

2016/2017

Reiseland Niedersachsen

Tipps für Ihre Recherche

Einzigartiges Niedersachsen

Von Nord nach Süd

Strand, Land, Fluss

Niedersachsen erleben

Ab in die Stadt

Wissenswertes im Überblick

www.presse-niedersachsen.de

 **presse-pool**
niedersachsen
Tourismus auf den Punkt gebracht.

Vorwort

In die Berge oder ans Meer? Zum Klettern oder Krabbenpulen? In Niedersachsen geht beides. Berge *und* Meer hat nämlich kein anderes Bundesland. Das ist sicher einer der Gründe, warum die Deutschen hier am liebsten Urlaub machen, wenn sie im eigenen Land bleiben. Und wussten Sie, dass der Turm in Suurhusen schief ist als der von Pisa? Dass nicht die Japaner oder Chinesen, sondern die Ostfriesen Weltmeister im Teetrinken sind? Und dass man nicht in die Arktis reisen muss, um mit dem Hundeschlitten über den Schnee zu sausen, sondern das auch im Harz tun kann – wo zudem ein Weihnachtsmarkt unter Tage lockt?

Ja, und der Sommer ... der ist ganz klar Strandzeit in Niedersachsen. Nicht nur die Wattwanderung im Weltnaturerbe ist ein Muss. Im Sommer ziehen die Kids auch mit GPS durch Butjadingen und spüren Piraten und Verbrechern nach – fiktiven selbstverständlich. Oder wie wäre es mit einer Nacht zwischen Damhirschen im Wisentgehege Springe, während nebenan die Wölfe heulen? Auch top: Entschlacken mit Kartoffelwickeln und sich in Heidschnuckenflochten einwickeln lassen – Wollness, pardon, Wellness auf Niedersächsisch.

Das ist jetzt aber nicht genug Kultur? Kein Problem, können wir auch. Nein, wir fangen jetzt nicht wieder vom weltgrößten Schützenfest in der niedersächsischen Landeshauptstadt an. Aber wie wäre es mit den renommierten Kunstmuseen in Wolfsburg, Emden und Hannover? Mit gleich zwei Welterbe-Kirchen in Hildesheim? Mit den Internationalen Händel-Festspielen in Göttingen? Oder, ganz alternativ, mit den kreativen Künstlerzentren in wendländischen Rundlingsdörfern?

Es gibt viel zu entdecken zwischen Harz und Nordsee. Kommen Sie mit uns auf die Reise und finden Sie Ihre ganz persönliche Niedersachsengeschichte. Ob für Tageszeitung, Magazin, Radio- oder Fernsehbeitrag – in diesem Handbuch warten jede Menge Rechercheideen auf Sie. Gern helfen wir bei der Auswahl der passenden Interviewpartner oder unterstützen Ihre individuelle Recherchereise. Rufen Sie uns an: 0511 27048816.

Ihr presse-pool niedersachsen

Inhalt

Karte – <i>Ein touristischer Überblick über das Reiseland Niedersachsen</i>	4–5
Wussten Sie schon ...? – <i>Spannende, kuriose und unerwartete Fakten aus und über Niedersachsen</i>	6–7
Einzigartiges Niedersachsen – <i>Das gibt es nur in Niedersachsen</i>	8–9
Niedersachsens Regionen – <i>Ein geografisches Porträt der 14 niedersächsischen Regionen</i>	
Norden: Nordsee, Ostfriesland, Region Nordsee-Elbe-Weser	10–11
Osten: Braunschweiger Land, Lüneburger Heide, Elbe und Wendland	12–13
Süden: Weserbergland, Mittelweser, Harz, Urlaubsregion Hannover	14–17
Westen: Grafschaft Bentheim, Emsland, Osnabrücker Land, Oldenburger Münsterland	18–19
Strand, Land, Fluss – <i>Geheimtipps und Unentdecktes aus Niedersachsen</i>	
Aktiv und draußen	20–23
Für Körper und Seele	24–25
Stadtgeschichten	26–27
Im KinderFerienLand	28–31
Von Musen geküsst	32–33
Gaumenfreuden	34–37
Barrierefrei unterwegs	38–39
Natürlich nachhaltig	40–41
Landgeschichten	42–45
Niedersachsen zu jeder Jahreszeit – <i>Sonne, Wolken, Wind: 365 Tage Niedersachsen</i>	46–47
Ab in die Stadt – <i>Niedersachsens Städte im Porträt</i>	
Braunschweig, Hildesheim, Osnabrück	48–49
Oldenburg, Celle, Goslar	50–51
Lüneburg, Stade, Hannover	52–53
Papenburg, Wolfsburg, Göttingen, Hameln	54–55
Unser Presseservice – <i>Alles, was Sie für Ihre Recherche benötigen</i>	56–57
Bildnachweis	58–59

Karte



Regionen

Norden

Nordsee: Mit Bikini und Friesennerz

Ostfriesland: Weitsicht,
Windkraft und Teekultur

Region Nordsee-Elbe-Weser:

Jenseits von Äpfeln und Kirschen –
Traumstrände und Teufelsmoor

Osten

Braunschweiger Land: Hightech,
Schlösser und Lessings Bibliothek

Lüneburger Heide: Action bitte
in der Freizeitparkregion

Elbe und Wendland: Leben am Fluss –
Inspirationen zwischen Malern
und Musikern

Süden

Weserbergland: Märchenland und Outdoorparadies

Mittelweser: Dino-Spuren, Wölfe,
Herrenschuhe und Spargel

Harz: Zwischen Mythen, Magie und Mountainbike

Urlaubsregion Hannover: Welfenschlösser,
Topmuseen und ein eigenes Meer

Westen

Grafschaft Bentheim: Grenzerfahrungen,
Radfahren und Freiluftkunst

Emsland: Große Pötte, kleine Kanäle
und geheimnisvolle Moore

Osnabrücker Land: Wandern und Schlemmen
zwischen Varusschlacht und Geopark

Oldenburger Münsterland: Hinkelsteine
und Mundräubertour





Wussten Sie schon...?

Stacheltiere in aller Form schmücken das einzige Igelmuseum der Welt in Bohmte. (Westen)

Kurios sind gleich zwei Muschelmuseen – in Wremen bei Cuxhaven und auf der Insel Spiekeroog. Beide präsentieren humorvoll Tausende von Schalen, spannend nicht nur für Kinder. (Norden)

Die Iserhatsche in der Lüneburger Heide – eine skurrile Anlage mit außergewöhnlichen Gebäuden. Hier haben die weltgrößte Streichholzschachtel- und Bierflaschensammlung einen würdigen Rahmen. (Osten)

Mit 17 m Durchmesser schwebt im Winter einer der größten Adventskränze Europas über dem Lüneburger Wasserturm. Per SMS-Spende kann jeder seine Lichter strahlen lassen. (Osten)



In der Kneipe „Goode Wind“ auf Norderney kredenzt man ein ungewöhnliches Getränk: Zum Friesen-Tequila gehört Schnaps, salziger Queller aus dem Meer und die Zitrone des Nordens, die Sanddornbeere. (Norden)

Komplett auf dem Kopf steht das „verrückte Haus“ in Bispingen – auch Tische, Sessel und Toilette ragen innen von der „Decke“. (Osten)



Grenzgänger: Der Aussichtsturm Tillyschanze ragt hoch über das niedersächsische Hannoversch-Münden – die zugehörige Waldgaststätte wenige Meter weiter steht aber in Hessen. (Süden)



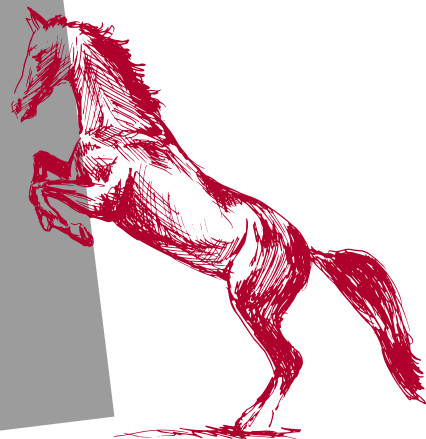
Maiwoche: Zehn Tage lang beherbergen die Osnabrücker Straßen das größte Stadtfest Norddeutschlands, open-air und umsonst. (Westen)

Kunst oder Gebäude? Das Happy Rizzi House am Rande von Braunschweigs Magniviertel leuchtet bunt und fantasievoll, original vom New Yorker Künstler James Rizzi. (Osten)



Barbecue skuril: In Wilhelmshaven können Besucher ein motorisiertes „Barbecue-Donut“ mieten und damit aufs Wasser rausschippern und grillen. (Norden)

Einzigartiges Niedersachsen



Autofrei durchatmen: Nirgendwo sonst in Deutschland gibt es so viele Möglichkeiten, den Urlaub ohne Motorenlärm zu genießen. Autofreie Zonen sind die ostfriesischen Inseln Juist, Spiekeroog, Langeoog und Wangerooge und das Heidedorf Wilsede mitten im Naturschutzgebiet.

(Norden, Osten)

Ein Weihnachtsmarkt der Superlative steht in Osnabrück. Dort sind der weltgrößte Nussknacker (6,20 m Höhe) und die ebenfalls größte Weihnachtsspieldose (6 m) mit der Heiligen Familie und den Heiligen Drei Königen in Lebensgröße zu sehen. (Westen)

Die größte und die kleinste Holzkirche Deutschlands: Die blaue Marktkirche in Clausthal-Zellerfeld fasst 200 Menschen. Und auch die kleinste Holzkirche Deutschlands befindet sich im Harz, ausgerechnet in „Elend“.

