

Geschichten aus Niedersachsen



Tipps für Ihre Recherche

Inhalt

Inhalt und Vorwort

Das ist Niedersachsen

Niedersachsens Städte

Niedersachsens Natur

Aktiv entdecken

Pferdeland

Besondere Erlebnisse und
besonders übernachten

Presse-Service und
Bildnachweis

Die Karte

Events und Veranstaltungshighlights

Gaumenfreuden

Grün und nachhaltig

Reisen mit der Familie

Kulturgüter

Für Körper und Seele

Vorwort

Liebe Journalistinnen und Journalisten,
liebe Medienschaffende!

Sie suchen Anregungen? Für eine Tageszeitungsstory oder einen Magazinbeitrag, für den Hörfunk, Podcast, das Fernsehen oder Ihren YouTube-Kanal? Bitteschön! Zum dritten Mal präsentieren wir Ihnen unser Handbuch voller frischer Ideen aus Niedersachsen. Ob Lost Places in der Lüneburger Heide suchen, eine ganz eigene Welt im Schlick entdecken, Luchse beobachten im Harz oder Wald-baden im Solling – Niedersachsens Naturvielfalt ist so groß wie in keinem anderen Bundesland. Und auch in Sachen urbanes Leben locken bei uns neben der Landeshauptstadt Hannover jede Menge Städte und Städtchen mit unverwechselbarem Charakter. Zum Beispiel die alte Salzstadt Lüneburg, die Wissenschaftsschmiede Göttingen, die Kohltourhauptstadt Oldenburg, die Fachwerkperlen Celle und Wolfenbüttel oder Braunschweig, die Stadt Heinrichs des Löwen. Jeder Ort hat seine eigenen Festivals und Events – unser Pferdeland bietet natürlich auch einiges rund um die edlen Vierbeiner.

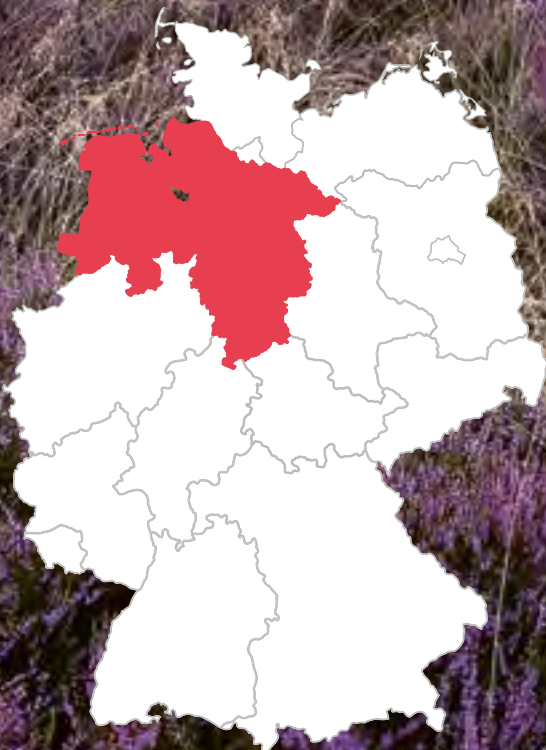
Niedersachsen lässt sich perfekt aktiv entdecken, ob mit oder ohne Familie, worauf haben Sie Lust? Auf eine Radtour, eine Wanderung, auf Wasser unterm Kiel oder luftige Abenteuer? Auch ungewöhnlich übernachten können Sie zwischen Nordsee und Harz – wie wäre es im Leuchtturm, im Schlafstrandkorb oder im Baumhaus über einem Wolfsrudel? Unsere Gäste lassen es sich oft auch einfach gut gehen, etwa beim Schlemmen typisch norddeutscher Köstlichkeiten wie Scholle und Krabben, Grünkohl und Spargel. Oder gemütlich bei einer Kanne Ostfriesentee mit gebuttertem Krintstuut, frischem Rosinenbrot.

Und nun: Blättern Sie, stöbern Sie, lassen Sie sich inspirieren!
Wir unterstützen Sie gern bei der Recherche für Ihre Reportagen aus Niedersachsen.

Ihr Presse-Team vom Reiseland Niedersachsen



Karte von Niedersachsen



Das ist Niedersachsen

Kein anderes Bundesland ist so abwechslungsreich wie Niedersachsen. Hier gibt es Meer und Berge, Wälder und Moore, Heide und Flusslandschaften. Und mittendrin liegen charmante Städte.

Der Norden

Sandburgen bauen oder segeln, Wattwandern, Radfahren, Kitesurfen oder Schafe auf dem Deich zählen – an der **Nordseeküste** und auf den sieben **Ostfriesischen Inseln** macht es einfach Spaß, draußen aktiv zu sein. Hier scheint oft die Sonne und fast immer weht eine frische Brise. Und frische Luft macht bekanntlich hungrig. Da helfen Fischbrötchen, Matjes und Labskaus, Salzwiesenlamm, Queller und dazu eine Sanddornschorle. Bei der Fährfahrt zu den Ostfriesischen Inseln geht es mitten durch den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer. Man kommt dabei auch an Sandbänken vorbei, auf denen sich Seehunde und Kegelrobben räkel. Aber bitte nicht stören! Wer die Tiere von nahem sehen möchte: Verlassene Heuler zieht die Seehundstation in Norddeich groß.

In **Ostfriesland** rollt die Kugel. Die flache Landschaft ist einfach wie geschaffen für den ostfriesischen Volkssport Boßeln, bei dem eine Kugel so weit wie möglich durch Wiesen und Felder gerollt wird. Die Ostfriesen waren eben schon immer etwas speziell – das zeigt sich auch am früheren Versammlungsort der freien Friesen, Upstalsboom. Hier trafen sich einst die ostfriesischen Häuptlinge, um alles Wichtige zu regeln und Recht zu sprechen. In Leer, Emden, Aurich, Norden oder Jever fährt man Rad oder auf den Fehnkanälen Kanu. Zu essen gibt es Snirtjebra, Schweinebraten, und zu Neujahr traditionell Krüllkuchen, dünne Waffeln aus dem Eisen. Zu jeder Tageszeit trinkt man hier den starken schwarzen Ostfriesentee mit Sahne und Kandis – als Gast mindestens drei Tassen am Stück.

Das berühmteste Exportgut aus dem Alten Land in der Region **Nordsee-Elbe-Weser**? Äpfel, Kirschen und anderes Obst. Westlich von Hamburg liegt dieses

größte zusammenhängende Obstanbaugebiet Europas. Stade, Buxtehude und Rotenburg sorgen für gemütliches Kleinstadt-Feeling und die breiten Sandstrände im Cuxland rund um Cuxhaven lassen nicht nur Kinderaugen strahlen. Zum Publikumsmagneten hat sich das Künstlerdorf Worpswede nördlich von Bremen mit dem nahe gelegenen, stimmungsvollen Teufelsmoor gemauert.

Die Mitte

Die Region **Mittelweser** südlich von Bremen ist geprägt von der namensgebenden Weser, die hier durch Felder, Wälder und Weiden fließt. Die Landschaft lässt sich prima vom Weserschiff oder dem Kanu aus erleben. In der Reiterstadt Verden, wo lange Zeit die Rasse der Hannoveraner für das Adelsgeschlecht der Welfen gezüchtet wurde, unterstreicht man die lange Reitertradition mit Turnieren und dem Deutschen Pferdemuseum. Nienburg ist für seinen Spargel weit über die Region hinaus bekannt. Und in Dörverden kann man im Wolfcenter Wolfsfamilien ganz nahe kommen.

In der **Urlaubsregion Hannover** rund um Niedersachsens Landeshauptstadt lockt mit der Marienburg nicht nur ein Märchenschloss, sondern bei Steinhude gleich ein ganzes Meer. Als Juwel der barocken Gartenkunst gelten die Herrenhäuser Gärten in Hannover und in dieser ehemaligen Dadaismus-Metropole zeigt das Sprengel Museum Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts. Es zählt damit zu den bedeutendsten Museen mit diesem Schwerpunkt. In Hildesheim gehören gleich zwei Kirchen zum UNESCO-Weltkulturerbe und der wundersame Tausendjährige Rosenstock schmückt sich jedes Frühjahr mit zartrosa Blüten.

Der Süden

Er ist mystisch, sagenhaft und angeblich voller Hexen: Der **Harz** als das nördlichste Gebirge Deutschlands zieht nicht nur Besucher aus dem weiteren Umland, sondern auch aus Dänemark oder den Niederlanden an. Im Nationalpark kann sich die Natur ungestört erholen, die früheren Fichtenmonokulturen weichen langsam einem widerstandsfähigen Buchenmischwald. Der Bestand an Wildkatzen und Luchsen wächst wieder und Fernwanderwege wie der Harzer Hexen-Stieg laden zum Erholen und Entdecken ein. Zusammen mit dem alten Bergwerk Rammelsberg ist die Fachwerk-Altstadt von Goslar UNESCO-Weltkulturerbe, auch das mittelalterliche Wassersystem im Harz gehört dazu.

An der Grenze zu Hessen und Nordrhein-Westfalen liegt die südlichste Region Niedersachsens, das **Weserbergland**. Es erstreckt sich entlang der Weser bis hinter Hameln. Nicht nur der Rattenfänger ist dort eine bekannte Märchenfigur, auch Aschenputtel und der Lügenbaron Münchhausen stammen aus der Region – kein Wunder, dass die Deutsche Märchenstraße über weite Strecken an der Weser entlangführt. Architektonisch sehenswert ist die eigenständige Weserrenaissance mit ihren prächtigen Bürgerhäusern und Schlössern wie Hämelschenburg, Bückeburg oder Stadthagen.

Der Westen

Die **Grafschaft Bentheim** ragt wie eine Halbinsel weit ins westliche Nachbarland hinein. Entsprechend eng verbunden fühlt man sich mit den Niederlanden. Und teilt nicht nur die Liebe zum Fahrrad, der „Fietse“: Unterwegs ist man in der Grafschaft am liebsten nachhaltig – etwa, um Installationen der Freiluft-Kunstausstellung „kunstwegen“ zu besichtigen. E-Bikes, Transportfahrräder und spezielle Busse für den Fahrradtransport machen es zum Vergnügen, auf zwei

Rädern unterwegs zu sein. Kein Wunder, dass die Stadt Nordhorn deswegen auch zu Deutschlands fahrradfreundlichsten Städten gehört. Über die Grenzen der Grafschaft hinaus beliebt sind auch die Bentheimer Schweine, eine einst fast ausgestorbene alte Landrasse.

Beim Stichwort **Emsland** denken viele als Erstes an Papenburg und seine große Werft. Immer riesigere Pötte werden von hier aus auf der kleinen Ems in die Nordsee überführt, regelmäßig stehen Schaulustige am Flussufer und staunen. Wasser ist allgegenwärtig im Emsland. Unzählige kleine Kanäle durchziehen die moorige Landschaft. Vielerorts abgetorft und trockengelegt, finden sich überall prächtige Parks und Gärten. Und Hünengräber – viele dieser mächtigen Überbleibsel aus der Steinzeit liegen entlang der Straße der Megalithkultur.

Die Hünengräber-Straße führt auch durch das **Oldenburger Münsterland** – und beweist: Schon in der Steinzeit war diese Region bewohnt. Bei der Boxenstopp-Route, einem Radfernweg, laden mehr als hundert Stopps zum Genießen ein. Dabei sollte man auch Buchweizenpfannkuchen probieren, denn das Getreide kommt gut mit Feuchtigkeit klar und ist typisch für die Gegend. Rund um Vechta liegen nämlich große Moore und der Dümmer See ist nicht nur ein Vogelparadies, sondern auch ein beliebtes Familien-Ausflugsziel. Mit durchschnittlich nur 1,40 Meter Tiefe ist der in einer früheren Eislinse gelegene See außergewöhnlich flach.

Weiter südlich schließt sich das **Osnabrücker Land** an. Zusammen mit der namensgebenden Großstadt Osnabrück steht es für zwei bedeutende Ereignisse, den Westfälischen Frieden und die Varusschlacht. Der Friedensvertrag, 1648 vor dem Osnabrücker Rathaus verkündet, beendete den Dreißigjährigen Krieg. Und bereits im Jahr 9 n. Chr. verloren die Römer am Fuße des Teutoburger Waldes gegen die Germanen und so auch die Vorherrschaft in Germanien.

Nochmal älter sind die Dinosaurierspuren, die in einem Steinbruch im Osnabrücker Land erhalten geblieben sind. Die Tapsen und jede Menge Erdgeschichte lassen sich im Natur- und Geopark TERRA.vita erleben.

Der Osten

Wenn jeder Ort seinen eigenen Storch beherbergt und die Dörfer rund sind, dann ist man wo? Genau, im **Wendland**. So viele erhaltene Rundlingsdörfer wie in Niedersachsens Osten gibt es nirgends sonst. Die kreisförmigen Dörfer mit den schmucken Hallen-Fachwerkhäusern beherbergen seit den 1970er Jahren viele Künstler und andere Kreative. Im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue kreisen Seeadler über dem Fluss und der fast ausgestorbene Elbebiber ist zurück. Und in der Arche-Region Flusslandschaft Elbe, der ersten ihrer Art in Deutschland, erhalten mehr als 30 Bauernhöfe alte, vom Aussterben bedrohte Haustierrassen wie das Bunte Bentheimer Schwein, das Vorwerkhuhn oder das Leineschaf.

In der **Lüneburger Heide** halten Heidschnucken den Bewuchs kurz. Nur einzelne Wacholderbüsche ragen über das Heidekraut hinaus und lassen die Landschaft vor allem im Zwielicht mystisch und verwunschen aussehen. Die Lüneburger Heide steht aber auch für Fun und Action, nirgends sonst liegen so viele Freizeitparks so eng nebeneinander, etwa der Heide Park mit seinen rasanten Fahrgeschäften, der Serengeti-Park mit wilden Savannentieren oder der Snow Dome im Abenteuer-Resort, in dem es sich auch im Sommer rodeln und Ski fahren lässt. Und in der alten Hansestadt Lüneburg flaniert man wie durch ein lebendiges Freilichtmuseum zwischen schmucken Backsteinbauten oder entdeckt das „weiße Gold der Hanse“ im Deutschen Salzmuseum.

Im **Braunschweiger Land** war schon früher viel los: In einem Tagebau bei Schöningen entdeckte man die ältesten erhaltenen Jagdwaffen der Menschheit, steinzeitliche Speere, die viel über das Leben unserer Vorfahren erzählen. Braunschweig, die Stadt Heinrichs des Löwen, spielt ganz vorn mit in der Luft- und Raumfahrttechnik und der Biotechnologie. Nur wenige Kilometer entfernt liegt Wolfenbüttel mit der Herzog August Bibliothek, einst als achtes Weltwunder bestaunt. Ihr wertvollster Besitz ist das Evangeliar Heinrichs des Löwen; unter anderem die Vordenker Lessing und Leibniz arbeiteten hier als Bibliothekare. Die Residenzstadt ist außerdem für ihren Kräuterbitter Jägermeister bekannt. Und in der VW-Stadt Wolfsburg locken eine interaktive Experimentierlandschaft und ein Kunstmuseum mit modernen und zeitgenössischen Werken.

UNESCO-Welterbe in Niedersachsen

Die UNESCO schützt besondere Zeugnisse der Geschichte der Menschheit. Niedersachsen beheimatet vier dieser einzigartigen Welterbestätten. Neben dem Weltnaturerbe Wattenmeer steht die Weltkulturstätte Fagus-Werk in Alfeld auf der Welterbeliste. Die Fabrikanlage im Bauhausstil war der erste große Bau des jungen Architekten Walter Gropius. Im Hildesheimer Mariendom mit seinem Domschatz faszinieren die mächtige Bernwardstür und die Christussäule aus Bronze. Zum Welterbe zählt hier außerdem die St. Michaeliskirche mit ihrer bemalten Holzdecke, die den Stammbaum Jesu zeigt. Und schließlich lässt sich in Goslar die Pracht vergangener Jahrhunderte bewundern. Das mittelalterliche Städtchen im Harz war einst eine der bedeutendsten Handelsmetropolen und Machtzentren der deutschen Kaiser. Zusammen mit dem alten Bergwerk Rammelsberg sowie der Oberharzener Wasserwirtschaft steht Goslars Altstadt heute auf der Welterbeliste.

Weil man hier so hervorragend vernetzt ist und die Voraussetzungen für die Musikwirtschaft genauso wie für künstlerische Produktionen exzellent sind, trägt die Landeshauptstadt Hannover den Titel UNESCO City of Music. Und über ganz Niedersachsen verteilt finden sich immaterielle zum UNESCO-Welterbe gehörende Kulturgüter, also Traditionen, Handwerk und lokales Brauchtum. Dazu gehört unter anderem die Ostfriesische Teezeremonie, die einem strengen Ritual folgt und Kultur und Gastfreundlichkeit gleichermaßen bedeutet. Nirgends sonst auf der Welt trinkt man so viel Tee wie in Ostfriesland.

Geschützt sind auch die alten Techniken des Blaudrucks, den einige wenige Handwerksbetriebe in Scheeßel, Einbeck und Jever noch praktizieren, sowie das Reetdachdeck-Handwerk. Hameln ist für seine Sage vom Rattenfänger weltberühmt, Lingen feiert seit dem Mittelalter sein Kivelingsfest und in mehreren Kurorten findet Sebastian Kneipps Gesundheitslehre Anwendung. Beim Finkenmanöver im Harz wetteifern seit dem 15. Jahrhundert Buchfinken um den schönsten Gesang. Und dazu finden sich die von der UNESCO geschützte Handwerksmüllerei in Wind- und Wassermühlen, das Flechthandwerk, die Porzellanmalerei und die Brotkultur in Niedersachsen.

