



# FREUNDSCHAFT FÜRS LEBEN

DAS NEUE URLAUBSMAGAZIN  
MIT GESCHICHTEN VON DER UND ÜBER DIE SCHÖNSTE SANDBANK DER WELT

NR.  
01



INSEL  
  
**JUUST**  
TÖWERLAND

ZAUBERLAND

## # TÖWERLAND

(JUIST IST DAS TÖWERLAND = ZAUBERLAND)  
 DIE INSEL HAT EINE GANZ BESONDERE ENERGIE.  
 LÄSST DU DICH DARAUF EIN, DANN BEKOMMST DU  
 STREICHELEINHEITEN FÜR DIE SEELE, KOSTBARE  
 WOHLFÜHLMOMENTE UND DAS SICHERE GEFÜHL,  
 AM GENAU RICHTIGEN ORT ZU SEIN. SCHON DER  
 ERSTE SCHRITT AUF DEM SANDIGEN BODEN  
 KANN DICH VERÄNDERN – LASS DICH  
 VERZAUBERN!

VIEL ZAUBER-  
 HAFTES FINDEST  
 DU AUF JUIST.DE

**LINKS**

Kennt ihr schon unser Töwerland-Lied?

[youtube.com/watch?v=bfUckZC-sWk](https://youtube.com/watch?v=bfUckZC-sWk)



Die schönste Einstimmung auf euren Urlaub: „Ik bün Juist!“

[youtube.com/watch?v=UegLeO5e32E](https://youtube.com/watch?v=UegLeO5e32E)



FREUNDSCHAFT FÜRS LEBEN

Herzlich  
willkommen  
auf Juist!



Liebe Juist-Freunde,

willkommen auf der schönsten Sandbank der Welt! Tauchen Sie ein in eine zeitlose Dimension und genießen Sie mit allen Sinnen Ihren Urlaub auf Juist, den Moment der ursprünglichsten Form der Erholung.

Je näher Sie der Insel kommen, desto größer wird der Wunsch, diese einzigartige Beziehung zu leben. Es ist wie eine Freundschaft mit heimatlichen Gefühlen. Es sind der Ort und die Menschen, die uns verbinden. So entstehen einmalige Momente und Erinnerungen.

In unserem neu gestalteten Urlaubsmagazin stellen wir Ihnen Gesichter und Geschichten der Insel vor. Lernen Sie z.B. „das doppelte Lottchen“ kennen, lassen Sie sich von Heino „sein“ Wattenmeer erklären oder begleiten Sie eine Familie auf ihrem perfekten Familientag auf Juist. Sie werden neue Einblicke in das Leben auf dem Töwerland bekommen und die Insel mit anderen Augen sehen.

Auf der „Lieblingsinsel für Liebingsmenschen“ werdet *ihr* schnell Freundschaften fürs Leben schließen. Vielleicht werdet ihr euch auch – wie viele Generationen vor euch – in und auf Juist verlieben. Erlebt eine Inselwelt im Weltnaturerbe Wattenmeer, wie es sie nur hier gibt.

Bis bald auf dem Töwerland!

*Goerges*

Dr. Tjark Goerges  
Bürgermeister & Kurdirektor



**06** BEI THEO TUUT AN BORD  
„Unser Kapitän“ spinnt Seemannsgarn

**08** AUTOFREIE PFERDEINSEL  
Geschichten von Pferden, Kutschen und Kutscherinnen

**12** WELTNATURERBE WATTENMEER  
Heino erzählt über seine Liebe, Leidenschaft und Faszination

**16** GESUNDES JUIST – THALASSO  
Über die heilende Kraft des Meeres und eine erfrischende Selbsttherapie

**20** ACHTSAMKEIT  
Im Einklang mit sich selbst

**22** STRAND ERLEBEN  
Burgen bauen, planschen, spielen und die Seele baumeln lassen

**26** STRAND- UND WASSERSPORT  
Austoben mit dem Meer im Blick

**28** FAMILIENZEIT AUF JUIST

**32** JUIST ZU JEDER JAHRESZEIT  
Bloggerin Anna sinniert über Winterstürme, Osterfeuer und leckeren Glühwein

**38** JUIST AKTIV  
Boule, Fitness, Rad fahren und mehr

**40** JUIST MARRIED: HOCHZEIT AUF DEM TÖWERLAND  
Füße im Sand am schönsten Tag im Leben

**44** NACHHALTIGE KLIMAINSEL  
Ein Nachhaltigkeitsforscher und ein Nachhaltigkeitsbeauftragter erklären die Klimainsel

**50** VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS

**52** JUISTER INSELABEND

**54** JUIST-STIFTUNG

**56** ARBEITSPLATZ JUIST

**58** JUGENDBILDUNGSSTÄTTE

**60** GÄSTE-PARLAMENT

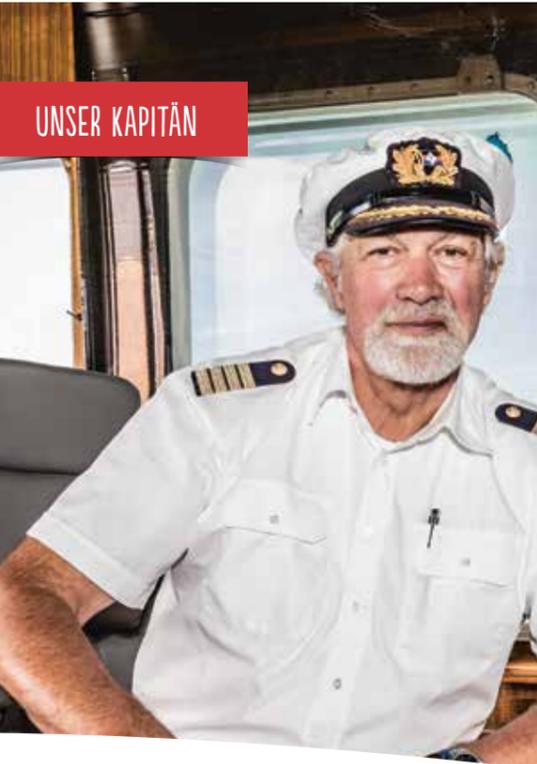
**62** SHOPPEN & SCHLEMMEN

**64** SERVICE  
An vier Standorten (fast) immer für Sie da · TöwerCard

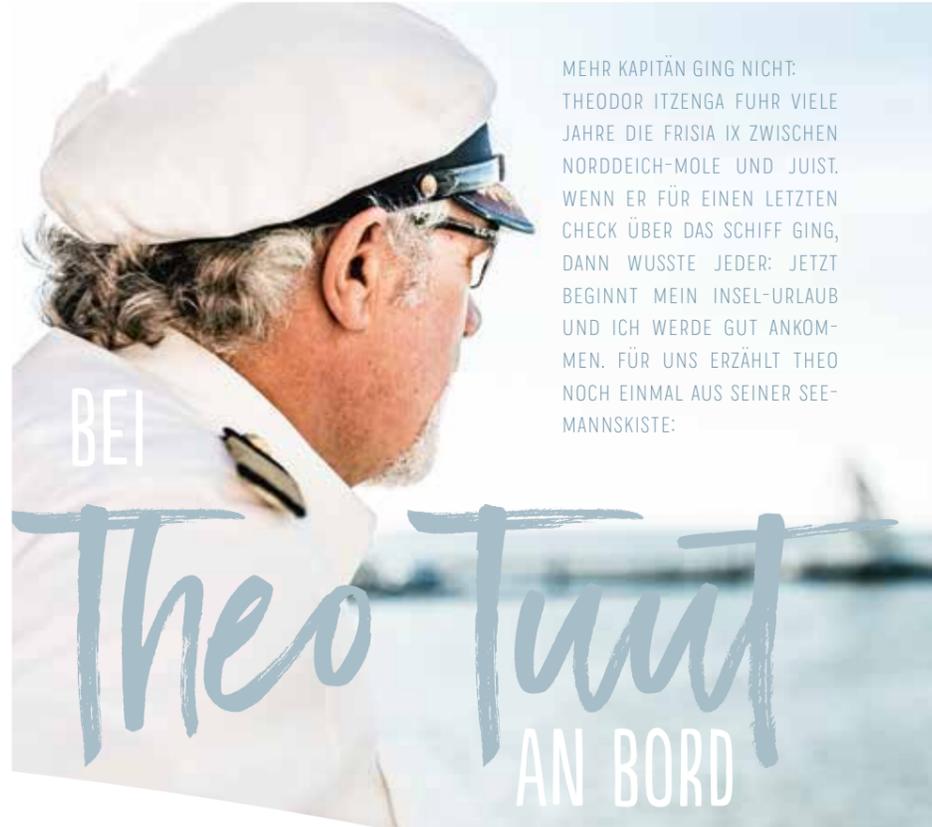
**66** DIGITAL DETOX

**67** IMPRESSUM

**67** JUIST-ABC DER FREUNDSCHAFT



UNSER KAPITÄN



BEI  
**Theo Tuut**  
AN BORD

MEHR KAPITÄN GING NICHT: THEODOR ITZENGA FUHR VIELE JAHRE DIE FRISIA IX ZWISCHEN NORDDEICH-MOLE UND JUIST. WENN ER FÜR EINEN LETZTEN CHECK ÜBER DAS SCHIFF GING, DANN WUSSTE JEDER: JETZT BEGINNT MEIN INSEL-URLAUB UND ICH WERDE GUT ANKOMMEN. FÜR UNS ERZÄHLT THEO NOCH EINMAL AUS SEINER SEEMANNSKISTE:

Seit wann fährst du auf der Strecke Norddeich-Juist und wie viele Fahrten hast du ungefähr nach Juist gemacht? Ich bin die tolle Strecke eine gefühlte Ewigkeit gefahren – deswegen kann ich auch keine genaue Zahl nennen. Das hört sich jetzt fast langweilig an – doch ich kann versichern: jede Fahrt war anders und einzigartig. Denn das Watt, die Wetterbedingungen und die Menschen an Bord waren jeden Tag komplett unterschiedlich.

Was macht die Überfahrt nach Juist so speziell? Das Juister Wattrevier ist eines der schwierigsten überhaupt. Die Insel ist tideabhängig und kann nur angefahren werden, wenn genug Wasser unterm Kiel ist. D.h., der Nautiker fährt nicht zur Insel, er tastet sich quasi heran. Die Fahrerinne muss er dabei

schon genau kennen – sie verändert sich durch die Strömungen des Wassers ständig. Da ist manchmal besonderes Fingerspitzengefühl gefragt – und eben Erfahrung. Ein großer Fortschritt war dabei die GPS-Vermessung des Fahrwassers, die ich eingeführt habe. Was war dein spannendstes Erlebnis bei einer Überfahrt? Einmal im Jahr findet auf einer der sieben Ostfriesischen Inseln ein Insulanertreffen statt. Bei einem sollte ich die Juister Vereine nach Wangerooge bringen. Das war heikel, weil die Strecke für eine Tide nur schwer zu schaffen ist. Und was passierte? Mein Schiff hatte Grundberührung und steckte fest! Ich habe dann alle Insulaner aufs Vorderdeck geschickt und sie ordentlich hüpfen lassen – so kam die Fähre wieder frei und ich konnte alle pünktlich zur Feier bringen. An welche besonderen Erlebnisse mit Gästen erinnerst du dich? Es gibt so viele, ein spezielles kann ich da gar nicht nennen. Natürlich kenne ich meine Stammgäste. Viele habe ich als Kleinkinder kennengelernt und später stellten sie dann stolz ihren eigenen Nachwuchs auf der Brücke vor. Das ist schon schön. Wie bist du zu deinem Spitznamen „Theo Tuut“ gekommen? Durch eine Tradition: Wenn ich mit meiner Frisia IX in den Juister Hafen einbog, hab ich einmal lange das laute Schiffshorn gedrückt. So wussten die Juister, dass ihre Gäste bald kommen und sie das Teewasser schon mal aufsetzen oder die Kofferkarren noch schnell an den Hafen bringen konnten.



Letzte Frage: Was willst du machen, nachdem du Ende 2018 in Pension gegangen bist?

Wahrscheinlich werde ich ein Jäger und Sammler. Und ich werde immer mal wieder auf dem Deich stehen und übers Wasser Richtung Juist schauen...

Vielen Dank für das Gespräch und viel Spaß in deinem wohlverdienten (Un-)Ruhestand!

# WIR BRINGEN SIE HIN!

## Ab Norddeich nach Juist und Norderney



### Terminal Juist

Modernes Passagierterminal für den Fährverkehr zwischen Norddeich und Juist



### Sicher Parken auf den FRISIA-Parkplätzen

[www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de)



### Mit uns fliegen Sie richtig!

[www.inselfieger.de](http://www.inselfieger.de)

facebook.com/reederei.frisia  
instagram.com/reedereifrisia

[www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de)

Mole Norddeich 1 | 26506 Norddeich  
04931 987-0 | [info@reederei-frisia.de](mailto:info@reederei-frisia.de)



# Zauber-Insel

KEINE AUTOS, KEINE ABGASE, KEIN GEHUPE. REINE LUFT, DIE VOM MEER KOMMT UND  
DIE NASE STREICHELST. RUHE, DIE OFT NUR VOM RUF DES AUSTERNFISCHERS UNTERBROCHEN WIRD.  
LEBEN IM RHYTHMUS DER NATUR. DAS IST JUIST.

Während die Insel noch schläft, die Sonne langsam ihre Strahlen über das Töwerland schickt und den neuen Tag begrüßt, tauchen aus dem Morgen-  
nebel plötzlich fabelwesengleich die Juister Pferde auf und machen sich  
auf ihren Weg zur Arbeit. Die Nacht haben sie auf den Salzwiesen am Wattenmeer  
verbracht, nun warten die Kutschen auf sie, das allgegenwärtige Transportmittel auf  
dem Töwerland – und zwei ganz besondere Kutscherinnen ...



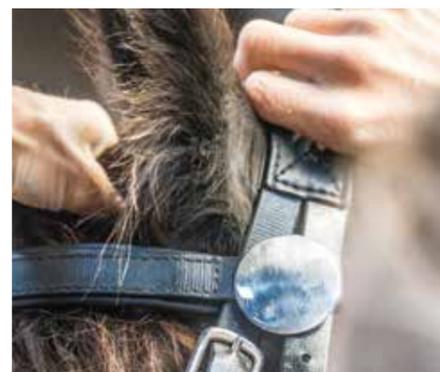
vor dem rollenden Wagen beurteilt – außerdem wird jeder Wagen vom TÜV geprüft und mit einer gültigen Plakette, welche sichtbar am Fahrzeug angebracht wird, ausgestattet.

Unser Alltag (wenn man das auf der Insel überhaupt so nennen kann) beginnt jeden Morgen um 6.00 Uhr im Stall. Hier werden in Teamarbeit die Pferde gefüttert, geputzt, aufgeschirrt, die Boxen ausgemistet und die benötigten Planwagen abfahrtsbereit gemacht. Nach einem gemeinsamen Frühstück zockeln alle los: zu unseren Aufgaben gehört der Transfer zum und vom Flugplatz oder zum Hafen und Ausflugsfahrten. Einen festen Feierabend vom Kutschbock kennen wir nicht, dieser ist abhängig vom Flugverkehr oder der Spätanreise der Fähre am Hafen.

Wir arbeiten 6 Tage die Woche – der freie Tag fühlt sich dann fast wie Urlaub auf unserer Trauminsel an, unserem zweiten Zuhause! Sommer, Sonne, Strand und Meer – einfach entspannen und die Ruhe genießen. Abends treffen wir uns dann ab und zu mit Freunden, oft sind wir aber auch zu müde vom anstrengenden Saisonalltag und fallen in unsere Betten.

Der Beruf Kutscher bzw. Gespannführer war eigentlich immer ein typischer Männerjob. Von vielen Gästen hören wir Aussagen wie: „Können Sie wirklich die Kutsche fahren? So ein schmales Persönchen. Das hätte ich Ihnen jetzt aber nicht zugetraut.“ Aber wir machen die Arbeit einfach super gerne und können somit ein wenig dazu beitragen, dass die wunderbare Insel autofrei bleibt. Hier funktioniert eben alles im Pferdeschritttempo mit zwei PS: Egal, ob Warenanlieferung der Lebensmittelgeschäfte, die Müllabfuhr, Abfahren von Bauschutt, Baumaterialien für die Baustellen im Winter und natürlich der Personentransfer. Ist ein tolles Gefühl, ein Teil davon zu sein.

