die niedersächsischen Küsten treiben. Im Wasser schwebend ähneln sie Fabelwesen aus der griechischen Mythologie und werden nach diesen auch Medusen genannt. Die Tiere, die zu 98 Prozent aus Wasser bestehen, sind meist harmlos. Nur bei wenigen Arten führt der direkte Kontakt zu Hautreizungen.

## K – Knigge und Krökeln

Der Name Knigge steht heute stellvertretend aber irrtümlich für Benimmratgeber. Diese haben jedoch nichts mit dem eher soziologisch ausgerichteten Werk „Über den Umgang mit Menschen“ des deutschen Schriftstellers und Aufklärers Freiherr Adolph Franz Friedrich Ludwig Knigge gemein. Mit seiner durchdachten Aufklärungsschrift wollte Knigge vor allem für Taktgefühl und Höflichkeit im Umgang mit Generationen, Berufen und Charakteren werben.

Krökeln sagt man in Hannover und Umgebung, wenn man das beliebte, häufig in Gaststätten aufgestellte Tischfußballspiel meint. Der Begriff Krökel kommt aus dem mittlerweile ausgestorbenen Hannoverschen Platt und bezeichnet eine Eisenstange. Ein Krökel- oder Kickertisch hat normalerweise je vier Griffstangen an den beiden Längsseiten der Spielfläche, an denen jeweils 11 Spielfiguren verteilt angebracht sind.

## L – Löwenstadt und Labkaus

Der einflussreiche und mächtige Herzog Heinrich der Löwe, der Stammvater der Welfen, wählte Braunschweig im 12. Jahrhundert zu seiner Residenz. Unter seiner Herrschaft entwickelte sich die Stadt zu einer bedeutenden mittelalterlichen Großstadt. Noch heute zeugt der Burgplatz mit dem Dom, der Burg und dem Löwenstandbild von der einstigen Machtfülle.



Labkaus ist ein Fleischgericht aus Norddeutschland, das aus der Zeit der Segelschiffahrt stammt. Hauptbestandteil ist Pökelfleisch. Da die Matrosen und Seeleute durch schmerzende Zähne oft keine feste Nahrung essen konnten, wurde die Portion kleingehackt und püriert. Weitere Zutaten sind heute Kartoffeln, Matjes, Zwiebeln und Rote Beete.

## M – Mühlen und Moin

Ob am rauschenden Bach oder auf windumtoster Marsch: Wind- und Wassermühlen prägten das Landschaftsbild in Niedersachsen noch bis ins 20. Jahrhundert hinein – oft seit mehr als 1.000 Jahren. Wer sich auf die Spuren der niedersächsischen Mühlengeschichte begeben und dabei Land und Leute kennen lernen will, kann dies seit 1998 auf der Niedersächsischen Mühlenstraße tun. Da gibt es gewerbliche Betriebsmühlen, funktionsfähige Museumsmühlen, „Wohn- und Gastronomiemühlen“ und stillgelegte Mühlenbetriebe, in denen noch alles so steht, wie am letzten Betriebstag.

Mit einem kräftigen „Moin“ beginnt ein Tag in Ostfriesland. Der Gruß wird aber grundsätzlich zu jeder Tages- und Nachtzeit verwendet, weshalb Sprachforscher davon ausgehen, dass man damit „einen Guten“ (moien) wünscht. Ganz geklärt ist die Herkunft des Wortes jedoch nicht.

## N – Nordsee und Nanas

Riesige breite Sandstrände, großflächige Dünenlandschaften und ein gesundes Reizklima auf den Inseln ziehen jedes Jahr Tausende von Besuchern an die Nordsee. Darüber hinaus ist das Meer, das sich trichterförmig zum Atlantik öffnet, ein wichtiger Handelsweg und zählt zusammen mit dem angrenzenden Ärmelkanal weltweit zu der am dichtesten befahrenen Schifffahrtsregion. Unter dem Meer befinden sich größere Erdöl- und Erdgasreserven, die seit den 1970er Jahren abgebaut werden.