(Süden)

Im weltweit einzigen unterirdischen Zoo tummeln sich in Osnabrück Nacktmulle, Präriehunde, Feldhamster und Co. im dunklen Labyrinth. (Westen)

Direkt am Vareler Hafen befindet sich die wohl kleinste Kneipe Deutschlands mit nur 4,5 m² Grundfläche. (Norden)

Die Pünke über das Flüsschen Jümme ist die älteste handgezogene Fähre Nordeuropas. Sie fasst bis zu drei Autos und 30 Personen. (Norden)

Deutschlands größter Leuchtturm steht mit 65 m Höhe bei Emden an der Emsmündung: Der Camperner Stahlturm von 1889 gilt als „Eiffelturm der Nordsee“ und trägt obendrein Deutschlands stärkstes Leuchtfeuer. (Norden)

Weltrekord: Der schiefste Turm der Welt steht nicht in Pisa, sondern mit 5,19° Neigung als Kirchturm in Suurhusen. (Norden)



Deutschlands größte Krabbenkutterflotte liegt in Greetsiel – die Boote laufen hier schon seit 600 Jahren auf die Nordsee aus. (Norden)

Mit einem Verbrauch von 300 l pro Kopf und Jahr sind die Ostfriesen die Weltmeister im Teetrinken. (Norden)



Nur 1,85 m breit ist die schmalste Autobrücke Deutschlands – in Amdorf bei Leer führt sie 50 m weit über das Flüsschen Leda. (Norden)

Nordeuropas älteste, noch bespielbare Orgel steht in der kleinen Kirche von Rysum – in Ostfriesland, der Region mit Deutschlands höchsten Orgeldichte, ist sie das Herz des „Krummhörner Orgelfrühlings“. (Norden)



Salzwasser verdunstet in Rekordzeit: Das größte Gradierwerk Westeuropas steht in Bad Rothenfelde. (Westen)

Deutschlands älteste Schwebefähre trägt Menschen und Gefährte seit 1909 sanft über die Oste bei Hemmoor. (Norden)

Wer in Hannover ganz nach oben will, fährt mit dem weltweit einzigartigen historischen Bogenaufzug im Neuen Rathaus – erst senkrecht und dann in einem Winkel von 17°. (Süden)

Die größte Linde Europas steht im Emsland: Die Riesenlinde zu Heede mit 16 m Stammumfang und 35 m Kronendurchmesser könnte bis zu 1.000 Jahre alt sein. (Westen)

Europas schnellste und höchste Holzachterbahn – der Colossos – steht seit 2001 im Heide-Park Soltau. Bei 60 m Höhe sind ihre Wagen bis 110 km/h schnell. (Osten)

Heide-Himalaja: Die Nordlichter nennen ihn Berg, die anderen Hügel – der Wilseder Berg ist mit seinen 169 m die höchste Erhebung der norddeutschen Tiefebene. Panoramablick garantiert. (Osten)



Deutschlands ältester Flohmarkt findet sich in der Landeshauptstadt: Seit 45 Jahren werden Sammler und Bummler am Leineufer, zwischen der Stadtmauer und den bunten Nanas, fündig. (Süden)

Europas älteste Blaudruckerei steht in Einbeck in Südniedersachsen, sie ist seit 1683 in Betrieb und befindet sich in einem alten Fachwerkhaus. (Süden)

Urheimat des Bockbiers: Die Einbecker Brauereien waren für ihr obergäriges Bier berühmt, das Gebräu machte die einstige Hansestadt reich. Noch heute gibt es den Urbock nach Originalrezeptur. (Süden)

Deutschlands erster Narr – Till Eulenspiegel – wurde laut Überlieferung vor rund 700 Jahren im Braunschweiger Land geboren. (Osten)

Auf der autofreien Insel Spiekeroog zuckelt seit 1885 eine romantische Pferdebahn durch die Landschaft. Sie ist die letzte und einzige in Deutschland, die noch regelmäßig fährt. (Norden)



Kimme und Korn: Das größte Schützenfest der Welt steigt seit mehr als 485 Jahren in Hannover. (Süden)

Niedersachsens Regionen

Norden



Nordsee

Mit Bikini und Friesennerz

Ob Küste oder Inselkette, die Region am Meer bietet ein breites Spektrum von Wattwanderung bis Kitesurfing, von Teezeremonie bis Gaumenschmaus.

Sturmfest und erdverwachsen: Wohl nirgendwo sonst sind die sprichwörtlichen Eigenschaften der Niedersachsen so gefordert wie an der windreichen Nordsee. Daher kommen Actionsportler wie Surfer, Kanuten und Kitesurfer in den rauen Wellen voll auf ihre Kosten. Doch zugleich ist die Küste auch die sonnenreichste unter den Nord-Regionen. Kein Wunder, dass es Besucher immer wieder ans Meer zieht: zum Sonnenbaden oder Segeln, zum Wandern durchs Wattenmeer – heute Weltnaturerbe. Danach stärkt man sich mit frischem Matjes, Tee mit eigener Zeremonie oder Labskaus. Oder probiert frische Nordsee-Austern, zartes

Salzwiesenlamm, lässt sich für neue Kreationen mit Queller und Co. begeistern. Für das Wohlbefinden sorgen pollenarme, salzhaltige Luft, Schlamm packungen und Thalassobäder – und der Nordseeküsten-Radweg von West nach Ost. Die Museumslandschaft und das Filmfestival von Emden schätzen Kulturfans ebenso wie die maritimen Städte Wilhelmshaven und Cuxhaven. Bei der Überfahrt zu den Ostfriesischen Inseln geht es vorbei an Seehundbänken. Dort lässt es sich noch urlaube ganz ohne Autolärm und mit Deutschlands letzter Pferde-Straßenbahn durch die Landschaft zuckeln. An der Küste bietet Deutschlands höchster Leuchtturm die perfekte Weitsicht. Und nicht zuletzt ist die Nordsee ein Kinderparadies, ob beim Sandburgenbauen, bei der Kinder-Wattwanderung oder in der Seehundstation Norddeich.

Ostfriesland



Weitsicht, Windkraft und Teekultur

Auf der ostfriesischen Halbinsel bezaubert jede Stadt und die Region mit eigenem Charme.

Leers restaurierte Altstadt lädt zum Bummeln ein, Ostfrieslandkrimi-Fans finden sogar eine eigene Buchhandlung für ihr Genre. Emdens Kunsthalle zieht mit ihrer hochkarätigen Dauer- und wechselnden Sonderausstellungen Gäste aus aller Welt an den Dollart. Fast holländisch muten die Fehnorte mit ihren weißen Klappbrücken an. Wo sich früher endlose Moorlandschaft erstreckte, ist ein Paradies für Radfahrer entstanden. Perfekt scheint die flache Landschaft auch für den ostfriesischen Volkssport Boßeln, wenn zwei Teams ihre Boßel durch Feld und Wiesen rollen. In Norden, der ältesten Stadt Ostfrieslands, beeindruckt alte Bürgerhäuser, vor den Toren wartet einer

der zauberhaftesten Landschaftsparks der Region am Schloss Lütetsburg. Ostfrieslands Wurzeln liegen bei Aurich – Deutschlands Windkraft-„Hauptstadt“ – am alten Versammlungshügel Upstalsboom. Der ist seit jeher Inbegriff der Friesischen Freiheit. In Jever braut man nicht nur das bekannte herbe Bier, auch Blaudrucker und Töpfer lassen sich bei ihrem Handwerk über die Schulter schauen und das Schlossmuseum erinnert an das Wirken von Ostfrieslands erster Politikerin, „Fräulein Maria von Jever“. Doch eines findet sich überall: kleine, urige Teestuben, die Ostfriesentee mit Kluntje und Rohm, Krintstut mit saftigen Rosinen oder Ostfriesentorte servieren. Und danach wieder raus an die frische Luft, spazieren gehen, paddeln und Rad fahren – unbeschreiblich, das Gefühl, mit breitem Lenker ganz ohne Eile durch die weite Landschaft zu gleiten. Etwa durch das Ammerland mit seiner weiten Parklandschaft.

Region Nordsee-Elbe-Weser

Viel mehr als Äpfel und Kirschen – Traumstrände und Teufelsmoor

Künstlerdörfer, echte Moore, einsame Inseln und plattes, weites Land – viele Stellen im Nordwesten Niedersachsens sind noch ein echter Geheimtipp.

Die Äpfel aus dem Alten Land sind das bekannteste Exportgut dieser Region. Aber der Nordwesten Niedersachsens hat viel mehr zu bieten als nur Jonagold und Elstar aus dem größten zusammenhängenden Obstanbaugebiet Mitteleuropas. Das Künstlerdorf Worpsswede und das nahe Teufelsmoor locken viele Besucher an. Wer sich nicht vom Torfkahn herumschippeln lässt, steigt gern auf das Fahrrad, denn das Land ist so platt und die Wege so gut ausgebaut, dass Radfahren einfach Spaß macht. E-Bike-Fans lieben die movelo-Region, denn die Ladestationen reißen sich engmaschig aneinander. Dennoch bietet sie viel Weite, genau das Richtige für Wanderer. Die Flachland-Wanderwege durch Moor und



tiefe Wälder sorgen für Naturerlebnisse. Bis zur Nordsee kann man hier per pedes laufen und dort im Cuxland etwa das Weltnaturerbe Wattenmeer erkunden oder die nahe Nordsee-Lagune Butjadingen, die mit ihrem seichten Wasser und vielen Aktivitäten vor allem bei Familien beliebt ist. Pausen legen Wanderer und Radfahrer hier in einem typischen Melkhus ein.

Und wem bei so viel Ländlichkeit die Stadt fehlt: Stade, Buxtehude und Rotenburg erfreuen nicht nur Romantiker, sondern auch Kulturhungrige. Inseln müssen übrigens nicht im Meer liegen, in der Elbe sind sie echte Urlaubspierlen. Dabei finden sich überall Apfelspezialitäten auf der Speisekarte – das gehört hier nun mal dazu.

Niedersachsens Regionen

Osten

Braunschweiger Land

Hightech, Schlösser und Lessings Bibliothek

Modernste Technik und Wissenschaft, eine ganze Autostadt und viele Kulturdenkmäler in kleinen Fachwerkstädten – das Braunschweiger Land vereint Futurismus und Vergangenheit.