**Besonders wichtig ist uns dabei:** Zeit nehmen für Belohnungen, ausgiebige Streicheleinheiten und Kuschelmomente mit den besten (vierbeinigen) Arbeitskollegen der Welt!



## DAS DOPPELTE *Insel-Lottchen*

### # STECKBRIEF

- Steffi und Yvonne Schwope
- 1989 in Siegen geboren
- nach dem Abitur kaufmännische Ausbildung und mehrere Jahre Büroalltag
- seit 2016 bzw. 2017 auf Juist und auf dem Kutschbock zuhause
- lieben die Insel schon seit Kindheitsurlaube, das Reiten und ihr eigenes Pony Heidi

**W**enn du auf Juist scheinbar ein und dieselbe Person auf einem Kutschbock sitzen siehst – diese allerdings dreißig Meter weiter plötzlich einen roten statt eines blauen Pullis trägt – dann sind wir dir bestimmt über den sandigen Weg gefahren: wir sind eineiige Zwillinge und arbeiten zusammen als Kutscherinnen auf Juist.

Für diesen wunderbaren Job brauchen wir tatsächlich einen eigenen Führerschein. Neben den allgemeinen Verkehrsregeln, müssen wir auch ganz viel rund ums Thema Pferd wissen: Jedes Tier benötigt ausreichend gutes Futter, Pflege, passende Beschläge vom Hufschmied, einen sauberen Stall und ordentliches Arbeitsmaterial. Die Geschirre müssen korrekt sitzen und auf jedes Pferd individuell angepasst werden. Sie dürfen nicht scheuern und müssen in einwandfreiem und sicherem Zustand sein. Dafür gibt es jährlich einen Termin, an dem das Veterinäramt die Gespanne



# HAUTNAH WATT ZU ERLEBEN

Im Juni 2009 ist das Wattenmeer in die UNESCO-Liste des Welterbes der Menschheit aufgenommen worden. Dafür muss ein Gebiet einzigartige Naturwerte besitzen, intakt und durch gute Schutzmaßnahmen gesichert sein. Erdgeschichtlich ist das Wattenmeergebiet noch jung. Es zeigt, wie Natur, Pflanzen und Tiere sich immer wieder an die täglich wechselnden Bedingungen im Watt anpassen. Der Reichtum an Leben im Wattenmeer ist außergewöhnlich: Neben vielen dauerhaften Bewohnern nutzen jedes Jahr rund 10 bis 12 Millionen Zugvögel das Wattenmeer.

Heino-  
Wattführer aus  
Leidenschaft



## INTERVIEW: HEINO BEHRING



WATTFÜHRER HEINO KENNT JEDEN KREBS PERSÖNLICH UND IST MIT JEDER MUSCHEL PER „DU“. IM GESPRÄCH MIT THOMAS VODDE, MARKETINGLEITER UND NACHHALTIGKEITSBEAUFTRAGTER VON JUIST, ERZÄHLT HEINO ÜBER SEINE TIEFE FREUNDSCHAFT FÜRS LEBEN IM WATT.



SCHUTZ  
100%

**T**homas Vodde: Das Watt scheint wie dein Bruder zu sein. In welchem verwandtschaftlichen Verhältnis stehst du zum Watt?

**Heino:** Ich lebe für das Wattenmeer. Für mich ist es eine Passion, vielen Menschen die Bedeutung des Wattenmeeres zu vermitteln, denn es ist der Garten unserer Insel, wo jeder tierische Wattbewohner seine Arbeit verrichtet.

**Was sind deine schönsten Erlebnisse im Watt?**

Sehr schön ist es für mich, wenn ich meine kleinen und großen Gäste dazu bringe, dass sie einen Krebs in die Hand nehmen und so überzeugt werden, dass dieses wichtige Tier im Wattenmeer nicht kneift. Nur wenn es Gefahr spürt – und die kommt von oben und nicht aus der sicheren Hand – stellt es die Scheren auf und würde kneifen, denn für einen Krebs kommt die Gefahr immer von oben durch den Vogel. Oder wenn ich die Gesichter der Gäste sehe, die feststellen, dass die Flut kommt und zwar sehr schnell. Sie haben dann keine Angst, aber doch mächtigen Respekt vor den Gezeiten. Besonders schön ist für mich auch, wenn ich den staunenden Gästen die größte Muschel im Watt präsentiere, die Sandklaffmuschel.



WEITERE INFOS  
FINDEST DU IM  
INSEL-GUIDE  
AUF SEITE 18–20.

**W**ieso bist du Wattführer geworden?  
Es ist eine Familientradition. Mein Vater, Wattführer Alfred, begann 1950 damit, Juister Urlaubsgästen den Lebensraum Wattenmeer und dessen Faszination zu erklären. Dadurch bin ich bereits als Kind mit ihm ins Watt gegangen. Nachdem mein Vater diesen Beruf nicht mehr ausüben konnte, war es für mich eine Selbstverständlichkeit diese Tätigkeit weiterzuführen. Dies ist mein Beruf, den ich als Berufung betrachte und das bereits seit 1980.

Was bedeutet es für dich, dass das Watt zum Weltnaturerbe geworden ist?  
Für mich war es eine Bestätigung dessen, was ich mit meinem damaligen Mitstreiter Willi Martens von Norderney an Öffentlichkeitsarbeit betrieben habe, um immer wieder auf die Wichtigkeit des Lebensraums Wattenmeer hinzuweisen. Die Herzmuschelfischerei wurde seinerzeit auf unser Betreiben verboten und somit auch die Politik aufmerksam. Ich war natürlich sehr zu-

frieden, dass weltweit die Wichtigkeit dieser einmaligen Landschaft damit anerkannt und geschützt wird.  
**Was macht das Wattenmeer vor Juist so besonders?**  
Es ist eines der schönsten und lebensreichsten Wattflächen. Diese Fläche kann man gut begehen ohne im Schlick zu versinken. Das ist ein Verdienst der großen Tiervielfalt vor unserer Insel, die man unbedingt erhalten und schützen muss. Dafür kämpfe ich!

Was möchtest du den Menschen auf deinen Wattführungen vermitteln?  
Ich versuche den Gästen zu vermitteln, dass das Weltnaturerbe Wattenmeer



in Europa einzigartig und in seiner Flächengröße einmalig auf der Welt ist. Damit ist es für Mensch und Tier von immenser Bedeutung. Auch versuche ich dem Inselurlauber die Bedeutung und Wichtigkeit der Wattlebewesen zu erklären, so wie ich es bereits als Kind von meinem Vater gelernt habe.

Was macht deine Wattführungen für Gäste zu einem unvergesslichen Erlebnis?  
Ich stelle viele Themen praktisch dar und binde die Gäste aktiv in die Führungen mit ein. Besonders interessant ist, wenn sie hautnah erleben, wie aus trübem Wattwasser kristallklares salziges „Trinkwasser“ wird oder wie schnell die riesige Wattfläche bei Flut unter dem Wasser verschwindet.

Was kann der Gast für das Weltnaturerbe Wattenmeer tun?  
Er kann sich für mehr Nachhaltigkeit einsetzen, umweltbewusst handeln und dieses Wissen an andere weitergeben.

Wie kann der Gast das Wattenmeer noch auf Juist erleben?  
Der Gast kann auch mit den geschulten Wattführern des Nationalpark-Hauses das Watt erleben. Es ist gerade für unsere Region wichtig, dass so viele Gäste wie möglich über diese sensible Region informiert werden. Ich als „alter Hase“ kann ja nicht überall sein.

Was wünschst du dir für die Zukunft des Wattenmeeres?  
Das Wattenmeer vor Juist ist einer hohen Belastung ausgesetzt. Verbringung von Hafenschlick verändert das Watt meiner jahrelangen Beobachtung nach negativ. Dieses fällt inzwischen vielen meiner teilnehmenden Gäste auf, die bereits seit Jahren Juist und meine Führungen besuchen. Wir sollten daran denken: Der Mensch braucht die Natur und nicht die Natur den Menschen. Dafür zu kämpfen lohnt sich immer, aber man macht sich meistens keine Freunde damit. Hier würde ich mir ein Umdenken wünschen.

# Nationalpark-Haus Juist - Natur erleben  
Hier bekommt ihr viele spannende Infos und Interessantes über die Juister Inselnatur im Nationalpark und Weltnaturerbegebiet Wattenmeer zu sehen. Ein Besuch lohnt sich!



 [juist.de/vor-ort/weltnaturerbe-wattenmeer/nationalparkhaus-wattenmeer.de/juist](http://juist.de/vor-ort/weltnaturerbe-wattenmeer/nationalparkhaus-wattenmeer.de/juist)



UNESCO WELTNATURERBE



WATT ZU SCHÜTZEN  
**KLÄRWERK DER NATUR**

LEBENSGRUNDLAGE INTERNATIONALER ZUGVÖGEL	100%	BELÜFTUNG
		ENTGIFTUNG



Warum ist das Wattenmeer so schützenswert?  
Das Wattenmeer ist deshalb so wichtig und schützenswert, weil es das Klärwerk der Natur ist. Davon profitieren natürlich auch die Menschen, die auf dem Festland leben. Im Watt wird das Wasser der Nordsee gereinigt und sauber wieder dem Meer zurückgegeben. Das zeige ich bei jeder Führung, in dem ich zwei Gläser mit Wasser der Nordsee fülle. Dem einem Glas gebe ich einige Muscheln hinzu, das zweite Glas bleibt so mit dem Nordseewasser. Wenn wir nach einiger Zeit die Gläser wieder kontrollieren, kann jeder sehen, dass das Wasser mit den Muscheln klar ist. Sämtliche Würmer belüften den Wattboden und die Krebse, Fische, Vögel und der Seehund sind für die Entgiftung wichtig. Wenn dieses nicht mehr funktioniert, dann ist die internationale Zugvogelwelt zum Sterben verurteilt. Hier ist die Nahrungstankstelle der Zugvögel - im Frühjahr auf ihrem Weg in die Brutgebiete im hohen Norden und im Herbst auf ihrem Flug zurück in den Süden.

 [facebook.com/WeltnaturerbeWattenmeer/](https://facebook.com/WeltnaturerbeWattenmeer/)

# THALASSO

DIE HEILENDE  
KRAFT DES MEERES

Die klare Luft einatmen und im erfrischenden Meerwasser schwimmen. Das Salz auf der Haut spüren und den Sand unter den Füßen. Sonne tanken und den Körper mit Algen und Schlick verwöhnen. Sich frei und lebendig fühlen, den Ballast des Alltags abwerfen. Das ist Thalasso. Die heilende Kraft des Meeres.

Juist ist bereits seit 2014 zertifiziertes Thalasso-Nordseeheilbad und hat im Jahr 2017 mit der Thalassoabteilung TöwerVital, dem Hotel Achterdiek, dem BIOHOTEL AnNatur, dem Hotel Atlantic Juist, dem Hotel Pabst und dem Strandhotel Kurhaus Juist weitere Thalasso-Zertifizierungen erhalten. Taucht ein in die heilsame Welt des Meeres und lasst euch von unseren Thalasso-Experten verwöhnen.



## LIEBLINGS- MOMENT

Am Strand  
ankommen,  
ans Meer  
vorlaufen  
und eine Welle  
an den Beinen  
spüren...

MEHR INFOS ÜBER  
THALASSO FINDET IHR  
UNTER [JUIST.DE/  
GESUNDHEIT/THALASSO/](http://JUIST.DE/GE-<br/>SUNDHEIT/THALASSO/)



### LINKS

Ausführliche Informationen zu Angeboten auf  
unserer Thalassoinsel Juist gibt es unter:  
[juist.de/gesundheits/thalasso/thalassoangebote/](http://juist.de/gesundheits/thalasso/thalassoangebote/)



## REBECCA SCHLIESST FREUNDSCHAFT MIT DER KÄLTE



**W**as ist nur mit den Uhren auf Juist los?

Kaum eine, die richtig geht oder überhaupt funktioniert. Die Antwort ist ganz einfach: Man braucht sie nicht. Denn alles was hier zählt, ist tief durchatmen, abschalten und die Meeresbrise genießen. Ich habe es getan, während der 21. Juister Gesundheitswoche, mit Thalasso, viel Bewegung und herrlichem Essen.

Mal etwas ausprobieren, das ich zu Hause nicht machen kann – das war mein Ziel für die Gesundheitswoche auf Juist. Und so meldete ich mich zur Klimatherapie an, die ein Teil der Thalasso-Therapie ist. Morgens um acht, bei Sonne, sieben Grad Außentemperatur und kaltem Ostwind am Strand zu sein, allein das war für mich als „Frostbeule“ nicht leicht. Der erste Tag begann (nach ein paar Aufwärmübungen) mit einem Luftbad im T-Shirt. Zum Glück hatte uns Klimatherapeutin Tomke Wollert zuvor sehr anschaulich erklärt, wozu die Klimatherapie gut ist. „Wir orientieren uns auf Juist an der Klimatherapie nach Professor Dr. Menger“, so die ausgebildete Klimatherapeutin des TöwerVitals, „diese stärkt nachhaltig das Immunsystem, sie regt den Stoffwechsel an und aktiviert die Selbstheilungskräfte.“ Na, wenn das nicht genug Gründe sind, seine Komfortzone mal zu verlassen. Studien haben außerdem gezeigt, dass die Klimatherapie bei Asthma, Neurodermitis, Schuppenflechte, Depressionen und Burn-out positive Effekte erzielen kann.

Voll motiviert trat ich am nächsten Tag zum Luftbad im Bikini an – nächster Schritt war ein Fuss- und Beinbad in den kühlen Nordseewellen. Am letzten Tag stand dann das Seebad an. Glaubt mir, es fiel mir wirklich nicht leicht, mich bei acht Grad Wassertemperatur in die Nordsee zu begeben. Umso schöner war das warme Körpergefühl, was danach einsetzte, gemischt mit ein wenig Stolz, es wirklich getan zu haben. Und nicht nur mir schien es so zu gehen, denn um mich herum sah ich nur strahlende Gesichter.

### Rebecca Schirge

M.A. Literatur- und Medien-Redakteurin



#### LINKS

Entdeckt mit mir die Langsamkeit und taucht in meine Welt auf Juist ein:

[youtube.com/watch?v=RCTvUW20mOo](https://youtube.com/watch?v=RCTvUW20mOo)

Oder lasst euch einfach von meinem Juist-Podcast inspirieren:

[resepodcast.podigee.io/1-juist-wellness-entschleunigung-und-nordseeluft](https://resepodcast.podigee.io/1-juist-wellness-entschleunigung-und-nordseeluft)

ICH FREU MICH SCHON AUF DEN NÄCHSTEN URLAUB AUF JUIST! UND DAMIT DIE ZEIT BIS DAHIN NICHT SO LANG WIRD: BESUCHT MICH AUF MEINEM BLOG [REBECCASWELT.DE!](https://REBECCASWELT.DE) **#FREUNDSCHAFTFUERLEBEN**



GESUNDES JUIST

DAS  
**Leben**  
IST KURZ

NIMM DIR ZEIT FÜR MEE(H)R

### Thalasso – einfach Mee(h)r vom Leben

Unser Team vom TöwerVital lädt dich ein, deinen Urlaub zu intensivieren. Genieße unsere Panoramasauna, die dir beim Schwitzen und beim Ruhen einen einmaligen Blick auf die Nordsee und das Wattenmeer bietet. Tauche ein in das Meerwasser-Erlebnisbad, gefüllt mit reinem Nordseewasser aus unserer hauseigenen Thalasso-Pipeline. Wer noch mehr vom Urlaub möchte, kann sich in unserer Thalasso- und Wellness-Abteilung verwöhnen lassen. Wähle aus unserem Angebot deine individuellen Verwöhnbehandlungen aus, wie z. B. Meerwasserbäder, Inhalationen, Schlickpackungen, Algenpeeling oder Sanddornbehandlungen. Unsere Thalasso-Therapeuten beraten gerne, begleiten dich zu Atemübungen an den Strand und führen dich durch die Klimatherapie. Die genauen Termine findest du im Insel-Guide und auf unserer Internetseite. Wir freuen uns auf deinen Besuch!