Noch in den siebziger Jahren bewirkten die Nanas heftige Proteststürme und eine breite Diskussion über Kunst im öffentlichen Straßenraum. Inzwischen sind die drei bunt gestalteten, voluminösen Frauenplastiken der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle aus dem Straßenbild Hannovers nicht mehr wegzudenken. Auch als Postkartenmotiv, Anstecker oder als Miniatur-Ausgabe sind die Pop-Art-Skulpturen, die übrigens Sophie, Caroline und Charlotte heißen, ein beliebtes Souvenir.

## O – Ozeanriesen und Ostfriesland

Celebrity Solstice, Queen Mary oder Oasis of the Sea: Die klangvollen Namen sind Programm. Denn mit jedem Ozeanriesen, der die Meyer Werft in Papenburg verlässt, scheint ein neuer Luxus-Rekord gebrochen. Jedes Jahr reisen tausende Schaulustige an, um dabei zu sein, wenn die turmhohen Luxus-Liner über die Ems bis zur Nordsee gleiten. Auch das Besucherzentrum der Meyer Wert ist mit jährlich rund 300.000 Menschen ein Publikumsmagnet.



Weite Teile von Ostfriesland sieht man nur, weil es Deiche gibt – denn das Land liegt größtenteils ein bis zwei Meter unter Normalnull. Ohne Deiche würde es zweimal täglich von den Fluten der Nordsee überspült. Über Jahrhundert waren Landwirtschaft und Fischerei sowie in den Städten der Handel die Haupteinkommensquellen. Inzwischen ist der Tourismus, vor allem auf den Inseln und in vielen Küstenorten ein weiterer, wichtiger Wirtschaftsfaktor. Besucher finden hier Leuchttürme und Mühlen, Burgen und Schlösser, malerische Fischerdörfer, lange Sandstrände und unzählige Schafe.

## **P – Plattdötsch und Protestantismus**

Noch im Mittelalter war das niederdeutsche die „Weltsprache“ des nordeuropäischen Kultur- und Handelsraumes, heute gilt sie eher als Dialekt. Inzwischen erlebt das Plattdeutsche wieder eine kleine Renaissance, mit eigenen Zeitschriften, Radiosendungen und Wörterbüchern.

Asketisch, enthaltsam, diszipliniert: Ob es an den protestantischen Tugenden liegt, dass die Norddeutschen zuweilen als nüchtern und zurückhaltend gelten – das sei dahingestellt. Sicher ist, dass der größte Teil Niedersachsens protestantisch geprägt ist, ursprünglich vor allem durch die evangelisch-lutherische Kirche. Die protestantische Weltanschauung und Glaubenshaltung, die aus der Reformation im 16. Jahrhundert hervorging, stellte das Individuum und dessen unmittelbaren Zugang zu Gott in den Mittelpunkt des Glaubens.

## **R – Rohe Roulade und Reiterstadt**

Was haben das bundesweit längste Rathaus und rohe Rouladen gemeinsam? Beides findet man in Celle, der rund 700 Jahre alten Residenzstadt in der Südheide. Die dortige Hauptattraktion ist sicher das Renaissanceschloss, doch auch die rund 500 prächtigen Fachwerkhäuser prägen das Stadtbild. Weitere Spezialitäten aus Celle – neben den Rohen Rouladen, die aus Roastbeefscheiben zubereitet werden – sind die hochprozentigen Kräuterliköre der Marken „Ratzeputz“ und „Alter Provisor“ sowie das „Celler Bier“, das in sechs verschiedenen Sorten angeboten wird.

Pferdefreunde kommen in Verden voll auf ihre Kosten. Denn die Reiterstadt in der Lüneburger Heide gilt als ein Zentrum der Warmblutzucht und verspricht anspruchsvollen Reiturlaub. Vieles dreht sich hier rund ums Pferd, etwa das Deutsche Pferdemuseum, große Pferdesportveranstaltungen, Auktionen und reichlich Möglichkeiten zum Reiten und für Kutschfahrten.