Niedersachsen beherbergt schließlich auch zwei UNESCO-Biosphärenreservate: Die Niedersächsische Elbtalaue ist Bestandteil des länderübergreifenden UNESCO-Biosphärenreservats Flusslandschaft Elbe. Und der Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer ist gleichzeitig UNESCO-Biosphärenreservat. Diese großen Gebiete dienen als Modellregionen für nachhaltige Entwicklung. Und dann laden noch zwei UNESCO-Geoparks dazu ein, auf den Spuren der Vergangenheit in Niedersachsen zu wandeln: der Geopark Harz – Braunschweiger Land – Ostfalen und der Natur- und Geopark TERRA.vita bei Osnabrück.

Events in Niedersachsen

Frühling

Mystische Rattenfängerstadt Wenn noch wabernde Märznebel das Wesertal im Griff haben, feiert Hameln ein Wochenende lang die „Mystica Hamelon“, den vielleicht spektakulärsten Mittelalter-Fantasy-Markt des Frühjahrs. Gaukler, Musikanten, Ritter und Händler laden vor historischer Kulisse zu rund 150 Ständen und noch mehr Programmpunkten.

Schweinswale im Jadebusen Jedes Frühjahr besuchen die kleinen schnaufenden Wale die große Bucht bei Wilhelmshaven und die Stadt feiert ihre Schweinswaltage. Anfang April lockt eine Woche voller Beobachtungs- und Fototouren, Vorträge und Filme.

Bewegung in der Autostadt Tanzensembles aus aller Welt bringen ab April zu den Movimentos Festwochen zeitgenössische Tanzkunst auf die Bühnen Wolfsburgs, samt Konzerten, Lesungen, Workshops und mehr.

Internationale Händel-Festspiele Das weltweit älteste Festival für Barockmusik lädt seit mehr als hundert Jahren nach Göttingen – ab Mitte Mai mit Händels Musik in vielfältiger Darbietung.

Wenn das Alte Land erblüht Mit den Kirschen beginnt Ende April die Blütenshow der rund 18 Millionen Obstbäume im Alten Land. Zum Fest in der rosa-weißen Traumlandschaft wird auch eine Blütenkönigin gekrönt.

Internationale Feuerwerkskunst über Hannover Seit drei Jahrzehnten komponieren die weltbesten Pyrotechniker im Wettbewerb fantastische Leuchtbilder an den Abendhimmel, fünfmal zwischen Mai und September.

Hexentanz im Harz Zur Walpurgisnacht zum 1. Mai tanzen die Hexen um den Harzer Brocken – auf jeden Fall aber feiern die Menschen seit rund tausend Jahren ein vorchristliches Frühlingsfest. Tanz und Feuer gibt es dann in rund 20 Orten von Braunlage bis Hahnenklee sowie auch im benachbarten Sachsen-Anhalt und Thüringen.



Sommer

Festival der dunklen Mächte Schwarz und oft skurril kostümierte Gothic-Fans bevölkern Anfang August seit zwei Jahrzehnten den Flughafen Hildesheim, wenn das M'era Luna Festival zwei Tage lang Musik von Metal über Mittelalter-Rock bis Electro bietet; dazu Lesungen, Goth-Märkte und mehr.

Laut und wild beim Hurricane Festival Rock und Pop, Indie, Hip-Hop und mehr: Jeden Juni treffen rund 70.000 Musikfans auf internationale Künstler, drei Tage lang bei Schaeßel zwischen Bremen und Hamburg.

Kleines Fest im Großen Garten Beim Pionier der Kleinkunstfestivals im Grünen treten seit 1986 unterschiedliche Künstler gleichzeitig in den Herrenhäuser Gärten in Hannover auf. Drei Juli-Wochen lang laden rund 100 Acts aus aller Welt die Zuschauer zu 35 Minibühnen. Tickets werden wegen der hohen Nachfrage im April online verlost. Wer das Event verpasst, findet Ableger des Festes auch in Bad Pyrmont, Clemenswerth, Leer und als „Best-of“ auf Schloss Marienburg.

Futtern wie die Seefahrer Labskaus, einst typisch an Bord, besteht aus Kartoffeln, Pökelfleisch und Roter Bete, dazu gibt's Rollmops und Spiegelei. Jeden Juli serviert Wilhelmshaven verschiedenste Varianten davon beim weltgrößten Labskausessen; mit viel Drumherum.

Open Air in der Heide Musik und Familien verbindet im Juli das Festival A Summer's Tale in der Lüneburger Heide – Konzerte mit Kreativworkshops, Live-Hörspiele und Kinderfilme, aber auch Wanderungen und Kanutouren gehören dazu.

Stolze Rösser, prächtige Wagen Ein langes Wochenende im August zeigt das Landgestüt Celle, das Mekka niedersächsischer Pferdezucht, seine stolzesten Vertreter. Die Celler Hengstparaden und das Sommervergnügen feiern Pferde und Gespanne in Aktion, ergänzt von vielseitigen Ausstellungen.

Matjes satt Alles dreht sich um frisch eingelegte Jungfische auf den Emdener Matjestagen Anfang Juni. Mit Segelschiffen, Musik und Gaumenschmaus feiert die Stadt 450 Jahre Heringsfischerei.

Harmonien im Fachwerkstädtchen Mit mittelalterlichen bis zeitgenössischen Klängen lädt Hitzacker an der Elbe Anfang August zu den Sommerlichen Musiktagen. Seit 1946 vereint dieses älteste deutsche Festival für Kammermusik Weltstars und Laien zu Konzerten, Workshops und gemeinsamem Musizieren.

Violettes Blütenmeer Wenn die Lüneburger Heide sich lila färbt, sind die Tage der Heideblüte gekommen. Nach der Faustformel „vom 8.8. bis 9.9.“ zieht das leuchtende Heidekraut alljährlich unzählige Besucher an.

Heiratsmarkt nach alter Tradition Seit fast vier Jahrhunderten treffen sich Ehe-Suchende Mitte August in Broksen, heute Bruchhausen-Vilsen. Andere kommen nur zum Festumzug, Pferdemarkt und fünftägigen Volksfest.

Weltgrößtes
Schützenfest seit

1529

Schon knapp ein halbes Jahrtausend lang feiert Hannover sein Schützenfest mit dem längsten Schützenausmarsch der Welt.

Beim weltgrößten Schützenfest Zehn Juli-Tage lang dreht sich Hannover rund um die Bruchmeister, die Traditionsfiguren des seit 1529 gefeierten Schützenfestes. Dazu gehört der längste Schützenausmarsch der Welt mit rund 10.000 Teilnehmern – sowie Jahrmarkt, Partyzelte und das Kultgetränk Lüttje Lage.

Orient in Osnabrück Den musikalischen Mix aus Traditionellem, Jazz, Rock oder Avantgarde mit Klängen aus dem Nahen und Mittleren Osten präsentiert das Morgenland Festival seit 2005 – vier bis zehn Tage jeden Juli voller Konzerte, Workshops, Jam-Sessions, aber auch Tanz, Theater und andere Kunst.

Schlamm Schlacht hoch zu Ross Seit 1902 treffen sich Ende August passionierte Reiter und Trabrennfahrer auf dem Meeresgrund vor Cuxhaven. Nur bei Ebbe kann das Duhner Wattrennen seine schlammigen Sieger hervorbringen.

Herbst

Feiern rund ums Salz Seinen Wohlstand verdankt Lüneburg den Sülfmeistern, die einst die Salzgewinnung steuerten. Deshalb findet Anfang Oktober der mittelalterliche Sülfmeistermarkt statt – samt Wettspielen und Festumzug.

Vögel im Blick An der Küste und auf den Inseln pausieren im Oktober Millionen Vögel auf dem Weg ins südliche Winterquartier – und auf die Besucher warten bei den Zugvogeltagen rund 250 Touren und Veranstaltungen.

Braunschweig International Film Festival Seit 1987 zieht das Braunschweiger Filmfest die Menschen in die Lichtspielhäuser der Stadt. Was als Initiative von Studierenden begann, ist heute das älteste Filmfestival Niedersachsens und ein Publikumsmagnet. Auf sechs Leinwänden sind an sechs Tagen im November etwa 350 Lang- und Kurzfilme zu sehen.

Saisonstart für die Palme Die Altstadt von Oldenburg, der Grünkohlhauptstadt, feiert jeden ersten Novembersonntag den Erntestart ihrer Spezialität: Innovative bis klassische Leckereien werden serviert, von Pesto über Praline und Smoothie bis zum Eintopf oder Bier. Nur das Beste aus Grünkohl, der „Oldenburger Palme“.

Winter

Auf Planken schwanken Emden lädt im Advent bis Ende Dezember zum festlichen Engelkemarkt im Hafen und sogar auf einigen Museumsschiffen. Ein Weihnachtsdorf zieht sich bis zum Rathaus. Mit Livemusik und Lesungen, täglich beschert der Weihnachtsmann die Kleinen.

Glück auf zum Fest Im Harz lockt ein besonderer Weihnachtsmarkt tief unter Tage – im Goslarer UNESCO-Weltkulturerbe Rammelsberg. Im historischen Roederstollen rahmen Kerzen und festliche Musik eine Vielfalt von Leckereien und Kunsthandwerk. Und über der Erde gibt es weihnachtliche Konzerte und mehr.

Lichtkunst im Dunkeln Fassaden werden zu Leinwänden, sakrale wie profane Stätten zu Räumen zeitgenössischer Kunst: Zur Internationalen Lichtkunst Biennale EVI Lichtungen verwandelt sich Hildesheims Innenstadt in einen spannenden Lichtparcours. Im Januar 2022 ist es wieder so weit.



Niedersachsens Städte

Quirlige Großstadt oder lieber klein und gemütlich? Fachwerkperle, Bauhausstil, Backsteingotik oder Weserrenaissance? Niedersachsens Städte sind charakterstark und individuell. Und können sich alle sehen lassen.

Braunschweig (Osten) Geschichte trifft auf Forschung

248.000 Einwohner

Sehenswert: Einen Besuch wert ist das romantische Fachwerk-Magniviertel, eine der ältesten Ecken in der Stadt des Welfenherzogs Heinrich des Löwen. Gleich um die Ecke fasziniert das knallbunte, moderne Happy Rizzi House, das der New Yorker Künstler James Rizzi entwarf. Unbedingt auch die Welfenschätze und prunkvollen Gewänder in der Burg Dankwarderode anschauen! Die einst größte Fachwerkstadt Deutschlands ist auch Niedersachsens Spitzenforschungspot – von Biotech über Metrologie bis Raumfahrt-technik und Quantenphysik.

Nicht verpassen: Wer gern auf dem Wasser unterwegs ist, sollte einmal auf dem alten Stadtgraben der Oker um die City paddeln. Tipp: im Schlossmuseum das glanzvolle Leben am Braunschweiger Hof erleben und danach zur Quadriga auf dem Dach hochsteigen – und den Ausblick über die Löwenstadt genießen. Jedes Jahr im Herbst findet das Internationale Filmfest statt, das größte in Niedersachsen. Eine 300-jährige Tradition hat der stimmungsvolle Braunschweiger Weihnachtsmarkt.

Ziele in der Nähe: Im grünen Stadtteil Riddagshausen liegt die Klosterkirche der Zisterzienser mit restaurierten Fachwerkhäusern, einem Naturschutzgebiet und einem sehenswerten Museum. Das spätbarocke Schloss Richmond an der Oker lockt ebenfalls viele Gäste an, es verfügt über einen der ältesten englischen Landschaftsgärten Europas.

Celle (Osten) Schlösser, Rösser und sprechende Laternen

70.000 Einwohner

Sehenswert: Als „Kellu“, Siedlung am Fluss, im Jahre 985 erstmals urkundlich erwähnt, verbindet die Stadt gekonnt Historie und Moderne. Herausragend für Besucherinnen und Besucher sind das prächtige Welfenschloss, die City mit einem der größten geschlossenen Fachwerkensembles in Europa, das historische Rathaus – und die sprechenden Laternen. Sie erzählen unterhaltsame Geschichten aus der Stadt. Ein Museum zeigt Werke des Bauhaus-Architekten Otto Haesler. Sehenswert ist auch das Schloss, es beherbergt das älteste barocke Schlosstheater in Deutschland.

Nicht verpassen: Empfehlenswert ist eine Vorstellung im Schlosstheater, einem der ältesten noch bespielten Theaterbauten Europas. Und anschließend die Nachtshow des 24-Stunden-Kunstmuseums genießen: Sobald die Türen geschlossen sind, beginnt eine Lichtperformance und taucht die Kulturstätte in wechselnde Farben.

Ziele in der Nähe: Das Niedersächsische Landgestüt und seine Hengstparaden sind weltbekannt. Ein Kleinod norddeutscher Backsteingotik ist das Kloster Wienhausen mit seinem bekannten Nonnenchor. Hier wurden bei Renovierungen Relikte aus vergangenen Jahrhunderten entdeckt, unter anderem zu sehen: winzige Gebetheftchen und die ältesten Nietenbrillen der Welt.

Einbeck (Süden) Zwischen Fachwerk und Braukunst

32.000 Einwohner

Sehenswert: Die Bierstadt, zwischen sanften Hügeln gelegen, verückt mit einer historischen Altstadt und reich verzierten Fachwerkhäusern. Das süffige „Ainpöckisch Bier“, vor Jahrhunderten das erste Bockbier in Deutschland überhaupt, ist weit über die Landesgrenzen hinaus berühmt. Seit über 700 Jahren wird in der Stadt gebraut. Nicht nur für Technik-begeisterte ein echtes Highlight ist die motorisierte Zeitreise durch die vergangenen 200 Jahre im PS.Speicher. Im ehemaligen Kornspeicher wird der Besuch zum multimedialen und interaktiven Erlebnis.

Nicht verpassen: Nicht nur für Genießer einen Besuch wert ist die Einbecker Senfmühle. Dort können Gäste bei einer Führung verschiedene Sorten probieren und ihrer Entstehungsgeschichte lauschen. Eine Abendführung der anderen Art ist „Helles Bier und dunkle Schatten“, dabei wird der Turm der Marktkirche bestiegen und als Highlight gibt es eine Bierprobe mit Geschichten rund um den Einbecker Gerstensaft. **Ziele in der Nähe:** Optimal, um Zugvögel zu beobachten, sind die Leinepolder bei Salzderhelden. Mit fast tausend Hektar ist es eines der größten EU-Vogelschutzgebiete. Sehenswert in der Nähe Einbecks sind auch die Ölmühle Solling und die Saline Sülbeck.

Göttingen (Süden) Stadt der Wissenschaft und Händel-Festspiele

135.000 Einwohner

Sehenswert: Heisenberg, Gauß, Lichtenberg – keine andere deutsche Universität hat so viele herausragende Wissenschaftler angelockt und Nobelpreisträger hervorgebracht wie die in Göttingen. Bis heute prägen Studierende die Stadt am Rande des Harzes, einen Besuch wert sind neben den Fachwerkstraßen und mittelalterlichen Kirchen die historische Sternwarte und der Botanische Garten. Wer es etwas abwegig mag, sollte die Göttinger Gewölbekeller besichtigen – auch mit Weinprobe zu haben.

Nicht verpassen: Eine Göttinger Tradition ist es, dass frisch gebackene Doktoranden in den Brunnen der Gänseliesel steigen und die Figur küssen. Der Karzer, das historische Uni-Gefängnis, kann im Rahmen einer Stadtführung besichtigt werden. Freunde klassischer Musik kommen bei den Händel-Festspielen voll auf ihre Kosten, dem weltweit ältesten Festival für Alte Musik.

Ziele in der Nähe: In Luisenhall arbeitet die letzte Pfannensiederei Europas – Sole wird hier aus 450 Metern Tiefe heraufgeholt und in großen Pfannen erhitzt. Der Saline angeschlossen ist ein Badehaus, in dem es sich im salzigen Nass herrlich entspannen lässt.

Goslar (Süden) Malerisches Weltkulturerbe im Harz

51.000 Einwohner

Sehenswert: Klein, aber oho! In Goslar ziehen die mächtige Kaiserpfalz aus dem Mittelalter, die Marktkirche und schmucke Gildehäuser viele Tagestouristen an. Größter Publikumsmagnet ist das Glocken- und Figurespiel am Marktplatz: Viermal täglich erzählt ein Figurenumlauf die Geschichte des Rammelsberger Bergbaus. Das alte Bergwerk ist zusammen mit der Altstadt Goslars UNESCO-Weltkulturerbe und oberwie unterirdisch zu besichtigen.

Nicht verpassen: Im Dezember findet im Bergwerk Rammelsberg ein Weihnachtsmarkt unter Tage statt

und zur Walpurgisnacht am 30. April verwandelt sich Goslars Marktplatz in einen bunten Hexenkessel. Immer sehenswert sind die Ausstellungen des Kaiser-rings. Jedes Jahr verleiht die Stadt Goslar diesen internationalen Kunstpreis.

Ziele in der Nähe: Mehrere UNESCO-Weltkultur-erbestätten des Oberharzer Wasserregals, der mittel-alterlichen Wasserwirtschaft, befinden sich in der Umgebung von Goslar, zum Beispiel beim Kloster Walkenried. Oder lieber die Luchse in ihrem Gehege bei Bad Harzburg beobachten?