[juist.de/gesundheit/thalasso/klimatherapie/](https://juist.de/gesundheit/thalasso/klimatherapie/)



# Surfen auf den Wellen des Lebens

Achtsamkeit ist ein Begriff, der zurzeit in vielen Bereichen enorm an Bedeutung gewinnt. Aber was ist das eigentlich? Wir fragten jemanden, der es wissen muss:  
Ronald Vogelsang, selbstständiger Physiotherapeut, Achtsamkeitstrainer und Juist-Freund

INTERVIEW MIT RONALD VOGELSSANG



Ronald Vogelsang  
Achtsamkeitstrainer

## Was ist eigentlich Achtsamkeit?

Über Achtsamkeit sind viele Bücher geschrieben worden. Eine einfache Formel für die Definition könnte lauten: „Achtsamkeit ist ein nicht wertendes Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks.“ Auf den ersten Blick eine simple Geschichte. Bei genauerem Hinsehen, oder noch mehr bei dem Versuch „im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen ohne die gegenwärtige Erfahrung zu bewerten, zu beurteilen oder verändern zu wollen“, erkennen wir sehr schnell zwei Dinge:

1. Unser Geist befindet sich hauptsächlich in der Zukunft oder der Vergangenheit. Wir haben Wünsche, Hoffnungen, Sehnsüchte oder Befürchtungen und Ängste oder wir hängen an Vergangenem fest, können oder wollen es nicht loslassen, bedauern es oder schwelgen vielleicht in Erinnerungen.
2. Wir bewerten ständig, teilen alles ein in gut – schlecht, richtig – falsch, angenehm – unangenehm; dies soll immer so bleiben, jenes will ich auf keinen Fall.

Das ist die Natur des Geistes. Wenn wir so die Welt betrachten, dann hat dies Konsequenzen. In den meisten Fällen erzeugen oder verstärken wir unser eigenes Leiden. Das geschieht, weil das Leben sich ständig verändert. Wir werden geboren, werden alt, vielleicht auch krank, machen freudige und traurige Erfahrungen. Das können wir genauso wenig aufhalten, wie wir die Wellen des Meeres aufhalten können. Trotzdem versuchen wir, gegen Dinge anzukämpfen, die wir nicht ändern können. Und genau das erschafft unser Leid. Wenn wir aber lernen, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen ohne ihn zu bewerten oder verändern zu wollen, dann entsteht ein Zustand der Gelassenheit inmitten all der Veränderungen des Lebens. Wir lernen quasi auf den Wellen des Lebens zu surfen.

## Warum ist Achtsamkeit gerade so ein großer Trend?

Achtsamkeit bietet ein notwendiges Gegengewicht zu der immensen Informationsflut, die wir täglich erleben, und zu einer gesellschaftlichen Entwicklung, des „immer mehr, immer schneller“. Das führt zu einem zunehmenden Verlust an Empathiefähigkeit und Mitgefühl. Denn Mitgefühl mit sich und anderen ist ein wesentlicher Bestandteil der Achtsamkeitspraxis.

Achtsamkeit ist eine Praxis die „funktioniert“, was inzwischen auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt worden ist. Viele bekannte Unternehmen bieten Achtsamkeitsprogramme für ihre Mitarbeiter an. Und darum spricht auch der Zukunftsforscher Mathias Horx von einem „Megatrend Achtsamkeit“. Ein Trend also, der in der Zukunft einen gesellschaftsverändernden Faktor darstellen wird.

## Warum ist Juist dafür so geeignet?

Juist bietet für mich den idealen Rahmen, um Achtsamkeit zu praktizieren. Wenn ich auf dem Fährschiff sitze, dann ist das für mich, als würde ich den Alltagsballast einfach an Land zurücklassen. Was ich bis jetzt nicht erledigt habe, kann warten. Auf Juist geht es dann mit der Entschleunigung weiter – eine gute Voraussetzung, um Achtsamkeit zu praktizieren. Statt Verkehrslärm, Hufgetrappel und ab und an eine Fahrradklingel, alles geht zwei Gänge langsamer. Und dann natürlich das Meer, der Strand, die Wanderungen über die Insel. Ich brauche eigentlich nichts anderes, als einfach am Meer zu sein und den Wellen zuzuschauen, wie sie kommen und gehen, übrigens ein schönes Sinnbild für das, worum es in der Achtsamkeit geht. Die Natur auf Juist bietet uns eigentlich alles, was wir brauchen. Und die Achtsamkeit kann mir helfen, meine Sinne wieder so zu benutzen, dass ich das Leben auch er-lebe, statt es zu er-ledigen. Außerdem verbinde ich mit dem Thema Achtsamkeit auch das Thema „Wie gehe ich mit der Welt um, in der ich lebe?“. Und gerade hier hat die Insel als Gewinner des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2015 einiges zu bieten. Aus diesen Gründen plane ich in nächster Zukunft mit der Kurverwaltung Achtsamkeitstage auf der Insel durchzuführen. Der genaue Termin steht allerdings noch nicht fest. Aber der Bedarf an so einem Angebot ist riesig.

## Buchtipp!

EINE UNGEWOLLTE REALITÄT UND ANDERE GLÜCKLICHE MOMENTE – VOM SCHLAGANFALL ZUR ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Autor: Ronald Vogelsang  
Innenwelt Verlag, Köln, 2009



 [juist.de/gesundheit/](https://juist.de/gesundheit/)  
23-gesundheitswoche/

Faszination  
Klackermätsch-  
**Burg**

Spielen, toben und planschen im schönsten und größten Sandkasten der Welt – während Mama und Papa im Strandkorb sitzen und sich die Sonne auf die salzige Haut scheinen lassen:  
Mehr Meer geht nicht!



STRANDGENUSS



# Juist

beginnt da,

WO DAS ZEITGEFÜHL AUFHÖRT...

Am Töwerland-Strand öffnet sich die Seele  
und der Verstand atmet durch.



WERDET JUIST-FREUNDE AUF:



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



PINTEREST



INSTAGRAM



### Zeit für Sand zwischen den Zehen und den Blick am Horizont

EGAL, WIE OFT MAN DEN STRAND AUF DEM TÖWERLAND BESUCHT, DORT IM WEICHEN SAND BUDDELT, DIE TOLLSTE VERGÄNGLICHE BURG BAUT, SEINEN DRACHEN IN DIE PRICKELNDE LUFT SCHICKT, IM PRIEL BADET, SICH IN DIE NORDSEEBRANDUNG STÜRZT ODER EINFACH NUR DIE SEELE BAUMELN LÄSST – MAN WIRD IHN JEDES MAL GANZ NEU ERLEBEN.

DER JUISTER STRAND SIEHT TAG FÜR TAG ANDERS AUS. WAS JEDER ANBLICK GEMEIN HAT IST DIE SCHEINBAR UNENDLICHE WEITE, DIE JE NACH JAHRESZEIT MILDE ODER WILDE SCHÖNHEIT UND DAS SICHERE GEFÜHL: HIER BIN ICH GENAU RICHTIG.



# OB BEI DEN INSELLÄUFEN ODER DEM JUISTER TRIATHLON-FREUNDSCHAFTLICHES KRÄFTEMESSEN GILT IN ALLEN DISZIPLINEN.

BEIM SPORT AM JUISTER STRAND ENTSCHIEDET DAS MITEINANDER, WER DER STÄRKERE IST: DIE WELLEN, DER BALL, DAS SEGEL – ODER IHR. DER SPASS AN DER BEWEGUNG MIT SALZ UND SAND IN JEDER PORE – DAS SCHWEISST EINFACH ZUSAMMEN.

- # KITEN . SUP . VOLLEYBALL . ZUMBA . FUSSBALL . STRANDGYMNASTIK . FIT2GO . RÜCKENFITNESS . SURFEN . KARATE KIDS . LAUFTRAINING . ZIRKELTRAINING . STRANDSPORTTEAM . RETTUNGSSCHWIMMER . JOGGEN . SCHWIMMEN .



## IN BEWEGUNG

**LINKS**  
 Weitere interessante Informationen zu diesem Thema findest Du unter:  
[juist.de/vor-ort/aktiv/strandsport/](http://juist.de/vor-ort/aktiv/strandsport/) und  
[www.juist.de/vor-ort/aktiv/wettkampfe/](http://www.juist.de/vor-ort/aktiv/wettkampfe/)

WIR FREUEN UNS SCHON AUF DIE NÄCHSTEN LÄUFE! BIS DAHIN KANNST DU MIT UNS ÜBER SOCIAL MEDIA IN KONTAKT BLEIBEN. ODER ABONNIERE UNSEREN NEWSLETTER!  
**#FREUNDSCHAFTFUERLEBEN**



FAMILIENZEIT AUF JUIST

UNSER  
PERFEKTER  
FAMILIENTAG

**Juist – Freundschaft forever**

Schon in der vierten Generation verbringen wir nicht nur die Ferien, sondern auch viele freie Tage auf „unserer“ Insel. Nirgendwo haben wir alle ein solches Heimatgefühl, nirgendwo fühlt es sich so echt an. Es ist einfach schön, dass unsere Kinder nun die gleichen Dinge tun, die wir auch schon hier gemacht und geliebt haben: Sandburgen bauen, in der Brandung toben, sich einfach wohlfühlen. Wie es sich für echte Juist-Liebhaber gehört, haben wir auch alle auf der Insel schwimmen und Fahrradfahren gelernt, genau wie unsere Kinder jetzt.

Und unser perfekter Urlaubstag ist auch seit Generationen fast der gleiche geblieben: Morgens geht es mit dem Fahrrad erstmal ins Nationalpark-Haus, Hummer und viele andere Meer- und Wattbewohner bestaunen. Dann geht es an den Strand, natürlich mit Strandkorb, Sonnenschirm, Eimern und ganz viel mehr. Nach einer gemütlichen Stärkung in unserem Lieblings-Cafe, lassen wir den Tag dann im TöwerVital ausklingen – und mit Glück haben wir Eltern dann einen herrlich ruhigen Abend!

**Wie sind wir eigentlich auf Juist als „unsere Insel“ gekommen?**

Kennengelernt hat mein Opa die Insel 1948. Er hat seinen ersten Urlaub nach der Kriegsgefangenschaft auf Juist verbracht und ist seitdem jedes Jahr wiedergekommen. Viele Jahre später hat er hier mit meiner Oma die Flitterwochen verbracht und nahm dann selbstverständlich seine eigene Familie hierhin mit. Nachdem meine Mutter ihre Kindheit und Jugend in den Ferien auf Juist verbringen durfte, hat sie irgendwann meinem Vater „ihre“ Insel gezeigt, und die beiden kamen dann irgendwann nicht mehr nur zu zweit, sondern zu dritt, schnell dann zu viert und irgendwann zu sechst nach Juist.

Nachdem wir eine wirklich tolle Kindheit und Jugend auf „unserer Insel“ verbracht und viele enge Freundschaften geschlossen haben, die bis heute halten, habe ich 2009 meinen Mann das erste Mal mit nach Juist genommen. Ein paar Jahre später haben wir dann unsere erste Tochter Emilia mit auf die Insel gebracht. Emilia ist in den ersten sechs Monaten ihres Lebens viermal auf Juist gewesen, da wir in dem Jahr auch hier geheiratet haben. Mittlerweile war unsere große Maus weit über 20 mal hier. Seit 2016 fährt nun auch unsere kleine Tochter Philippa mit. Mittlerweile war sie auch schon mehr als 10 mal auf der Zauberinsel. Wir fühlen uns hier alle zu Hause und genießen das Gefühl der Freiheit auf Juist.

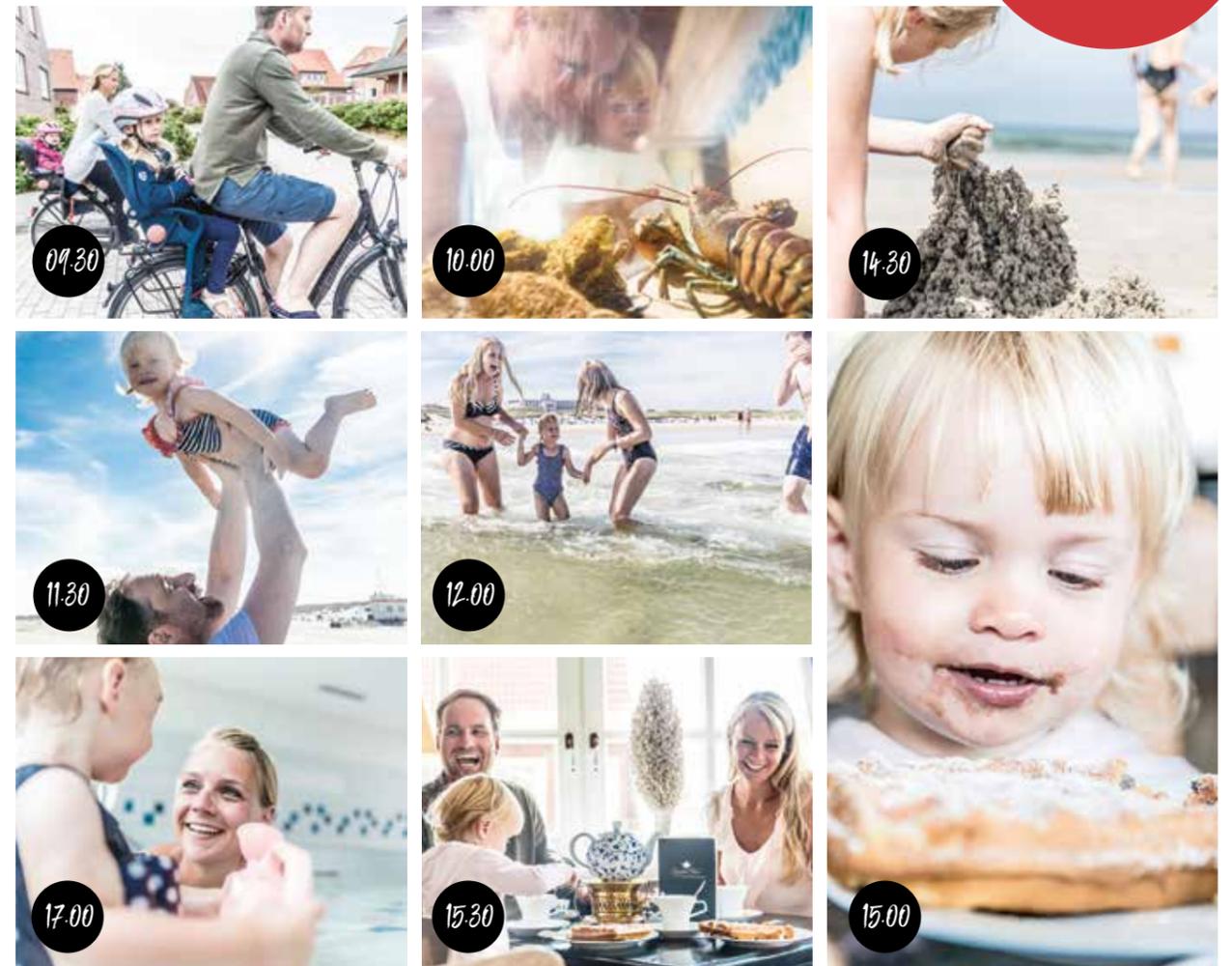
Eure Linda

Juist ist für uns:  
Durchatmen, nach Hause kommen,  
schnell wieder wissen, was  
wirklich wichtig ist,  
erholy und Familienzeit genießen!

 [juist.de/juist/familienfreundlich/](http://juist.de/juist/familienfreundlich/)



WEITERE ANREGUNGEN ZUM FAMILIENAUSFLUG IM INSEL-GUIDE ODER AUF JUIST.DE





*„Ich freue mich auf Sie!“*

*Ihre Steffi Schwips*



## WO AUS KUNDEN FREUNDE WERDEN

Wenn Steffi Schwips morgens den Schlüssel in ihrer Ladentür umdreht, das Licht anknipst und über die Schwelle tritt, dann fühlt sich das an, als wäre sie von zuhause nach zuhause gekommen.

Die 50m<sup>2</sup> große Boutique ENA MODEN, die sich seit 1999 in der Strandstraße befindet, ist eine echte Insel-Institution in unmittelbarer Nähe zum traumhaften Juister Strand. In den geschmackvollen Räumen präsentiert Inhaberin Steffi Schwips exklusive Marken und angesagte Trendlabel. Wer nach oder auch vor einem Strandspaziergang entspannt einkaufen möchte, ist hier genau richtig. Bei einer Tasse Kaffee oder einem Gläschen Prosecco in gemütlichem Ambiente wird Shoppen zum individuellen Erlebnis. Die besondere familiäre Atmosphäre lädt auch zum Begegnen und Verweilen ein, eine treue Stammkundschaft dankt es ihr.