Braunschweig, die namengebende Stadt der Region, ist technisch ganz vorn mit Luft- und Raumfahrttechnik und Biotechnologie. Gleichzeitig lädt die Stadt mit der alten Burg Dankwarderode Heinrichs des Löwen und dem mittelalterlichen Fachwerkviertel zu einer Reise in die Vergangenheit ein. Die noch junge VW-Stadt Wolfsburg punktet mit ihrem modernen Experimentier-Museum phaeno in weltberühmter Architektur, ihrem Kunstmuseum mit moderner und zeitgenössischer Kunst und dem Besuchermagneten Autostadt. Als alte welfische Residenzstadt und einstiges kulturelles Zentrum Norddeutschlands

beherbergt das romantische Wolfenbüttel nicht nur ein gut erhaltenes Renaissance-schloss, sondern auch die Herzog August Bibliothek mit dem weltberühmten Evangeliar Heinrichs des Löwen, dem Hauptwerk der romanischen Buchmalerei in Norddeutschland. Unter den Bibliothekaren befanden sich Vordenker wie Lessing und Leibniz. Überall verteilt im Braunschweiger Land liegen zahlreiche Schlösser der Weserrenaissance, etwa in Gifhorn, Wolfsburg oder Salzgitter. Windmühlen prägten das Land – eine einzigartige Sammlung von Wassermühlen und Bockwindmühlen, besonders schön zu sehen im Gifhorer Mühlenmuseum. Und bei Schöningen am Elm wurden steinzeitliche Speere in einem Kohletagebau gefunden, heute lädt das neue Forschungs- und Erlebniszentrum paläo ein, diese lange vergangene Zeit und das Leben unserer Vorfahren zu entdecken.

Lüneburger Heide

Action, bitte!

Die Freizeitparkregion hat mehr zu bieten als Hermann Löns und lila Erika.

Nirgendwo in Europa locken derart viele Freizeitparks so dicht beieinander liegend wie in der Lüneburger Heide. Im Serengeti-Park stecken neugierige Giraffen den Kopf ins Autofenster, während im Heide-Park Deutschlands schnellste Holzachterbahn Nervenkitzel verspricht. Ob Filmtierpark, Kartbahn, Weltvogelpark, Designer-Outlets, SNOW DOME oder ein auf dem Kopf stehendes Haus – in der Freizeitparkregion wird es nie langweilig. Jenseits der Spaßzentren ist Lüneburgs Romantik weit über die Grenzen hinaus berühmt und nicht umsonst beliebte Filmkulisse. Celle hingegen wartet mit sprechenden Laternen, stolzen Hengsten und illuminierten Kunstmuseen auf. Auf dem Lande

verstecken sich ebenfalls Kunststätten, etwa in verwunschenen Gärten. Zwischen modernen Skulpturen und Improvisationstheater wird die Tradition bewahrt – Deutschlands letzter Korbimker findet sich hier ebenso wie die kauzigste Falknerin des Landes. Ihre Adler sehen den mystischen, malerischen „Totengrund“ aus der Luft, gerahmt von Wacholder. Dieser für Heidelandschaften typische Strauch ist übrigens nicht nur die Zypresse Norddeutschlands, er wirkt mit seinen ätherischen Ölen auch noch entschlackend. Perfekt für Heide-Entspannung, ebenso wie Bäder in Milch und Honig oder Schafwollwickel. Altbewährtes kann so wohltuend sein.



Elbe und Wendland

Leben am Fluss – Inspirationen zwischen Malern und Musikern

Das Wendland ist dünn besiedelt, aber reich an seltenen Tieren und Pflanzen und ursprünglicher Landschaft. Kein Wunder, dass sich Künstler und Musiker hier so wohlfühlen.

Während in den USA die Straßenzüge wie aneinandergereihte Rechtecke anmuten, liebt man es im Nordosten Niedersachsens rund. Eine derart große Dichte von gut erhaltenen Rundlingsdörfern gibt es sonst nirgends. Besondere Bauarten inspirieren eigenwillige Bewohner und so haben sich hier überdurchschnittlich viele Künstler und Kreative niedergelassen. Einmal im Jahr öffnen sie ihre Ateliers zur Kulturellen Landpartie, dem Ereignis der Region. Aber auch jenseits dieser Veranstaltung lässt sich vieles entdecken, etwa die reichhaltige Natur des Biosphärenreservats Elbtalau. Familien gehen mit dem Floß oder Kanu auf die Pirsch und versuchen, Blicke auf brütende Störche oder Seeadler zu erhaschen. Wunderbar erkunden



lässt sich die Region mit dem Rad, unterwegs locken Orte wie Hitzacker, das übrigens nicht nur mit hochwertigen Musikwochen von sich reden macht, sondern auch einen eigenen Weinberg mit jahrhundertelanger Anbautradition besitzt. Die Einheimischen feiern gern, selbst im November gehen die Gelegenheiten nicht aus, dann trifft man sich eben zum Kartoffelsonntag. Bodenständig sind übrigens selbst die Wohlfühlangebote – von der Kartoffelmaske bis zur Diät mit den Erdäpfeln.

Niedersachsens Regionen

Süden

Weserbergland

Märchenland und Outdoorparadies

Das Weserbergland ist reich an Sagen und Märchen, Sportler hingegen lieben es als Radler-, Kletter- und Wasserlandschaft.

Sie ist der einzige Strom, der vom Ursprung bis zum Meer nur auf deutschem Terrain fließt – die Weser. Hier versuchen die waldreichen Mittelgebirge ein letztes Mal, ins Flachland vorzudringen. In dieser verwunschenen Landschaft sind viele Märchen und Sagen entstanden. Kein Wunder also, dass sich die Deutsche Märchenstraße über weite Strecken an der Weser entlangschlängelt. Ob durch Hameln, wo der Rattenfänger die Stadt unsicher machte, durch Bodenwerder, die Heimat des Lügenbarons Münchhausen, durch den Aschenputtel- und Musical-Ort Polle und durch Hessisch Oldendorf, wo der untote Baxmann die Wälder durchstreift. Als Entdeckerroute

für alle Architekturinteressierten lockt die Straße der Weserrenaissance: mit reich verzierten Adelsitzen wie Schloss Hämelschenburg, den Schlössern Bückeburg, Bevern oder Stadthagen, mit prachtvollen Bürgerhäusern wie in Hameln und Hannoversch Münden. Marktplätze und Innenstädte bezaubern von Rinteln bis Einbeck mit reichen Fachwerkfassaden. Das Weserbergland kann nicht nur mit dem Ausflugsschiff und dem Kanu oder auf dem Weserradweg erkundet werden. Wander- und Pilgerwege durchkreuzen auch fernab der Weser die Mittelgebirge. Das Streckennetz für Mountainbiker kann wegen der Vielfalt der Landschaft mit Trails für sportlich ambitionierte Biker, Genussfahrer und Familien aufwarten. Kunsthandwerker, Landcafés und urige Museen laden zu Zwischenstopps ein.





Mittelweser

Dino-Spuren, Wölfe, Herrenschuhe und Spargel

Flaches Land, vom Fluss geprägt – hier dominieren Bauernhöfe, Pferdezucht und die Entspannung.

Wenn die Weser das Weserbergland verlässt und die Norddeutsche Tiefebene erobert, wird sie breiter, gemütlicher und nährt Wälder, Felder und Weiden. Der Weser-Radweg führt durch Dörfer und Städtchen südlich von Bremen, wo die Störche noch auf den Dächern klappern. Museumseisenbahnen locken zum Mitfahren, vorbei an Wasser- und Windmühlen. Auf dem Fluss geht es mit den Schiffen der Flotte Weser voran, wer mag, paddelt auf eigene Faust und erforscht die kleinen Zuflüsse zum großen Strom. Von der vornehmen Vergangenheit in der Region zeugen heute noch Schlösser und Klöster. So locken das Zisterzienserkloster Loccum und der Dom zu Verden heute noch Gläubige. In der Reiterstadt wurden einst Hannoveraner für den Welfenhof gezüchtet. Hoch im Sattel ist man in alter Tradition unterwegs, ergänzt durch hochklassige Turniere und das Deutsche Pferdemuseum. Eher für kulinarische Genüsse ist hingegen Nienburg bekannt, das jedes Frühjahr mit seiner Spargelkönigin zum Spargelfestival lockt. Auch die mehr als 1.000-jährige Altstadt Nienburgs ist einen Besuch wert, ebenso der Ortskern von Hoya.

Bei Dörverden sind Wölfe ganz aus der Nähe zu bestaunen, in Münchehagen rücken Besucher den Dinosauriern auf den Leib. Generell gilt: Urlaub in der Natur ist Trumpf – zwischen Feldern, Moor und Heide kommt Hektik gar nicht erst auf.





Harz

Zwischen Mythen, Magie und Mountainbike

Wo die Hexen tanzen, die Luchse pirschen und schon Goethe wanderte.

Im höchsten Gebirge im Norden lag einst das Grenzgebiet zwischen West und Ost, ein Gewinn für die Natur: Ungestört konnten sich Flora und Fauna jahrzehntelang entwickeln. Heute locken im Nationalpark und Biosphärenreservat noch immer dichte Wälder, satte Hochmoore, tiefe Täler und wilde Wasser. Hier sind die scheuen Luchse wieder ebenso heimisch wie echte Wildkatzen, Mufflons, seltene Schmetterlinge und viele andere Arten. Das Wandern im Harz empfahlen schon Goethe und Caspar David Friedrich. Der Baumwipfelpfad bei Bad Harzburg bietet heute ganz ungewöhnliche Einblicke in das Naturparadies.

Dass der Mensch hier seit Jahrtausenden heimisch ist, beweisen nicht nur sehenswerte Fachwerk- und Bergbaustädtchen wie Goslar. Zahlreiche Bergwerke zeugen ebenso von der Vergangenheit wie das einmalige Oberharzer Wasserregal, ein mittelalterliches Entwässerungssystem und heute UNESCO-Kulturerbe. Jedes Jahr zur Walpurgisnacht lebt die Region als Hexentanzplatz auf, im Frühling leuchten Osterfeuer, im Winter die Lichter der Weihnachtsmärkte. In der kalten Jahreszeit pulsiert vor allem in den Wintersportzentren das Leben und am Wurmberg übernimmt dabei die längste Seilbahn Norddeutschlands den Transport auf den fast 1.000 m hohen Gipfel.