Hameln (Süden) Rattenfänger-Sage inmitten von Weserrenaissance

57.000 Einwohner

Sehenswert: In der Rattenfänger-Stadt faszinieren altes Fachwerk und prächtige Bürgerhäuser der Weser-renaissance wie das Hochzeitshaus aus Süntelsand-stein die Besucher. Ein Muss ist das Rattenfänger-Museum. Denn die Sage um den Rattenfänger, der die Kinder der Stadt entführt, hat es bis auf die Liste des immateriellen UNESCO-Weltkulturerbes geschafft.

Nicht verpassen: Die Rattenfänger-Freilichtspiele und das Musical „Rats“ ziehen im Sommer viel Publi-kum in die Stadt an der Weser. Die sanft hügelige Landschaft rund um Hameln lässt sich besonders schön bei Kaffee und Kuchen vom Weserdampfer aus betrachten.

Ziele in der Nähe: Aktive schwingen sich aufs Rad und erkunden die Umgebung auf dem Weserradweg. In Bad Nenndorf lockt eine verwunschene Süntelbuchen-allee, in der Nähe von Hameln die Hämelschenburg, ein imposanter Bau der Weserrenaissance, der samt zugehörigem Rittergut seit 1437 in Familienbesitz ist.

Hann. Münden (Süden) Fachwerk in der Drei-Flüsse-Stadt

24.000 Einwohner

Sehenswert: In Hann. Münden vereinen sich Fulda und Werra zur Weser. Die pittoreske Drei-Flüsse-Stadt beeindruckt mit ihren Fachwerkhäusern und

mittelalterlichen Kirchen, das Welfenschloss Münden und das historische Rathaus sind im Stil der Weser-renaissance erbaut. Die beste Aussicht darauf hat man von der Tillyschanze – nach einem kurzen Spazier-gang belohnen oben Waldgaststätte und Biergarten mit Erfrischungen. Kurios: Die Waldgaststätte selbst befindet sich auf hessischem Terrain, hat jedoch eine niedersächsische Postanschrift: Bierweg 1 in 34346 Hann. Münden.

Nicht verpassen: Wissenschaft, Popkultur, Mytholo-gie – das alles gibt es in Dr. Wolfs Wunderkammer, dem kleinen, feinen Museumskabinett für Geschichte(n), Kunst und Kurioses an der Deutschen Märchenstraße.

Ziele in der Nähe: Nördlich von Hann. Münden lädt der Solling zum Erholen ein, der Mischwald ist einer von Deutschlands Wildkatzen-Hotspots. Besonders stimmungsvoll spaziert es sich beim Hochmoor Mecklenbruch. Am Rand des Sollings liegt außerdem das alte Töpferdorf Fredelsloh.

Hannover (Mitte) Grüne Großstadt mit Kultur für alle

537.000 Einwohner

Sehenswert: Es steht auf mehr als sechstausend Buchenpfählen, hat einen weltweit einmaligen Bogen-aufzug entlang der Kuppel und von seiner Aussichts-plattform ist selbst der neunzig Kilometer entfernte Harzer Brocken zu sehen: Hannovers Neues Rathaus im wilhelminischen Stil ist ein echtes Schmuckstück. In der wiederaufgebauten Fachwerk-Altstadt gibt es viele schöne autofreie Plätze, wie wie den lauschigen Ballhof mit Cafés und Restaurants oder das Leineufer mit Schlemmer-Meile und Blick auf den Fluss sowie Deutschlands ältestem Flohmarkt. Schon bald werden hier Surfer die neue künstliche Leinewelle reiten. Daneben punktet Hannover vor allem mit seinem Grün: Beim Biergarten-Hopping entlang der Flus-sufer von Leine und Ihme kann man mit dem Rad oder zu Fuß mitten in der Stadt in der Natur unterwegs sein und sich zwischendurch in idyllischen Biergärten erfris-chen. Und in Hannovers Stadtwald, der Eilenriede, die 650 Jahre alt ist und fast doppelt so groß wie New Yorks Central Park, finden Erholungsuchende gleich neben der City ihre Auszeit.

Ähnlich zentral ist auch der als besonders familien-freundlich ausgezeichnete Zoo. Hier tauchen Besucher in Erlebnis-Themenwelten ein, wie rund um das Goldgräber-Städtchen Yukon Bay mit Eisbären, Wölfen und Pinguinen.

Nicht verpassen: Schon seit einem halben Jahrhundert führt der Rote Faden, ein aufs Pflaster gemalter roter Strich, zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Innenstadt. Als UNESCO City of Music feiert Hannover jedes Jahr am 21. Juni die Fête de la Musique. Richtig gute Laune macht auch das Maschseefest im August. An Hannovers großem See mitten in der Stadt ziehen dann Gastronomie und Musik aus aller Welt das Pub-likum an – immer dabei auch der Bier-Korn-Trunk Lüttje Lage. Im Barockgarten der Herrenhäuser Gärten mit dem rekonstruierten Schloss sind die Sommer-abende ganz besonders zauberhaft, wenn die ganze Anlage illuminiert wird.

Ziele in der Nähe: Südlich von Hannover lockt der Deister, nördlichstes deutsches Mittelgebirge und „Hausberg“ der Hannoveraner, zum Wandern. Und das Steinhuder Meer zieht Viele zum Radfahren, Windsurfen, Paddeln oder Yoga auf dem SUP an. Oder für eine Tour mit den „Auswanderer“ genannten hölzernen Booten zur Inselfestung Wilhelmstein.



Hildesheim (Mitte) Tausendjähriger Rosenstock, Festivalvielfalt und Street Art

102.000 Einwohner

Sehenswert: In der Rosenstadt stehen gleich zwei UNESCO-Welterbe-Kirchen, hochkarätige Zeitzeugen sind hier der Mariendom mit dem Domschatz und St. Michaelis. Auch der Marktplatz mit seinen rekonstruierten Fachwerkhäusern verschiedener Epochen ist ein Kleinod, das Knochenhauer-amtshaus wurde gar zum schönsten Fachwerkhaus des Nordens gekürt. Das renommierte Roemer- und Pelizaeus-Museum entführt nach Altägypten und Altperu. Und verteilt über die gesamte Nordstadt bedeckt farbenfrohes Graffiti von internationalen Künstlern und Bewohnern die Fassaden. **Nicht verpassen:** Im Frühling schmückt sich Hildesheims Wahrzeichen, der Tausendjährige Rosenstock am Dom, mit unzähligen hellrosa Blüten. Weit über die Grenzen von Hildesheim hinaus bekannt sind Veranstaltungen wie die Jazztime, das M'era Luna Festival der alternativen und schwarzen Musikszene, das Straßenkunst-Festival Pflaster-zauber und die Lichtkunst Biennale EVI Lichtungen im Winter. **Ziele in der Nähe:** In eine echte Märchenwelt entführt das Schloss Marienburg in Nordstemmen. Auf einer Führung durch das „Neuschwanstein des Nordens“ erfahren Gäste auch, was es mit Sprichwörtern wie „Alles in Butter“ und „Halt die Klappe!“ auf sich hat.

Jever (Norden) Blaudruck und Bier bei Fräulein Maria

14.000 Einwohner

Sehenswert: Mitten in der Stadt steht das Schloss Jever mit dem Museum für friesische Kultur. Schon früh waren hier im Norden die Frauen emanzipiert: Fräulein Maria herrschte im 16. Jahrhundert als letzte Regentin eines alten HAUPT-lingsgeschlechts, nach ihr heißt Jever auch „Marienstadt“. Die Tradition des alten ostfriesischen Blaudrucks lässt sich in der lebendigen Museumswerkstatt erleben, sie ist Teil des immateriellen UNESCO-Weltkulturerbes. In dem schmucken Friesenstädtchen steht außerdem das Friesische Brauhaus zu Jever samt seinem Brauereimuseum.

Nicht verpassen: Bis heute läutet jeden Abend die Kirchenglocke, damit Fräulein Maria den Weg zurück nach Jever findet. Auf einer Kostümführung lädt die einstige Regentin dazu ein, mit ihr nach dem Rechten zu schauen, und berichtet aus ihrem Leben.

Ziele in der Nähe: Östlich der Kleinstadt liegt das deutlich größere Wilhelmshaven. An seinem Südstrand reihen sich touristische Highlights auf: Hier stehen das Deutsche Marinemuseum, das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer Besucherzentrum und das Aquarium mit Buddelschiffmuseum. Maritimes Flair durchweht auch das sehenswerte Küstenmuseum.

Leer (Norden) Tee, Handel und ostfriesische Wohnkultur

35.000 Einwohner

Sehenswert: Die Stadt an der Leda war einst eine quirlige Handelsstadt. Davon zeugt bis heute der Hafen mit der Alten Waage, einem Barock-Backsteinbau, dem sich der Museumshafen mit restaurierten Traditionsschiffen anschließt. Ein Schmuckstück ist die gut erhaltene Leerer Altstadt mit ihren schönen Bürgerhäusern und vier Burgen. Hier sind das Teemuseum Bunting und das Haus Samson, ein Privatmuseum zur ostfriesischen Wohnkultur, einen Besuch wert. Leers berühmtester Künstler ist Karl-Ludwig Böke. Seine Porträtbüsten und Bronzen sind im Böke-Museum zu sehen – oder mitten in der Fußgängerzone: Gegenüber dem Bunting-Stammhaus steht etwa die „Teelke“, eine junge Frau mit Tasse und Teekanne in den Händen. Am Stadtrand befindet sich das Schloss Evenburg im neugotischen Stil, perfekt für ein romantisches Picknick im Grünen.

Nicht verpassen: Wer es trubelig mag, sollte Anfang Oktober nach Leer kommen. Seit dem Jahr 1508 findet dann der Gallimarkt statt, der älteste Jahrmarkt Nordwestdeutschlands. Bis heute ist ein Viehmarkt fester Bestandteil, jeder Kauf wird noch mit Handschlag besiegelt.

Ziele in der Nähe: Rund 50 Kilometer von Leer entfernt steht der rot-gelb geringelte „Otto-Leuchtturm“ in Pilsum. Tipp: Auf dem Weg dahin in Emdens Kunsthalle stoppen.

Lüneburg (Osten) Backsteingotik in alter Hansestadt

76.000 Einwohner

Sehenswert: In Lüneburg trifft man sich traditionell am Stintmarkt. Vis-à-vis dem Alten Kran an der Ilmenau locken Kneipen in Backsteingotik zum geselligen Beisammensein – im Sommer am liebsten draußen und bis spät in die Nacht. Die von den Bomben des Zweiten Weltkriegs verschonte Altstadt mit ihren Cafés und kleinen Geschäften verführt zum Bummeln. Touristische Must-sees in der alten Hansestadt sind der Marktplatz mit dem alten Rathaus, der Platz „Am Sande“ mit der Johanniskirche und der Barockorgel, auf der schon Johann Sebastian Bach spielte, und das Deutsche Salzmuseum. Und seit kurzem der Libeskind-Bau, vom weltbekannten Architekten Daniel Libeskind entworfen und seit 2017 das neue Zentralgebäude der Universität Lüneburg.

Nicht verpassen: Einen weiten Rundblick über ganz Lüneburg genießen Gäste vom alten, backsteinernen Wasserturm aus. Wer mehr über die alte Hansestadt erfahren möchte, nimmt an einer Führung teil – wahlweise mit dem Schwerpunkt „Rote Rosen“, denn die ARD-Soap wird in Lüneburg gedreht.

Ziele in der Nähe: Im August zieht die Heideblüte viele Besucher zum Wilseder Berg und in den Totengrund westlich von Lüneburg. Staunen lässt nicht nur Technikbegeisterte das Schiffshebewerk in Scharnebeck. Hier fahren Schiffe auf dem Elbe-Seitenkanal Fahrstuhl.

Oldenburg (Westen) Fahrradstadt, Kultur- und Grünkohlmetropole

170.000 Einwohner

Sehenswert: Das Wahrzeichen von Oldenburg ist der Lappan. Der ehemalige Glocken- und spätere Wachturm stammt aus dem 15. Jahrhundert und steht am Eingang der Fußgängerzone. Sitz des Landesmuseums für Kunst und Kulturgeschichte ist das Oldenburger Renaissanceschloss. Sein Prinzenpalais beherbergt die Galerie Neue Meister mit Bildern und Skulpturen der Klassischen Moderne, darunter Werke von Brücke-Malern und aus der Worpsweder Künstlerkolonie. Ein Kind Oldenburgs ist der Grafiker und Zeichner Horst Janssen, dem ein eigenes Museum gewidmet ist. Und wie kommt man am schnellsten hin? Am besten wie die Oldenburger selbst: mit dem Rad.

Nicht verpassen: Grünkohl ist hier allgegenwärtig – Oldenburg nennt sich selbst augenzwinkernd „Kohl-tourhauptstadt“. Auch im Boßeln und Klootschießen ist Oldenburg ganz vorn dabei – beim einen wird eine Holzkugel möglichst weit auf der Straße gerollt, beim anderen durch die Luft geschleudert.

Ziele in der Nähe: In Westerstede lockt ein Rhododendronpark mit üppiger Blütenpracht. Und am Binnensee Zwischenahner Meer lassen sich Gartenliebhaber und -liebhaberinnen im Park der Gärten mit seinen Schauanlagen inspirieren.

Osnabrück (Westen) Stadt des Friedens mit Pumpnickel und viel Kunst

165.000 Einwohner

Sehenswert: Den Westfälischen Frieden schloss man 1648 in den Rathäusern von Münster und Osnabrück. Deshalb sitzt die Deutsche Stiftung Friedensforschung heute in der ehemaligen Hansestadt. Doch die hat noch mehr zu bieten: Architektonisch herausragend ist das Felix-Nussbaum-Haus, mit dem der berühmte Architekt Daniel Libeskind dem Osnabrücker Maler ein Denkmal setzte. Auch der Zoo und der Botanische Garten sind sehr beliebt.

Nicht verpassen: Pumpnickel soll den Osnabrückern im 15. Jahrhundert bei einer Hungersnot das Leben gerettet haben. Also am besten einmal das gesunde dunkle Brot im Herkunftsort probieren. Aber auch für süße Delikatessen ist die Stadt bekannt, etwa für die Pralinen von Leysieffer. Jedes Jahr im August treten beim Schlossgarten Open Air deutsche Stars der Pop- und Rockmusik auf.

Ziele in der Nähe: Der Natur- und Geopark TERRA.vita begeistert die Besucherinnen und Besucher mit dem Schwerpunkt „Faszination Erdgeschichte“. Ebenfalls einen Abstecher wert sind der Fachwerkort Bad Essen und das mehrfach ausgezeichnete Museum in Kalkriese: Mehr als 2.000 Jahre nach der Varusschlacht zwischen den Römern und Germanen lässt ein Museum hier Geschichte lebendig werden.



Papenburg (Westen) Klappbrücken und Luxus- Kreuzfahrtschiffe

38.000 Einwohner

Sehenswert: Dass die Niederlande nur einen Katzensprung entfernt sind, ist in Papenburg deutlich zu spüren. Windmühlen prägen die Stadtsilhouette und den Ort durchziehen Kanäle mit weißen Klappbrücken. Vieles hier erinnert noch an die Moorbesiedlung und den Torfabbau, im Freilichtmuseum Von-Velen-Anlage lässt sich das harte Leben der ersten Siedler im lebensfeindlichen Moor nacherleben. Ganz im Heute bietet das Kultur- und Veranstaltungszentrum Forum Alte Werft in den ehemaligen Produktionsstätten der Meyer Werft Musicals, Konzerte und Theateraufführungen.

Nicht verpassen: Papenburg, das heißt Schiffbau. Sechs Nachbauten prägen das Stadtbild als einzigartiges Freilicht-Schiffahrts-Museum. Und immer neue Ozeanriesen entstehen in der Meyer Werft. Deren Besucherzentrum ermöglicht einen Einblick, wie die Kreuzfahrtriesen gebaut werden.

Ziele in der Nähe: Ab aufs Boot und die Anker lichten! Ob bei einer Hafenrundfahrt, einem Törn mit der „Gesine von Papenburg“ aus dem Schiffahrts-Museum oder einer Tagesfahrt nach Borkum – Papenburg und Umgebung erlebt man am besten vom Wasser aus.

Stade (Norden) Postkartenidylle neben Luft- und Raumfahrt

48.000 Einwohner

Sehenswert: Mit ihren charmanten Häusern in Backsteingotik direkt am Wasser scheint die Hansestadt Stade wie einer alten Postkarte entsprungen. Romantisch schaukeln Boote im Hansehafen, wo man bei Grabungen 200 Pilgerzeichen und Weißmetallgüsse fand. Ein besonderes Idyll ist Stades kleine Museumsinsel. Sie beherbergt ein Freilichtmuseum und liegt auf einem Teil der früheren schwedischen

Festungsanlage. Vom einstigen Wirken der Nordmänner zeugt auch der Schwedenspeicher, ein ehemaliges Provianthaus. Heute beherbergt es ein Museum, das sich der Stadtgeschichte widmet. Aber auch moderne Technik kommt aus Stade: Airbus fertigt hier Teile für die Luft- und Raumfahrt, Werksbesichtigungen sind möglich.

Nicht verpassen: Das Kunsthaus Stade zeigt hochkarätige Wechselausstellungen namhafter Künstlerinnen und Künstler in einem alten Kaufmanns- und Speicherhaus.