Mit ENA Home hat Steffi Schwips ihr Angebot am Damenpfad um stilvolle Wohnaccessoires, Kissen, Decken, Bettwäsche, Kerzen und Dekorationsartikel erweitert. ENA Home entführt die Kunden in ein Duftmeer imposanter, aber dennoch dezenter zarter Düfte, die jedes Heim zur persönlichen Wohlfühloase werden lassen. Zeitlose Dekoration gepaart mit lässiger Leidenschaft und hoher Wertigkeit - hier macht das Stöbern richtig Spaß!

**STRANDSTRASSE 18**  
Telefon 04935 990058



**DAMENPFAD 1**  
Telefon 04935 9229277

# EINER FÜR ALLE JUIST-FANS

SEIT  
1929

DER FAMILIENBETRIEB IM HERZEN DER INSEL FÜR JUNG & ALT: KUSCHELIGE TEXTILIEN, VIELSEITIGE TASCHEN & KOFFER, SPIELWAREN FÜR ABENTEUERER & PRINZESSINNEN, LIEBENSWERTE SOUVENIRS UND ACCESSOIRES, SOWEIT DAS AUGE REICHT! UND DAS ALLES UNTER EINEM DACH – DIREKT AM KURPLATZ, GEGENÜBER DEM SCHIFFCHENTEICH.

VORFREUDE AUF DAS TÖWERLAND  
Besucht uns auf Facebook!



+ für Juist-Freunde + Schiffchenteich-Kapitäne + Strand-Piraten + Drachen-Zähler + Reise-Lustige + Detail-Verliebte + Ewig-Junggebliebene + und alle anderen!



Inhaberin: Kerstin Schmidt-Hagenow  
Bahnhofstraße 5 · 26571 Juist  
schmidt-am-kurplatz@web.de · Telefon: 04935 239



**Schmidt**  
AM KURPLATZ

[schmidt-juist.de](http://schmidt-juist.de)



GANZJÄHRIGKEIT

Auf Juist ist es **unwichtig**,  
wo du herkommst,  
wen du liebst, an was du  
glaubst oder wieviel du  
gelernt hast.  
Hier geht es darum, wer du  
wirklich bist – alles andere  
kannst Du zuhause lassen.



Juist-Bloggerin Anna lebt auf und schreibt über Juist.  
Das ganze Jahr.

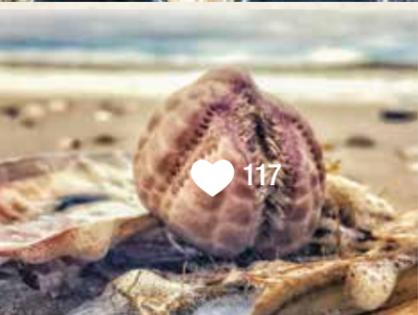
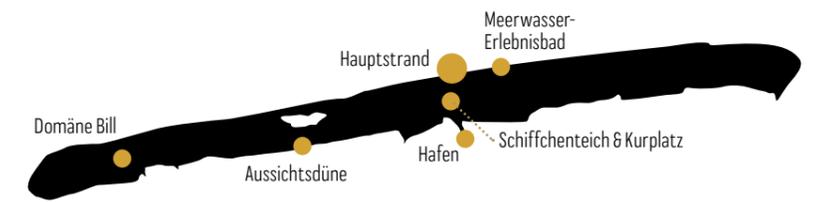
LEST MEHR VON  
ANNA AUF  
[JUIST.DE/BLOG/](https://juist.de/blog/)



# Warum mich diese Insel 365 Tage im Jahr so glücklich macht

ENTSPANNEN AM ENDLOS LANGEN STRAND – GANZJAHRESTIPPS FÜR DEN URLAUB AUF JUIST

GANZJÄHRIGKEIT



#meintöwerland  
#juistverliebt  
#inselliebe  
#inselfreundschaft  
#traumstrand



Wer freut sich nicht, wenn nach einem langen Winter der Frühling kommt und die Natur langsam erwacht? Auf Juist gibt es ein paar ganz spezielle Anzeichen dafür, dass der Winter vorbei ist.

Spätestens, wenn der Schiffchenteich wieder gefüllt ist, wissen wir: Jetzt wird es wärmer und Ostern kann kommen! Natürlich lässt sich auch der Osterhase einen kleinen Ausflug nach Juist nicht entgehen. Meldet euch einfach in der Tourist-Information im Rathaus und er versteckt für euch ein Nest.

Ihr wisst sicher alle, dass im Sommer das pure Leben auf der Insel pulsiert. Dennoch könnt ihr genug ruhige Ecken finden, um euch zu entspannen. Genauso könnt ihr einen spannenden Abend an der Bar verbringen und auf den Open-Air-Konzerten am Kurplatz richtig feiern.

Im Herbst wird es dann langsam wieder ruhiger auf der Zauberinsel. Die ersten Herbststürme fegen über das

Töwerland hinweg. Bei meinem ersten Sturm hatte ich richtig Angst. Ein Jahr später genieße ich das Schauspiel der Wolken, die über uns hinweg gepeitscht werden. Wie viele Melodien der Wind spielen kann, lernte ich erst auf Juist kennen. Ehrlich, die Teetied ist doppelt so gemütlich, wenn draußen der Sturm tobt.

Richtig verliebt habe ich mich in mein Töwerland im Winter mit seiner klirrenden Kälte, den Schneewehen am Strand, dem beißendem Wind, den fast menschenleeren Straßen und dem leckeren Glühwein in den Cafes und Kneipen. Denn es gibt nichts, was meinen Kopf freier macht, als dick eingemummelt über den gefrorenen Strand zu wandern. Dabei habe ich ein Gefühl von grenzenloser Freiheit, wenn ich mich umsehe und niemanden entdecken kann. Völlig durchgefroren im Dorf anzukommen und mir einen Eiergrog am Kamin zu gönnen, das macht mich glücklich. Sogar auf ein wohltuendes Bad im Meerwasser müssen wir nicht verzichten. Im Meer-

wasser-Erlebnisbad im TöwerVital ist das Meerwasser das ganze Jahr über mit 32 Grad wohl temperiert. Die Panorama-Sauna auf dem Dach des TöwerVital ist besonders im Winter bei den stürmischen Tagen einen Besuch wert. Viele Vermieter bieten besondere Winterspecials an. Zum Teil mit tollen Thalasso- oder Wellnessangeboten. Kommt doch mal in meiner Lieblingsjahreszeit nach Juist – wir freuen uns auf euch!



**LINKS**

Hier versorgen wir euch mit kleinen und großen Geschichten rund um Juist:  
facebook.com/Inseljuist  
twitter.com/inse\_ljuist  
youtube.com/user/nordseeinseljuist  
pinterest.com/inse\_ljuist  
instagram.de/juist.de

Schreibt mir einfach an: [JuistBlog@juist.de](mailto:JuistBlog@juist.de)

HOLE DIR JUIST IN DEIN ZUHAUSE UND FINDE

#FREUNDSCHAFTFUERSLEBEN

GANZJÄHRIG  
WUNDERSCHÖN:  
JUIST.DE

Bis bald auf  
www.juist.de / Blog  
eure Anna ♥





DIE INSELVERSORGER



**Carsten Poppinga**  
Poppinga Presse & Tabak



**Jens Juniel**  
Blumenmeer Juist



**Norbert Gillet**  
Gillet & Söhne

„Bei uns schlägt  
das Dorfherz.“

## DIE WILHELMSTRASSE

IN DER DORFMITTE VON JUIST – NOCH IN RUFWEITE VON KURPLATZ UND SCHIFFCHENTEICH – FINDEN SICH DREI WICHTIGE INSELVERSORGER, DIE SICH DAS GANZE JAHR ÜBER UM DIE INSULANER UND NATÜRLICH AUCH UM DEREN GÄSTE KÜMMERN.

WER NEBEN STRANDSCHAUFEL, SONNENHUT UND HANDYKABEL NOCH ETWAS ANDERES WICHTIGES BENÖTIGT, DER IST BEI UNS GOLDRICHTIG – UND DESHALB WOLLEN WIR UNS HIER KURZ VORSTELLEN:

**POPPINGA PRESSE & TABAK**  
**WILHELMSTRASSE 12**  
Telefon: 04935 8599  
info@poppinga-juist.de  
poppinga-juist.de

**BLUMENMEER JUIST**  
**WILHELMSTRASSE 54**  
Telefon: 04935 9228080  
info@blumenmeer-juist.de  
blumenmeer-juist.de

**GILLET & SÖHNE**  
**WILHELMSTRASSE 56**  
Telefon: 04935 601  
info@gillet-juist.de  
gillet-juist.de



**HIER KOMMEN ALLE REIN –  
UND KEINER DRAN VORBEI!**

### Poppinga Presse & Tabak - hier wird Ihnen gerne geholfen

Klingt komisch – ist aber so: Unser Laden richtet sich nach den Gezeiten, dem Wetter und den Jahreszeiten. Die Tageszeitungen kommen entweder mit dem Schiff oder dem Flugzeug auf die Insel. Wenn es neblig ist und die Flugzeuge auf dem inseleigenen Flugplatz nicht landen können ist unsere Ware erst später bei uns erhältlich. Starker Ostwind, Eis im Watt oder Blitzeis können die Anlieferung auch schon mal gänzlich unmöglich machen. Im Sommer herrscht im Laden immer Hochdruck: Unsere Kunden, Gäste wie Insulaner, erledigen eilig ihren Einkauf, um dann schnell wieder an den Strand oder zur Arbeit zu kommen. Der Winter bildet dazu einen krassen Kontrast – der Puls fährt runter, es gibt Zeit für ein persönliches Gespräch und schon so manches Problem wurde hier bei uns gelöst. Wir sind ein Fachgeschäft für Presse, Büroartikel, Schulbedarf, Tabakwaren und Single Malt Whisky. Und vor der Tür erwartet Sie eine große Kartenauswahl für Ihre Urlaubspost. Kommen Sie doch mal vorbei!



### Blumenmeer Juist – Genuss für wahrhaft alle Sinne

Blumen gehören zu einem gefühlvollen Event wie Sandkörner an unseren Strand. Wir verschönern Ihre Hochzeit, Ihren besonderen Geburtstag oder andere Feste mit unseren kreativen Ideen, betreuen und begleiten Ihre Veranstaltung mit unserer Floristik und liefern gerne auch die passende Dekoration für Ihr Zuhause oder Ihre Ferienwohnung. Wir sind noch „Die Neuen“ in der Wilhelmstraße, fühlen uns hier aber sehr wohl und konnten unser Sortiment an diesem Standort bereits erweitern: Wir bieten nun auch eine erlesene Auswahl an leckeren Likören, Pralinen, Essigen und Ölen sowie vielen weiteren Produkten rund um das Thema Feinkost an.



### Gillet & Söhne – alles, was man zum Leben braucht

Wenn ein Geschäft den Begriff „Familienbetrieb“ verdient hat, dann wohl unser Lebensmitteladen im Herzen der Juister Dorfmitte. Vater Norbert, Mutter Elke und die beiden Söhne Nomo und Tjard – alle stehen bei uns hinter der Kasse oder füllen, unterstützt von unserem tatkräftigen Team, die mit tollen und leckeren Lebensmitteln bestückten Regale auf. Wir führen alles, was man für einen perfekten Urlaubstag auf der Insel braucht und achten dabei sehr auf regionale Produkte. Neben Frische und Auswahl liegt uns eines besonders am Herzen, daher bekommt jeder Kunde bei seinem Einkauf etwas garantiert kostenfrei dazu: ein freundliches Wort und ein herzliches Lächeln.



JUIST AKTIV



WEITERE  
INFORMATIONEN  
IM INSEL-GUIDE



WENN MAN AUF JUIST WANDERT, JOGGT ODER IN DIE PEDALE TRITT IST DIE GESCHWINDIGKEIT VÖLLIG NEBENSÄCHLICH. DIE INSEL, DER WIND UND DIE NATUR GEBEN DAS TEMPO VOR – UND DA KOMMT JEDER GUT UND GERNE MIT.

IN AKTION

- # TANGO . BOULE . YOGA .
- FITNESSPARCOUR JANUSPARK .
- TENNIS . RADFAHREN .
- WANDERN . JOGGEN . NORDIC WALKING . SCHWIMMBAD .
- FUSSBALLCAMP .



LINKS  
Ausführliche Informationen zu unseren Aktivangeboten findest Du unter:  
[juist.de/vor-ort/aktiv/aktivangebote/](http://juist.de/vor-ort/aktiv/aktivangebote/)

Mach mit!  
  

TEILE DEINE AKTIVEN JUIST-MOMENTE UNTER  
**#FREUNDEAKTIVJUIST**

HOCHZEIT AUF TÖWERLAND

# Sag ja!

Wenn aus der Freundschaft fürs Leben

## DIE LIEBE DES LEBENS WIRD.

BEIM „JA“ AUF JUIST HAT MAN DAS MEERESRAUSCHEN ALS HOCHZEITSWALZER, DEN DÜNENWIND ALS TRAUZEUGEN UND MÖWEN, MUSCHELN UND SANDKÖRNER AUF SEINER GÄSTELISTE. DER JUISTER STANDESBEAMTE INGO STEINKRAUSS ERZÄHLT AUS SEINEM UMFANGREICHEN ERFAHRUNGSSCHATZ.

Schon der Weg zum schönsten Tag im Leben ist ungewöhnlich: Auf der Insel fährt man nicht mit einem Auto vor das Standesamt, sondern mit einer Kutsche, dem Fahrrad oder man kommt einfach zu Fuß. Auch der Ort der Hochzeit ist auf Juist etwas Besonderes: interessierten Paaren biete ich gerne eine erweiterte, inoffizielle Strandzeremonie an. Fast jede zweite Eheschließung endet bei mir mittlerweile unter freiem Himmel – sandige und bloße Füße inklusive.



Die Vorbereitungen für das Heiraten auf Juist sind nicht kompliziert: Zunächst muss man einen Termin beim Standesamt Juist reservieren und danach die Anmeldung der Eheschließung beim Heimatstandesamt mit allen erforderlichen Unterlagen durchführen. Dann steht dem Ja-Wort hier bei uns nichts mehr im Wege. Und wenn auch mal was dazwischenkommt, wie eine verpasste Schifffahrt oder ein ausgefallener Flieger – das ist gar kein Problem! Wir stehen den Paaren zur Seite und kriegen das alles hin.

Jährlich führe ich bis zu 160 Eheschließungen durch – damit bin ich auf Juist der Rekordhalter auf diesem romantischen Gebiet. „Nein“ gesagt hat bei mir glücklicherweise noch niemand!

Viele Paare, die sich auf Juist trauen lassen, kommen bereits seit ihrer Kindheit hierher. Es ist schön zu sehen, wie wichtig ihnen dieser Ort ist, um hier den Bund fürs Leben zu schließen.



Freundschaft & Liebe fürs Leben

*Juist married!*

WIR FEIERN DIE LIEBE

**07. September 2019**

EINZIGARTIGES STELLDICHEIN  
EHMALIGER JUISTER HOCHZEITSPAARE  
MIT ERNEUERTEM  
**JA-WORT AM JUISTER STRAND**

Freundschaft & Liebe fürs Leben  
07. SEP 2019

- FESTLICHER UMRUNK
- GEMEINSAMES GRUPPENFOTO
- STIMMUNGSVOLLER AUSKLANG IN EINEM JUISTER LOKAL

**WEITERE INFOS:**  
JUIST.DE/JUIST/ROMANTIK-PAARE/  
HEIRATEN-AUF-JUIST

DRESSCODE  
IHRE HOCHZEITSGARDEROBE



JUISTER STANDESBEAMTER

**INGO STEINKRAUSS**



- SEIT **30** JAHREN AUF DER INSEL
- SEIT **18** JAHREN STANDESBEAMTER
- HAT MEHR ALS **1.050** EHE-SCHLIESSUNGEN AUF JUIST VOLLZOGEN
- *Liebt* DIE JUISTER AUTOFREIHEIT, DIE RUHE UND NÄHE ZUR NATUR, DIE KURZEN WEGE AUF DER INSEL, DEN ZUSAMMENHALT UNTER DEN INSULANERN UND DIE SONNEN-UNTERGÄNGE

# Standesamt Juist

Friesenstr. 18; 26571 Juist  
standesamt@juist.de  
Telefon: 04935 809322

juist.de/juist/romantik-paare/  
heiraten-auf-juist/

SCHLEMMEN &amp; GENIESSEN

# Gastronomie von Herzen

DEN GÄSTEN EINE GUTE ZEIT BEREITEN, EINEN ABEND ERLEBEN,  
DEN MAN GERNE IN ERINNERUNG BEHÄLT:  
BEI AXEL RIPPE UND SEINEM TEAM IST GASTRONOMIE MEHR ALS  
NUR GUTES ESSEN UND TRINKEN.