Auch der Gaumenschmaus kommt nicht zu kurz. Dafür sorgen regionale Spezialitäten vom Harzer Roten Höhenvieh, dem Harzer Heuschwein und den vielen Brau- und Brennhäusern.





Urlaubsregion Hannover

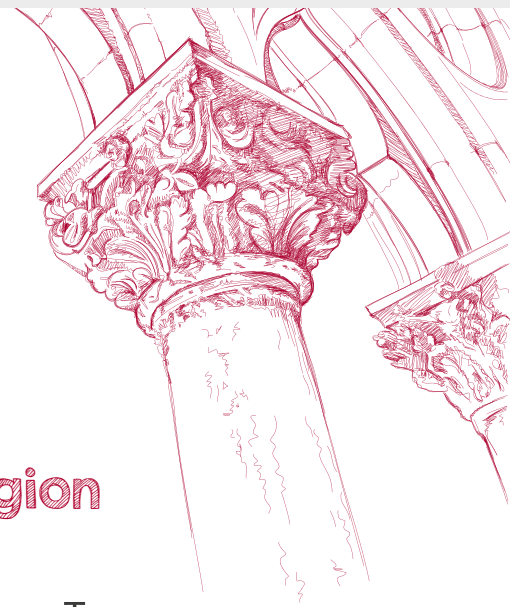
Welfenschlösser, Topmuseen und ein eigenes Meer

Rund um die niedersächsische Landeshauptstadt gibt es viel zu entdecken – ein Meer, das gar keins ist, den Tausendjährigen Rosenstock und ein Schloss, in dem heute manchmal noch Könige zu Gast sind.

Wie ein Märchenschloss thront die Marienburg über der südlichen Ebene zwischen Hannover und Hildesheim. Zinnen und Türme sind von Weitem sichtbar und erfreuen Fotografen wie Künstler mit ihrer malerischen Silhouette. Noch heute werden Empfänge der Welfen, also des Königshauses von Hannover, gefeiert. Während das Calenberger Land seine Marienburg hat, pflegt die Stadt Hannover einen wahrhaft königlichen Park: Die Herrenhäuser Gärten gelten als Juwel der barocken Gartenkunst.

Und vielleicht ist Hannover auch die einzige Stadt, die sich in den vergangenen Jahren ein eigenes Schloss erbauen ließ und sich damit den lang gehegten Traum erfüllt hat, das alte Schloss in Herrenhausen wiederzuerrichten. Wer es lieber moderner mag, besucht die Museen, die hier einiges zu bieten haben – von moderner Kunst über Wilhelm-Busch-Originale bis zu Dino-Skeletten erfreuen sie die Besucher. Kinder lieben den Zoo, wo sie Flusspferden und Löwen Auge in Auge gegenüberstehen können. Mit historischen Bauwerken kann sich die Urlaubsregion ebenfalls rühmen:

Der Mariendom zu Hildesheim blickt ebenso auf eine 1.000-jährige Geschichte zurück wie der berühmte Rosenstock, der an seinen Mauern rankt. Wie er ist auch die UNESCO-Welterbe-Kirche St. Michaelis Wahrzeichen der Stadt. Während der Süden Hannovers eher mit wichtigen Baudenkmalern bestückt ist, lockt im Norden das Wasser: Das Steinhuder Meer als größter See Nordwestdeutschlands hat sogar eine eigene Postboje für Segler. Am Ufer isst man Aal, schlendert zur Badeinsel oder lässt sich zu einer echten Festung schippern.



Niedersachsens Regionen

Westen

Grafschaft Bentheim

Grenzerfahrungen, Radfahren und Freiluftkunst

Wie eine Insel ragt die Grafschaft Bentheim ganz im Westen Niedersachsens in die Niederlande hinein, entsprechend eng verbunden fühlt man sich auch mit dem Nachbarland.

Prägte früher abenteuerlicher Schmuggel das Leben vieler Grenzgänger in Niedersachsens kleinster Tourismusregion, sind die sechs „Grenzerlebnisstationen“ heute ein

Riesenspaß: Auf Schaukeln und Rutschen lässt es sich nach Holland schwingen, auf einem Parcours kann hinübergeklettert werden. In der Grafschaft Bentheim, die das Plattdeutsche wieder bewusst pflegt und erhält, steht zum Jahreswechsel traditionell das Backen von „Schuhsohlen“ auf dem Programm. Bronzezeitliche Spuren von Menschen fand man bei Uelsen, auf dem dortigen Bronzezeithof

lässt sich hautnah erfahren, wie das Leben vor 3.000 Jahren aussah. Dabei ist die Region keineswegs rückwärts gewandt: Die Grafschaft Bentheim setzt ganz modern auf nachhaltige Mobilität. Mit E-Bikes und Fahrradservicestationen, Fietsenbus und Babboes, speziellen Transportfahrrädern, die ebenfalls mit Elektrokraft betrieben werden. Die größte Stadt der Region, Nordhorn mit seinen gut 50.000 Einwohnern, gehört darüber hinaus zu den fahrradfreundlichsten Städten Deutschlands und belegt sogar den ersten Platz in dieser Kategorie in Niedersachsen. Natur und Kunst gehen in der Grafschaft Bentheim eine enge Verbindung ein: Mit dem Projekt „kunstwegen“ findet sich eine Open-Air-Kunstaussstellung in der Region, die sich auch wieder besonders gut auf dem Fahrrad entdecken lässt.



Emsland Große Pötte, kleine Kanäle und geheimnisvolle Moore

Wenn ein Kreuzfahrtschiff durch grüne Kuhweiden zu schippern scheint, dann ist garantiert die MEYER WERFT nicht weit. Und nicht nur die macht Niedersachsens größten Landkreis so besonders.

Paddler schätzen die unzähligen Zuflüsse und Kanäle rund um Hase und Ems, Reiter die insgesamt 1.100 km langen ausgeschilderten und vernetzten Reitwege. Emsland, das heißt radeln mit Flachlandgarantie durch eine Kanal- und Moorlandschaft im Grenzgebiet. Der deutsch-niederländische Naturpark Bourtanger Moor-Bargerveen bietet einen Einblick, wie es im einst größten zusammenhängenden Moor Mitteleuropas aussah. Ein

Hauch von Adel durchweht die Schlösser und Herrensitze wie das Barockschloss Clemenswerth oder Gut Düneburg mit seinem Golfpark. In und um das Schloss Dankern mit seinem See hat indes Deutschlands größtes Freizeit- und Feriencenter sich einen Namen gemacht und damit den Ruf des Emslands als „Familienland“ gefestigt. An der Straße und Radroute der Megalithkultur sowie im Emsland Archäologie Museum in Meppen geht es auf eine Reise in die Vergangenheit. Das Emsland ist aber auch ein Gartenland mit zahlreichen Parks, Kloster- und Bauerngärten und schließlich Europas größtem Gartenbauunternehmen, zu besichtigen im Erlebnispark Emsflower.



Osnabrücker Land

Wandern und Schlemmen zwischen Varusschlacht und Geopark

Osnabrück und das Osnabrücker Land stehen für zwei historische Ereignisse: die Varusschlacht und den Westfälischen Frieden.

Im 9. Jh. mussten die Römer in der Schlacht gegen die von Arminius angeführten Germanen eine vernichtende Niederlage einstecken, die ihre Vorherrschaft in Germanien beendete. Beim Ort Kalkriese informiert heute ein Museum über die Geschichte und die Schlacht. Und von der Osnabrücker Rathaus-treppe wurde 1648 der Westfälische Frieden verkündet, der den Dreißigjährigen Krieg beendete. Osnabrück lebt in dieser Tradition als Friedensstadt: Im Erich-Maria-Remarque-Friedenszentrum informiert etwa eine Ausstellung über Leben

und Werk des Urhebers des wichtigsten Antikriegsbuchs des 20. Jh., der in Osnabrück zur Welt kam. Während in Osnabrück ein Sternekoch Köstlichkeiten kreiert, belegt man im Umland die pizzaähnliche „Kartoffelplate“ kreativ. Uralt sind die Dinosaurier und ihre Fußspuren, die schon vor fast 100 Jahren in einem Steinbruch im Wiehengebirge entdeckt wurden. Heute ist der Steinbruch ein Dino-Erlebnisbereich. Die Erdgeschichte lässt sich zudem im Natur- und Geopark TERRA.vita im Wiehengebirge erleben. Überhaupt punktet das Osnabrücker Land mit Freiluftlebnissen: Im Frühling blüht der Kirchenkalender, im Sommer lockt eine Gartentraumtour quer durchs Land und zeigt Artländer Bauernhofkultur. Das ganze Jahr über sorgen Solequellen und das längste Gradierwerk Europas in Bad Rothenfelde für Gesundheit und Wohlbefinden.

Oldenburger Münsterland

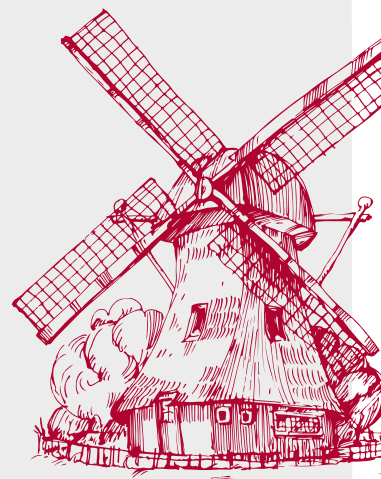
Hinkelsteine und Mundraubertour

Wasser, Weiden und Wälder prägen die Region, durch die gleich vier deutsche Ferienstraßen hindurchführen – und mehrere beliebte Radwanderwege.