Ziele in der Nähe: Im Frühjahr verwandelt sich das Alte Land in ein rosa-weißes Blütenmeer, wenn die Kirsch-, Pflaumen-, Zwetschgen- und vor allem die Apfelbäume aus dem Winter erwachen. Prächtige reetgedeckte Fachwerkhäuser zeugen vom Wohlstand im größten Obstanbaugebiet Nordeuropas.



Wolfenbüttel (Osten) Achtes Weltwunder und Kultlikör

52.000 Einwohner

Sehenswert: Wolfenbüttels schöne Altstadt mit Fachwerk- und Bürgerhäusern erstreckt sich weit um den großen Marktplatz. Gegenüber dem großen Renaissanceschloss, dem ehemaligen Welfensitz, liegt die international bekannte Herzog August Bibliothek. Ihr größter Schatz ist das mittelalterliche Evangelium Heinrichs des Löwen. Nebenan steht das Lessinghaus, in dem der Dichter bis zu seinem Tod im Jahr 1781 lebte. Hier entstand auch sein berühmtes Werk der Aufklärung, Nathan der Weise; der Protagonist steht als Skulptur vor der Bibliothek. Freunde des Hochprozentigen können eine Führung durchs Jägermeister-Stammwerk machen – der Kult-Kräuterbitter kommt aus Wolfenbüttel.

Nicht verpassen: Gänsehaut-Garantie: In der Welfengruft unter der Hauptkirche Beatae Mariae Virginis ruhen die Gebeine der Welfen in steinernen Sarkophagen. Von der Kirche ist es nur ein Katzensprung in die Krumme Straße mit ihren besonders schönen Fachwerkhäusern. Das schmalste in ganz Niedersachsen steht übrigens im Kleinen Zimmerhof, seine Front ist gerade mal etwas über zwei Meter breit.

Ziele in der Nähe: Noch immer ein Geheimtipp in Sachen Fachwerk ist Hornburg, es gilt als eine der schönsten Kleinstädte Norddeutschlands. Hier steht ein wahrer Schatz von 400 gut erhaltenen Fachwerkhäusern, teils mit Schmuckbalken und Fächerrosetten.

Wolfsburg (Osten) Autostadt mit kulturellen Schwergewichten

124.000 Einwohner

Sehenswert: Wolfsburg steckt eigentlich noch in den Kinderschuhen. Die Stadt wurde erst im Jahr 1938 mit Entstehung des Volkswagenwerks gegründet, bis heute bilden die vier backsteinernen Schornsteine des VW-Werks eine markante Silhouette. Inzwischen zieht die direkt daneben liegende Erlebniswelt der Autostadt mit einem bunten Programm viele Besucher an. Historische Stätten gibt es aber auch: Die Wasserburg Neuhaus stammt aus dem 14., das Schloss von Fallersleben aus dem 16. Jahrhundert. Und das namensgebende Renaissanceschloss Wolfsburg hat auch schon mehr als sieben Jahrhunderte auf dem Buckel.

Nicht verpassen: Wolfsburgs Kunstmuseum zeigt Werke von Weltrang, die Experimentierwelt phaeno im beeindruckenden Bau von Zaha Hadid bringt kleine und große Forscherinnen und Forscher zum Staunen. Auch Niedersachsens größtes Planetarium steht in Wolfsburg. Und jeden Frühling findet hier mit den Movimentos eines der renommiertesten Tanzfestivals der Welt statt.

Ziele in der Nähe: Grüner wird's nicht! Der bewaldete Höhenzug Elm lädt zum Spazieren und Erholen ein. Besonders beliebt ist das idyllische Reitlingstal; an seinem Ende liegen die Überreste frühgeschichtlicher Ringwälle.



So schmeckt Niedersachsen

Niedersachsens Küche ist abwechslungsreich, frisch und gesund. Die Nähe zur Nordsee macht den Einkauf von fangfrischem Fisch und Meeresfrüchten leicht. Klar, dass Scholle oder vitaminreiche Nordseekrabben unbedingt auf die Speisekarte gehören, wenn's Richtung Küste geht, etwa als knusprig gebratene Finkenwerder Scholle mit Speck und Zwiebeln. Niedersachsens Grünkohlhochburg ist die Stadt Oldenburg: Sie bietet sogar Stadtführungen und Kochkurse rund um den besonderen Kohl. Grünkohl wird oft mit Kassler und Bregenwurst oder in der Weser-Ems-Region mit Speck und Pinkel, einer Grützwurst, serviert. Doch gibt es immer öfter auch kreative Variationen, etwa die Schoko-Praline mit einer Füllung aus dem Kohlgemüse plus Sahne, Kuvertüre und rosa Pfeffer.



Aber auch der für das Frühjahr typische Spargel wird überall angebaut: Niedersachsen ist das Bundesland mit der größten Anbaufläche für das Stangengemüse. Jeder fünfte deutsche Spargel kommt von hier. Zu den bekanntesten Gebieten gehören Nienburg und Braunschweig. Und sogar rund 40 Prozent aller deutschen Kartoffeln stammen aus der Lüneburger Heide, denn die Heidekartoffeln wachsen besonders gut auf den sandigen Böden. Südlich von Lüneburg beheimatet sind auch die Heidschnucken, die robuste Schafrasse der Heide. Sie ist besonders beliebt für ihr gutes Fleisch. Eine wahre Spezialität für diese niedersächsische Region ist der würzige Heidschnuckenbraten: meist als Lammkeule oder gefüllt zubereitet, mit frischen Pilzen, Möhren und feiner Soße. Das Salz zum Würzen kommt aus Lüneburg – oder aus Luisenhall, einer Saline in Göttingen mit Europas letzter Pfannensiederei. Es ist besonders rein und frei von chemischen Zusätzen.

Wer sich um Neujahr herum über einen besonderen Anisduft in der niedersächsischen Luft wundert: Viele Bäckereien und auch Privathaushalte backen dann den dünnen Krüllkuchen. Das Gebäck wird im Waffeleisen zubereitet und angeboten, wenn Nachbarn und Freunde einander zum Neuen Jahr einen Besuch abstatten. Und auch das Alte Land sei noch erwähnt: eine Region, in der Apfel- und andere Obstbäume besonders gut gedeihen. Rund um die Elbe werden hier noch historische Sorten mit hervorragendem Geschmack kultiviert, perfekt nicht nur für Kuchen und leckere Desserts. Apropos Nachtisch: In Niedersachsen befindet sich die größte Anbaufläche Deutschlands für Blaubeeren, vor allem entlang der Mittelweser. Hier heißen sie „Bickbeeren“ und haben von Mitte Juni bis September Saison. Plantagen zum Selbstpflücken, Führungen zum Anbau und freundliche Hofcafés sind beim Zusammenschluss „Blaue Höfe“ zu finden.



Sekt im Schloss

Bereits in vierter Generation produziert die Familie Plinke im Kellergewölbe von Schloss Landestrost vor allem ihre Duprès-Sekte, Champagner und Weine. Mittlerweile ist das Sortiment erweitert auf Brände, Öle, Fruchtestige, Senfsorten und feinen Kaffee. Kellermeister bieten Führungen durch die historische Sektkellerei von 1888 in Neustadt am Rübenberge an. (Mitte)

Sanddorn – die Zitrone der Küste

Ende Herbst wird die leuchtend orange Beere auf den Ostfriesischen Inseln geerntet, die Sträucher gedeihen vor allem auf dem kargen Sandboden der Dünen. Mit Sanddorn kann man fast alles machen: Säfte, Gelees, Liköre, Tee oder Marmelade. Aber auch in Shakes, Suppen, Torten, Smoothies und Bowls schmeckt er gut. (Norden)

Röhrkohl von den Salzwiesen

Diese geschützte lokale Spezialität wächst nur auf den Salzwiesen der Wurster Nordseeküste und darf ausschließlich von Einheimischen geerntet werden. Das Strand-Dreizack steht auf der Roten Liste der gefährdeten Pflanzenarten. Einziges Lokal mit einer Verarbeitungslizenz ist das Restaurant „Zur Börse“ in Wremen. (Norden)

Schollenbraten im Wangerländer Watt

Mit den Füßen im Schlick, die gebratene Scholle frisch auf die Hand – ein Mittagssnack für alle Sinne. Dieses fischige Gourmet-Highlight direkt im Watt können Gäste im August im Wangerland erleben. (Norden)

Rückzug im Café Kreuzgang

Eine wahre Oase mitten in der Braunschweiger Innenstadt ist das Café Kreuzgang in der St. Ulrici-Brüderkirche. Im Sommer sorgt der ungewöhnliche Rückzugsort im Kreuzgang für ein angenehmes Klima und für tolle Lichtverhältnisse. Stärkende Suppen und Paninis warten auf die Gäste. Rollstuhltauglich ist das Café auch. (Osten)

Een Koppke Tee

Ostfrieslands Lieblingsgetränk wird nicht einfach nur getrunken, es ist eine wahrlich zelebrierte Zeremonie. Die Blätter müssen richtig ziehen, die Kluntjes (Kandis) beim Übergießen knacken, der Löffel Sahne muss Wulkjes (Wölkchen) bilden – dann heißt es innehalten, genießen und schlürfen. In Teestuben können Gäste ganz traditionell eine gemütliche Teetied genießen, in den Teemuseen in Norden oder Leer ebenfalls. (Norden)

56 Kräuter

Das besondere Jägermeister-Aroma entwickelt sich in Eichenfässern.

Kultgetränk aus Wolfenbüttel

Der bekannte Jägermeister aus der Lessing-Stadt Wolfenbüttel wird hauptsächlich aus 56 Kräutern, aber auch aus Blüten, Wurzeln und Früchten wie Ingwer und Zimt hergestellt. Der Grundstoff für den Likör in der grünen Flasche reift ein Jahr lang in Eichenholzfässern. (Osten)

Im alten Kloostergut gebrannt

In der Klosterbrennerei Wöltingerode werden noch immer Edel-Korn und Edel-Liköre aus heimischen Zutaten hergestellt und reifen mit viel Zeit. Das Klostergut, im Jahre 1676 erbaut, zeigt bei Führungen durch Brennerei und Fasslager das traditionelle Handwerk. (Süden)

Trüffelplantage für zuhause

Alles zum Trüffelanbau lässt sich im Leinebergland auf Seminaren rund um den kostbaren Pilz lernen. Die Experten analysieren auch den Boden von Trüffelfans und helfen beim Anlegen einer eigenen Trüffelplantage. (Mitte)

Scharfer Hof

Chili in allen Variationen, von Senf über Aufstrich bis Relish oder mit Salz und Öl: Die Chilli Manufaktur in Soltau ist der einzige Bauernhof in der Lüneburger Heide, der sich auf den Freilandanbau dieser Pflanze und deren Verarbeitung spezialisiert hat. Hier gibt es scharfe Leckereien aus natürlichen Zutaten und eigenen Rezepten. (Osten)

Melis Blütensalz

Soumela Alrutz macht etwas ganz Besonderes mit dem bekannten Salz aus der Traditionssaline Luisenhall. Sie mischt es mit Blüten aus dem eigenen Garten, garantiert ohne Verwendung von künstlichen Düngern oder Pestiziden angebaut. In Göttingen zeigt sie in Kursen, wie man mit essbaren Blüten lecker kochen kann. (Süden)

Kohl und Rüben

Bad Essen legt besonders viel Wert auf regionale und saisonale Küche, etwa mit den Eintopf- und Suppen-Tagen im November oder den Kohl- und Rüben-Tagen im Februar. Lokale Gastronomen widmen sich dann speziell dem gesunden Wintergemüse. Bad Essen und der Luftkurort Schneverdingen sind übrigens Mitglied des internationalen Netzwerks Cittàslow. Seine Ziele sind unter anderem die Verbesserung der Lebensqualität in Städten – und lokale, regionale und kulturelle Besonderheiten hervorzuheben. (Westen)

Butter bei die Fische

An historischen Schauplätzen erzählen Stadtführerinnen in Kostümen von der berühmten Hansezeit, wurde hier doch tausend Jahre lang Salz gefördert. Lüneburg hatte einst sogar mehr als 80 Brauereien. Bei den „Butter bei die Fische“-Führungen gibt es leckere Probierstopps und Überraschungen. Solche besonderen Touren bieten auch andere Hansestädte an – zum Beispiel Stade, Buxtehude und Uelzen. (Norden und Osten)

Krabbenwettpulen in Fedderwardsiel

Mit den Fischern um die Wette Krabben pulen: Während der Krabbenkutter-Regatta Mitte Juli auf der Halbinsel Butjadingen ist dies eine alte Tradition und macht viel Spaß. Die Kutter bieten bei diesem beliebten Fest auch Rettungs- und Rundfahrten ab dem urigen Hafen „Fed’siel“ an. (Norden)





Wie man feinen Whisky brennt

Zwischen den Mooren des Oldenburger Münsterlandes ist The Lübbehusen Malt Distillery zuhause. Seit 2014 wird in Emstek Whisky nach den Regeln der hohen Kunst gebrannt. Neben Tastings bietet die Brennerei auch Touren mit dem Master-Brenner oder zum Selbstdestillieren an. Auch im Harz gibt es Whisky-Brennereien – etwa die Hercynian Distilling in Zorge im Elsbachtal. (Westen und Süden)

Kaviar aus der Lüneburger Heide

Mitten in der Lüneburger Heide produziert die Bauernfamilie Winkelmann die edle Gourmet-Spezialität Kaviar. Sie besitzt Deutschlands größte Aquakulturanlage für Lachsforellen. In ihren Fischbecken auf dem Leverenzhof bei Wietzendorf tummeln sich an die 700.000 der Fische. (Osten)

Der Korn von Hardenberg

So richtig typisch Niedersachsen ist der feine Korn. Seit mehr als 300 Jahren wird er in der Hardenberg Destillerie in Nörten gebrannt, neben Spirituosen wie erlesenen Gins und Likören, Weinbränden, Rum und Kümmel. (Süden)

300

Jahre Destillierkunst

Leckere Tradition: In der Hardenberg Destillerie brennt man schon lange hervorragenden Korn.

Lüttje Lage

Es ist schon eine Kunst, aus zwei Gläsern in nur einer Hand gleichzeitig Bier und Schnaps zu trinken. Das Nationalgetränk Hannovers, die Lüttje Lage, ist so ein Fall. Ein Mischgetränk aus dem obergärigen Lüttje-Lagen-Schankbier und Kornbrand. Wohl bekomm's! (Mitte)

Garnelen nachhaltig produzieren

Garnelen aus Gronau werden regional und nachhaltig erzeugt, ohne Antibiotika oder künstliche Zusätze. Die Frische-Plattform für regionale Fische „Neue Meere“ verkauft diese Garnelen seit Ende 2020, der Hofladen steht in Gronau an der Leine. (Mitte)

Gaumenschmaus in Melkhuskes

Auf der Radtour bei selbstgemachter Buttermilch Energie tanken lässt es sich in den typischen Milchhäuschen von Ostfriesland. In Melkhuskes oder Melkhüs bieten gastfreundliche Bäuerinnen und Bauern entlang der Fahrradrouten ihre frischen Milchprodukte an. Es gibt sie auch an der Nordsee und in der Region Nordsee-Elbe-Weser. (Norden)



Grünkohl-Weltmeister in Oldenburg

Mit dem Bollerwagen und einem Schnaps auf zur Kohltour – und später ein uriges Lokal aufsuchen für das Grünkohlessen. Das hat vor allem in Norddeutschland eine lange Tradition, wo das gesunde Wintergemüse in hoher Qualität gedeiht. In Oldenburg gibt's sogar eine Akademie für das feine Gemüse, eine Weltmeisterschaft und Pralinen und Pesto daraus. (Westen)

Prost! Niedersachsens Bier

Beim Gerstensaft hat Niedersachsen die Nase vorn: Das süffige Bockbier wurde ursprünglich nämlich gar nicht in Bayern erfunden, sondern im Weserbergland. Die Einbecker brauen es seit dem Mittelalter – und mit der damaligen Bezeichnung als „Ainpöckisch Bier“ ist es auch nach der südniedersächsischen Stadt benannt. Es galt damals als das köstlichste Bier der mittelalterlichen Welt. Bereits Martin Luther liebte das Starkbier: „Der beste Trank, den einer kennt, der wird Einbecker Bier genannt.“ So gibt es bis heute den Urbock nach Originalrezept. Über 700 Brauhäuser prägen das Bild der Fachwerkstadt. Die bekannte Einbecker Brauerei im Zentrum produziert allein acht verschiedene Bockbiere. Hannovers bekannteste Biermarke hingegen war das Broyhan, allerdings verschwand es vor knapp 200 Jahren vom Markt. Im Jahre 1516 wurde es von seinem Namensgeber Cord Broyhan zum ersten Mal gebraut und danach zum Export-Hit.