„FREUNDE TREFFEN, FREUNDE FINDEN“



JETZT RESERVIEREN!  
MEHR INFOS UNTER  
[JUIST-GASTRONOMIE.DE](http://JUIST-GASTRONOMIE.DE)



„Die Vielseitigkeit  
der Gastronomie  
begeistert mich,  
und das positive  
Feedback der Gäste  
treiben mich und  
mein Team an.“

Axel Rippe

## „Freunde treffen, Freunde finden“ – 4x auf Juist

Das Café Baumann's, das Lütje Teehuus, die Hohe Düne mit Schirmbar und Sonnendeck und sein neuestes gastronomisches Objekt, das Café del Mar: Axel Rippes Konzept beruht auf viel Leidenschaft und großem Engagement. „Ich möchte Läden bauen, in denen ich mich selber gerne aufhalten möchte.“ Denn was gibt es Schöneres, als einzukehren und sich von der ersten Sekunde an wie zu Hause zu fühlen?

Dem auf Juist geborenen Axel Rippe wurde die Begeisterung für die Gastronomie förmlich in die Wiege gelegt. Seine Mutter betreibt auf der Insel seit den 50er Jahren eine Frühstückspension mit Ferienwohnungen, wo er – „quasi zwischen Suppe und Hauptgang“, wie er augenzwinkernd bemerkt – zur Welt gekommen ist. Nach der Ausbildung im Hotel- und Restaurantfach auf Juist führte ihn sein Weg zunächst ins Ausland. Von dort kehrte er schließlich wieder zurück auf die Insel und wagte 1994 mit dem Lütje Teehuus den Schritt in die gastronomische Selbstständigkeit. Es folgte das Café Baumann's. Zusammen mit seiner Frau Konny eröffnete er 2010 die Hohe Düne und 2014 schließlich den trendigen Tapas-Club Café del Mar.

Unter dem Motto „Freunde treffen, Freunde finden“ bieten die Lokale von Axel Rippe alles, was das Gästeherz begehrt: traditionelle Caféhaus- und Lounge-Atmosphäre, feinste Tee- und Kuchenspezialitäten, ausgefallene Cocktails und erlesene Weine, köstliche Tapas und noch viel mehr – und das alles in stimmungsvoller Umgebung.

### 1 HOHE DÜNE

Restaurant, Sonnendeck und Schirmbar mit 360° Grad-Blick an der Promenade. Der perfekte Platz um den Sonnenuntergang zu genießen.  
**STRANDPROMENADE 5**  
Telefon 04935 9210972

### 2 LÜTJE TEEHUUS

Versteckt im Januspark in einem historischem Insulanerhäuschen  
**DÜNENSTRASSE 2**  
Telefon 04935 8402

### 3 CAFÉ BAUMANN'S

Die gelungene Mischung aus Café und Bistro am Kurplatz  
**BAHNHOFSTRASSE 4**  
Telefon 04935 990231

### 4 CAFÉ DEL MAR TAPASCLUB

Tapas, ausgesuchte Drinks und Cocktails in entspannter Urlaubs-Atmosphäre  
**STRANDPROMENADE 7**  
Telefon 04935 9228989



Ausgezeichnet – so funktioniert

# NACHHALTIGKEIT AUF JUIST

ER IST EINER DER BEKANNTESTEN DEUTSCHEN WACHSTUMSKRITIKER –  
DER OLDENBURGER ÖKONOM & NACHHALTIGKEITSFORSCHER NIKO PAECH IM GESPRÄCH MIT UNS.

## Was bedeutet kurz beschrieben Nachhaltigkeit?

Nachhaltige Entwicklung bedeutet globale Gerechtigkeit innerhalb der Grenzen unseres Planeten. So gesehen sollte jeder Mensch über einen Lebensstandard verfügen können, der keine Schädigungen unserer Lebensgrundlage bewirkt, wenn die restliche Weltbevölkerung (7,3 Mrd.) genauso lebt. Davon ist gerade Deutschland mit einem extrem hohen Lebensstandard so weit entfernt, dass nur eine Reduktion unserer Wohlstandsansprüche weiterhilft. Das muss aber kein Verzicht sein, sondern kann sogar zu einer Verbesserung der Lebensqualität und der Zufriedenheit führen.

## Warum ist die Umsetzung von Nachhaltigkeit so wichtig für unsere Zukunft?

Die Grenzen der ökologischen Belastbarkeit sind in einigen Bereichen (Klimawandel, Artenvielfalt, Stickstoffkreislauf, Abfälle etc.) bereits überschritten. Es existiert kein Umweltproblem, das sich nicht fortlaufend verschärft hätte. Alle Versuche, unseren mobilitäts- und konsumorientierten Lebensstil durch technische Innovationen oder nachhaltige Produkte von ökologischen Schäden zu entkoppeln, sind gescheitert. Deshalb sind wir mit einem Verteilungsproblem konfrontiert und müssen die zukünftige Gestaltung unserer Lebensweise an folgender Frage orientieren: Was darf sich ein einzelnes Individuum noch an materiellen Freiheiten nehmen, ohne ökologisch und somit zugleich sozial über seine Verhältnisse zu leben?

## Was hat Nachhaltigkeit mit Reisen zu tun?

Der Klimawandel ist das schwerwiegendste Umweltproblem. Wenn das Nachhaltigkeitsprinzip darauf angewandt wird, ergibt sich, dass jedem Menschen pro Jahr maximal noch 2,5 Tonnen an CO<sub>2</sub>-Emissionen zustehen können. Tatsächlich sind es in Deutschland durchschnittlich 12 Tonnen. Nichts ruiniert die individuelle CO<sub>2</sub>-Bilanz mehr als der Flugverkehr. Eine Flugreise von Deutschland nach Australien oder Neuseeland und zurück beläuft sich pro Person auf 12 bis 14 Tonnen.

## Wie kann ich mich nachhaltig im Urlaub verhalten?

Kein Flugzeug besteigen und keine „Kreuzfahrten“ buchen.

## Warum passen Nachhaltigkeit und Juist so gut zusammen?

Juist ist für uns in Deutschland leicht zu erreichen. Es ist keine weite Reise, für die wir ein Flugzeug benötigen. Juist können Sie problemlos mit dem Auto oder viel besser mit der Bahn oder dem Fernbus erreichen. Jedes Jahr entstehen für alle An- und Abreisen nach Juist ca. 7.500 t CO<sub>2</sub>. Das ist weniger als die Gesamtmenge der Emissionen für einen Hin- und Rückflug im vollbesetzten A380 nach Australien oder Neuseeland. Auf Juist gibt es keine Autos. Auch hier sparen Sie im Urlaub erheblich an CO<sub>2</sub>. Da ist die Insel schon richtig gut. Allerdings gibt es im Bereich Energie und Wärme noch viel zu tun. Aber wer ist schon überall gut.

## Wie lauten Ihre Empfehlungen für einen nachhaltigen und erholsamen Urlaub auf Juist?

Möglichst mit Bahn und Fähre anreisen, keine Plastikabfälle erzeugen und sich wohlfühlen. Juist ist Entschleunigung pur. Leise. Ruhig. Hier ist das Leben ohne Auto ganz leicht. Es wäre wunderbar, wenn die Gäste von Juist dies in ihren Alltag mitnehmen könnten.



### LINKS

Ausführliche Informationen zu dem Thema Nachhaltigkeit gibt es in unserem Insel-Guide oder unter: [juist.de](http://juist.de)

### Mitmachen!



VORBILD IN SACHEN NACHHALTIGKEIT SEIN  
UND DRÜBER REDEN UNTER

#JUISTUNPLUGGED  
#KLIMAINSEL



## Mehr Informationen gibt es in unserem Flyer!

### KLIMAINSEL JUIST

Praktische Energiespartipps für den Urlaub auf Juist

UNSERE  
KLIMAINSEL  
JUIST



KLIMAINSEL & NACHHALTIGKEIT

Der Klimawandel ist für alle eine große Herausforderung – auch für Juist. Der Meeresspiegel steigt und Lebensräume verändern sich. Schon jetzt werden an der deutschen Küste die Deiche erhöht. Aber nicht nur der Anstieg des Meeresspiegels ist ein Problem. Für unsere Insel sind die vermehrten Sturmfluten eine noch größere Gefahr. Sie verursachten im Winter 2013 starke Dünenabbrüche, sodass wir 2014 künstliche Düneneinbauten durchführen mussten. Dies kannst du noch immer bei einem Strandspaziergang auf der Höhe des Hammersees gut beobachten.

Wir wollen konkret etwas gegen den Klimawandel tun. Daher haben wir das Projekt „Klimainsel Juist“ gemeinsam mit dem Energieversorger EWE 2010 ins Leben gerufen. Unser Ziel lautet: Klimaneutralität bis 2030.

## # Das haben wir bereits zusammen erreicht:

- Die Inselgemeinde und viele weitere Leistungsanbieter beziehen nur Strom aus regenerativen Quellen.
- Wir lassen Printprodukte klimaneutral herstellen, die Post wird CO<sub>2</sub>-frei verschickt.
- Wir haben ein spezielles Symbol für die Anzeigen entwickelt, um möglichst viele Insulaner für das Projekt zu gewinnen. Du als Gast kannst daran ablesen, welche Unterkunft sich bereits auf dem Weg zur Klimafreundlichkeit befindet. Nutze dies bitte.
- Für die Tourist-Information haben wir 2015 einen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck erstellen lassen. Die TI verbraucht 13 t CO<sub>2</sub> im Jahr. Damit sind wir in der Klimaeffizienzklasse A. Diese 13 t wurden kompensiert, sodass die TI klimaneutral war.
- Im Kindergarten und in der Schule gab es Projektstage „Klimawandel“ für die einheimischen Kinder.
- Die Kinderanimation nimmt dieses Thema ebenfalls auf.
- Jedes Jahr führen wir von Juni bis September die Kinderuniversität „Nachhaltig Leben“ mit kostenfreien Vorlesungen für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren durch.
- Als eine der ersten Tourismusdestinationen in Deutschland ist die gesamte Insel von TourCert nachhaltigkeitszertifiziert worden.
- Gemeinsam mit Baltrum, Norderney und der Stadt Norden haben wir ein Klimaschutzkonzept erstellt und mit der Stadt Norden einen Klimaschutzmanager zur Umsetzung des Klimaschutzkonzeptes eingestellt.



# KLEINER CO<sub>2</sub>-FUSSABDRUCK, RIESEN ERHOLUNG.

NUR 190KG CO<sub>2</sub>-EMISSIONEN FÜR 10 TAGE  
AUFENTHALT 2017.  
MOBILITÄT VOR ORT VERURSACHT KEIN CO<sub>2</sub>



KLIMAINSEL & NACHHALTIGKEIT



KLIMA  
INSEL  
JUIST



Unterstützt uns bei unserem Projekt „Klimainsel Juist“

Jedes Jahr entstehen bei der An- und Abreise nach Juist rund 7.500 Tonnen CO<sub>2</sub>. Helft uns, diese Menge zu verringern und reist bitte klimaneutral mit der Bahn oder dem Fernbus an. Lest mehr dazu im Insel-Guide auf Seite 10. Wenn ihr mit dem Auto fahrt, besteht die Möglichkeit die angefallenen CO<sub>2</sub>-Emissionen z. B. bei myclimate auszugleichen. Bei einer Anreise mit einem Mittelklassefahrzeug von Düsseldorf nach Norddeich und zurück wären dies 5,00 €. Auf Juist nutzt ihr kein Auto. Bitte überlegt, ob ihr nicht auch zu Hause häufiger auf den Wagen verzichten könntet.

Spart Strom und Gas. Dies ist gut für euer Portemonnaie und besonders gut für das Klima.

Mit unserem Projekt „Klimainsel Juist“ haben wir bereits viele Preise gewonnen.

Hier wollen wir nur die bedeutsamsten nennen. So ist Juist die einzige Tourismusdestination die sowohl 2012/13 als auch 2016/17 unter den Finalisten beim Bundeswettbewerb „Nachhaltige Tourismusdestinationen“ war. 2016/17 haben wir sogar den Sonderpreis Klimaschutz gewonnen. 2015 bekam Juist den Deutschen Nachhaltigkeitspreis für kleine Kommunen.

**LINKS**  
Darauf sind wir besonders stolz:  
[youtube.com/watch?v=lkG8Lsn5o5g](https://youtube.com/watch?v=lkG8Lsn5o5g)

Vielfalt am Lehrpfad erklärt

JUIST UNPLUGGED



Fahrradtour zur Nachhaltigkeit auf Juist

findet vom Beginn der Osterferien bis zum Ende der Herbstferien alle vierzehn Tage an einem Dienstag oder Mittwoch statt.

Informiert euch im Veranstaltungskalender

[juist.de/suchen-buchen/veranstaltungen/veranstaltungskalender](http://juist.de/suchen-buchen/veranstaltungen/veranstaltungskalender)



Erfahrt Juist – mit dem Nachhaltigkeitsbeauftragten Thomas Vodde

Mit der 2,5-stündigen Fahrradtour „Juist unplugged“ erlebt ihr die Nachhaltigkeitsaktivitäten der Inselgemeinde Juist hautnah und erhaltet gleichzeitig einen Blick hinter die Kulissen. Was sind die wichtigsten Stellschrauben zur Nachhaltigkeit? Wie funktioniert klimaneutrale Anreise? Woher kommt eigentlich das Trinkwasser? Was macht die Insel gegen den Klimawandel? Wie kann bezahlbarer Wohnraum geschaffen werden? Diese und weitere Fragen zur Nachhaltigkeit beantwortet der Nachhaltigkeitsbeauftragte Thomas Vodde während dieser außergewöhnlichen Fahrradtour.

**LINKS**  
[juist.de/klimainsel/](http://juist.de/klimainsel/)

Darauf sind wir besonders stolz – unser Nachhaltigkeitspreis:  
[tourismuspartner-niedersachsen.de/preistraeger-2016](http://tourismuspartner-niedersachsen.de/preistraeger-2016)



Preiswürdig

2016 haben wir mit dem Projekt „Juist unplugged“ neben drei weiteren Tourismusinstitutionen den Wettbewerb „Tourismus mit Zukunft! Preis für Nachhaltigkeit im Reiseland Niedersachsen“ gewonnen und eine Unterstützung von 15.000,00 € vom Niedersächsischen Ministerium für Wirtschaft, Verkehr und Digitalisierung erhalten.

6 Stationen zu 6 Themen: 1. Ökologie & Biodiversität . 2. Wasser & Abwasser. 3. Tourismus & Nachhaltigkeit . 4. Ökonomie & Soziales. 5. Anreise & Mobilität . 6. Abfall, Recycling & Plastikmüll.

Für die Unterstützung des Projektes „Klimainsel Juist“ bedanken wir uns herzlich bei unseren Projektpartnern:



**D**rei charakterstarke Künstler unter einem Dach – kann das gut gehen? Im Haus des Juister Kunsthandwerks in der Gräfin-Theda-Straße geht das mehr als gut, denn jeder Betrieb steht in seinem Bereich zwar für sich, aber man sieht sich auch als eine kreative Einheit und arbeitet bei Veranstaltungen wie dem jährlichen Weihnachtsmarkt Hand in Hand.

**D**ie erste Tür ist für jedes Frauenherz oder den dazu passenden Geldbeutel gefährlich. Denn hier gibt es jede Menge wunderbaren Schmuck: Die **Inselgoldschmiede** auf Juist ist eine der letzten Meisterwerkstätten, in der Filigrangoldschmuck in Handarbeit hergestellt wird. Die aus feinen Drähten gearbeiteten Schmuckstücke gehen von hier aus in die ganze Welt, jedes für sich ein Unikat in 18-karätigem Gold.