## **S – Snow Dome und Schützenfest**

Ganzjähriges Schneevergnügen für Nordlichter gibt's im Snow Dome bei Bispingen. Dort können Skifahrer und Snowboarder in Europas modernster Skihalle ihr persönliches Wintersportprogramm genießen. Die Piste ist 300 Meter lang und 100 Meter breit. Das Gefälle liegt zwischen neun und 20 Prozent, ideal auch für Anfänger. Eine eigene Rodelstrecke lockt kleine und große Schneefreunde mit Zipfbobs, Schlitten oder Tubes. Ein Skilift bringt einen nach jeder Abfahrt wieder bequem nach oben.



Was den Münchenern ihr Oktoberfest und den Kölnern ihr Karneval ist den Hannoveranern ihr Schützenfest, das sie gerne auch als „fünfte Jahreszeit“ bezeichnen. Jedes Jahr im Sommer wird zehn Tage lang auf dem Schützenplatz Karussell und Riesenrad gefahren, gefeiert und getrunken. Zum Beispiel Lütje Lage, ein typisch hannöversches Getränk, das ein gewisses Geschick erfordert: Mit einer besonderen Trinktechnik, bei der man zwei Gläser gleichzeitig in einer Hand hält, kippt man einen 32-prozentigen Korn in das speziell hierfür gebraute Lütje-Lage-Bier. Zur Tradition des Schützenfestes gehört auch der weltgrößte Festumzug mit rund 12.000 Teilnehmern.

## T – Tide und Tee

Zweimal am Tag steigt an der Nordseeküste der Wasserspiegel um zwei bis dreieinhalb Meter an. Dieses Ereignis nennt man Flut. Fließt das Wasser wieder ab, herrscht Ebbe. Der Zeitabschnitt zwischen den zwei Hochwasserständen heißt Tide. Der Tidenhub an der relativ kleinen und flachen Nordseeküste wird nur in geringem Maße durch das Wasser der Nordsee verursacht. Vielmehr entsteht er durch die hereinrollende Flutwelle des Atlantiks.

Nirgendwo in Deutschland wird mehr Tee getrunken als in Ostfriesland. Das starke goldfarbene Getränk wird in feinen Porzellantassen serviert. Schon die Zubereitung gleicht einer Zeremonie. Bevor der erste Schluck in die Tasse kommt, greift der Ostfrieser zum Kluntje oder Kandis. Beim Übergießen mit dem Tee löst sich das Zuckerstück mit einem typischen Knacken auf. Die erste Tasse schenkt sich der Gastgeber übrigens selbst ein. Zuletzt legt sich der Ostfrieser die Sahne kreisförmig auf die Teeoberfläche, so dass sie sich wie eine Wolke ausbreitet.

## U – Unesco-Weltkulturerbe und Urwald

Seit 1992 zählt das ehemalige Erzbergwerk Rammelsberg und die Altstadt Goslar zum UNESCO-Weltkulturerbe. Das industrielle Baudenkmal am nördlichen Harzrand dient heute als Museum und ist zugleich ein beliebter Ort für Tagungen und Veranstaltungen. Führungen unter Tage gewähren einen spannenden Einblick in die frühere Welt der Bergleute. Mit ihrem traditionellen Gruß „Glück auf“ verbanden sie die Hoffnung, dass sich die Schätze des Berges vor ihnen auftun mögen. Gleichzeitig drückt er den Wunsch aus, nach Ende der Schicht wieder gesund und wohlbehalten ans Tageslicht zu fahren.

Sie sind rund 600 Jahre alt und bis zu sechs Meter dick: Die gewaltigen Baumriesen des Neuenburger Urwaldes stehen kreuz und quer und stützen sich gegenseitig, abgestorbene Stämme und Äste ragen märchenhaft aus dem dichten Unterholz. Das Naturschutzgebiet bei Bockhorn im Landkreis Friesland ist etwa 25 Hektar groß, seit dem 17. Jahrhundert ist der Wald nur wenig von Menschenhand berührt worden. Spaziergängern erschließt sich die wilde Schönheit auf 1,5 Kilometern Wanderweg.