Einst trafen hier die Sachsen und die Friesen aufeinander, heute zeigt sich die Urlaubsregion mit Natur pur. Bei der Mundraubertour im Hasetal gibt es kostenlose Baumfrüchte zum Naschen inklusive. Die 306 km lange Bosenstopp-Route, ein beliebter Radfernweg, zeigt an mehr als 100 Stopps und Raststationen die Gastfreundschaft von Land und Leuten. Neuerdings sind auch Energiestationen dabei, die auf umweltfreundliche Wasser- und Windkraft aufmerksam machen. Windkraft spielt auch in den Dammer Bergen eine wichtige Rolle, ist der Dümmer See doch ein populäres Segel- und Surfrevier. Mehr Einsamkeit findet sich im Vogelparadies der Thülsfelder Talsperre und in den Moorlandschaften rund um Vechta, während bei Visbek historische Wassermühlen klappern. Oft bleiben Besucher einfach hier, die eigentlich auf einer der Ferienstraßen die Region nur durchqueren wollten. Denn immerhin findet sich die Kombination von gleich vier

Highlights: die Route der Industriekultur, die Deutsche Fehnroute, die Niedersächsische Mühlenstraße – und nicht zuletzt die Straße der Megalithkultur.

Schon in der Steinzeit war die fruchtbare Region bewohnt, davon zeugen zahlreiche Felsengräber und Riesenhinkelsteine. Die Entwicklung der historischen Bauernkultur von damals bis heute veranschaulicht das Freilicht-Museumsdorf Cloppenburg, eines der größten und ältesten Museumsdörfer Deutschlands. Im Saterland ist noch die alte friesische Sprache im Alltag lebendig. Und nicht vergessen: Unbedingt Buchweizenpfannkuchen und Kilmerstuten probieren!



Strand, Land, Fluss

Zwischen Kanal und Kajüte (Westen)

Tolle Tour im Emsland: morgens raus aus der Koje und rauf aufs Fahrrad, abends wieder zurück aufs Schiff. Geschlafen wird auf der 120 Jahre alten Groninger Einmast-Seetjalk „De Albertha“, einem Plattboden-Großsegler.

Aktiv und draußen

GartenTraum-Tour (Westen)

Bunt blühende Paradiese entdecken Radfahrer auf insgesamt 165 km Strecke. Höhepunkt der Route durch 37 Gärten ist das Festival „Gartenlust & Landvergnügen“. Dafür kommen jedes Jahr Zehntausende in den Park rund um den neugotischen Adelsitz Schloss Ippenburg.

Golf mit Frisbeescheibe (Osten)

Das Prinzip ist einfach, der Spaßfaktor hoch: Die Scheibe muss mit möglichst wenig Würfeln ins Ziel. Das Braunschweiger Land hat die höchste Dichte an Discgolf-Parcours – und Deutschlands erster Discgolf-Shop in Vechelde bietet die passende Ausrüstung dazu.

Schlickschlittenrennen (Norden)

Die Norddeutschen sind wortkarg und lachen nie? Weit gefehlt! Im Sommer geht es an Ostfrieslands Küste hoch her beim schlammigen Wettbewerb der „Schlickschlittenrennen Wältmeisterschaft“ mit den alten Wattschlitten, auf denen die Fischer früher zu ihren Fanggründen fuhren. Bunt wird's obendrein: beim „Karneval im Watt“.



Mit Paddel und Pedal (Norden)

Raus aus dem Paddelboot und rauf auf den Sattel: In Ostfriesland bieten 21 Paddel- und Pedalstationen Fahrräder und Kanus für Ein- oder Mehrtagestouren an. Der Service steht unter dem Motto „Hier starten – dort abgeben“.



Fährtechnik zum Staunen: Kurbeln und schweben (Westen/Norden)

Nur mit Muskelkraft bringen Kurbelfähren Menschen und Fahrräder wie früher über die Flüsse Vechte und Dinkel. Und die Schwebefähre Osten-Hemmoor ist eine der letzten acht Schwebefähren weltweit und ein technisches Kulturdenkmal. Ein bisschen wie die Wuppertaler Schwebebahn in klein.

Watt mit Mukke (Norden)

Der singende Wattführer Albertus Akkermann auf Borkum lässt seine Gäste im Watt probieren und anfassen – zu typischen Akkordeonklängen.



Mit dem Schiff auf der Weser (Süden)

Die Weserbergland-Tour mit Kreuzfahrtfeeling führt vorbei an der Aromen- und Duftstadt Holzminden, den weiten Wäldern des Sollings, dem Münchhausenland rund um Bodenwerder, dem Weserrenaissance-Schloss Hämelschenburg, der Rattenfängerstadt Hameln, der Schillat-Tropfsteinhöhle und Rinteln.

Jenseits von Rosa: Rauschende Wollgrasblüte und Schachbrettblumen (Osten)

Wenn es in der Heide blüht ... Bei diesem Satz assoziieren die meisten automatisch die Farbe Rosa. Doch nicht nur zur Heideblüte im August verwandelt sich die Landschaft in ein Blütenmeer. Im April überzieht Wollgras das Moor mit weichen, weißen Wattewölkchen.

Glühwürmchenwanderung (Osten)

Nachts in der Heide wandern ist besonders spannend – vor allem, wenn der Ranger dabei ist. Er führt zu den Plätzen, an denen die Fledermäuse flattern und die Eulen rufen. Besonders schön zu Mittsommer, wenn die Glühwürmchen überall herumschwirren.

Traumstrände – Inseln jenseits des Meeres (Norden)

Wattwandern im Fluss? Das geht auf Krautsand. Hier kommt echtes Inselfeeling auf, denn die Elbe ist breit und hat feine Sandstrände wie in der Karibik. Nicht nur zum Schiffebeobachten schön, auf dem Fahrrad führt eine „Tour der Sinne“ zu Riech-, Tast- und Hörstationen.

Flaches Land mit viel Himmel über dem Kopf (Norden)

Wer im Kanu auf der Hamme entlangpaddelt, gelangt ins mystische Teufelsmoor. Es hat schon Künstler aus dem nahe gelegenen Worpswede inspiriert mit seinen einsamen Gehöften und den alten Eichenbeständen.

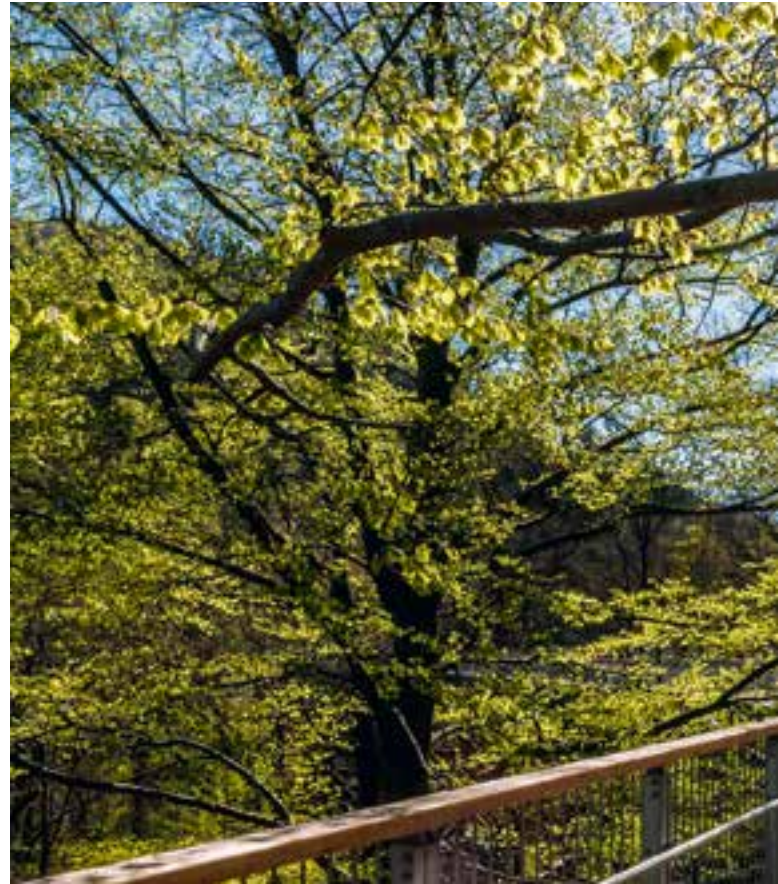


Kieken, was man sonst nicht sieht (Norden)

Mit der knallgrünen Mooreisenbahn durchs Teufelsmoor, vorbei an Sonnentau und seltenen Libellen, mit dem Flachkahn aufs abebbende Meer fahren und Seehunde beobachten oder mit dem Doppeldecker seltene Vogelarten beobachten – zwischen Elbstrom und Teufelsmoor locken ganz besondere Naturerlebnisse.

Leichenschmaus auf Wilhelmstein (Süden)

Ganz allein auf der Inselfestung kann es schon mal gruselig werden. Erst recht, wenn man zum Leichenschmaus geladen ist. Mit Pater Gray geht es per Auswandererboot nach Wilhelmstein im Steinhuder Meer – ein Krimidinner der besonderen Art.



Wildwasserstrecke im Flachland (Süden)

Kanu fahren lernen und sich die künstlich angelegte Wildwasserstrecke an der Hildesheimer Bischofsmühle hinabstürzen. Die 1.200-jährige Domstadt lockt mit Nervenkitzel fast wie im Gebirge.

Magisches Wandern – zwischen Woodhenge und Rundlingen (Osten)

Die Ortsnamen klingen wie Zauberformeln – Meuchefitz, Tolstefanz und Kriwitz. Schon mit seinen alten Rundlingsdörfern ist das Wendland mystisch. Doch es gibt noch mehr spirituelle Stellen, etwa das neue Woodhenge bei Pevestorf.



Erlebnisinself am Harzer Hexenstieg (Süden)

Er gehört zu Deutschlands beliebtesten Wanderwegen: Mythen und Traditionen der sagenumwobenen Harzregion macht der 97 km lange Hexenstieg zugänglich, aber auch die deutsche Wiedervereinigung rund um den Brocken, denn der Topwanderweg führt von Osterode im Südwesten bis nach Thale im Nordosten des Harzes. Erlebnisinself unterwegs markieren Highlights des Stiegs.