**AUF JUIST ERDACHT – AUF JUIST GEMACHT: 100 % TÖWERLAND!**

Eine Tür weiter befindet sich die Werkstätte und der Verkaufsraum der **Inseltöpferei** – ein Meisterbetrieb in zweiter Generation. Seit fast 70 Jahren entstehen hier auf der Drehscheibe Vasen, Schalen, Becher, Salzstreuer und vieles mehr. Die bunten und fröhlichen Keramiken sind ein Stück plastisch gewordenes Juist-Gefühl.

Im gleichen Raum werden in der **Seifenmanufaktur** handgesiedete Naturseifen und erlesenes Badekonfekt hergestellt. Jedes garantiert palmölfreie Produkt ist ein Juister Unikat und basiert auf hochwertigem nativen Oliven-, Kokos- und Rapsöl. Dank der zugefügten Shea-Butter und des bei der Verseifung entstehenden Glycerins wird auch empfindliche Haut mit reichlich Feuchtigkeit versorgt.

Wer hier etwas kauft, nimmt die Erinnerung an weichen Sand, die Wellen des Meeres und den Wind vom Strand automatisch mit nach Hause.



**INSELGOLDSCHMIEDE ULRICH LÖHMANN** · Telefon 0172 432 45 35  
 goldschmiede@inselgoldschmiede-juist.de · inselgoldschmiede-juist.de

**INSELTÖPFEREI CORNELIA SCHMIDT** · Telefon 04935 281  
 inseltoepferei@gmx.de

**SEIFENMANUFAKTUR ANNETT DIETZE** · Telefon 0177 34 23456  
 info@seifenmanufaktur-juist.de · seifenmanufaktur-juist.de

# Der Klang der Freundschaft

**D**ie autofreie Insel Juist zu besuchen und die tolle frische Luft zu atmen – das ist schon an sich ein Jungbrunnen für Ihre Gesundheit. Sie können Ihr Wohlbefinden aber noch deutlich steigern: mit einem Urlaub im thalasso- und bio-zertifizierten BIO-HOTEL AnNatur mit dem Wellnessbereich Zauberbrunnen. Hier empfangen Sie nicht nur gut gelaunte Menschen, sondern 100% Bio-Qualität in sämtlichen Bereichen. Zahlreiche Angebote wie Yoga, Ayurveda, Massagen, Naturkosmetikbehandlungen, Klangmeditationen, basische Wochen oder Rücken-Fit-Arrangements runden Ihren gesunden Aufenthalt in unserem ganzjährig geöffneten Haus ab und lassen Sie wie neugeboren nach Hause fahren.

**Wir bieten Ihnen den Raum – Sie finden die innere Ruhe!**



## # KATHRIN UND DIRK WILHELM



2016 übernahm das Ehepaar das thalasso-zertifizierte BIO-Hotel AnNatur mit dem Zauberbrunnen. Nach vielen Jahren im hauseigenen Gesundheitsbereich führen Kathrin und ihr Mann den Erfolg der ökologischen Denkweise weiter und bauen ihn aus. Im AnNatur und dem Zauberbrunnen ist BIO nicht nur ein Wort, sondern eine Philosophie, die von Herzen gelebt wird.



HAUS ANNATUR  
 & ZAUBERBRUNNEN  
 Dellertstraße 13-14  
 Telefon 04935 91810



HIER GIBT ES TOLLE REZEPTE ZUM DOWNLOADEN  
[annatur.de/rezepte](http://annatur.de/rezepte)

# Highlights auf Juist

WEITERE TERMINE  
FINDET IHR  
IM INSEL-GUIDE

HALTET AUSSCHAU AUF:  FACEBOOK  TWITTER  YOUTUBE  PINTEREST  INSTAGRAM



### LINKS

Den ausführlichen Veranstaltungskalender findet ihr unter:  
[juist.de/suchen-buchen/veranstaltungen/](http://juist.de/suchen-buchen/veranstaltungen/)

# ANFANG MAI: JUISTER GESUNDHEITSWOCHE # MAI: JUISTER MAIZEIT # HIMMELFAHRT: JUISTER MUSIKFESTIVAL # MITTE JULI: FAMILIENFEST  
# ANFANG AUGUST: AFRIKAFEST # ENDE AUGUST: STRASSENKUNSTFESTIVAL „INSELZAUBER“ # ENDE SEPTEMBER: SLOW-FOOD-TAGE  
# MITTE OKTOBER: KRIMI-FESTIVAL #

# »Freunde sind Menschen, die nicht nach deinem Weg fragen, sondern ihn einfach mit dir gehen.«

**FREUNDSCHAFT IST WIE MAGIE, DIE GUTE ZEITEN NOCH BESSER MACHT UND SCHLECHTE ZEITEN VERGESSEN LÄSST. AUF DEM „JUISTER INSELABEND“ – UNSEREM JÄHRLICHEN VERANSTALTUNGSHÖHEPUNKT – BEKOMMT IHR EINE AHNUNG DAVON, WAS WIR MEINEN.**



## THEMEN, DIE UNS BEWEGTEN:

- |      |   |      |  |
|------|---|------|--|
| 2000 | Maritime Geschichten  | 2011 | „Frag doch mal die Maus.“                        |
| 2001 | Expo  | 2012 | Geschichten um Derick auf Juist                  |
| 2002 | Vom Taler bis zum Euro                                      | 2013 | Kein spezielles Thema                            |
| 2005 | An Bord der Frisia IX                                       | 2014 | Inseltreffenrückblick / Inseltreffenvorbereitung |
| 2006 | Fußball-Weltmeisterschaft                                   | 2015 | Jubiläumsprogramm „175 Jahre Seebad Juist“       |
| 2008 | Traditionen – Juist gestern und heute                       | 2016 | Hotel-Alltag / Jubiläum der Juist-Stiftung       |
| 2009 | Leuchte vom Töwerland (nach dem Quiz „Leuchte des Nordens“) | 2017 | Geschichten aus dem Presse-Geschäft (Poppinga)   |
| 2010 | Ein Tag im Museum/„Sprechende Bilder“                       | 2018 | Geschichte der Juister Insschulen                |

## JUISTER ROLLENTAUSCH

Ihr kennt euren Juister Vermieter als freundlichen Gastgeber, der euch morgens den ersten Kaffee serviert oder euch das Kopfkissen aufschüttelt. Hier auf Juist könnt ihr ihn seit den 1980er Jahren auch noch ganz anders erleben ...

Denn seit damals gibt es den „Inselabend“ auf dem Töwerland. Den gestalten die Juister für ihre Gäste und stellen sich ihnen damit mal von einer ganz anderen Seite vor. Viele Vereine sind mit Feuereifer dabei: die Trachtengruppe des Juister Heimatvereins „Hüpfdohlen“, der Juister Shanty-Chor, die Theatergruppe des Juister Heimatvereins „Antjemöh“, die Linedancegruppe „Crows in Line“ und der Musikzug der Freiwilligen Feuerwehr Juist.

Den Winter nutzen die Mitglieder, um sich ein Motto für die folgende Saison zu überlegen – dieses zieht sich dann wie ein roter Faden durch das „Inselabend“-Programm. Vertreter\*innen aus jedem Verein spinnen anschließend aus der beschlossenen Überschrift eine kleine Geschichte, die dann mithilfe jedes Vereins erzählt wird. Nach maximal zwei Gesamtproben sitzt alles und der Spaß kann beginnen. Zwischen den Oster- und den Herbstferien finden etwa sieben Aufführungen statt. Jeder „Inselabend“ endet mit einem gemeinsam gesungenen Lied über Juist oder das jeweilige Thema.

Ein Vergnügen für die ganze Familie, das ihr in eurem Urlaub auf der Insel auf keinen Fall verpassen solltet.



WIR SEHEN UNS  
AUF DEM NÄCHSTEN  
„INSELABEND“!

Die Juist-Stiftung

**(M)EIN  
KLEINER RÜCKBLICK**

2006 wurde auf Juist die damals 99. Bürgerstiftung in Deutschland gegründet. Auch ich durfte sie kurze Zeit später beim „Tag der Stiftungen“ kennenlernen. Ihr Engagement und ihre Ideen haben mich so begeistert, dass ich ein Teil davon geworden bin. Schon von Beginn an machte die Stiftung Werbung mit den Worten: „Ob Sie durch das Loog oder den Ort spazieren, einen Ausflug zu den Goldfischteichen machen oder die Granitstelen am Dünenfriedhof bewundern, überall ist ein Stückchen Juist-Stiftung drin“. Wenn ich heute über die Insel gehe, finde ich viele weitere, gut erreichbare Stiftungsprojekte: Abgesenkte Bordsteinkanten erleichtern den Weg, Bänke laden zum Ausruhen ein und für den Strand bieten sich die neu angeschafften Solar-Strandrollstühle an.

**Abwechslungsreicher  
Fitness-Spaß im Janus-Park  
für Jung und Alt**

Wenn ich Bewegung suche, nutze ich den Mehrgenerationen-Fitness-Parcour mit seinen zahlreichen Geräte. Alternativ lasse ich es auf den Bouleplätzen an An't Diekskant etwas geselliger angehen. Hier finden sich gute Austauschmöglichkeiten mit Stiftungsmitgliedern, die in der Saison dienstags und donnerstags zum Boule spielen einladen.

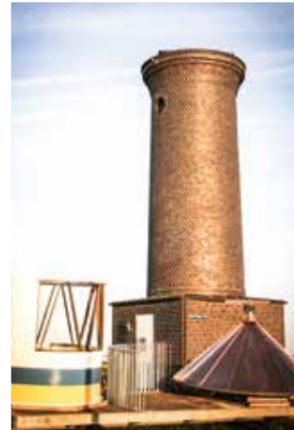
**Die Stiftung hat auf der  
Insel viel bewegt**

Durch Stifter\*innen und Spender\*innen kann das Stiftungskapital vergrößert werden. Aber die Eckpfeiler einer jeden Aktion sind die Ideen- und Zeitstifter\*innen, die diese Projekte Hand in Hand angehen und Wirklichkeit werden lassen. Macht auch ihr mit und unterstützt die Arbeit der Juist-Stiftung mit dem Ziel: „Juist ist unser Lebensmittelpunkt!“

*Eure  
Inka Extra*

**Das „Highlight“ meines  
Ausflugs ist der Leuchtturm  
am Hafen.**

Vor Ort vermittelt mir ein Leuchtturmwärter der NOPONIRE AG seine Geschichte mit gewitztem Charme und einer Prise norddeutschem Humor. Als das Leuchtfeuer nach vielen Jahren renoviert werden musste, half die Stiftung mit einer groß angelegten Spendenaktion. Nun sehe ich sein Leuchtfeuer wieder jeden Abend im 13-Sekunden-Takt über die Insel leuchten. Das ist ein Gefühl von Heimat!

**IDEENSTIFTER  
ANLASSSTIFTER  
GELDSTIFTER**

**JUIST-STIFTUNG**  
Telefon 04935 1051  
juist-stiftung.de

**GEMEINSAM SIND WIR STARK.**

Vier Generationen Familiengeschichte mit Erfolg, die 1920 im Alten Bahnhof begann.

Einst von „Gerhard Rose“ gegründet, haben Kristina und Derk den Familienbetrieb seit 2011 in der 4. Generation mit dem Ziel übernommen, auch für die 5. Generation mit Henry und Lilly die vorhandene solide, traditionelle Basis zu erhalten und diese in den kommenden Jahren durch Gastfreundlichkeit, Kreativität und unermüdelichen Fleiß auszuweiten. Was einst im Alten Bahnhof mit einer typischen ostfriesischen Kneipe begann, wird nunmehr mit einem Hotel und einem Appartementshaus in Familienhand weitergeführt.

Im Winter 2014 / 2015 wurde das ehemalige Haus Anke generalüberholt und im Frühjahr 2015 als Appartementshaus wieder eröffnet. Hier kann man aus einigen Apartements sogar den Sonnenaufgang bei einer Tasse Kaffee erleben. Das ehemalige Westend am Anfang der Wilhelmstraße wird seit Anfang 2017 als Deichhotel Rose von Familie Rose geführt. Seit April 2018 erstrahlt das Haus in einem neuen modernen Glanz. Auch hier haben Roses bewiesen, dass sie ihr Handwerk verstehen und bereits seit Generationen in allen Facetten der Gastronomie tätig sind.

Sie haben im Urlaub mal keine Lust, sich selbst zu verpflegen? Dann können Sie natürlich auch jederzeit gerne das leckere Frühstücksbuffet im nahegelegenen Deichhotel Rose genießen.

Ostfriesisch durch und durch werden Sie im Restaurant Friesisch Frech des Deichhotel Rose von regionaler Küche verwöhnt. Regionalität wird hier groß geschrieben, in sich traditionell ostfriesisch, dabei modern interpretiert und herzlich umgesetzt.

Und wer die Ruhe und Weiten der Insel erkunden möchte, kann sich direkt nebenan im Inselradgeber zur richtigen Fahrradwahl beraten lassen.

Genießen Sie eine „Rosige“ Zeit auf Juist!



ARBEITSPLATZ JUIST

# Der schönste Arbeitsplatz der Welt

Malgorzata und Fouad Sbaa führen ihr Teehaus und Restaurant mit viel Liebe zum Detail. Das gemütliche Restaurant, in dem „Mama Jadwiga“ für die sensationellen Kuchen und Torten verantwortlich ist, verzaubert mit orientalischen, aber auch typisch ostfriesischen Gerichten. Und wie aus vielen Gästen Freunde werden, erzählt Fouad Sbaa mit einem seligen Lächeln im Gesicht.

„Dort arbeiten, wo andere Urlaub machen. Dieser Traum ist für uns wahr geworden. Eigentlich kam ich nach meiner Ausbildung als Hotelfachmann nach Juist, um ein Praktikum zu machen. Dann habe ich hier Malgorzata kennen und lieben gelernt – und bin geblieben! Zusammen haben wir 2012 unser Teehaus und Restaurant im Loog eröffnet. Das ist so gut angenommen worden, dass auch die Juister selbst regelmäßig zu uns kommen. Zum Essen, Trinken und natürlich für einen Klönschnack. Unsere Gäste fühlen sich hier einfach wie zu Hause. Auch die Urlauber kommen immer wieder zu uns, wenn sie auf der Insel sind. Und so ist aus so mancher Gastfreundschaft eine wahre Freundschaft fürs Leben geworden!“

**HIER GIBT ES FREIE STELLEN:**  
<https://oc.gemeinde-juist.de/stellenausschreibungen/>

## Arbeitsplatz auf Juist gefällig?



**ARBEITEN AUF DER SCHÖNSTEN SANDBANK DER WELT?**

Hier sind Fachkräfte immer gefragt!  
 Einfach informieren unter  
[juist.de/juist/mein-arbeitsplatz](http://juist.de/juist/mein-arbeitsplatz)



# Juister Eisträume

Was darf's denn sein? Sanddorn-Joghurt-Eis oder doch lieber Ostfriesen-Eis mit Rumrosinen und Schwarzbrot? Diese und viele weitere leckere Eis-Kreationen warten auf Sie in meiner EisCafeBar Heiken. Seit 2015 produziere ich diese kalten Köstlichkeiten mit tatkräftiger Unterstützung meines Sohnes Jan-Daniel. Zusammen haben wir letztes Jahr als Spezial-Gast bei der Gelato World Tour in Berlin mit unserem Sanddorn-Joghurt-Eis gepunktet und konnten auch auf der diesjährigen Veranstaltung mit unserem Ostfriesen-Eis überzeugen. Der Fokus auf der Verwendung regionaler Produkte kam bei der Jury besonders gut an und bestätigte uns darin, auch weiterhin stets frische, hiesige Zutaten zu verwenden.