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



## V – Volkswagen und Volkstanz

Die Volkswagen AG ist nicht nur der größte Automobilhersteller Europas, sondern auch das umsatzstärkste Unternehmen Niedersachsens und dort zugleich mit 40.000 Beschäftigten der größte Arbeitgeber. In Niedersachsen hat der Konzern sechs Standorte: Braunschweig, Emden, Hannover, Osnabrück, Salzgitter und der Hauptsitz Wolfsburg. Neben Volkswagen und Volkswagen Nutzfahrzeuge gehören zu dem Konzern auch die Marken Audi, Bentley, Bugatti, Lamborghini, Seat, Škoda, und Scania.

Zu den bekanntesten Volkstänzen Norddeutschlands zählen die Quadrillen. Ebenfalls beliebt sind Kreistänze. Besonders im ländlichen Niedersachsen hat sich die Kultur des Volkstanzes bis heute erhalten und wird in Vereinen und auf Festen weiter gepflegt. Traditionell sind die Tänzer in Trachten gekleidet, die sich von Region zu Region unterscheiden: Niedersachsen zählt neben Hessen zu dem Bundesland mit den meisten Trachten.

## W – Wettkrähen und Wattwurm

Wer innerhalb von einer Stunde die meisten Töne von sich gibt, gewinnt. Zumindest beim alljährlichen Hähne-Wettkrähen im Kurpark von Bad Bevensen, wo rund 70 Hähne gegeneinander antreten. Dass die Hühnerhof-Machos in der ungewohnten Umgebung nicht immer lautstark ihr Bestes geben, brachte schon manchen Züchter zum Verzweifeln. Ein Preisrichter vor jedem Käfig zählt die „Kikeriki“-Rufe. Der größte Schreihals wird prämiert, der schönste Gockel ebenfalls.

Sie sind die wichtigsten Mitarbeiter im Nationalpark Wattenmeer: Die Wattwürmer. Ihre kleinen spaghettiartigen Sandhäufchen prägen das typische Bild des ebenen Wattbodens. Die Ausscheidungen der Wattwürmer haben mit dem Kot anderer Tiere nichts gemein, denn der Wattwurm hat die zuvor im Sand enthaltenen Mikroorganismen verdaut und so den Sand gereinigt. Pro Quadratmeter leben im Watt etwa 40 Wattwürmer, jeder von ihnen frisst im Jahr 25 Kilogramm Sand, gemeinschaftlich bewegen sie 4.000 Tonnen Sand pro Hektar – eine unschätzbare Arbeit für den Nationalpark Wattenmeer, der seit 2009 zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt.

## Z – Zickenstadt und Zoo

Sie meinten es durchaus abfällig: Die Bewohner der umliegenden Gemeinden bezeichneten Gifhorn in der Vergangenheit als Zickenstadt. Der Name geht auf die einst vergleichsweise hohe Ziegenpopulation der Stadt zurück, die entstand, weil sich auch die ärmeren Stadtbewohner die Tiere – die auch als „Kuh des kleinen Mannes“ galten – leisten konnten. Heute erinnert nur noch ein Ziegen Denkmal in der Gifhorer Fußgängerzone an die zickige Vergangenheit.

TourismusMarketing  
 Niedersachsen GmbH  
 Essener Straße 1  
 D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
 fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



Beinahe scheinen sie zum Greifen nah: die Nashörner und Zebras, die Flusspferde und Giraffen. Eine Bootsfahrt auf dem Sambesi, die direkt entlang der Tiergehege führt, ist nur eine Attraktion des Zoos Hannover. Aufwändig gestaltete Erlebniswelten ermöglichen den Besuchern nicht nur die faszinierende Begegnung mit den Tieren, sondern vermitteln auch ein Gefühl für deren Herkunftsregion. Neben der afrikanischen Flusslandschaft sind Dschungelpalast, Gorillaberg, Meyers Hof und bald auch Yukon Bay weitere Höhepunkte in dem Tierpark.