Boxen-Hotels: Pferdeland Verden (Süden)

Schlafplätze für Pferdenarren und ihre Tiere: Pferdehotels rund um die Reiterstadt Verden bieten eine eigene Box fürs Ross. Obendrein locken Reiterhöfe und Turniere, therapeutisches Reiten und das Deutsche Pferdemuseum.

Der Wald aus der Vogelperspektive (Süden)

Einmal den Vögeln ins Nest schauen kann man auf dem neuen Baumwipfelpfad in Bad Harzburg. Besonders empfehlenswert ist die Erlebniswanderung „Nachts in den Wipfeln“, wo Nachtschwärmer durch die Lüfte sausen und Geräusche in der Dunkelheit erklingen.



Adrenalinkick im Okertal (Süden)

Adlerklippen und Marienwand: Die Granit- und Schieferfelsen im Okertal bilden Norddeutschlands bedeutendstes Klettergebiet – manche sind leicht erreichbar, andere wollen erwandert werden. Anfänger machen hier ihre ersten Bergerfahrungen, Könner fühlen sich wie in den Alpen.



Mit dem Hundeschlitten durch den Harz (Süden)

Wintertouren wie in Alaska, auf dem Schlitten hinter dem Hundegespann: So lässt es sich im dichten Schnee durch den Harz kutschieren, mit Pause am Lagerfeuer oder auf dem Schneeschuh-Walk. Übernachtet wird kuschelig im Winter-Biwak.

Für Körper und



Entspannen in Sole (Westen)

Ausspannen in der Mineraltherme mitten im Bentheimer Wald: Wie ein Kurzurlaub fühlt sich die Zeit in der Bentheimer Mineraltherme mit dem warmen, dreiprozentigen Solewasser an. Wer mag, bucht eine Wellnessbehandlung dazu.

Thalasso, die Meerestherapie (Norden)

In Deutschlands größtem Thalassozentrum, dem Badehaus auf Norderney, entspannt man in warmem Meerwasser bei Walklängen. Super erholsam: Thalasso-Treatments und eine Meeresalgenpackung in der Schwebeliege.

Apfelfango und Heidschnuckenwickel (Osten)

Salz-Heideblüten-Peeling macht die Haut schön rosig, Apfelfango schwere Waden munter – Gesundheitsanwendungen müssen nicht immer aus fremden Zutaten bestehen. Wie wäre es mit einem sanften Milch-Honig-Bad? Oder einer Massage mit Heideblütenöl? Wer es lieber kuschelig mag, der lässt sich mit Schafwollwickeln im Hotel Sellhorn in der Lüneburger Heide verwöhnen.



Achtsamkeitstraining zwischen Wigwam und Qigong (Osten)

Im Kletterwald in der Lüneburger Heide jeden Schritt genau ertasten, später schweigsam eine Wanderung am Fluss unternehmen und abends im Wigwam schlafen, während

draußen das Lagerfeuer knistert. Der neue Tag wird bei Sonnenaufgang mit Qigong-Übungen begrüßt und später beim Bogenschießen gilt die Konzentration dem Wesentlichen.

d Seele

Wunderpflanze Wacholder (Osten)

Wacholder entschlackt und beruhigt, Myrte wirkt verjüngend und Mädesüß vitalisiert. Mit Kräutern aus der Region relaxen Besucher auf dem Wachtelhof in Rotenburg/Wümme. Die Peelings und Bäder für das Heide-Wellnessprogramm stammen aus der Region.

Deutschlands erster Ginsengbauer (Osten)

Seit mehr als 30 Jahren baut Heinrich Wischmann auf der FloraFarm nahe Walsrode koreanischen Ginseng an. Hier kann man nicht nur den Aufguss der Heilpflanze als Tee genießen, sondern auch Kosmetikprodukte ausprobieren.

Ab in die Schwitzhütte (Norden)

In Schwitzhüttenritualen Kontakt mit Mutter Erde aufnehmen oder beim Trommeln sein Krafftier finden – ganz indianisch geht es bei Heidi Janssen und Stormy RedDoor in Wingst, Landkreis Cuxhaven, zu. Erwachsene entschleunigen und finden zu sich selbst, Kinder kommen in Kontakt mit der Natur.

Die Kartoffel – eine Wunderpflanze (Osten)

Kartoffel-Nierenwickel zum Entschlacken, ein Vollbad mit rohen Heideknollen, Kartoffelscheiben im Gesicht – die Knolle ist nicht nur kulinarisch ein wahres Wunder. Wellness auf Niedersächsisch im 1. Deutschen Kartoffel-Hotel in der Lüneburger Heide.

Aufatmen im Eisensteinstollen (Süden)

Nicht nur Allergiker atmen im Heilstollen Bad Grund auf – die Luft ist hier staubfrei und extrem sauber. Dick in den Schlafsack eingemummelt entspannen Menschen mit Bronchitis oder Atemnot auf bequemen Liegen und genießen die traditionelle Höhlentherapie.

Wohlbefinden, historisch (Süden)

„Hannoversches Madeira“ hieß die Kuranlage von Bad Rehburg um 1800 – so schick und beliebt war das romantische Park-und-Gebäude-Ensemble rund um den Gesundbrunnen. Sogar Königin Friederike von Hannover zog es zu den heilenden Quellen: für „Gesundheit und Vergnügen“. Heute zeigen Rundgang und -wanderweg unterhaltsame Einblicke in die damalige Zeit. Auf Kinder wartet eine eigene Audioführung.

Barfußtriathlon mit knabbernden Fischen (Osten)

Einen ganzen Tag ohne Schuhe in der Natur verbringen, das stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern soll sogar das Herzinfarktrisiko mindern. Der Barfußpark Egestorf lädt die Füße an 60 Stationen zu einer Entdeckungstour ein. Wasseranwendungen beim Kneipen gehören ebenso dazu wie Yogaübungen. Und nach dem veganen Büfett abends geht es ins Fisch-Spa: Kangalfische knabbern die Hautschuppen von den Füßen – Pediküre der besonderen Art.



Stadtgeschichten

Geschichte aus dem Watt (Norden)

Wenn Wattwanderer auf ihren Touren alte Tonscherben oder andere Relikte entdecken, werden zwei Frauen aus Wilhelmshaven aktiv: Julia Goldhammer und Dr. Martina Karle. Die beiden gehen im Auftrag des Niedersächsischen Instituts für historische Küstenforschung auf Spurensuche im Watt.

Museum Industriekultur Osnabrück (Westen)

Mit dem gläsernen Fahrstuhl geht es in Osnabrück 30 m in die Tiefe, um dann unter Tage die historische Steinkohlenzeche zu erkunden. Oben ist ausgestellt, wie sich Osnabrück von der Ackerbürgerstadt zum modernen Industriestandort entwickelte.

Mit Ganoven auf Tour (Westen)

Ab ins Gefängnis, passende Kleidung anziehen und los gehts zu Schandpfahl, Löschwasserbrunnen und Scharfrichtergrabstein. Ganz Hartgesottene nehmen obendrein noch an einer Henkersmahlzeit teil.

Im Laufschrift durch die Geschichte (Süden)

Beim Sightjogging in Göttingen erreichen die Besucher auch Orte, die für normale Stadtführungen zu weit draußen liegen – von der historischen Sternwarte der Universitätsstadt bis zum alten Botanischen Garten.

In Deutschlands Dufthauptstadt (Süden)

Was Grasse für Frankreich bedeutet, ist Holzminden für Deutschland: Hiesige Parfümeure haben weltbekannte Düfte kreiert. Parfümliebhaber können beim duftenden Stadtrundgang in neue Sinneswelten abtauchen oder beim Parfümseminar ihren eigenen Duft erschaffen.

Wochenmarkt ist, wo sich die Wege kreuzen (Süden)

In Nienburg kommt die Welt zusammen: Im mehr als 1.000 Jahre alten Ort treffen sich Deutschlands Märchenstraße, Niedersachsens Spargelstraße und die Niedersächsische Mühlenstraße. 500 aufgemalte Bärenatzen führen durch die Altstadt und mittendrin lockt mittwochs und sonnabends der Grünmarkt, prämiert als „Europas schönster Wochenmarkt“.

Zwischen Meditation und Gebet (Süden)

Alternative Gotteshäusertour in Hannover: von der Weidenkirche über Norddeutschlands größten hinduistischen Tempel und die Moschee bis zum größten Buddha Europas. Auch Norddeutschlands größter Hindu-Tempel steht in Hannover.

Lebendiger Ort des Betens: Kloster Lüne (Osten)

Hier beten Nonnen seit 1.000 Jahren: Kloster Lüne ist eines der ältesten deutschen Damenstifte. Ordensfrauen führen durch die alten Mauern und zeigen die historischen Schätze. Besonders zauberhaft sind die Märchenführungen durch die Gänge und Gärten.





Naturgesetze zum Anfassen (Osten)

Es ist eines der Topmuseen Niedersachsens: Elektrizität, Magnetismus, Wind und Schwerkraft lassen sich in 350 naturwissenschaftlichen Experimenten in Wolfsburgs phaeno hautnah erleben – im preisgekrönten Gebäude von Stararchitektin Zaha Hadid.

Schützenfest Hannover (Süden)

Das größte Schützenfest der Welt ist für die Niedersachsen, was für die Rheinländer der Karneval ist. Immer im Juli ist die Stadt fest in der Hand der Grünröcke, die so manchen Schützenbruder morgens um vier Uhr mit Tamtam und Fanfaren aus dem Bett holen.



Mit dem Schiffbauer auf der MEYER WERFT (Westen)

Albert Albers arbeitete jahrelang als Ingenieur auf der MEYER WERFT. Auch im Ruhestand kann er es nicht lassen: Heute erklärt er Besuchern unterhaltsam seine Werft.

Stade op Platt oder im Dämmerlicht (Norden)

Mit dem Fleetkahn geht es zum Treffpunkt – bei der Stadtführung „Von Rübenanz und Schwedenschimpf“ tauchen Besucher ein in die Historie. Dabei treffen sie geschichtsträchtige Personen wie

Aurora von Königsmark oder den Orgelbauer Arp Schnitger. Wer es ursprünglicher will, bucht eine Stadtführung „op Platt“ oder wandelt mit Petroleumleuchten durch die Dämmerung. Familien buchen die Kindererlebnistour.