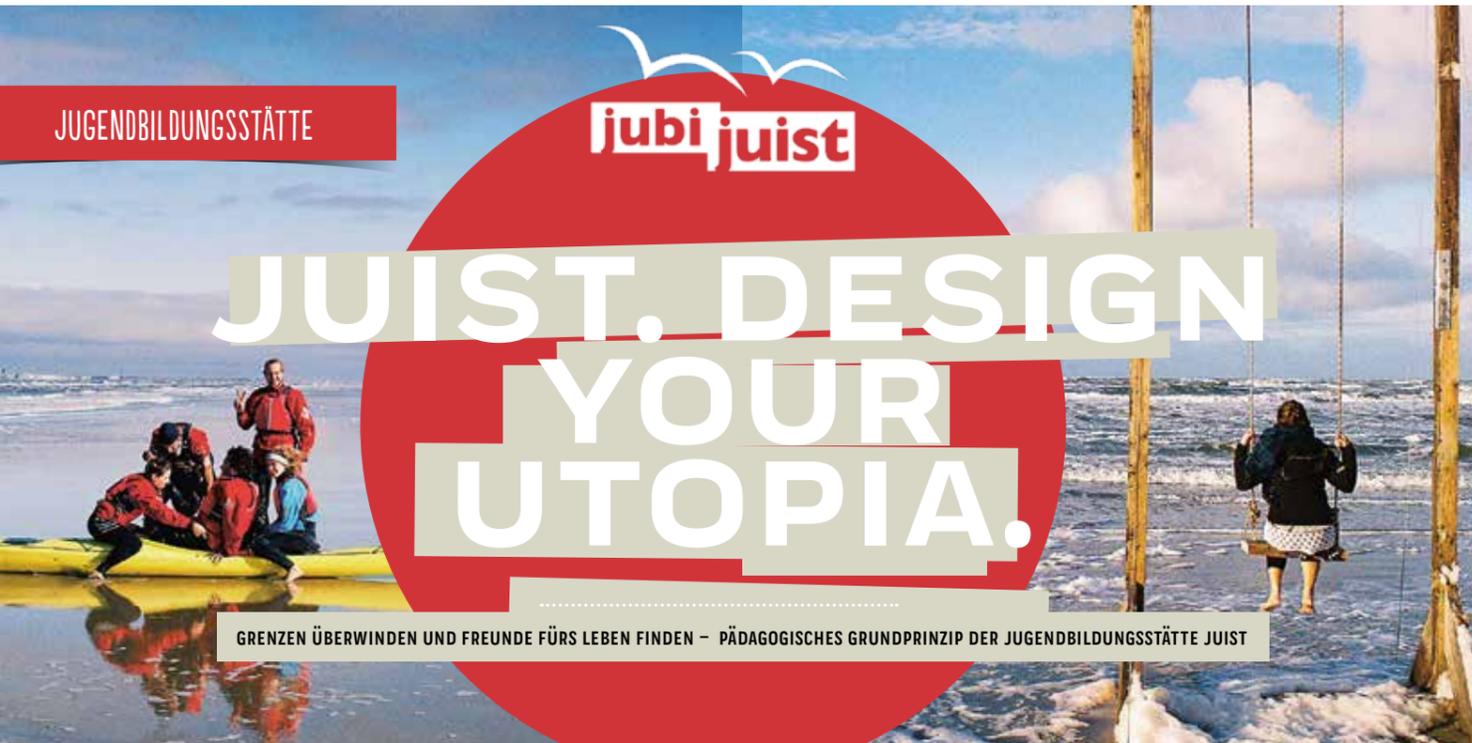
Das gilt auch für unser Bistro „Störtebeker's Stuv“ sowie für unsere Frühstückspension „Haus Seemannstreu“. Unsere Gäste genießen hier Früchte und Beeren der Insel ganz frisch oder als Konfitüre. Bratwurst, Algen-Senf und Fischbratwurst beziehen wir von kleinen Fachbetrieben vom Festland. Damit führen wir die langjährige Familientradition der Heikens fort, denn schon meine Großeltern und mein Vater führten das jetzige „In't Veerhues“ zunächst als Milchbar, dann als Restaurant. Heute wird es von meinem Cousin Jack und seiner Frau Nena geführt. Wer sich nach einem leckeren Schmaus bewegen und die Insel erkunden möchte, bekommt dafür direkt in unserem Fahrradverleih auch noch den passenden Drahtesel!

**WILHELMSTRASSE 62**  
 Telefon 04935 1060  
[heikenjuist.de](http://heikenjuist.de)



**HELLERSTRASSE 2**  
 Telefon 04935 269  
[seemannstreu.de](http://seemannstreu.de)





JUGENDBILDUNGSSTÄTTE

jubi juist

# JUUST. DESIGN YOUR UTOPIA.

GRENZEN ÜBERWINDEN UND FREUNDE FÜRS LEBEN FINDEN - PÄDAGOGISCHES GRUNDPRINZIP DER JUGENDBILDUNGSSTÄTTE JUUST

SEIT ÜBER SECHZIG JAHREN GIBT ES DIE EINZIGARTIGE, ERLEBNISPÄDAGOGISCHE JUGENDBILDUNGSSTÄTTE AM OSTENDE DER INSEL - EIN ORT, DER JUNGE MENSCHEN DABEI UNTERSTÜTZT AUF VERSCHIEDENEN EBENEN ZU WACHSEN UND ZU KRITISCHEN, EIGENSTÄNDIGEN UND SOZIAL KOMPETENTEN PERSÖNLICHKEITEN ZU WERDEN.

Als exemplarisches Projekt möchten wir hier das **TRANSCULTURAL ART LAB** vorstellen: Seit einigen Jahren findet es jährlich im Oktober statt und lädt Künstler\*innen aus Armenien, Aserbaidschan, Deutschland und Georgien zu einer zweiwöchigen Residenz ein, in deren Rahmen junge Menschen aus teils verfeindeten Ländern sich zum ersten Mal in einem neutralen Kontext begegnen. Das Kunstlabor ist ein freies Experimentierfeld im geschützten Raum der einmaligen Insel. Es ermöglicht Grenzüberschreitung auf vielfältigen Ebenen: In der Begegnung mit dem Fremden, in künstlerischen Workshops rund um das Thema „Design Your Utopia“ und bei körperlich und mental fordernden Aktivitäten. Ziel des Labors ist es Kunst zu erschaffen, magische Momente zu erzeugen

und sich dabei selbst neu zu entdecken oder zu erfinden, denn Entwicklung findet in der Regel außerhalb der eigenen Komfortzone, außerhalb



TOLLES VIDEOS ZUM TRANSCULTURAL ART LAB  
<https://vimeo.com/244686221>

der vertrauten Gemütlichkeit statt. Am Ende gipfelt der kreative Austausch in einer öffentlichen Ausstellung, die ihre Türen für das Inselpublikum öffnet. Zu sehen sind Tanz und Kunst Performances, Installationen, Videoarbeiten, Dokumentationsfilme uvm. Die Ausstellung bietet jedoch mehr als nur verschie-

dene künstlerische Statements zum Thema „Utopien“. Es entsteht zugleich ein Energiefeld, welches etwas wunderbares erzeugt: wenn

Menschen voll Neugierde und Respekt aufeinander zugehen, treten Vorurteile und kriegerische Auseinandersetzungen zurück und machen Platz für die Magie der Begegnung und der kreativen Interaktion.

Es entsteht etwas Neues, Magisches - es entstehen wahre Freundschaften!

**NEUGIERIG AUF UNSER GESAMTPROGRAMM? DANN BESUCHEN SIE UNS UNTER:**  
jubi-juist.de oder  
designyourutopia.com

**„WE ARE NEIGHBORS, BUT WE DON'T HAVE DIPLOMATIC RELATIONS OR EXCHANGES WITH THEM. IT WAS VERY COOL TO SEE THAT THEY ARE VERY LIKE US. WE ARE LISTENING TO THE SAME MUSIC AND THEY ARE WATCHING THE SAME FILMS (...) IT WAS VERY GREAT. AND I THINK THAT THIS KIND OF EXCHANGES WILL TAKE PART TO SOLVE THE CONFLICT.“**



## WIR ROLLEN DEN ROTEN TEPPICH AUS!

**DÜSSELDORF HAT DIE KÖ, PARIS DIE CHAMPS ELYSÉES UND BERLIN HAT SEINEN KU'DAMM - ABER JUUST HAT DIE FRIESENSTRASSE!**

Hier finden Sie eine bunte und herzliche Mischung aus neuen und traditionellen Geschäften, die wie ein langgezogener Marktplatz daher kommt. Neben wunderbaren, individuellen Shoppingmöglichkeiten wird in den Läden die Begegnung zwischen Menschen groß geschrieben - mit verschiedenen besonderen Aktionen durch das ganze Jahr und immer Zeit für einen geselligen Schnack! Nicht umsonst steht vor jedem Geschäft eine Bank (wo „Frau“ zur Not auch mal den einkaufsmüden Partner zwischenparken kann).

**LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN - WIR FREUEN UNS AUF SIE!**

### Friesenstrasse

Das  der Insel.

**Nr. 10: HOFFMANN'S**  
Damen & Herren Mode und Accessoires - hochwertig - klassisch - funktionell - maritim  
[hoffmanns-juist.de](http://hoffmanns-juist.de)

**Nr. 11: SANDDORN-STÜBCHEN**  
Alles rund um den Sanddorn: Tee · Konfitüre · Kosmetik · Süßwaren · Liköre  
[sanddornparadies.de](http://sanddornparadies.de)

**Nr. 11: JAAP'S PARFÜMERIE & MODE**  
Alles, was Ihren Urlaub noch abrundet: Mode, Kosmetik und -behandlungen  
[jaaps@t-online.de](mailto:jaaps@t-online.de)

**Nr. 11: HOTEL UND HAUS WORCH**  
Urlaub genießen im Herz der Insel  
[juist-urlaub.de](http://juist-urlaub.de)

**Nr. 12: INSELLIEBE JUUST**  
Mode · Gewürze · Bücher · Tee · Accessoires · Kunst  
[meine-liebingsinsel.de](http://meine-liebingsinsel.de)

**Nr. 27: INSELHERZ JUUST**  
Mode & Accessoires im Herzen von Juist!  
[meine-liebingsinsel.de](http://meine-liebingsinsel.de)

**Nr. 28: ERDBEERFISCH**  
Der Laden für schöne Dinge  
[erdbeerfisch-juist.de](http://erdbeerfisch-juist.de)

**Nr. 28: BRÖKER'S INSEL-VERANSTALTUNGEN**  
planen · organisieren · realisieren · persönlich und kreativ  
[dieagentur-juist.de](http://dieagentur-juist.de)

## GÄSTE-PARLAMENT

*Denn Freunde*  
dürfen sich einmischen...



## # AXEL FINKELNBURG

- kommt seit Jahrzehnten mindestens zweimal im Jahr und zu verschiedenen Jahreszeiten nach Juist
- entspannt bereits bei der Anfahrt, weil die Vorfreude so groß ist
- liebt es, als Marathonläufer am kilometerweiten Strand zu joggen und anschließend in die Nordsee zu springen

Von Beginn an bin ich Mitglied des Juister Gäste-Parlaments. Das ist ein einzigartiges Gremium, welches es in keiner anderen Urlaubsregion in dieser Form gibt. Die Insel möchte ihren Besuchern damit eine Art Sprachrohr geben, denn die Mitglieder können aktiv bei der Gestaltung neuer Ideen sowie der Verbesserung und Erhaltung des Töwerlands mitwirken.

Ca. 70% der Gäste von Juist kommen immer wieder, oft über mehrere Generationen. Die Insel entspricht mit dem Parlament dem Wunsch der Stammgäste, an der Entwicklung ihrer zweiten Heimat mitzuwirken und ihr „Fachwissen“ über die Insel einzubringen.

Das Parlament setzt sich aus verschiedenen Personengruppen zusammen: Stamm- und Neugästen, Frauen und Männern, Jungen und Älteren, Gästen mit und ohne Kinder. Die Parlamentarier\*innen sind für drei Jahre im Amt. An jeweils einem Herbstwochenende pro Jahr tritt das Parlament mit Vertretern der Insel zusammen, um zu diskutieren und konkrete Pläne zu machen. Die Geschicke von Juist werden hier zwar nicht entschieden, aber mitgestaltet. Und die Insel kann durch die Teilnehmenden, die vom

Tellerrand aus auf sie gucken, eine Menge lernen. Ich habe mich damals beworben, weil es mir wichtig war, dass Gäste ein Mitspracherecht auf der Insel haben und ihre Vorschläge gehört und nach Möglichkeit auch umgesetzt werden. Besonders wichtig finde ich, dass Juist eine Pferdeinsel bleibt und kein Autoverkehr die Ruhe und Erholung stört. Ebenso finde ich es sehr gut, dass Juist bis 2030 als erste touristische Destination Deutschlands klimaneutral werden möchte, also nicht mehr CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre abgeben als aufnehmen, will.

Wenn dann der Urlaub auf der Fähre mit der Musik „Biscaya“ von James Last endet, ist das für mich kein Grund, traurig zu sein. Denn nach Juist ist vor Juist. Und darauf freue ich mich immer wieder aufs Neue.

Mach dich schlau!



MEHR INFOS ZUM GÄSTE-PARLAMENT GIBT ES UNTER  
[juist.de/suchen-buchen/gaeste-parlament](http://juist.de/suchen-buchen/gaeste-parlament)



60



*Ich bin gekommen,*  
um zu bleiben.

Dass dieser Satz einmal auf Malgorzata Swierczynska zutreffen würde, hätte sie nicht vermutet, als sie 1992 nach Juist zog. Aber das Schicksal wollte es anscheinend so. Zunächst arbeitete sie als Servicekraft in einem Café, lernte dann ihren zukünftigen Mann Heiko Fürstenberg – einen waschechten Insulaner – kennen und übernahm schließlich die Verantwortung für sein **Juister Tee Kontor**. Aber das war nur der Anfang. Schnell war klar, dass zum beliebten Tee noch weitere schöne Dinge dazukommen sollten, Malgorzatas Herz schlug schon von Kindesbeinen an für schönen Schmuck. Mehr noch: „**Schmuck ist meine Passion!**“ Nach mehreren Messebesuchen, Schmuckdesign-Lehrgängen und Workshops mit Freundinnen war die Zeit reif für die erste eigene Kollektion. Zusätzlich fanden noch tolle Wohnaccessoires, erlesene Geschenkeideen, feines Porzellan und zugekaufter Schmuck namhafter Lieferanten Platz in den liebevoll dekorierten Ladenregalen. Wer einmal in dem gemütlichen Geschäft direkt am Kurplatz gestöbert hat, wird sofort zum Stammkunden. Jedes Jahr hört Malgorzata unzählige Male die Frage „Was gibt es Neues?“ Diese Anerkennung ist Motivation und Motor zugleich, immer wieder aufs Neue kleine Schätze zu finden und das Sortiment zu erweitern. Und? Lust auf eine Schatzsuche?



BAHNHOFSTRASSE 3  
Telefon 04935 918525

[fuerstenberg-juist@t-online.de](mailto:fuerstenberg-juist@t-online.de)



TIPPS FÜR DIE INSEL

# Shoppern & Schlemmen

LASST EUCH INSPIRIEREN UND VERFÜHREN!



## 1 AUST FASHION JUIST

Tabea Wortmann freut sich in ihrer kleinen, aber feinen italienischen Modeboutique im maritimen Flair – mit wöchentlich wechselnder Kollektion und gängigen Größen – auf Ihren Besuch.

**Damenpfad 1**  
04935 9218864 • [austfashion.com/boutiquen/aust-fashion-juist](http://austfashion.com/boutiquen/aust-fashion-juist)



## 3 BUCHHANDLUNG KOCH

Ihre Inselbuchhandlung seit 1950 – wir machen den Urlaub lesbar! Achtung: Lesen gefährdet die Dummheit!

**Friesenstraße 23**  
04935 8464 • [juistbuch@t-online.de](mailto:juistbuch@t-online.de)  
[juist-buch.de](http://juist-buch.de)



## 4 DAT LÜTTJE LÄDCHEN

Bei uns finden Sie Souvenirs, Strandartikel, Spielzeug, Geschenkartikel und Mitbringsel für die Lieben zuhause.

**Strandstraße 11**  
04935 297 • [info@germania-juist.de](mailto:info@germania-juist.de)  
[germania-juist.de](http://germania-juist.de)

## 2 BRANDUNG JUIST

Das Inselshopping-Erlebnis im Herzen des Töwerlands. Hier zeigen wir Ihnen Kollektionen namenhafter Hersteller wie z.B. TOMMY HILFIGER, CALVIN KLEIN, LIEBLINGSSTÜCK, RESET, HV-POLO. Brandung Juist: „Heimathafen für starke Marken“. Wann legen Sie an?