### Pressekontakt

Anna Naber  
Presse | Öffentlichkeitsarbeit  
0511 / 270488 – 16  
naber@tourismusniedersachsen.de

*Die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN) wurde 2001 gegründet und hat als Landesmarketingorganisation die Aufgabe, das Reiseland Niedersachsen national und international zu vermarkten. TMN ist zentraler Ansprechpartner für den Tourismus in Niedersachsen, um die Zusammenarbeit von Wirtschaft, Reiseindustrie und Medien zu bündeln. Zu den wichtigsten Zielen gehört es, Image und Bekanntheitsgrad des Landes und der Regionen zu verbessern, die Vertriebspräsenz im Ausland zu optimieren und nachhaltig neue Zielgruppen zu gewinnen um die Nachfrage zu sichern. Aktive Unterstützung bekommt die TMN durch ihre 22 Gesellschafter in einem Public-Partnership-Modell, einer engen Zusammenarbeit von Tourismuswirtschaft und Tourismusorganisationen der Regionen.*



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



## Niedersachsen in Daten, Zahlen und Fakten

Gründung: 1. November 1946  
 Fläche: 47,618 km<sup>2</sup>  
 Einwohner: ca. 8.000.000  
 Gliederung: 37 Landkreise  
 und 8 kreisfreie Städte  
 Hauptstadt: Hannover  
 (517.000 Einwohner)



Regierung: David McAllister (CDU) ist seit 2010 Ministerpräsident und regiert Niedersachsen mit seinen neun Ministern.

Messen: Die Hannover Messe und die Computermesse CeBIT haben den Raum Hannover zum wichtigsten Messeplatz der Welt gemacht. Traditionsreiche Universitäten in Braunschweig und Göttingen, die Medizinische Hochschule in Hannover und zahlreiche außeruniversitäre Forschungseinrichtungen belegen die enge Verzahnung von Wissenschaft und Wirtschaft.

Universitäten: Traditionsreiche Universitäten wie z. B. die in Braunschweig, Göttingen, Hannover und Clausthal und auch die Medizinische Hochschule Hannover sowie die zahlreichen Forschungs- und Laboreinrichtungen zeigen die engen Verbindungen zwischen der akademischen und der Geschäftswelt.

Nationalparke: Zwei Nationalparke (Wattenmeer und Harz), ein Biosphärenreservat rund 730 Naturschutzgebiete, über 1400 Landschaftsschutzgebiete und 12 großräumige Naturparke befinden sich in Niedersachsen. Seit 2009 gehören die Wattenmeer-Nationalparks Niedersachsens zum UNESCO-Weltnaturerbe.

TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
 fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



## Highlights – Niedersächsische Städte

Hannover: Großstadt im Grünen, Messestadt, Sportstadt und Stadt der Expo 2000 – Hannover trägt viele Beinamen. Hannover bietet viele Attraktionen, internationales Flair, zahlreiche Veranstaltungen und Messen für jeden Geschmack. Hier pulsiert das Leben vom lebendigen Frühlingsfest bis zum romantischen Weihnachtsmarkt.

Die 9 Städte: Die 9 Städte sind ein Bündnis von historischen Städten in Niedersachsen (Braunschweig, Celle, Göttingen, Goslar, Hameln, Hannover, Hildesheim, Lüneburg, Wolfenbüttel).

Gründe für einen Besuch der Städte? Die Liste ist endlos! Fantastische Veranstaltungen, UNESCO Weltkulturerbe, mittelalterliche Innenstädte, lebendige Shoppingmeilen...

## Highlights – Die Regionen

Die Nordsee: Unendliche Urlaubsfreude - das fühlt sich an wie ein weiter Blick, wie das offene Meer, wie endlose Strände. Unendliche Urlaubsfreude - das riecht nach salziger Luft, einer frischen Brise, Gezeiten, nach der Brandung des Meeres. Unendliche Urlaubsfreude - das ist "Die Nordsee" - mit sieben Inseln und einer Küste zwischen Ems, Weser und Elbe.

Ostfriesland: Weites Land hinterm Deich. - Moin! - so begrüßt man sich in Ostfriesland. Hier im äußersten Nordwesten Niedersachsen laden endlose Weiten zum Entspannen und aktiven Erleben ein. Ob per Rad vorbei an zahllosen Windmühlen oder bei einer gemütlichen Tasse Tee - genießen Sie die ostfriesische Lebensart!



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



Oldenburger Münsterland: Boomregion Niedersachsens - Das Oldenburger Münsterland ist eine gewachsene Kulturregion, die von einer Jahrhunderte alten Beziehung zur westfälischen Metropole Münster und zu Oldenburg geprägt ist. Das Land bietet viele Möglichkeiten für Touristen: Reiten, radeln, paddeln oder Ferien auf dem Bauernhof sind nur einige davon.