Einmalig: Museum mit Fingerabdruck (Süden)

„Warte, warte noch ein Weilchen, dann kommt Haarmann mit dem Beilchen...“ – Hannovers Serienmörder der Zwanzigerjahre findet im Polizeimuseum Niedersachsen in Nienburg besondere Aufmerksamkeit. Doch auch alte und neue Ermittlungstechniken machen den Polizistenalltag vom Mittelalter bis heute anschaulich.



Rote Rosen (Osten)

Montag bis Freitag um 14:10 Uhr fiebern Romantiker vor dem Fernseher: Was gibt es Neues bei den „Roten Rosen“? Die Fernsehserie mit Kultcharakter wird in Lüneburg gedreht.

Eine Führung zeigt die beliebtesten Drehorte der Telenovela zwischen Wasserviertel und Am Sande. Besonders schön übrigens zum Valentinstag.

Kunst statt Brötchen (Osten)

Einst wurden in Lüneburg Brötchen für die Bundeswehr gebacken, heute ist die alte Heeresbäckerei ein Kulturzentrum. Rund um die alten Backöfen wird heute Theater gespielt. Zudem geben Künstler in offenen Ateliers einen Einblick in ihr Schaffen. Malkurse, Lesungen oder Komödien stehen auf dem Programm.



Der Zungenhüter der Stones (Osten)

Ulrich Schröder wird auch „der Zungenhüter“ genannt – der ehemalige Bankangestellte sammelt in Lüchow alles, was mit Mick Jagger und Co. zu tun hat. Inzwischen ist er der offizielle Galerist von Gitarrist Ron Wood.



Direkter Draht zu Christkind, Weihnachtsmann und Osterhasen

(Süden/Norden)

In den niedersächsischen Postämtern Himmelpforten im Landkreis Stade

und Himmelsthür in Hildesheim kommen Kinderbriefe an Weihnachtsmann und Christkind nicht nur an, sie werden auch von fleißigen Ehrenamtlichen beantwortet. Auch zu Ostern können Kinder sich auf Antwort freuen: Dann beantwortet Hanni Hase in Ostereistedt ihre Post an den Osterhasen. Briefe kommen sogar vom anderen Ende der Welt, etwa aus Neuseeland.

angeblich direkt an der alten Kirche festgemacht. Jeden Sommer erwecken die Störtebeker-Festspiele die Legende zum Leben.

Grenzerfahrungen – nach Holland rutschen (Westen)

In Deutschland auf die Rutsche, runtersausen – und in Holland landen. An sechs Grenzerlebnisstationen in der Grafschaft Bentheim kann man hier Kontakt mit dem Nachbarland aufnehmen – auf Rutsche, Schaukel oder Kletterparcours.



Watt für Kids (Norden)

Krebse und Fische fangen, Muscheln sammeln und das alles auf einem Weg durchs Watt – extra für Kinder. Natürlich dürfen auch die Erwachsenen bei den Kinderwattwanderungen in Butjadingen mit. Oder lieber auf den Kutter? Vom Wasser aus lassen sich Seehunde, Schweinswale, Schollen und Krebse ganz aus der Nähe kennenlernen.

Steinzeitjägern auf der Spur (Osten)

Ihr Fund in den 1990er-Jahren in einem Braunkohletagebau war eine Weltsensation: Die Steinzeitspeere haben das Wissen um die Kultur der frühen Menschen grundlegend erweitert. Ausgestellt sind die Funde im 2013 eröffneten paläon mit Forschungsstelle zum Leben in der Altsteinzeit. Besonders spannend: an der Grabungsstelle Archäologen über die Schulter schauen.

Bischof Bennos Schloss (Westen)

Zu Gast beim Ritterbischof Benno in Bad Iburg: Auf der Kinderführung durch Schloss und Benediktinerabtei Iburg lernen Kinder viel über das Leben in früherer Zeit und werden selbst zu Rittern und Bischöfen – in echten Kostümen.

Fußballgolf (Norden)

Maß nehmen, Schuss – und einlochen. Fußballgolf aus Schweden begeistert immer mehr Fans in Ostfriesland. Ohne Platzreife, Kurse und teure Ausrüstung hat der Funsport so gar nichts von der Elit Freizeitbeschäftigung in weißen Hosens. Zu finden in Hohenkirchen in der Gemeinde Wangerland.

Bei den Piraten (Norden)

Er gilt als der berühmteste Pirat der Nord- und Ostsee: Klaus Störtebeker. Im kleinen Marienhafen soll sich der Freibeuter mit dem markanten Bart vor seinen Feinden versteckt haben. Damals brandete die See hier noch ans Ufer, sein Schiff hat Störtebeker

KinderFerienland

Zeitreisen in Niedersachsen (Westen/Osten)

In die Bronzezeit reisen auf dem Bronzezeithof Uelsen: Hier lässt sich nachfühlen, wie mühsam das Leben vor 3.000 Jahren war. Auch in Hitzacker im Wendland werden die Menschen in Deutschlands erstem bronzezeitlichen Freilichtmuseum in die Bronzezeit zurückversetzt. In beiden Museen backen Besucher Brot wie früher.

Im Dino-Land (Westen/Süden)

Terra.vita: In einem Steinbruch im Wiehengebirge im Osnabrücker Land sind 150 Millionen Jahre alte Dinosaurier-Stapfen in der Steilwand zu sehen. Heute befindet sich hier ein Erdgeschichte-Erlebnisbereich mit Sauriernachbildungen, Infotafeln und einem 16 km langen Saurierpfad. Auch in Münchehagen haben die Riesenechsen ihre Spuren hinterlassen. Die zufällig entdeckten Dino-Fußabdrücke sind heute Nationaler Geotop. Spannend ist auch das benachbarte Museum.





Austoben und erforschen (Norden)

Am Vörder See in Bremervörde verbringen Familien spannende Tage: Boot fahren, Geschicklichkeit auf dem Bewegungsparcours testen, einen urzeitlichen Wald erforschen und Riechtests oder Mutproben im Dunkelgang machen.

Wasserski auf Schloss Dankern (Westen)

Deutschlands größtes Freizeit- und Feriencentrum: Ein Schloss, ein See und unzählige In- und Outdoorspielplätze machen das Areal im Emsland zum Kinderparadies. Kein Wunder, dass es als einer der ersten Betriebe in Niedersachsen die Zertifizierung „KinderFerienLand“ erhalten hat.

Deutsches Salzmuseum in Lüneburg (Osten)

Wie macht man eigentlich Salz? Das lernen Kinder im Salzmuseum Lüneburg. Die Saline war einst der größte Industriebetrieb Mitteleuropas und wurde bis 1980 betrieben. Hier sieden Familien selbst weißes Gold und fühlen die verschiedenen Körnungen. Und lernen, wie viel Salz der Körper braucht und wo es Salz auf der Erde gibt.



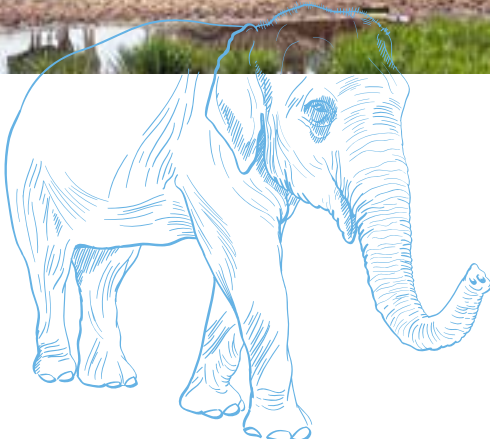
Nie mehr Langeweile – unterwegs in der Freizeitparkregion (Osten)

Immer nur mit den Eltern wandern oder Rad fahren wird Kindern schnell langweilig. Doch die Lüneburger Heide weist mit Einrichtungen wie dem Vogelpark Walsrode, dem Magic Park Verden, dem Filmtierpark, dem Snow Dome, dem Serengeti-Park, dem Kletterwald und dem Heide Park Resort eine erstaunliche Dichte an Freizeitparks auf – wie kaum eine andere Region Europas.



Kinderranger auf Bibersafari (Osten)

Im Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalau nehmen Kinderranger Familien mit auf Bibersafari und versuchen, einen Seeadler im Flug zu sehen – auf Flößen schippern sie die Elbe entlang und entdecken die artenreiche Region. Auch beliebt: Kanutouren und Eselwanderungen.



Zelten zwischen den Damhirschen (Süden)

Einmal im Jahr zur Mittsommernacht öffnet das Wisentgehege in Springe bis Mitternacht. Gäste können dann nicht nur die Waschbären und Uhus aufwachen sehen und mit den Wölfen heulen, sie gehen auf Fledermausexkursion und zelten zwischen Damhirschen. Auch für Besuche an anderen Tagen ein ganz besonderes Gehege.

Mama, können wir wieder wandern gehen? (Norden)

Östlich von Cuxhaven liegt die Wingst mit Mischwald und Moor. Hier macht das Wandern nicht nur Erwachsenen Spaß. Auf dem Familienwanderweg schaffen auch Vorschulkinder schon die 3 km. Zu faszinierend sind Balancierstationen, Spielplätze und Forschungsstellen, an denen die Kinder ausprobieren können, wie etwa ein Insekt die Welt sieht.



Spannend für Kids (Süden)

Wieso kam der König von England aus Hannover? Was ist lustwandeln? Fragen wie diese beantwortet die Kinderstadtführung in Hannover. Im Kindermuseum Zinnober heißt das Motto „Bitte anfassen!“. Auch die Herrenhäuser Gärten sind spannend, das Küchenmuseum oder die Mitmachaktionen im Museum August Kestner.

Soko und Schatzsuche auf der Halbinsel Butjadingen (Norden)

Mit Piratenpass und Schatzkarte ausgestattet, machen sich Familien auf die Suche nach Spuren von Kapitän Fischsocke. Sie müssen an sechs Stationen Aufgaben lösen, um an die Beute zu kommen. Größere Kinder lösen mit GPS-Gerät bewaffnet einen Kriminalfall – auch hier haben Piraten ihre Finger im Spiel.