Gourmetfest auf dem Kirchplatz

Gebratene Garnelen mit Wildkräutern aus dem Osna-brücker Land und rosa gebratenes Roastbeef mit hausgemachter Remoulade an klassischen Kartoffeln – im Juni zeigen die Köche in Bad Essen ein Wochenende lang, was sie können. Feine Delikatessen, weiße Pagoden auf dem Kirchplatz und Livemusik von der Bühne – die „Culinaria“ ist ein Fest für Genießer. (Westen)

Als letztes historisches Bier aus Deutschland hat man es vor vier Jahren im Gutshof Rethmars bei Sehnde wieder nachgebraut – das Freie Broyhan Bier. Nach langer Forschungsarbeit und mit Ausnahme-genehmigung, denn schließlich stammt das Originalrezept aus einer Zeit vor dem Reinheitsgebot. Mehrere Gewürze werden in dem süß-sauren Getränk verarbeitet. Und im Ahlenmoor bei Cuxhaven wird jedes Frühjahr ein besonderer Gerstensaft mit den Knospen des Gagelstrauches gebraut, das sogenannte Gagelbier. Beim Pflücken setzen die Knospen ihre starken ätherischen Öle frei. Diese verleihen dem regionalen Getränk beim Brauvorgang seine außergewöhnliche Note. Das Gagelbier reift eineinhalb Monate, bevor es in der Brauerei für den Verkauf freigegeben wird. In einem Braugasthaus bei Celle steht übrigens die kleinste mobile Brauerei der Welt. Im Jahre 1997 kam sie ins Guinness-Buch der Rekorde. Gebraut wird im Wienhausener „Mühlengrund“ ein naturtrübes Bier.

Niedersachsens wilde Seite: Naturerlebnisse zwischen Meer und Bergen

Meer und Berge, Wälder und Weiden, Heide und Moor: Kaum ein Bundesland kann mit so einer Vielfalt an Naturlandschaften aufwarten wie Niedersachsen.

Wattenmeer und Heide, Buchenmischwälder und Berge

Als würde die Nordsee atmen, ein und aus in stetem Rhythmus – alle zwölf Stunden ergießt sich das Salzwasser über das Watt, formt Priele und Rinnen immer wieder neu. Das **Wattenmeer** ist einmalig auf der Welt. Im Übergang zum Land erstrecken sich Salzwiesen, auf den Ostfriesischen Inseln bedecken Dünen große Flächen. Diese Zwischenzone ist ein Eldorado für Kegelrobben, Seehunde und unzählige Vögel, die dauerhaft hier leben oder auf dem Zug gen Süden oder dem Rückweg nach Norden eine Pause einlegen. **Hochmoore** kommen vor allem im Nordwesten Niedersachsens vor, etwa das Goldenstedter Moor. Hier rasten regelmäßig tausende Kraniche auf ihrem Zug. Ganz im Westen prägt die Ems mit alten Eichen-Hutewäldern wie dem Borkener Paradies das **Emsland**. Auch im **Elbe-Weser-Dreieck** ist die Landschaft flach, satt grüne Wiesen, Moor und Elbstrand bestimmen hier das Bild – ein weiterer Tummelplatz für Brut- und Rastvögel. Ähnlich wichtig für die Vogelwelt sind Niedersachsens größte Binnenseen **Stein-**

huder Meer und **Dümmer See**. Letzterer ist das Relikt einer riesigen früheren Eislinse – und so flach, dass man im Prinzip hindurchwaten könnte. Die Eiszeiten haben auch die Landschaft der **Niedersächsischen Elbtalaue** geprägt, mit Dünen, Moränen und Sanderflächen. Verblüffend groß ist hier, im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue, die Tier- und Pflanzenvielfalt; der fast ausgestorbene Elbebiber ist zurück und Weißstörche gehören seit jeher zum gewohnten Anblick. Ranger nehmen Besucher mit und erklären die Natur. In der **Lüneburger Heide** dominiert Wacholder das Bild inmitten von im Spätsommer violett blühendem Heidekraut – Natur in alter Kulturlandschaft. Üppig grün zeigen sich der **Elm-Lappwald** und das südliche **Weserbergland** mit dem Naturpark Solling-Vogler sowie der **Teutoburger Wald**. Hier bedecken große Buchenmischwälder die Höhenzüge. Noch höher hinauf geht es im **Harz** mit seinen sich zusehends verjüngenden Wäldern, die die alten Fichten-Monokulturen ersetzen – der Wurmberg ist mit knapp tausend Metern Höhe Niedersachsens höchster Gipfel und bietet den perfekten Blick auf den Brocken.

Naturschutz und Erholung

Gleich zwei UNESCO-Biosphärenreservate dienen in Niedersachsen als Modellregionen für eine nachhaltige Entwicklung: das Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue und das Biosphärenreservat Niedersächsisches Wattenmeer. Das Wattenmeer ist gleichzeitig UNESCO-Weltnaturerbe. In den zwei niedersächsischen Geoparks Harz – Braunschweiger Land – Ostfalen und Natur- und Geopark TERRA.vita lässt sich die Erdgeschichte erleben. Daneben sichern mehr als 800 Naturschutzgebiete in Niedersachsen wertvolle Biotope und insgesamt 14 Naturparke laden zum Entdecken der Landschaft und zum Erholen in der Natur ein. Die Niedersächsischen Landesforsten

bieten mit dem Arboretum WeltWald Harz, dem Wildpark Neuhaus im Solling, dem Wisentgehege Springe und anderen Einrichtungen viele Möglichkeiten, Niedersachsens Wald und seine Bewohner zu entdecken. Auf Baumwipfelpfaden, etwa in der Lüneburger Heide, Bad Iburg und Bad Harzburg, lässt er sich von oben erleben; beim Waldbaden taucht man ganz in ihn ein. Und dann ist da noch das Grüne Band, das sich als ehemaliger deutsch-deutscher Grenzstreifen insgesamt fast 1.400 Kilometer als Biotopverbund durch Deutschland zieht. Ganze 564 Kilometer davon liegen in Niedersachsen.



Naturschutzgebiete
in Niedersachsen

564 km
Biotopverbund

Mehr als ein Drittel des Grünen
Bandes liegt an Niedersachsens
östlichem Rand.

14 Naturparke

Moor und Heide, Seen und Berge laden
zum Entdecken und Erholen ein.



Grün und nachhaltig

Niedersachsen hat Platz. Viel Platz. Neben landwirtschaftlichen Flächen findet sich hier jede Menge Natur. Mancherorts ist es richtig wild und einsam, etwa in Mooren oder unbewirtschafteten Wäldern. Wer es geordneter mag, findet in zahlreichen schönen Parks und Gärten Ruhe – etwa im Ammerland mit seinen Rhododendren oder in den barocken Anlagen der Herrenhäuser Gärten. Überhaupt nimmt Niedersachsen die Themen Nachhaltigkeit und Klimaschutz immer mehr in den Fokus, nicht nur bei der Windenergie: Zertifiziert zum „Nachhaltigen Reiseziel“ von TourCert sind die alte Residenzstadt Celle, die Nordseeinsel Juist und der Naturpark Steinhuder Meer nahe Hannover. Sie alle zeichnen sich durch großes Engagement im Bereich ökologischer, ökonomischer und sozialer Nachhaltigkeit aus. Den Deutschen Nachhaltigkeitspreis 2021 in der Kategorie mittlere Städte hat Buxtehude im Landkreis Stade gewonnen. Und auch die Landeshauptstadt Hannover spielt ganz vorne mit. Im Jahr 2017 wurde Niedersachsens Landeshauptstadt von der Stiftung Deutscher Nachhaltigkeitspreis als nachhaltigste Großstadt Deutschlands ausgezeichnet

Who is who im Nationalpark

Wattwurm, Seehund, Alpenstrandläufer und viele mehr: Den Lebensraum Watt kann man in Niedersachsen in 18 Wattenmeer-Nationalparkhäusern und -zentren entlang der Nordseeküste und auf den Ostfriesischen Inseln kennenlernen. Auch ein altes Feuerschiff und eine Seehund-Aufzuchtstation sind darunter. (Norden)

WeltWald Harz

Mammutbaum, Weinblatt-Ahorn, Gurken-Magnolie: 600 Baum- und Straucharten aus Europa, Nordamerika und Asien stehen in dem Botanischen Garten für Bäume bei Bad Grund. Kinder entdecken das Arboretum auf dem Indianerpfad oder messen sich mit den Tieren Nordamerikas im Weitsprung. (Süden)

Moor und Fehnkanäle

Mythos Moor: Bei einer Boots- oder Kanutour auf Fehnkanälen lässt sich die Moorlandschaft besonders stimmungsvoll erleben. In Elisabethfehn informiert das Moor- und Fehnmuseum über das Leben im Moor – es liegt auf der 300 Kilometer langen Rad-Rundtour Boxenstopp-Route. (Westen)

Wald-Hochhaus im Stadtwald

Mit rund 640 Hektar ist Hannovers Eilenriede einer der größten innerstädtischen Wälder Europas – selbst Londons Hyde Park kann da nicht mithalten. Das 36 Meter hohe Wald-Hochhaus, ein hölzerner Aussichtsturm, steht repräsentativ für eine Eiche und vermittelt auf den verschiedenen Etagen Wissenswertes zu den Bewohnern der Eiche – von der Wurzel bis zur Baumkrone. (Mitte)

640 Hektar

Hannovers Stadtwald Eilenriede ist größer als der Hyde Park in London.

18 Wattenmeer-Nationalparkhäuser

Informationen rund um den Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer gesucht? Hier gibt es sie.

Otter-Pfade

Vier Entdeckungstouren lassen große und kleine Naturliebhaber die Landschaft an Bach, Fluss und See aus der Perspektive eines Fischotters erleben. Zu sehen bekommt man die possierlichen Marder im Otterzentrum Hankensbüttel bei der Fütterung. (Osten)

Wasserstoff für Borkum

Wasserstoff als Energieressource voranbringen: Dafür wurde im Projekt „H2Watt“ Borkum zusammen mit dem niederländischen Ameland als Testumgebung ausgewählt. Die Inselbahn soll für den Betrieb mit Wasserstoff umgerüstet werden. Borkum hat im Jahr 2020 außerdem den Zukunftspreis für sein Engagement auf dem Weg zur „Emissionslosen Insel im Jahr 2030“ erhalten. (Norden)

Rotbraune Arche-Rasse

Das Harzer Rote Höhenvieh ist eine vom Aussterben bedrohte alte Rinderrasse, ein klassisches Dreinutzungsrind. Neben der Nutzung von Milch und Fleisch setzte man das Rote Höhenvieh im Bergbau als Zugtier ein. Einst war die Rasse fast ausgestorben, heute haben sich wieder mehrere Bauern auf die Zucht in Weidehaltung spezialisiert. (Süden)

Eichen mit Geschichte und Zukunft

Im Urwald-Baumweg wachsen die Eichen seit 120 Jahren, wie sie wollen. Der ehemalige Hutewald bei Ahlhorn ist auf dem Weg zum Urwald von morgen und beherbergt schon jetzt eine große Artenvielfalt; viele Bäume sehen skurril und verschlungen aus. (Westen)



Rentiere im Solling

Seit zu Beginn des Jahres 2021 Rentiere und Huskies hier eingezogen sind, weht durch den Solling ein wenig Skandinavien-Flair: Nun kann man hier Rentierpfleger für einen Tag werden und mit den Tieren spazieren gehen. Im Rentiercamp Springe bei Hannover lassen sich ebenfalls Rentiere erleben – und man darf sogar mitten zwischen ihnen in Jurten übernachten. (Süden)

Grüner wird's nicht

Ein malerisches Blütenmeer, 300 Jahre alter Baumbestand und eine Teichanlage mit Naturwiesen inmitten eines alten Familienwaldes – Hobbie in Westerstede ist Deutschlands größter und schönster Rhododendronpark. Und in Bad Zwischenahn lockt der Park der Gärten – eine Schau mit mehr als 40 Mustergärten. (Norden)

Permakultur im Waldgarten

Landwirtschaft von morgen: Die Erlebnisgärtnerei Hof Gudhorst bei Wolfsburg zeigt als „Essbare Landschaft“ mit ihrem Kräuterpark und mit Permakultur im Waldgarten, wie Gemüse- und Kräuteranbau im Einklang mit der Natur möglich ist. (Osten)

Digitale Gartenrallye

Die Herrenhäuser Gärten gehören zu den bedeutendsten Barockgärten Europas. Sie lassen sich nun auch auf einer digitalen Gartenrallye und bei einem gemütlichen Hörspaziergang entdecken. Jedes Jahr ein Sommerhighlight sind die vielen Events im historischen Großen Garten, wie das Kleine Fest oder der Internationale Feuerwerkswettbewerb. (Mitte)

Schwimmendes Moor

Am Jadebusen gibt es ein weltweit einzigartiges Moor: Vor dem Deich gelegen, steigt es mit jeder Flut in die Höhe. Besucher können es von einem Bohlenweg aus erleben. Und an der Spitze der Nordsee-Halbinsel Butjadingen lassen sich am Langwarder Groden außerdem eine Salzwiese und das Watt barrierefrei auf einem Naturlehrpfad entdecken. Der Steg ist auch bei Flut begehbar und führt direkt über das Wasser. (Norden)

Nordpfade

Ohne Höhenmeter durch Geest, geheimnisvolle Moore, verwunschene Wälder und naturbelassene Flussläufe wandern: Die Nordpfade im Landkreis Rotenburg bieten 24 unterschiedliche Rundwege. Schönste Halbtagswanderung: der Pfad Dör't Moor am Bullensee; schönste Ganztagswanderung: Nordpfad Rotenburger Wasserreich mit seinen Feuchtwiesen, Mooren, Flüssen und Seen. (Norden)



Rundwege

Auf den Nordpfaden lassen sich Moor, Feuchtwiesen, Flüsse und Seen rund um Rotenburg entdecken.

Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue

Das UNESCO-Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue ist als Teil des länderübergreifenden Biosphärenreservats Flusslandschaft Elbe ein Modellprojekt für nachhaltige Entwicklung: In der einmaligen Auenlandschaft wird das verträgliche Miteinander von Mensch und Natur erprobt. (Osten)

Klima-Tour Teufelsmoor

Wo wird der Meeresspiegel in der Zukunft liegen? Was hat die Trockenlegung von Mooren mit dem Klimawandel zu tun? Die 42 Kilometer lange Rad-Rundtour mit Start in Worpsswede macht an neun Klimapunkten die Ursachen und Auswirkungen des menschengemachten Klimawandels deutlich. (Norden)

Wolfswanderungen

Mit einem qualifizierten Wolfsberater auf die Spur der Wölfe gehen – das kann man im Wendland. Mit etwas Glück finden sich Tatzenspuren und Losung vom dort heimischen Wolfsrudel. Wer noch mehr lernen möchte, nimmt an einer ganzen Themenwoche zum Wolf teil. (Osten)

Archezentrum Amt Neuhaus

Bunte Bentheimer Schweine, Diepholzer Weidegänse, Leineschafe – die Vielfalt und die Bedeutung alter, regionaler Haustierrassen zeigt das Archezentrum Amt Neuhaus im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue. (Osten)

Ausflug in die Steinzeit

Unterwegs auf der Straße der Megalithkultur: Nirgends in Deutschland sind Großsteingräber aus der Zeit um 3500 bis 2800 vor Christus so dicht gestreut wie im Emsland. Noch ältere Spuren aus der Eiszeit gibt es mit dem Riesen-Findling in Hüven. (Westen)

3500 bis 2800 vor Christus

Die Straße der Megalithkultur im Emsland entführt mit ihren Großsteingräbern in längst vergangene Zeiten.

Moor und mehr

In Europas größter Ausstellung zum Moor lernen Besucher die einzigartige Landschaft in allen Facetten kennen: Wie entstand sie, wie lebten und leben die Menschen hier, wie nutzten sie das Moor und schützen es heute? Zu sehen ist auch der „Mammut“ genannte Pflug – der größte auf der Welt, der je zum Torfabbau genutzt wurde. (Westen)

Heinz Sielmanns Vermächtnis

Das Natur-Erlebniszentrum der Heinz Sielmann Stiftung Gut Herbigshagen unterhält einen Ökobauernhof mit seltenen Haus- und Nutztierassen, einen Naturlehrpfad mit Bauerngarten, ein Bienenhaus und eine Insekten-Nistwand, ein Feuchtbiotop sowie ein Damwildgehege. (Süden)

Faire Insel

Langeoog ist Deutschlands erste Fairtrade-Insel. Seit dem Jahr 2012 ist das Eiland Teil des Netzwerks aus Städten und Kommunen, die sich mit Fairtrade-Produkten für fairen Handel einsetzen. Hier leben auch Hochlandrinder, deren Bio-Fleisch auf der Insel verarbeitet und angeboten wird. (Norden)

„Juist unplugged“-Radtour

Artenvielfalt, Mobilität, Abfallentsorgung – auf der zweistündigen „Juist unplugged“-Radtour stehen unterschiedliche Aspekte zum Thema Nachhaltigkeit auf Juist auf dem Programm. (Norden)

Dem Klima auf der Spur

Bei der Klima-Tour rund um Nienburg geht es um Naturschutz, nachhaltige Energiegewinnung, regionale Landwirtschaft und den Schutz der biologischen Artenvielfalt – alle Stationen sind natürlich komplett CO₂-neutral mit dem Fahrrad zu entdecken. (Mitte)

Mystische Hexenbäume

Verschlungen stehen sie da, die Süntelbuchen, auch Hexenbäume genannt. Diese Mutation der Rotbuche ist sehr selten – nicht zuletzt, weil die Menschen die verkrüppelten, verdrehten Äste für Teufelswerk hielten. In Bad Nenndorf ist eine ganze Süntelbuchenallee erhalten – einmalig in Deutschland. (Süden)

Kraniche im Moor

Jeden Herbst wird es voll im Goldenstedter Moor. Dann rasten hier tausende Kraniche auf ihrem Zug in den Süden. Der Vogelzug lässt sich auch im Wendland entlang der Elbe erleben – neben den Vögeln des Glücks tanken dann auch unzählige Gänse und Sing-schwäne Energie. (Westen)

Zugvogeltage

Im Oktober dreht sich an der Nordseeküste und auf den Inseln alles um die Zugvögel, die hier auf ihrem Weg nach Südeuropa und Afrika eine Rast einlegen. Zwischen Borkum und Cuxhaven warten mehr als 250 Angebote auf die Besucherinnen und Besucher – Exkursionen und Beobachtungen mit Nationalpark-Rangern, Vorträge, Lesungen und Aktionen für Kinder. (Norden)

Autostadt goes bio

Bio-Brot beim Autobauer? Die Manufaktur „Das Brot“ auf dem Gelände der Autostadt in Wolfsburg backt Brot und Brötchen aus regionalen Bio-Zutaten. Auch die Restaurants auf dem Gelände arbeiten mit regionalen und Bioland-zertifizierten Produkten der Saison – bei Fleisch-, Fisch-, vegetarischen oder veganen Gerichten. (Osten)

Seehunde bei Vollmond

Schon bei Tag ein ganz besonderes Erlebnis, ist eine Fahrt zu den Seehundsbänken bei Vollmond geradezu magisch. Lieber größere Meeressäuger beobachten? Jedes Frühjahr kommen Schweinswale in die Jadebusen-Bucht vor Wilhelmshaven. Und dann gibt es ja auch noch das Meeresleuchten, bei dem winzige Algen namens Nachtlaternchen nach sonnenreichen Tagen das Meer zum Leuchten bringen. (Norden)

Luchse im Schaugehege

Tamino und Pamina waren die ersten Bewohner im Schaugehege des Luchsprojektes im Harz. Bei öffentlichen Fütterungen zeigen sich die Pinselohren den interessierten Naturfreunden, und von hier werden die Nachkommen der Luchse auch mit großem Erfolg wieder ausgewildert. (Süden)

Aktiv entdecken

Wandern im Watt, an der Nordseeküste oder im Harz, Radfahren auf der Friedensroute, zu Kunstwerken oder gar auf dem Wasser. Von einem Burgturm abseilen, auf Moorkanälen Kanu fahren oder auf dem Mega-SUP paddeln. Mystische Höhlen erkunden oder Städte auf ungewöhnlichen Thementouren besichtigen. Mit dem Monsterroller den Berg hinabsausen oder langsam zwischen Bäumen schweben oder wandeln – Niedersachsen lässt sich auf vielfältige Weise aktiv entdecken. Da ist für jeden Geschmack und für jedes Aktionslevel etwas dabei.