**Friesenstraße 24**  
04935 9228220



## 5 EDITION 7° JUIST LUV & LEE

### HANSEATIC DRY GIN

In LUV & LEE verbinden sich klassische Gin Botanicals wie Wachholder und Koriander mit einem Hauch von Meer-salzkristallen sowie den typischen Sternanis- und Kümmelnoten des Aquavits. Lemongrass und Zitrone erzählen vom Fernweh des Seefahrers und machen LUV & LEE zu einem Ausdruck nordischen Lebensgefühls. Exklusiv erhältlich im Concept Store

**STRANDPUNKT°, Strandstr. 7**  
[strandpunkt.cc](http://strandpunkt.cc)

**7° JUIST, Wilhelmstraße 11**  
[7gradjuist.de](http://7gradjuist.de)



## Neugierig auf mehr?

Vom Inselring bis zur Uhr, von der Jacke bis zum passenden Schuhwerk – hier gibt es ausführliche Informationen: [juist.de/vor-ort/essen-trinken-shoppen/shoppinginsel/](http://juist.de/vor-ort/essen-trinken-shoppen/shoppinginsel/)

## 6 JUISTER AUSTER

Das trendige und helle Bistro mit direktem Blick auf den Kurplatz – für Fischliebhaber und Frischeliebhaber, für MEER- & MEHR GENUSS! Wir bieten klassische ostfriesische und internationale Küche: Neben leckeren Fleischgerichten findet man alles, was das Meer zu bieten hat. Die Spezialitäten – von der Auster bis zum Wolfsbarsch – kommen dabei fangfrisch auf den Tisch. Und das erste oder letzte Fischbrötchen auf dem Weg zum Hafen bekommt man zum Mitnehmen aus dem hauseigenen Imbiss direkt auf die Hand.

**Bahnhofstraße 2**  
04935 921328



Juister Auster

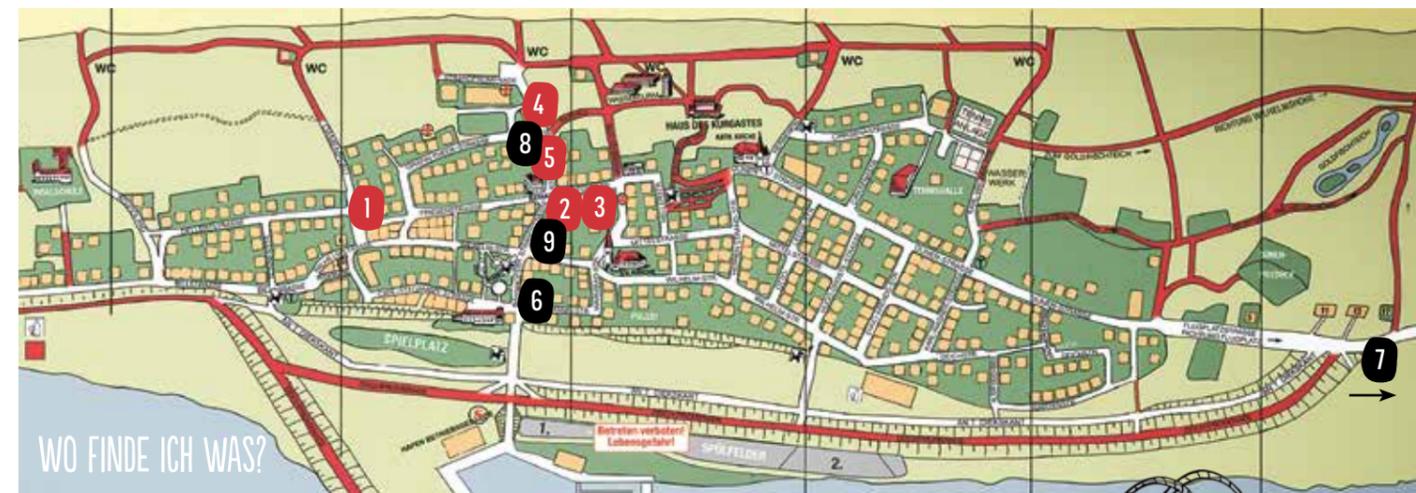


Sale e Pepe

## 7 SALE E PEPE – IHR RESTAURANT

für italienische und deutsche Nordsee-Spezialitäten – direkt am Flughafen Juist! Unsere Küche führt Sie nicht nur durch die kulinarische Vielfalt italienischer Köstlichkeiten, wir servieren Ihnen natürlich auch herzhaftes Pizzen, hausgemachte Pasta, selbstgemachtes Eis u.v.m. Unsere Wochenkarte überzeugt durch Abwechslung und saisonale Gerichte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!  
**Flugplatzstraße 29**  
04935 9228125  
<http://sale-e-pepe-juist.de>



## 8 KÖBES

Ausgezeichnete, frische Speisen im Restaurant und ein außergewöhnliches Getränkeangebot in unserer urigen Kneipe. Für viele Gäste gehören wir nach einem langen Strandtag zum Tagesabschluss unbedingt dazu.

**Strandstraße 8**  
04935 234 • [hammerkoes.de](http://hammerkoes.de)

## 9 SPELUNKE

Urtümliche Raucherneipe im Zentrum des Dorfes. Hier bekommt man sein frisch gezapftes Bier und eine große Spirituosenauswahl in gemütlicher Atmosphäre – die gerne in eine geplante oder spontane Party umschlägt.

**Strandstraße 21**  
04935 319 • [spelunke.de](http://spelunke.de)



## Appetit bekommen?

Auf dem Töwerland gilt gutes Essen schon als Tradition – denn Liebe und Freundschaft geht bekanntlich durch den Magen. Weitere Tipps gibt's auf [juist.de/vor-ort/essen-trinken-shoppen/genussinsel-juist](http://juist.de/vor-ort/essen-trinken-shoppen/genussinsel-juist)



# INFORMATIONEN

STRANDLOOPER | ONLINE SHOP | AUSFLUGSTIPPS  
 GÄSTEBEITRAG | TÖWERCARD  
 VERANSTALTUNGSKARTEN | GERNE FÜR SIE DA  
 SOUVENIRS | DAS SIND WIR | FEEDBACK  
 TELEFONISCHE AUSKUNFT | U.V.M.

## DIE TOURIST- INFORMATIONEN AUF JUIST



- 1 Tourist-Information im Rathaus**
- Bezahlen des Gästebeitrages
  - Informationen zu Jahresgästekarte
  - Informationen über Juist
  - Verkauf von Veranstaltungskarten
  - Verkauf von Merchandisingprodukten
  - Vermittlung von Unterkünften
  - Verleih von: Nordic Walkingstöcke, Boulekugeln und Gesellschaftsspielen

**Strandstraße 5**  
**04935 809800**

- 2 Tourist-Information Hafen**
- Bezahlen des Gästebeitrages
  - Information zur Jahresgästekarte
  - Verkauf von Veranstaltungskarten
  - Verkauf von Merchandisingprodukten
  - Informationen über Juist

**Hafenstraße**  
**04935 809805**



- 3 Tourist-Information Meerwasser-Erlebnisbad**
- Bezahlen des Gästebeitrages
  - Verkauf von Veranstaltungskarten
  - Verkauf von Merchandisingprodukten

**Warmbadstraße 3a**  
**04935 809862**

- 4 Tourist-Information Küstenmuseum**
- Bezahlen des Gästebeitrages
  - Verkauf von Veranstaltungskarten
  - Verkauf von Merchandisingprodukten

**Loogster Pad 29/Loog**  
**04935 1488**

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZU ONLINE-BUCHBARKEIT, TÖWERCARD-BESTELLUNG UND GÄSTEBEITRAG GIBTS IM GASTGEBERVERZEICHNIS, IM INSEL-GUIDE ODER UNTER JUIST.DE.

# TÖWERCARD – DIE GANZE INSEL AUF EINER KARTE

### Der Zauber mit der TöwerCard

„Töwer“ heißt Zauber – das hat sich bei allen Juist-Freunden längst herumgesprochen. Um auf die Zauberinsel Juist zu gelangen, braucht jeder Besucher eine TöwerCard – als Schlüssel zum Land der Träume. Die Karte ist euer Fährticket und eure Freundschaftskarte, mit der ihr nur gewinnen könnt.

Ihr bezahlt mit der TöwerCard euren Gästebeitrag, den die Insel nur zweckgebunden für touristische Aufgaben einsetzen darf. Damit werden zum Beispiel angenehme Selbstverständlichkeiten wie saubere Strände, Rettungsschwimmer, das Kurorchester, das Küstenmuseum und vieles mehr unterstützt.

**Tipp:** Nutzt unser Print@Home-Ticket für das Fährticket und den Gästebeitrag. Bucht beides online und druckt das Ticket sofort zu Hause aus. Kurzfristiger, flexibler und sicherer könnt ihr nicht buchen!

Mit der TöwerCard gewinnt ihr viele Vorteile für euren ganz persönlichen Urlaub auf Juist: täglich freier Eintritt ins Meerwasser-Erlebnisbad im TöwerVital für anderthalb Stunden, Strandspurt, Kinderanimationsprogramm und viele weitere Annehmlichkeiten. Oder gebt euer Handy bei uns ab und genießt den Luxus der Nicht-Erreichbarkeit.



DAS BESTELL-FORMULAR FINDEST DU IM GASTGEBERVERZEICHNIS.

# Digital DETOX

Wann warst du das letzte Mal offline?  
Wenn du antwortest „Ich kann mich nicht erinnern“,  
dann ist Digital Detox genau das Richtige für dich.



LERNE WIEDER, WAS WIRKLICH WICHTIG IST:

#### FAKT IST:

44%

der Handy-User schlafen direkt neben ihrem Handy, weil sie sicher gehen wollen, keinen Anruf, Textnachricht oder Update während der Nacht zu verpassen.

29%

der Handy-User könnten sich ein Leben ohne ihr Handy nicht mehr vorstellen.

1/3

fühlen sich ängstlich, wenn sie von ihrem geliebten Gerät kurz getrennt sind.

20%

checken ihr Telefon mindestens alle 10 Minuten.



Forscher fanden zudem heraus, dass durch die Nutzung von Smartphones oder Tablets direkt vor dem Schlafengehen die körpereigene Produktion von Melatonin unterbrochen wird. Das hat einen negativen Einfluss auf die Schlafqualität.

Büroangestellte überprüfen ihre E-Mails durchschnittlich 30-mal pro Stunde.

Der typische Smartphone-User checkt sein Handy mehr als 150-mal am Tag.

#### WAS KANNST DU TUN?

- Nutze wieder einen normalen Wecker.
- Lese Bücher aus Papier.
- Genieße Spiele am Tisch mit Freunden.
- Sei nicht immer erreichbar.
- Führe smartphonefreie Zeiten ein.
- Schaffe dir smartphonefreie Räume.
- Habe keine Angst, etwas zu verpassen.
- Stell Push-Nachrichten aus und stell dein Handy auf lautlos.
- Gib dein Handy in unserer Tourist-Info im Rathaus ab und genieße deinen Urlaub auf dem Töwerland mit Familie und Freunden.

#### WAS BRINGT DIR DAS?

- Du wirst besser schlafen.
- Du steigert deine Lebensqualität.
- Freunde und Familie werden es dir danken.
- Du wirst deine Produktivität steigern und neue Kräfte sammeln.
- Du hast wieder Zeit.

WILLKOMMEN IM LEBEN.



## IMPRESSUM FREUNDSCHAFT FÜRS LEBEN NR. 01

#### #HERAUSGEBER

Inselgemeinde und Kurverwaltung Juist  
Bürgermeister Dr. Tjark Goerges  
Rathaus, Strandstraße 5  
D-26571 Nordseeheilbad Juist  
Tel: +49 (0)4935 809 0  
Fax: +49 (0)4935 809 809  
info@juist.de  
www.juist.de

#### #SITZ DER REDAKTION, IDEE, KONZEPTION UND GESTALTUNG

goldbutt communication gmbh  
Geschäftsführung:  
Christiane Ladwig  
Heintzestraße 15, 24582 Bordesholm  
Tel: +49 (0)4322 692334  
info@goldbutt.de  
www.goldbutt.de

#### #FREUNDSCHAFTS-TEAM

**Chefredaktion:** Thomas Vodde  
(verantwortlich für den redaktionellen Inhalt)  
**Redaktionsleitung:** Christiane Ladwig  
**Chef vom Dienst:** Dr. Tjark Goerges  
**Creative Director/Art Direction:** Miriam Trapp  
**Layout/Grafik:** Miriam Trapp, Christiane Ladwig, Kerstin Greshake  
**Chefreporter:** Thomas Vodde  
**Text:** Ulrike Hemmerle, Uta Jentjens, Christiane Ladwig, Thomas Vodde  
**Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Beraterteam (Angela Engel, Meint Habbinga, Heiken Heiken, Gerhard Jacobs), Heino Behring, Michael Bockelmann, Jörg Bohn, Inka Extra, Axel Finkelburg, Timo Haller, Theodor Itzenga, Niko Paech, Margret Pech, Linda Pfeiffer-Vetter, Familie Sbaa, Rebecca Schirge, Stefanie und Yvonne Schwöpe, Ingo Steinkrauss, Stefanie Thomas, Ronald Vogelsang, Anna Vollmer

**Schlussredaktion:** Christiane Ladwig, Thomas Vodde  
**Bildredaktion/Bildbearbeitung:** Kerstin Greshake, Miriam Trapp  
**Fotografie:** Lars Wehrmann (larswehrmann.de)

**Ausnahmen:**  
Timo Blaschke (S. 21)  
Uwe Fischer (S. 39)  
Andrea Martens (S. 58)  
Michael Bockelmann/  
Stefan Erdmann (S. 52-53)  
Axel Finkelburg (S. 60)  
Michael Kersting (S. 40)  
Rebecca Schirge (S. 16, 18)  
Pascal Skwara/move:elevator (S. 1 o./o.r., 45, 46, 52)  
Gregg Snell (S. 38)  
Anna Vollmer (S. 32-35, 64)  
stock.adobe.com (S. 15 blende11, photo, S. 24 Monkey Business, S. 26 igorkolter, S. 38 bobex73, Jacek Chabraszewski, S. 41 Zara Gzrryan, S. 42 nadianb)  
**Anzeigen:** Lars Wehrmann oder die Absender selber  
**Illustrationen:** Miriam Trapp, fotolia.de (RealVector, benjaminlion, artflare, pico, Artco, Jemastock, Lustrator, Momento Design, darsi, gmm2000)  
**Anzeigenakquise:** Thomas Vodde, Christiane Ladwig

#### #DRUCK

Kern GmbH  
In der Kolling 7, 66450 Bexbach  
kerndruck.de

Wir danken unseren Urlaubsfamilien Gold, Hausweiler und Pfeiffer-Vetter und allen, die uns unterstützt haben.

Alle Inhalte ohne Gewähr.  
Stand November 2018

„Lass auch uns  
Freunde werden!  
Wir sehen uns  
auf Juist!“



## UNSER ABC DER FREUNDSCHAFT

AUF JUIST IST FREUNDSCHAFT NICHT NUR EIN WORT. SIE BEDEUTET:

Sich **A**kzeptieren, wie man ist • zusammen **B**ernsteine finden • sich auch mal **C**harmant die Meinung sagen • die **D**omäne Bill besuchen • **E**ntschnellen • **F**reundschaften fürs Leben schließen • mit jemandem durch dick und dünn **G**ehen • zusammen **H**alten • **I**mmmer bereit sein, gemeinsam Pferde zu stehlen. Nur nicht auf Juist • **J**edes Jahr nach Töwerland fahren • verdammt gut zuhören **K**önnen • lauthals auf dem Inselabend **L**achen • **M**uscheln Namen geben mit Heino • **N**atur genießen und Watt entdecken • Muschelfunde **O**rdnen • **P**ustebumen auf dem Deich pflücken • **Q**uallen retten • **R**ost ansetzen (und es toll finden ...) • **S**trandspaziergänge machen • **T**ee trinken • **U**rlaub machen • **V**ogelperspektive einnehmen • **W**ieder auf die Insel fahren • **X**-mal auf die gleichen Fragen antworten • einfach „**Y**es“ sagen, wenn man einverstanden ist • gemeinsam durchs ganze Leben **Z**iehen **#freundschaftfuerleben**

# BIS BALD AUF JUIST!



Besucht uns jederzeit auf:



juist.de  
facebook.com/inseljuist  
twitter.com/insel\_Juist  
youtube.com/user/nordseeinseljuist  
instagram.com/juist.de  
pinterest.com/inseljuist  
ostfriesische-inseln.de  
.....

juist.de

INSEL   
**JUIST**  
TÖWERLAND