Emsland: "Das Land durch das die Ems fließt..." - Die idyllischen Flussläufen von Ems und Hase, geheimnisvolle Moore, die dichten Wälder des Höhenrückens Hümmling, geheimnisvolle Hünengräber und einige der schönsten Dörfer Niedersachsens prägen die grüne Weite im Emsland. Ein Paradies für Radfahrer, Familien und Gruppen – mit einem perfekten Radwegenetz, Paddel-, Wander- und Reitmöglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene, Spaßbäder, Klettergärten, Tierparke und Spieleparadiese für die Kleinen sowie technische Superlative.

Osnabrücker Land: Die markanten Höhenzüge des Teutoburger Waldes und des Wiehengebirges prägen das Osnabrücker Land. Hier erholt man sich in einem der größten Naturparks Deutschlands, der aufgrund seiner geologischen Besonderheiten kürzlich in das europäische Netzwerk der Geoparks aufgenommen wurde. À propos Europa: gleich zweimal wurde im Osnabrücker Land der Verlauf der europäischen Geschichte geprägt.

Harz: Das nördlichste Mittelgebirge Deutschlands liegt am Schnittpunkt von Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Auf insgesamt 2.226 Quadratkilometern erstreckt sich eine eindrucksvolle und abwechslungsreiche Landschaft, geprägt von tief eingeschnittenen Tälern, Bergen mit unendlichen Laub- und Nadelwäldern, schroffen Felsen, sanften Hügeln, bunten ergwiesen und klaren Seen.





Lüneburger Heide: „Wandle still, so werden Dir geheime Dinge kund“ - Die Heide hat ihren eigenen, überraschenden Charakter. Die „Lüneburger Heide“ bezeichnet eine große Heide-, Geest- und Waldlandschaft im Nordosten Niedersachsens. Die Landschafts- und Vegetationsformen bieten ein wechselndes, facettenreiches und spannendes Naturerlebnis, das in Europa einmalig ist. In den drei Naturparks der Heide wird der Natur verbundene Gast von der Schönheit der Landschaft überwältigt.

Braunschweiger Land: Die Tourismusregion ist eine der starken niedersächsischen Destinationen im Geschäftstourismus. Die Mischung aus einer weitestgehend intakten Kulturlandschaft mit besonderen städtischen Zentren und die schnelle Erreichbarkeit in zentraler Lage kennzeichnen das Gebiet zwischen Harz und Heide. Sehenswerte städtische Zentren sind die Löwenstadt Braunschweig, Wolfsburg mit der Autostadt, die alte Residenzstadt Wolfenbüttel und Salzgitter.

Weserbergland: Fachwerkstädte wie Perlen auf einer Kette. - Romantische Mittelgebirgslandschaft mit sanften Hügeln und dem Fluss, der ihr den Namen verleiht. Entlang der Weser von Hann. Münden bis Hameln reihen sich wunderschöne historische Fachwerkstädte wie Perlen auf einer Kette in einer idyllischen Flusslandschaft auf.

Tourismusregion Hannover: Verbindung zwischen Stadt und Land, Natur und Kultur. - Morgens ein Einkaufsbummel in Hannover oder Hildesheim, nachmittags ein Segeltörn auf dem Steinhuder Meer und abends in die Oper - diese Verbindung zwischen Stadt und Land, Natur und Kultur bietet Ihnen die Tourismusregion Hannover!





Grafschaft Bentheim: Die Grafschaft Bentheim liegt direkt an der niederländischen Grenze und ragt wie eine Bucht in unser Nachbarland hinein. Viele Niederländer und Grafschafter "shoppen" und "fietsen" grenzüberschreitend. Die reizvolle Landschaft lädt zu Erkundungen ein, dabei bieten die unterschiedlichsten Veranstaltungen und Freizeitangebote für jeden etwas. Auch im kulturellen und wirtschaftlichen Bereich bestehen seit langem feste Kontakte sowie Beziehungen.