Radtour auf historischem Ringgleis

Per Velo geht es rund um die Braunschweiger City auf dem stillgelegten Ringgleis. Dieser grüne Ring stellt sich als eine Art Freilichtmuseum dar, wo Industriegeschichte in unterschiedlichsten Formen erlebbar ist. Zum Beispiel in begehbaren Stahlobjekten. (Osten)

423 Kilometer

Wandern ganz ohne Steigung? Auf der Watten-Route von den Niederlanden bis zum Jadebusen kein Problem.

Grenzenlos wandern

423 Kilometer bei nur 15 Höhenmetern: Grenzenlos wandern kann man am UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer. Der Fernwanderweg Watten-Route führt von Friesland in den Niederlanden quer durch Ostfriesland bis zum Jadebusen – ohne lästige Steigungen. (Norden)

Grafschafter Spurensuche

Das Wanderwegesystem „Grafschafter Spurensuche“, ein Fernwanderweg und 15 Rundwege durch die Region, erzählen allesamt eine kleine Story mit Besonderheiten am Wegesrand – etwa zum Bentheimer Gold, einem hochwertigen Sandstein. Es gibt auch grenzüberschreitende Routen in die Niederlande. (Westen)

Paddel & Pedal

In ganz Ostfriesland verteilt liegen die 20 Paddel- und Pedalstationen mit Fahrrädern und Kanus. So lässt sich ganz einfach eine Boots- mit einer Radtour kombinieren, immer nach dem Motto: „Hier starten – dort abgeben“. (Norden)



Festung mit Hecht

Die ehemalige Soldatenfestung Wilhelmstein liegt, von Feinden nie bezwungen, im Steinhuder Meer auf einer künstlich angelegten Insel. Über den See fahren die „Auswandererboote“, Motorsegler aus Holz. Auf Wilhelmstein ist ein Modell der Erfindung des Grafen von Schaumburg-Lippe zu besichtigen: der Steinhuder Hecht, das erste in Deutschland konstruierte U-Boot. (Mitte)

Abseilen von der Burg

Erst abseilen vom Pulverturm, dann besichtigen: Die fast tausend Jahre alte Burg Bentheim lässt sich auf verschiedenen Wegen erobern. Und danach lädt das gemütliche Restaurant der größten Höhenburg Nordwestdeutschlands zum Schlemmen ein. (Westen)

Aliens in Stade

Die alte Hansestadt Stade lässt sich modern beim Audio-Walk „Aliens in Stade“ entdecken. In der hübschen Innenstadt wandelt man dabei auf den Spuren vergangener und aktueller Besuche von Außerirdischen. (Norden)

Monsterroller downhill

Ein Riesenspaß nicht nur für Kinder: Mit der Seilbahn hinauf, anschließend mit überdimensionierten, stollenbereiften Tretrollern gut 400 Höhenmeter den Wurmberg hinabsausen. (Süden)

Kommissarin auf Verbrecherjagd

Mörderisch spannend wird es mit Ann-Kathrin Klaasen, der Heldin des Krimi-Autors Klaus-Peter Wolf. Per Rad oder zu Fuß geht es auf Verbrecherjagd. Und danach den leckeren Marzipanseehund aus der Serie essen – im Café ten Cate in Norden. (Norden)

Torfkahnfahrten

Auf den Nachbauten historischer Torfkähne mit ihren schwarzbraunen Segeln lässt sich die Region um Worpswede stilecht entdecken. Alle drei Jahre lockt zudem die Torfkahnarmada, eine Parade der historischen Gefährte. Ihr Ziel ist der Torfhafen in Bremen. (Norden)

Harzer Baudensteig

Was in den Alpen die Hütten, sind dem Harz seine Bauden. Hier rasten Wanderer traditionell bei einem Getränk und einer kleinen Stärkung. Der rund hundert Kilometer lange Harzer Baudensteig verbindet die schönsten Waldgaststätten und Berggasthöfe auf sechs Etappen von Bad Grund bis zum Kloster Walkenried. (Süden)

Mega-SUP

Ein riesiges Stand-up-Paddelboard, auf dem bis zu zehn Personen gemeinsam paddeln können? Durch seine Größe ist das Board kippsicher und liegt stabil und ruhig im Wasser. So können auch Rollifahrer oder die Großeltern mitkommen. (Osten)

Radfahren auf dem Wasser

Draisine kann ja jeder. Aber Radeln auf dem Wasser? Die Rad2Kat-Plattform liegt wie ein Katamaran auf dem Elisabethfehnkanal, obendrauf ist ein Fahrrad montiert und treibt das Gefährt mit Muskelkraft an. Ein ungewöhnlicher Spaß. (Westen)

Emsland-Route

Fast 400 Kilometer Radtour durchs Emsland: Auf der Strecke liegen unter anderem das Besucherzentrum der Meyer Werft, die Stadt Papenburg, das Schloss Clemenswerth, Kornbrennereien in Haselünne und das Emsland Moormuseum. (Westen)

Radweg Friedensroute

Geschichte erfahren: Auf einer Rundtour durch Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen bewegt man sich immer auf den Spuren des Westfälischen Friedens. Der beendete im Jahr 1648 den Dreißigjährigen Krieg – und lässt sich seit dem Jahr 2021 mit neuen Audio-Stationen erleben. (Westen)

Sofa auf der Elbe

Was sind eigentlich Hungersteine? Und wo genau verlief die DDR-Grenze? Mit dem Sofafloß „Herzogin Dorothea“ kann man auf der Elbe schippen, während am Ufer Biberburgen auftauchen und am Himmel Adler ihre Kreise ziehen. Als Stärkung gibt's Fischplatte oder Kaffee und Kuchen. Und anschließend noch mehr Geschichte und Natur der Region im Museum Hitzacker kennenlernen. (Osten)

Mystische Höhlenwelt

Goethe und andere Gelehrte haben in der Einhornhöhle Scharzfeld nach den Resten von sagenumwobenen Einhörnern und Höhlenbären gesucht – besonders mystisch ist die Blaue Grotte. Und im Höhlenerlebniszentrum Bad Grund liefern DNA-Analysen von bronzezeitlichen Knochen erstaunliche Erkenntnisse über Verwandtschaftsverhältnisse. (Süden)

Heide-Himmel

Vom höchsten Baumwipfelpfad Norddeutschlands reicht der Blick bei klarem Wetter bis nach Hamburg. Die neue Anlage in der nördlichen Lüneburger Heide ermöglicht einen Spaziergang durch die Baumkronen, besonders stimmungsvoll ist eine Führung zum Sonnenuntergang. Andere tolle Waldlehrpfade in der Höhe sind die Baumwipfelpfade Bad Harzburg und Bad Iburg. (Osten)

Wattwanderung advanced

Sie ist eine der forderndsten Wattwanderungen in Niedersachsen: Einst mitten im heutigen Jadebusen gelegen, versank der Ort Arngast schrittweise. 1686 stand nur noch ein bewohntes Haus, 1898 waren von der ganzen Region drei kleine Inseln übrig. Der damals dort errichtete Leuchtturm ist bei Ebbe auf einer geführten Wattwanderung erreichbar. (Norden)

Kunstwege und Raumsichten

180 Kilometer Freilichtmuseum: Mit dem Fahrrad lässt sich in der Grenzregion zu den Niederlanden entlang des Flüsschens Vechte auf der Skulpturenroute zeitgenössische Kunst entdecken. In der Grafschaft heißt das Radfahren übrigens wie in den Niederlanden „fietsen“. (Westen)

Baumschwebbahn

Vom Burgberg gleiten Mutige in einem Gurt sitzend über den Wald und das Kalte Tal in Bad Harzburg. Einen Kilometer lang geht es wie auf einer Riesenseilbahn gemächlich zwischen alten Eichen und Buchen hindurch bis zum Baumwipfelpfad Harz – ein unvergessliches Erlebnis. (Süden)

1.000

Meter

Auf der Baumschwebbahn einen Kilometer durch die Luft sausen – himmlisch.



Reisen mit der Familie

Lustig, gemütlich, voller Action oder mit Tieren? Egal, ob Familien mit Babys, Kleinkindern oder Teens in Niedersachsen unterwegs sind – für alle findet sich hier die passende Aktivität. Im und auf dem Wasser, unter der Erde, in der Luft oder sogar in der Steinzeit.

Deutschlands erster Babystrand

Der erste offizielle auf Babys Bedürfnisse einggerichtete Strand in Deutschland liegt in Butjadingen. Glaswände schützen vor Wind, Sonnensegel vor UV-Strahlung. Toll für Familien: Tidenunabhängig kann man hier gefahrlos in der Nordseelagune Butjadingen in Salzwasser baden. (Norden)

Teetied mit Rettungsfloß

Im ältesten Haus der Insel Spiekeroog kann man nicht nur hervorragend die Zeit für den Tee genießen oder friesische Spezialitäten schmausen. Man sitzt hier obendrein in einem einst inseltypischen Unikum: Das rote Backsteinhaus hat noch ein Schwimmdach, das sich bei Hochwasser lösen und dann als Rettungsfloß dienen kann. (Norden)

Zurück in die Steinzeit

Wie lebten die Menschen in der Steinzeit? In einem Tagebau östlich von Braunschweig hat man vor einigen Jahren steinzeitliche Jagdspeere gefunden – eine Sensation! Denn die Schöninger Speere sind die ältesten vollständig erhaltenen Holz Waffen, die je gefunden worden sind. Das Forschungsmuseum Schöningen macht das Leben unserer Vorfahren nach-erlebbar. (Osten)

Fliegen wie ein Vogel

Mit dem Birdly Flugsimulator im Flughafen Hannover lässt es sich wie ein Vogel fliegen. Die Arme steuern den Birdly wie Flügel, eine VR-Brille erzeugt 3-D-Welten. Auf die Plätze, fertig, losfliegen! (Mitte)

Bewegte Steine

Erfahren, wie die Eiszeit die Landschaft geprägt hat: Auf dem Geo-Erlebnispfad Bewegte Steine in der Endmoränenlandschaft der Wedemark laden interaktive Skulpturen dazu ein, die Kräfte des Eises, das diese Landschaft formte, zu erforschen und zu erleben. (Mitte)

Barkassenfahrt

Von Buxtehude aus geht es auf der Este per Barkasse oder auf dem Floß in Richtung Hamburg. Besonders schön ist die Fahrt zur Blütezeit der Obstbäume. Picknick mitnehmen und genießen! (Norden)

Die Welt der Phänomene

Der Neugier freien Lauf lassen und Geheimnissen der Wissenschaft und Technik auf die Spur kommen: Im Feuertornado, Schwindeltunnel und an anderen Experimentierstationen können kleine und große Entdecker im Wolfsburger Science Center phaeno ihre Sinne testen – und staunen. (Osten)

Wie 007

Wie James Bond kann man mit dem Seabob über den Dankernsee düsen. Der Über- und Unterwasserscooter vermag sogar zu tauchen. Große, aber auch schon Kleine können hier außerdem Wasserski fahren. Und wem das zu schnell geht, der steigt aufs SUP-Board. Perfekt für den Kurzurlaub: ein Ferienhaus in Schloss Dankern mieten. (Westen)

Große Pötte

Ozeanriesen besichtigen: Im Meyer Werft-Besuchszentrum lässt sich der Bau von Kreuzfahrtschiffen hautnah erleben. Mit Modellen und interaktiv geht es hier auch um die Bedeutung des Schiffbaus in Papenburg – vom Torfkahn bis zum Ozeanriesen. (Westen)

TIPPS FAMILIE



Unterirdischer Zoo

In Deutschlands einzigem unterirdischen Zoo in Osnabrück wühlen Nacktmulle, Feldhamster und andere Erdbewohner im Boden. Und in der Fledermausgrotte mit künstlichem Mondlicht lassen sich Spitzmaus-Langzüngler-Fledermäuse beobachten. (Westen)

Felsen und Mythen

Audiovisuell durch die Götter- und Sagenwelt des Ith: In mehr als 60 Podcasts mit QR-Code vor Ort erwacht die Welt der Werwölfe, Kultstätten und germanischen Götter in der sagenhaften, felsigen Landschaft des Ith zum Leben. (Süden)

Goldrausch

Auf der Teufelsinsel in Wietze lernen Hobbygoldsucher, wie man die winzigen Nuggets mit der Goldwaschpfanne aus dem Wasser bekommt. Die kleinen Schätze dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. (Osten)

Die Gefahren der Seefahrt

In Cuxhaven zeigen Exponate in Fischpackhallen aus den 1930er Jahren, wie gefährlich die Seefahrt ist. Das Museum „Windstärke 10“ nimmt die Besucherinnen und Besucher komplett barrierefrei mit zur Hochseefischerei nach Island, auf einen Tauchgang auf den Grund der Nordsee und zeigt Wracks. (Norden)

Pferdeland Hoch zu Ross

Niedersachsen ist Pferdeland. Rund 200.000 Tiere sind hier registriert und die Zuchtverbände des Oldenburger oder des Hannoveraner Pferdes zählen zu den erfolgreichsten der Welt. Das Niedersächsische Landgestüt in Celle gehört zudem zu den renommiertesten deutschen Staatsgestüten. Besucher können die edlen Tiere bei Hengstparaden, Galas oder Pferderennen erleben – ein ganz besonderes findet sogar bei Ebbe im Watt statt.

Fürstliche Hofreitschule Bückeburg

Ein Besuch in Deutschlands einziger Hofreitschule mit Marstall, Pferdeshows und Reitakademie entführt nicht nur in die Blütezeit europäischer Reitkultur. Interessierte Freizeitreiter erleben historische und moderne Methoden zum pferdefreundlichen Umgang. Denn die gesamte Ausbildung der Pferde ist zwanglos und beruht auf dem gegenseitigen Vertrauen zwischen Mensch und Tier. Bei Vorführungen wird das historische Reithaus zum Schauplatz unterschiedlichster Reitkunstinszenierungen. (Mitte)

Pferderennen im Watt

Das Duhner Wattrennen ist das einzige Pferderennen der Welt, das auf dem Meeresgrund stattfindet – nämlich im Watt vor Duhnen, im Zuchtgebiet der berühmten Hannoveraner. Das Turf-Spektakel zählt zu den skurrilsten Traditionsveranstaltungen, seit 1902 traben und galoppieren hier Pferde durchs Watt und lassen es dabei ordentlich spritzen. (Norden)

Bad Harzburger Galopprennwoche

Der Harzburger Rennverein aus dem Jahr 1880 zählt zu den ältesten seiner Art in Deutschland. Im Juli finden sich auf der Rennbahn Bad Harzburg regelmäßig mehr als 50.000 Besucherinnen und Besucher zur Galopprennwoche ein, um die spannenden Flach- und Hindernisrennen zu sehen. Besonders beliebt sind die Seejagdrennen: Dabei galoppieren die Pferde vor der Tribüne durch einen See. (Süden)

Reiterstadt Verden

In der Nähe von Bremen befindet sich nicht nur das bundesweit einzige Pferdemuseum zur Kulturgeschichte des Pferdes vom Urpferd bis zu aktuellen Reitsportdisziplinen. Man trifft sich in Verden auch regelmäßig zu Pferdesportfestivals und -turnieren, Höfe bieten Reiterferien an. Und in der Konditorei erfreuen sich die „Verdener Pferdeäpfel“ großer Beliebtheit. (Mitte)

Oldenburger Landesturnier

Ein Event für Groß und Klein: Das Oldenburger Landesturnier verbindet seit 70 Jahren Spitzensport und familiäre Atmosphäre. Pferdenarren freuen sich im Rasteder Schlosspark auf eine Mischung aus spannendem Sportprogramm mit zahlreichen Championatsprüfungen und (Pferde-)Spaß. (Westen)

Rennbahn Neue Bult

Auf der Galopprennbahn in Hannover-Langenhagen trifft man sich traditionell zu erstklassigen, exklusiven Veranstaltungen. Und während die Großen bei den Rennen mitfiebern, sind die Kleinen mit Ponyreiten beschäftigt oder testen ihr Jockey-Talent auf dem Pferdesimulator. (Mitte)

Urlaub rund ums Pferd

Ein Bett für den Reiter und eine Box fürs Pferd: Die niedersächsischen Bett&Box-Reiterhöfe bieten alles, was Pferdenarren für einen gelungenen Reiterurlaub mit dem eigenen Pferd brauchen. Viele Höfe mit diesem Siegel haben außerdem Reitunterricht, Lehrgänge, begleitete Ausritte und Reiterferien für Kinder im Angebot.

Unterm Hammer

Im Auktionszentrum Ankum werden seit 40 Jahren jeden Dezember junge Dressur- und Springpferde für den internationalen Spitzensport versteigert. Die Performance Sales International Auktion, bei der immer auch Nachwuchspferde aus der Zucht von Paul Schockemöhle unter den Hammer kommen, genießt international einen hervorragenden Ruf. (Westen)

Dobrock-Turnier

Dressur- und Springprüfungen plus Geländeritt – das traditionsreiche Dobrock-Turnier in der Nähe von Otterndorf zählt zu den ältesten Reitturnieren in Deutschland. Besucher erwartet eine Veranstaltung auf höchstem Niveau, die für ihre erschwinglichen Eintrittspreise bekannt ist. Schirmherr ist Paul Schockemöhle, dessen erfolgreiches Springpferd Deister im nahen Osterbruch gezüchtet wurde. (Norden)

Hardenberg Burgturnier

Seit mehr als 60 Jahren treffen sich jeden Juni die besten Parcoursspezialisten der Welt am Fuße der mehr als tausend Jahre alten Hardenberg Burgruine in der Nähe von Göttingen. Traditionsgemäß kämpfen sie hier um den hochgeschätzten Ehrenpreis des Springsports, die Goldene Peitsche. (Süden)

Celle: Pferdezucht und Hengstparaden

Seit 1735 werden auf dem Niedersächsischen Landgestüt Celle stattliche Pferde in und für Niedersachsen gezüchtet. Auf dem Paradeplatz präsentieren die stolzen Züchter jeden August ihre prächtig herausgeputzten Hengste bei den berühmten Hengstparaden. (Osten)

Pferdezucht seit
1735

Das Niedersächsische Landgestüt Celle züchtet prächtige Hannoveraner Reitpferde.

Kulturgüter

Gediegene Schlösser und Graffiti-Kunst, ein altes Töpferdorf und moderne Architektur von Bauhaus bis Zaha Hadid, ein Künstlerdorf im Moor und Europas größte Oldtimersammlung – Niedersachsens Kultur ist so vielfältig wie seine Landschaften. Neben Traditionen wie dem Kivelingsfest oder einer letzten verbliebenen Sprachinsel gibt es auch einen alternativen Freigeister-Staat. Und royales Erbe der Welfen: Mit Schloss Marienburg thront das „Neuschwanstein des Nordens“ südlich von Hannover auf einem Berg.

Kulturroute Historische Gärten

Die neue Kulturroute zu historischen Gärten Europas führt auch nach Hannover: Mit seinen Herrenhäuser Gärten ist Niedersachsens Landeshauptstadt als einzige Stadt mit herausragender historischer Gartenanlage in Deutschland auf der Route vertreten. Der Barockgarten gehört nun zu der Reihe berühmter Gärten wie die der Alhambra in Spanien oder der Boboli-Gärten bei Florenz. (Mitte)

Kreisrund wohnen

So viele Rundlingsdörfer stehen nur im niedersächsischen Wendland: Knapp hundert der Dörfer slawischen Ursprungs, in denen schmucke Hallenhäuser rund um einen zentralen Platz angeordnet sind, gibt es hier noch. Mehr über diese Siedlungsform und die Kultur der Region lässt sich im Rundlingsmuseum Lübeln erfahren. Und echte Handarbeit erleben: Eine alte Messerschmiede bietet dort Schmiedekurse an. (Osten)

Sprachinsel

In der Gemeinde Saterland sprechen noch rund tausend Menschen Saterfriesisch als Muttersprache, eine Variante der ostfriesischen Sprache. Zweisprachige Ortseingangsschilder zeigen, wo genau man die Sprache noch hören kann. Das Saterland ist damit eine der kleinsten Sprachinseln Europas. (Westen)

Öffentliche Graffiti-Kunst

Hausfassaden, Mauern und Stromkästen wurden vier Jahre lang in der Hildesheimer Nordstadt als „Nordstadt-Wandgalerie“ zur Leinwand. Internationale Graffiti-Künstler wie Xemayo machten den Stadtteil mit ihren Werken und zusammen mit Bildern von Bewohnerinnen und Bewohnern zur riesigen Graffiti-Ausstellung. Seit dem Jahr 2021 wächst die Sprayer-Kunst-Ausstellung als „Hildesheimer Art“ in der ganzen Stadt weiter. (Mitte)

Mühlen aller Herrgottsländer

Mit einer alten Kellerholländer-Mühle aus Schleswig-Holstein fing im Jahr 1980 alles an. Mittlerweile beherbergt das Internationale Mühlenmuseum in Gifhorn auf dem 16 Hektar großen Gelände 14 originale und nachgebaute Wind- und Wassermühlen aus aller Welt – und eine russisch-orthodoxe Holzkirche. (Osten)

Tausend Jahre Töpferdorf

In diesem Dorf erfreuen sich Gebrauchskeramik und Kunsthandwerk einer sehr langen Tradition: Ton-scherben aus Fredelsloh finden sich an vielen Orten der alten Hanse im Ostseeraum, manche davon sind tausend Jahre alt. Bis heute arbeiten Handwerker und Künstler mit lokalem Ton in dem alten Töpferdorf. (Süden)



Die geniale Wasser- und Energieversorgung für den Harzer Bergbau ersannen Mönche im Mittelalter.

Weinstöcke und Rosarium

Hildesheims Magdalengarten ist ein verstecktes Kleinod, das selbst Einheimische nicht unbedingt kennen. Der öffentliche Garten im Barockstil nahe der Michaeliskirche beherbergt nicht nur ein wunderschönes Rosarium mit mehr als 1.500 Rosen und seltenen Wildtulpen, sondern in seinem hinteren Teil sogar tragende Weinstöcke der Sorte Müller-Thurgau. (Mitte)



Volkssport Boßeln

In Ostfriesland rollt die Kugel. Klassisch rollen zwei Mannschaften die Holzkugeln auf der Straße. Ziel ist es, die Boßelstrecke mit so wenig Würfeln wie möglich zu bezwingen, Könner schaffen 400 Meter mit einem Wurf. Augen auf: An manchen Straßen warnen Schilder vor den rollenden Kugeln. Das gibt es nur hier. (Norden)

Kloster Walkenried

Schon vor 800 Jahren nutzen schlaue Köpfe im Harz Wasser zum Betrieb der Berg- und Hüttenwerke. Findige Walkenrieder Mönche entwickelten damals die ersten Systeme zur Wasser- und Energieversorgung ihrer Berg- und Teichwirtschaft. Das Kloster Walkenried mit dem Zisterzienser Museum gehört heute zum Harzer UNESCO-Welterbe. Zuletzt eröffnete hier das erste der drei Welterbe-Infozentren im Harz. (Süden)

Kivelingsfest in Lingen

Alle drei Jahre feiern die Menschen auf dem Lingener Marktplatz ihre „Kivelinge“. Das Event blickt auf eine lange Tradition zurück: Im 14. Jahrhundert verteidigten die jungen, unverheirateten Bürgersöhne tapfer die unter Belagerung stehende Festungsstadt – eine Heldentat, die bis heute Grund für ein großes Fest ist. Das ist obendrein immaterielles UNESCO-Kulturerbe. (Westen)

Sieben Schlösser

Schloss Bückeburg, Schloss Hämelschenburg oder Schloss Pyrmont: Die sieben Schlösser im Weserbergland sind Zeugen früherer Fürstengeschlechter im Stil der Weserrenaissance, des Barock oder der Neogotik. Im Schloss Fürstenberg lockt der Werksverkauf der berühmten Porzellanmanufaktur, im Schlosshotel Münchhausen lässt es sich prunkvoll nächtigen. Der gleichnamige Lügenbaron feiert übrigens im Jahr 2021 seinen 300. Geburtstag nach. (Süden)

Einst das achte Weltwunder

Im 17. Jahrhundert war sie die größte Bibliothek nördlich der Alpen und galt als das achte Weltwunder: Die Herzog August Bibliothek in Wolfenbüttel ist noch immer eines der weltweit führenden Zentren für kulturgeschichtliche Forschung mit mehr als 400.000 Drucken aus der Zeit 1450 bis 1830 sowie alten Karten und Globen. Direkt nebenan schrieb übrigens Lessing „Nathan der Weise“. (Osten)

Unterirdisch: Welfengruft

In der Gruft der Wolfenbütteler Hauptkirche liegen die Gebeine der Welfenfamilie in kunstvoll verzierten Sarkophagen. Nachdem sie mehr als 30 Jahre nicht zugänglich war, können Besucher die aufwendig sanierte Welfengruft mit ihren langen Gängen seit einigen Jahren bestaunen – ein bisschen Gänsehaut inklusive. (Osten)

Alternativer Interaktiv-Staat

Freigeister, Freischaffende und andere Kreative leben seit dem Jahr 2016 zwischen Hamburg und Bremen im Kliemannsland. Die Bewohner und ihr Leben in fiktiver Monarchie auf dem Gelände eines früheren Gasthofes begleitet seitdem eine Webserie. (Norden)

Erlebnis Oldtimer

Rund 400 Exponate und 80 multimediale Aktivstationen machen den Besuch im PS.Speicher zu einem interaktiven Erlebnis – nicht nur für Technikfans. Dabei vermittelt die Hauptausstellung im ehemaligen Kornspeicher unterhaltsam Geschichte, Gegenwart und Zukunft der Mobilität. Europas größte Oldtimersammlung umfasst noch weitere 2.400 historische Exponate. (Süden)

400
Exponate & 80 Aktivstationen

Europas größtes Oldtimer-Museum:
Der PS. Speicher in Einbeck zieht nicht nur
Technikbegeisterte in seinen Bann.

Hundertwasser-Bahnhof

In ein architektonisches Kleinod hat sich der eigentlich wilhelminische Bahnhof in Uelzen verwandelt, nachdem er im Rahmen der Weltausstellung Expo 2000 nach Ideen und Konzept von Friedensreich Hundertwasser umgebaut wurde. Nun schmücken bunte Ringelsäulen, Grasdächer, goldene Kugeln und Türmchen den „Kulturbahnhof“ und Reisende erfreuen sich an seiner Farbpracht und den organischen Formen. (Osten)

Bauhaus in Celle

Er brachte den Bauhaus-Gedanken nach Celle: Der Architekt Otto Haesler zählte neben Walter Gropius und Hannes Meyer zu den Wegbereitern der Bauhaus-Architektur. Celle gehört heute neben Dessau und Weimar zu den wichtigsten deutschen Bauhaus-Städten. Hier finden sich sieben bedeutende Bauten, etwa die Siedlung Georgsgarten, die Altstädter Schule oder die Wohnhausgruppe Waack. (Osten)

Mehr als Max und Moritz

Wilhelm Busch war ein waschechter Niedersachse. Sein Geburtshaus steht in Wiedensahl im Schaumburger Land, die Wilhelm-Busch-Mühle, Inspiration für Max und Moritz, in Ebergötzen bei Göttingen. Hier ging der Zeichner auch zur Schule. Mit dem Wilhelm-Busch-Museum für Karikatur lockt außerdem in Hannover ein hochkarätiges Museum, das immer wieder auch Sonderausstellungen zu aktuellen Themen zeigt. (Süden und Mitte)

Berühmte Architekten in junger Stadt

Der futuristische Betonkristall der Architektin Zaha Hadid mit dem Science Center phaeno oder das Theater von Hans Scharoun: Wolfsburg hat Bauten weltberühmter Architekten vorzuweisen. Auch die Ikone Alvar Aalto verewigte sich hier. Sein Kulturzentrum aus den 1960er Jahren hat geschwungene Linien und mit Keramik verkleidete Wände. (Osten)

Kaiserdom Königsutter

Er gilt als sächsisches Gegenstück zum salischen Dom in Speyer: Der Kaiserdom in Königsutter zählt zu den herausragenden Bauwerken der Romanik in Deutschland und beeindruckt mit mittelalterlichen Malereien, die unter anderem die vier Elemente, Engelschöre und das Himmlische Jerusalem zeigen. (Osten)

Künstlerdorf Worpswede

Im Jahr 1889 wandelte sich das einsame und unscheinbare Dorf Worpswede zur Künstlerkolonie. Das Moor mit seiner Weite, den fahlen Birken und dem besonderen Licht zog Maler wie Fritz Mackensen, Otto Modersohn, Heinrich Vogeler, Paula Modersohn-Becker und Dichter wie Rainer Maria Rilke an. Heute kommen die Besucher, um die Museen, Galerien und Künstlerateliers zu erleben. (Norden)

Neuschwanstein des Nordens

Royal Liebesbeweis aus Stein: Welfenkönig Georg V. schenkte das wie einem Märchen entsprungene Schloss Marienburg seiner Frau Marie zum Geburtstag. Das 130 Räume zählende Gemäuer aus der Mitte des 19. Jahrhunderts gilt als Neuschwanstein des Nordens. Beeindruckend ist auch der weite Blick ins Umland vom Turm aus. (Mitte)



Besondere Erlebnisse und Orte

Außergewöhnliche Hochzeits-Locations, ein matschiges Schlickschlittenrennen, südafrikanisches Potjie-Kochen, Sinne schärfen im dunklen Café, die Welle im Einkaufszentrum surfen oder Flüsse mit der Kurbelfähre überqueren – besondere Erlebnisse gibt es so einige in Niedersachsen. Auch mit Schäfer Carlo, im Bergwerksstollen oder mit der Moorbahn lassen sich viele Abenteuer erleben.

Eine matschige Weltmeisterschaft

Mit dem Holzschlitten im Watt um die Wette rennen ist eine matschige Angelegenheit. Traten früher die Fischer den Kampf gegen die Gezeiten an, dürfen heute in der Krummhörn alle ran – es gewinnt die schnellste und die bestkostümierte Mannschaft beim „Karneval im Watt“. Seit 2011 gibt es diese Schlickschlittenrennen-„Wältmeisterschaft“ am Deich vor Upleward. (Norden)

Abenteuer Sieben Steinhäuser

Besonders schön ist ein Besuch der Sieben Steinhäuser auf dem Truppenübungsplatz Bergen zur Heideblüte. Die Rede ist zwar von sieben Steinhäusern, tatsächlich aber handelt es sich nur um fünf Hünengräber. Das Kulturdenkmal ist nur außerhalb von Schießübungszeiten zu besuchen. (Osten)

Mord auf der Oker

Leinen los für schaurige Stimmung mitten auf dem Wasser. Abseits der Hektik der Großstadt lesen Braunschweiger Autorinnen und Autoren spannende Krimis vor. Der Ort: langsam dahintreibende Holzflöße mitten auf der Oker. Ein kultiges Literatur-Event. (Osten)

Auf den Spuren der ältesten Moorleiche Norddeutschlands

Mit der Moorbahn Uchte-Essern geht es zwei Stunden lang durch das Große Uchter Moor, rund um den Fundort der ältesten Moorleiche Norddeutschlands. Die Bahn verfügt mit mehr als zehn Kilometern Länge über das längste Streckennetz verglichen mit ähnlichen Bahnen in Niedersachsen. Los geht's in Diepenau. (Mitte)

Der Mörder von Hannover

Er hieß der Vampir, Schlächter, Werwolf oder Kannibale von Hannover: Fritz Haarmann ermordete und zerstückelte in der Zeit der Weimarer Republik 24 Jungen und junge Männer. Die „Mördertour“ führt zu Originalschauplätzen – und ist nichts für schwache Nerven. (Mitte)

Anders Ja sagen auf den Inseln

Die größte der Ostfriesischen Inseln, Borkum, überzeugt mit einer Menge außergewöhnlicher Trau-Locations: so etwa der historische Ratssaal aus dem Jahr 1910 und das gemütliche Toornhuus – ein Wächterhäuschen am Fuße des Alten Leuchtturms. Oder das Feuerschiff „Borkumriff“, das einst als schwimmender Leuchtturm diente. Und zuletzt der Kaiserwagen, ein Salonwagen aus dem Jahre 1905. Auf Norderney hingegen können Verliebte in einem historischen Badekarren heiraten. Das Trauzimmer auf Rädern steht direkt am Nordstrand und bietet gerade bei schönem Wetter ein sehr romantisches Trau-Erlebnis. (Norden)

Die Welle surfen im Einkaufszentrum

Egal, ob es stürmt oder schüttet: Auf der „Hasewelle“ in Osnabrück können Surfbegeisterte in einer Halle ihrer Leidenschaft nachgehen: Surfen in einer Wellen-anlage, jede und jeder gerade so, wie sie bzw. er es beherrscht. (Westen)

Upstalsboom und die Friesische Freiheit

Upstalsboom war der wichtigste Versammlungsort der Friesen im Mittelalter. Dort stand ein Baum, ein „Boom“, an dem die Pferde aufgestellt, „upstallt“, wurden. Die friesischen Häuptlinge trafen sich hier, um in der Gemeinschaft mit anderen neue Kraft zu schöpfen und Recht zu sprechen. Das Denkmal für den Upstalsboom bei Aurich symbolisiert die Friesische Freiheit und einen starken Gemeinschaftssinn. (Norden)

Trockenen Fußes über Ems und Dinkel

Auf der Emsfähre Mehrli können Fahrgäste selbst aktiv werden, um trocken über den Fluss zu kommen. Die seilgebundene Fähre verbindet die Emsbürener Ortsteile Mehringen und Lstrup miteinander. Und im Bentheimer Neuenhaus gelangen Fußgänger mit der Kurbelfähre Haal over von einem Ufer der Dinkel ans andere. Angekurbelt durch eigene Muskelkraft gleitet sie durchs Wasser. (Westen)

Schäferstündchen in der Heide

Mit Schäfer Carlo Laser und seinen Hunden unterwegs in der Gifhorner Heide zu sein, ist ein einzigartiges Erlebnis. Die Gäste erfahren viel über die Schäferei, Schafe und speziell über die seltene Rasse der Weißen Gehörnten Heidschnucke. Aber auch Wölfe und die Flora der Region sind Themen der interessanten Tour. (Osten)

Exotik im Norden: Altländer Buschkochen

Ein südafrikanisches Koch-Event für die gesamte Familie bietet das Obstparadies Schuback in Jork: Potjie-Kochen im Freien. Das Essen wird selbst zubereitet und in einem gusseisernen, dreibeinigen Topf über dem offenen Feuer gekocht. (Norden)

70 Meter

Abenteuer Bergwerk

In Holzminden gilt es, sich aus einem alten Stollen zu befreien – Escape-Room-Action in Original-Location.