## UNESCO Welterbe

Klöster, Kirchen, Stifte und 1800 Fachwerkhäuser haben die UNESCO überzeugt, das Prädikat „Weltkulturerbe“ zu verleihen: der bezaubernden Altstadt Goslars für ihre einmalige Schönheit und dem Rammelsberg, welcher den Reichtum der Stadt begründete. Heute ist der Rammelsberg, nach seiner Stilllegung im Jahr 1988, eine der größten und originellsten musealen Einrichtungen in Deutschland. Das am längsten ausgezeichnete Weltkulturerbe in Niedersachsen liegt in Hildesheim. Seit 1985 gehören der Hildesheimer Dom und die ehemalige Benediktinerabteikirche St. Michael zur Welterbeliste der UNESCO. Als außergewöhnliches Zeugnis der religiösen Kunst im Heiligen Römischen Reich vermitteln sie den Stellenwert romanischer Kirchen im christlichen Abendland. 2010 feiert die Michaeliskirche ihren 1000jährigen Geburtstag.

Niedersachsen jüngstes Welterbe ist das Wattenmeer. Als Ratsgebiet für Zugvögel, mit einer außergewöhnlichen großen Artenvielfalt und als eines der weltweit größten und wichtigsten gezeitenabhängigen Feuchtbiotope gehört das 10.000 Quadratkilometer große Gebiet in Niedersachsen und den Niederlanden seit 2009 zum UNESCO-



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



Weltnaturerbe. Seit 2010 gehört auch die Harzer-Wasserwirtschaft zum UNESCO-Weltnaturerbe.

## Touristische Statistiken

Amtliche Zahlen inkl. Urlaub, Privat- und Geschäftreisen in Betrieben mit mehr als neun Betten:

- ca. 37 Mio. Übernachtungen pro Jahr (2009) – beliebtestes Bundesland in Norddeutschland, Platz 4 deutschlandweit
  - davon ca. 2,7 Mio. aus dem Ausland
  -
- ca. 11,6 Mio. Ankünfte pro Jahr (2009)
  - davon ca. 1,2 Mio. aus dem Ausland, wichtigste Quellmärkte (Niederlande, Dänemark, UK, Skandinavien, Schweiz, Polen, Österreich und USA)
- ~ 200 Campingplätze
- über 400 Bauernhöfe mit speziellen Übernachtungsangeboten
- 10 Hotels mit 5 Sternen
- Wichtigsten Reisegebiete:
  - Nordsee + Inseln (ca. 12,4 Mio. Übernachtungen)
  - Lüneburger Heide (ca. 5,9 Mio. ÜN)
  - Hannover-Hildesheim (ca. 3,6 Mio. ÜN) - viele Geschäftsreisen
  - Harz (ca. 3,3 Mio. ÜN)
  - Weserbergland (3 Mio. ÜN)



TourismusMarketing  
Niedersachsen GmbH  
Essener Straße 1  
D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)



## Straßenentfernungen

Hannover – München	635 km / 395 Meilen mit der Bahn 4h 45min
Hannover – Berlin	285 km / 177 Meilen mit der Bahn 1h 30min
Hannover – Hamburg	155 km / 96 Meilen mit der Bahn 1h 15min
Hannover – Frankfurt	355 km / 221 Meilen mit der Bahn 2h 15min
Hannover – Paris	768 km / 477 Meilen mit der Bahn 7h 30min
Hannover – London	809 km / 503 Meilen

Unter [www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de) gibt es weitere Informationen zum Reiseland Niedersachsen und über 1.400 Bilder zum Downloaden.

### Pressekontakt:

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH (TMN)  
 Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
 Anna Naber  
 Essener Straße 1  
 30173 Hannover  
 Tel.: +49 (0)511/270488-16  
 Fax: +49 (0)511/270488-88



TourismusMarketing  
 Niedersachsen GmbH  
 Essener Straße 1  
 D-30173 Hannover

phone +49 (0) 511 270488-0  
 fax +49 (0) 511 270488-88  
[www.reiseland-niedersachsen.de](http://www.reiseland-niedersachsen.de)  
[www.presse-niedersachsen.de](http://www.presse-niedersachsen.de)