Sinne schärfen beim Speisen im Dunkeln

Ein besonderes Dinner lockt im Café Dunkel im Erlebnispark Bremervörde. Bedient von Nicht-Sehenden erfahren Gäste als „blinde“ Sehende, was es heißt, in völliger Dunkelheit zurechtkommen zu müssen: Sinne schärfen und intensiver erleben, intensiver essen. (Norden) Action im

Bergwerk Holzminden

Abenteuer Bergwerk: Die Aufgabe der Gäste ist es, den Weg durch einen Stollen zu meistern und dabei viele Rätsel zu lösen. Anders als in anderen Escape-Rooms befindet man sich nicht in einem umgebauten Zimmer, sondern muss aus einem der beiden 70 Meter langen Bergwerksstollen in Holzminden entkommen. (Süden)

Mehr Büdchen gibt es nirgendwo in Deutschland

In der Kiosk-Hochburg Hannover stehen sage und schreibe 300 Büdchen. Besonders viele gibt es im Stadtteil Linden, angeblich hat er die höchste Kiosk-dichte weltweit. Oft bis spät in die Nacht ist fast alles zu bekommen, was man so braucht. Viele Kioske haben mittlerweile Alleinstellungsmerkmale und treue Fans, Übersicht bietet eine eigene Website. (Mitte)

Besonders Übernachten

Einsam am Meer im Schlafstrandkorb, Übernachten im Signal- oder Leuchtturm, Abhängen in der Hängematte am Watt oder in bunten Campingfässern, kreative Übernachtungsmöglichkeiten bietet das ganze Bundesland. Auch im Wald lässt es sich hier gut schlummern, im Baumhaus, in Wildpark-Hütten, Tiny Houses, mobilen Holzbetten „to go“ oder Baumzelten.

Lodge-Urlaub wie in Afrika

Im Serengeti-Park am Südrand der Lüneburger Heide warten Safari-Hütten auf die Übernachtungsgäste, europaweit einmalig. Von den Terrassen können Gäste nur durch einen Wassergraben getrennt die wilden Tiere der Masai-Mara-Anlage beobachten: Spießböcke, Giraffen, Grüne Meerkatzen, Löwen und Nashörner tummeln sich in großen Gehegen. (Osten)

Nachhaltig übernachten

Mit naturbelassenem Holz gebaut: So schlafen Gäste in den Destination-Hütten von Werkhaus in Hitzacker. Ein witziges Extra sind die Betten „to go“. Diese mobilen Micro-Hütten sind für alle gedacht, die Zelten zwar mögen, aber auf den Komfort eines Bettes nicht verzichten möchten: Schlafen auf Rollen mitten im Grünen. (Osten)

Abhängen am Watt und im Fass

Außergewöhnliche Übernachtungsmöglichkeiten bietet auch das Cuxland: Seien es die Schlafhänge-matten in der Nähe des Watts an der Wurster Nordseeküste. Oder lieber das bunte Campingfass in Otterndorf am See Achtern Diek. Schlaffässer bietet auch der Schmetterlingspark Uslar in der südnieder-sächsischen Solling-Vogler-Region. (Norden und Süden)

Ein Traum für Schoko-Fans

Deutschlands erstes Schokoladenhotel in Westerstede liegt in der idyllischen Parklandschaft Ammerland. Es verspricht exotische süße Verlockungen von der Kakao-Massage bis hin zum Schoko-Menü. (Norden)



Wangerooge: Schlafen im Leuchtturm

Die Jugendherberge auf Wangerooge hat einen besonderen Standort: Sie liegt im 56 Meter hohen historischen Westturm, dem Wahrzeichen der Insel. Toller Ausblick über Watt und Meer inklusive – und schön abgeschieden. (Norden)



Urlaub in den Bäumen

Auch im „Land of Green Naturresort“ im Teufelsmoor können Gäste Urlaub im Baumhaus machen – mit zwei Dachterrassen, gemütlichem Kaminofen, Bad und Miniküche. Oder in den Tiny Houses des Resorts, ebenfalls mit Kamin und Bad und nahe dem Künstlerdorf Worpswede. Eine weitere Möglichkeit ist Naturcamping: Schlafen in Baumzelten, in drei Metern Höhe befestigt, mit Picknick-Bereich direkt unterm Zelt. (Norden)

Einsam am Meer im Schlafstrandkorb

Ganz in der Nähe rauschen die Wellen, während am Himmel leuchtend die Sterne funkeln. Einsam und gemütlich schläft es sich in einem Schlafstrandkorb nah an den Dünen. Wer dieses Abenteuer für die Sinne erleben möchte, ist an der Nordsee genau richtig. Wangerooge und Norderney bieten es an, ebenso einige Orte am Festland wie Schillig, Otterndorf, Dangast und Benersiel. (Norden)

Schlummern wie Dschingis Khan

So richtig gemütlich wird es in einer mongolischen Jurte in Wietzen. Jedes Zelt ist mit einem Kaminofen ausgestattet und hat eine Glaskuppel für den Blick in den nächtlichen Sternenhimmel. Außenterrasse und Grill gehören zum Outdoor-Schlafen dazu. Am Morgen steht ein Frühstückskorb mit Brötchen und regionalen Produkten vor dem Zelt. Jurten gibt es auch in Hollern-Twielenfleth im Alten Land. (Mitte und Norden)

Eine Nacht im Zirkuswagen

Kindheitserinnerungen an trötende Elefanten und bunte Clowns in der Manege werden in Holzminen wach: In der Pension Weseraue ist die Übernachtung in einem Zirkuswagen möglich. Mit Heizung, Hochbett, Sitzecke und kleinem Bad. (Süden)

Übernachten mit Weitblick

35 Meter über der Erde liegt wohl die außergewöhnlichste Unterkunft von Wilhelmshaven. Der ehemalige Signalturm sorgt für ein einmaliges Panorama über die Jadestadt und die Nordsee. Der Turm steht in einem Biotop nahe des Südstrands auf der Schleuseninsel. Auf zwei Ebenen befinden sich ein gemütliches Wohn- und Esszimmer sowie ein Schlafraum für zwei. (Norden)

Im Ammerländer Baumhaus übernachten

Am Zwischenahner Meer können Gäste im Resort „Baumgeflüster“ in schicken Suiten aus Lärchenholz übernachten: Glamping in Baumhäusern mit Designerbad, Fußbodenheizung und in den Bäumen verankerten Terrassen, das Frühstück kommt per Picknickkorb. Andere schöne Baumhaushotels gibt es im Solling und im Wolfcenter Dörverden – letzteres fünf Meter über einem Wolfsgehege. (Norden, Süden und Mitte)

35

Meter über der Erde

Den Sternen so nah: Wer im ehemaligen Signalturm in Wilhelmshaven übernachtet, sollte schwindelfrei sein.



Körper & Seele

Borkum ist die erste allergiefreundliche Insel europaweit und an der niedersächsischen Nordsee liegt Europas erste offizielle Thalasso-Region. Entspannung pur gibt es auf dem kleinsten ostfriesischen Eiland Baltrum, stilles Wattwandern in Butjadingen. Oder einfach relaxen und wohltuende Therapien in Bad Essener Sole-Thermen und Bädern erfahren – auch lecker kochen lässt es sich mit dem bekannten Salz. Und in der Lüneburger Heide wächst die vielfältig einsetzbare Ginseng-Wurzel. Niedersachsen hat viel zu bieten in Sachen Gesundheit, Entspannung und gesunder Küche.

Borkum: Erste allergiefreundliche Insel in Europa

Inzwischen ist rund ein Drittel der Europäer von einer Allergie betroffen. Durch die extrem reine, jod- und aerosolhaltige Luft ist Borkum optimal für Allergiker geeignet. Deshalb wurde die Insel erstmals 2013 durch die Europäische Stiftung für Allergieforschung (ECARF) als allergikerfreundliche Kommune ausgezeichnet. Immer mehr Unterkünfte auf dem Eiland sind inzwischen danach zertifiziert. (Norden)

Ginseng aus Walsrode

Die Gärten der FloraFarm in der Nähe von Walsrode sind der einzige Ort in Europa, an dem koreanischer Ginseng seit fast 40 Jahren professionell angebaut und als Medizin und Kosmetik erfolgreich vermarktet wird. Die Farm bietet Führungen zum Anbau und Wirken der interessanten Heilpflanze an. (Osten)

Sound of Silence: Wattwanderung in Stille

Das Salz in der Luft schmecken, matschigen Schlick unter den Füßen spüren, die Möwen in der Luft kreischen hören: Das ist Wattwandern in Stille, ganz ohne zu sprechen, in Butjadingen. Die geführten Wattwanderungen „Sound of Silence“ hat Nationalpark-Wattführer Matthias Schulz in Eckwarderhörne im Programm. (Norden)

Dornröschen der Nordsee

Mit gerade mal 500 Einwohnern ist Baltrum die kleinste Ostfriesische Insel: autofrei, kurze Wege zum Strand, perfekt für Familien mit Kindern. Stress und Hektik sucht man hier vergeblich, dafür findet man Ruhe und Entspannung pur. Und wer doch mal Action will, nutzt die Kultur- und Sportangebote – und einen legendären Kitesurfer-Spot. Die Kurverwaltung Baltrum verkauft übrigens nachhaltig produzierte Kleidung in Bio-Qualität. (Norden)

Nordsee: erste offizielle Thalasso-Region europaweit

Meerwasser-Bäder, Körpermassagen mit Schlick oder salzige Peelings – im Badehaus Norderney sind die Thalasso-Anwendungen besonders schön. Aber auch auf den anderen Ostfriesischen Inseln und auf dem Festland gibt es wohltuende Angebote. An der niedersächsischen Nordsee liegt Europas erste offizielle Thalasso-Region. (Norden)

Salz-Spray zum Kochen

Auch in der Küche ist das salzige Thema spannend: Bad Essen ist weltweit der einzige Ort, an dem sich aus dem Urmeer kein Steinsalz gebildet hat, es ist über 220 Millionen Jahre flüssig geblieben. So findet sich das Urmeerwasser in vielen Produkten wieder, etwa als Spray vom Hersteller „King of Salt“. Es ist eines der hochwertigsten Natursalze der Welt, optimal zum Kochen, Würzen und Backen. (Westen)

Salzgehalt höher als im Toten Meer

Die Bad Essener Sole kommt aus Europas mineralreichster Solequelle mit einer besonders hohen Mineralisierung von 31,8 Prozent. Ihr Salzgehalt ist höher als der des Toten Meeres. Genutzt wird die Sole in Gradierwerken, Thermen, bei Atemtherapien in der SoleArena und im Sole-Freibad von Bad Essen. Besuche in der Salzgrotte lindern Beschwerden bei chronischen Krankheiten wie Rheuma, Bronchitis, Asthma oder Schuppenflechte. (Westen)

Unser Presse-Service

Alles, was Sie für Ihre Recherche brauchen!

presse-niedersachsen.de

Die zentrale Informationsquelle über touristische Meldungen aus dem Reiseland Niedersachsen. Aktuelle Pressemeldungen, Hintergrundinformationen, Tourismusstatistiken und Pressetermine sind hier zu finden.

Newsletter

Unser Presse-Newsletter informiert einmal im Monat über:

- neue touristische Einrichtungen
- Veranstaltungen aus dem Reiseland Niedersachsen
- Pressemitteilungen der TourismusMarketing Niedersachsen GmbH
- Meldungen aus den niedersächsischen Städten und Regionen
- Insidertipps
- News aus der Marktforschung
- aktuelle Reisetemen

Sind Sie noch nicht in unserem Verteiler? Dann melden Sie sich an unter presse-niedersachsen.de

Bilddatenbank

Unter niedersachsen-bilder.de stehen mehr als 2.500 Bilder kostenfrei zum Download bereit.

Medienkooperationen

Ob es sich um das Sponsoring von Reisepreisen für Gewinnspiele, klassische Werbemaßnahmen oder Sonderwerbformen handelt – wir sind offen für Ihre Ideen und Vorschläge, sprechen Sie uns gern an.

Pressereisen

Gern unterstützen wir Sie bei einer Recherchereise im Rahmen Ihrer Berichterstattung über das Reiseland Niedersachsen. Dabei bieten wir und unsere Partner nicht nur eine Vielzahl von Gruppenpressereisen zu gesetzten Themen an, sondern sind auch bei der Organisation, Planung und Durchführung einer individuellen Recherchereise behilflich.

Weitere Informationen finden Sie auf presse-niedersachsen.de/pressereisen

Pressekontakt

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH

T +49 (0)511 270488-16

presse@tourismusniedersachsen.de

presse-niedersachsen.de



Impressum

Herausgeber

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH

Gestaltung

STROBINSKI Werbeagentur GmbH, Hamburg

Produktion

Linden-Druck Verlagsgesellschaft mbH, Hannover

1. Auflage, Dezember 2021

Bildnachweis

Die Urheber- und/oder Nutzungsrechte an den Bildern liegen bei den folgenden Personen/Einrichtungen:

Titel: Cross Media Redaktion, S. 3: Janis Meyer; S. 4: Emsland Tourismus GmbH, Barbara van den Ham; S. 4, S. 5: Markus Tiemann; S. 6: Dieter Schinner; S. 8: Lüneburger Heide GmbH/Markus Tiemann; S. 11: FKP Scorpio Konzertproduktionen GmbH/Lotta Laabs; S. 11: HAHNENKLEE tourismus marketing gmbh; S. 13: Hildesheim Marketing GmbH/Lars Griebner; S. 14: Lars Gerhardt; S. 17, S. 19, S. 21, S. 22, S. 32, S. 42, S. 52: Francesco Carovillano; S. 20: STADE Marketing und Tourismus GmbH/Twinz; S. 23 o. l.: Sabine Braun; S. 23 o. r., S. 35: Florian Trykowski; S. 24: Henning Scheffen; S. 26 o.: Schützenfest Hannover e. V.; S. 26 u.: TouROW/Petra Welz; S. 27: Verena Brandt/Oldenburg Tourismus und Marketing GmbH; S. 28: Björn Hoffmann; S. 29: German Roamers/Johannes Becker; S. 30, S. 34: Dieter Damschen; S. 37: BaumSchwebeBahn Harz/Nordstadtlich; S. 38: Christian Bierwagen; S. 39: phaeno/Lars Landmann; S. 40: Edition Boiselle/Michaela Köser; S. 43: Südheide Gifhorn GmbH; S. 45: Schloss Marienburg/Patrice Kunte; S. 46: Touristik-GmbH Krummhörn-Greetsiel/Ludger Kalkhoff; S. 48: HMTG/Christian Wyrwa; S. 49: Ottendorf Marketing GmbH/Bernd Otten; S. 50: TourismusMarketing Niedersachsen GmbH; S. 51: Baumgeflüster; S. 53: Staatsbad Norderney GmbH/Nicholas Chibac; S. 54: Fotolia/Marco2811; S. 55: Grafschaft Bentheim Tourismus/Rudi Schubert



TourismusMarketing Niedersachsen GmbH
Essener Str. 1, 30173 Hannover
T +49 (0)511 270488-16

presse@tourismusniedersachsen.de
presse-niedersachsen.de
nds.tourismusnetzwerk.info