Im Kinder-Kloster (Süden)

Wie lebten Nonnen und Mönche im Mittelalter? Im Zisterzienserkloster Walkenried, Teil des UNESCO-Kulturerbes Bergwerk Rammelsberg, machen die Klostermaus, Bruder Conrad, eine Klosterrallye und ein spezieller Audioguide das kurzweilige Museum auch für Kinder spannend.

Spannende Abenteuer im Biohotel (Osten)

Im Biohotel gesunde Köstlichkeiten naschen holt Kinder nicht vom Sofa. Wohl aber das Programm: Bei Kenners Landlust gehen Familien gemeinsam auf Wolfspirsch im Wendland, bauen Steinzeitwaffen oder sitzen mit einem echten Indianer am Wigwam und lauschen seinen Geschichten.

Auf dem Monsterroller (Süden)

Mit dem Roller bergab sausen können Kinder wie Erwachsene in Braunlage. Das Gefährt hat extradicke Reifen und Scheibenbremsen und wurde speziell für den Bergab-Kick entworfen.



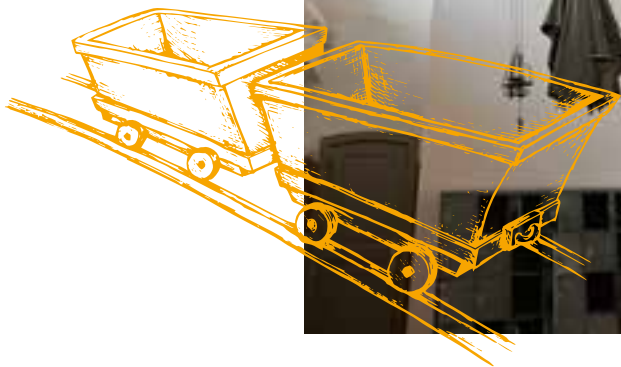
Von Museen geküsst

Europas größtes Freilichtmuseum kunstwegen (Westen)

Durch die Grafschaft Bentheim radeln, immer wieder stoppen und Kunst entdecken – etwa den Weg durchs Moor, die beiden Hütten „The Hunter’s Cabin and the Biological Field Station“ oder die „raumsichten-Objekte“, die plötzlich hinter einer Wegbiegung auftauchen. Kunst an der frischen Sommerluft ist einfach ein ganz besonderes Vergnügen. Eine kleinere Variante gibt es auch in der Lüneburger Heide bei Egestorf mit den „Kunstwerkwegen“.

Kloster Ihlow (Norden)

Einst stand hier eines der mächtigsten Klöster Norddeutschlands, heute erinnert eine moderne Stahlkonstruktion, die die frühere Klosterkirche nachskizziert, an die kulturelle Hochburg bei Ihlow. Zur Ruhe kommen Besucher in den „Stillen Räumen Ihlow“, einer meditativen Ausstellung zu Klöstern unter der ehemaligen Kirche.



Wunde.r.punkte als Kulturmacher (Osten)

Aus Widerstand gegen das geplante Atom-
mülllager entstand im Wendland die Kulturelle
Landpartie. Die „Wunde.r.punkte“ beinhalten
bis heute in jedem Frühling offene Ateliers in
Ställen, Ausstellungen in Gärten oder Kleinkunst.
Inzwischen ist die Region ein beliebtes Refugium
für Künstler.

Museum? Nur interaktiv! (Norden)

In Stade hat der Schwedenspeicher neue Stan-
dards in der Museumslandschaft gesetzt. Die
Ausstellung im barocken Backsteinspeicher
gibt Einblicke in die Geschichte der Stadt und
die Entwicklung der Hanse. Besucher erfors-
chen mit multimedialer Technik die Doku-
mente der Zeit.

Kunst von Weltformat (Norden)

In Emdens Kunsthalle hängen Werke weltberühmter
Künstler wie Paul Klee und Franz Marc. Vor allem die
hochkarätigen Sonderausstellungen ziehen regelmäßig
Publikum aus der ganzen Welt in die Seehafenstadt.

Musik in der Tram (Osten)

Einmal im Monat spielt die Musik in Braunschweigs weiß-roter
Straßenbahn: Beim „Musikersatzverkehr“ treten unterschiedliche
Bands während einer Tram-Sonderfahrt durch Braunschweigs In-
nenstadt auf – Musik, Tanz und gute Laune auf Rädern.

Mit Frau Putzig durch die Varusschlacht (Westen)

Die Varusschlacht im Ort Kalkriese markiert einen Wendepunkt römischer Vorherrschaft in Europa. Und wenn die quirlige Putzfrau das Geschehen erklärt, öffnen sich den Besuchern von Museum und Park Kalkriese ganz neue, kurzweilige Facetten der Geschichte.

Kunstwerke als Kuhscheuerpfahl (Norden)

Die Ostfriesen lieben ihre schwarz-bunten Kühe. Und zwar so sehr, dass sie ihnen Skulpturen als Scheuerpfähle zur Verfügung stellen. Zu sehen sind diese markanten Kunstwerke am Wegesrand entlang des Ostfriesland-Wanderwegs.

Schnitzwerkstatt Lotte Sievers-Hahn in Brockel (Osten)

Eine der letzten großen Schnitzwerkstätten Norddeutschlands befindet sich in Brockel. Hier werden Weihnachtsskrippen und Osterhasen per Hand aus Holz geformt und bemalt. Die Stücke haben Sammlerwert und werden bis nach Asien verschickt.



Kunststätte Bossard (Osten)

Im abgeschiedenen Lüllau steht eine Kunststätte der besonderen Art. Der Künstler und Bildhauer Johann Bossard schuf dort einen eigenen Kunsttempel mit bemalten Glasdecken, Fresken und eigenwillig-expressivem Baustil. Wie ein kleines Schloss liegt die Kunststätte in einem Park, umgeben von einem Skulpturengarten.

Visselhövede: Theater zwischen Kühen und Stroh (Norden)

Schräg gegenüber liegt der Kuhstall, der Eingang gleicht einer Scheunentür – das Theater Metronom in Visselhövede präsentiert Dorfkultur ganz ideenreich. Der Saal gleicht einem nostalgischen Kino, sogar eigene Produktionen stehen auf dem Programm. Ein kleines Stück weiter erfreut der ehemalige Turm der Honigfabrik mit außergewöhnlichen Kunstausstellungen.

Otterndorf, ein modernes Worpswede (Norden)

Kunst braucht keine Großstadt – das hat schon Worpswede bewiesen. Das kleine Otterndorf ist dabei, ein modernes Worpswede zu werden. Dort hat sich zeitgenössische Kunst ihren Platz erobert und ganz in der Nähe hat sich der Künstler Hermann Allmers ein eigenes Denkmal gesetzt.

Weltkulturerbe: Bei den harten Männern unter Tage (Süden)

Rund 1.000 Jahre war das Bergwerk Rammelsberg in Betrieb, so lange wie kein anderes weltweit. Heute lädt es als UNESCO-Welterbestätte zu Erlebnistouren unter Tage. Besonders schön ist es, mit einem alten Bergmann in die Stollen zu wandern. In der Waschkau scheuern Kinder einem echten Hauer den Rücken und lernen später die Bergmannssprache.

Frische Energie im Kulturkraftwerk (Süden)

Wo einst große Motoren die Energie für Goslar und Umland erzeugten, stehen heute Schauspieler, Musiker und Kleinkünstler „unter Strom“. Die Bühne des Kulturzentrums bietet seit 2004 ein breites Spektrum an Kultur. Urig: Bis heute ragt der alte Brückenkran über das Publikum und historische Urinallryk zieht die Toilettenräume. Jeden Sommer befindet sich hier der Spielort der Harzer „Tage der Kleinkunst“.

Gaumenfreuden

Grünkohl-Akademie (Westen)

Grünkohl findet in Niedersachsen nicht einfach nur auf dem Feld oder dem Teller statt, sondern auch auf dem Lehrplan der Oldenburger Grünkohl-Akademie. Seit 2012 nennt sich die Stadt offiziell „Kohltourhauptstadt“ und bietet Kohl-Stadt-führungen, Grünkohl-Kochkurse, Grünkohl-Pralinen, „Kohlo-qui-en“ und Einsichten in die moderne Grünkohl-Forschung.



Wo das Bockbier wirklich herkommt (Süden)

Wer hats erfunden? Die Niedersachsen. Das Bockbier stammt ursprünglich gar nicht aus Bayern, sondern aus dem Weserbergland. Seit dem Mittelalter brauen die Einbecker ihr Starkbier, schon Martin Luther schwärmte: „Der beste Trank, den einer kennt, der wird Einbecker Bier genannt.“ Der Gerstensaft machte die Hansestadt reich, das zeigen noch heute die prächtigen Fachwerkhäuser. Und natürlich gibt es immer noch den Urbock nach Originalrezept.

Genießer Manufakt(o)ur (Osten)

Im Landkreis Peine fließen nicht Milch und Honig, aber Härke-Bier und Rausch-Schokolade. Auf einer Tour durch die Braumanufaktur und die Schokowerkstätten mit den exquisiten Plantagenschokoladen darf ausprobiert und gekostet werden.



Leckeres aus Uhlenbusch (Osten)

Das Landgasthaus Lindenhof im Dörfchen Bornum serviert nicht nur saisonale niedersächsische Spezialitäten wie Kohl, Kartoffeln oder Gänsebraten – das Dorf am Elm war wie Königslutter oder Rehburg-Loccum auch einer der Schauplätze der Kinderserie „Neues aus Uhlenbusch“ über das Leben auf einem norddeutschen Bauernhof aus den 1970er-Jahren.

Rund wie Pizza – aber aus Kartoffeln (Westen)

Herzhaft und fantasievoll ist die regionale Spezialität „Kartoffelplate“: Die lokalen Gastwirte lassen ihrer Fantasie beim Belegen der geraspelten und als Boden ausgelegten Erdäpfel freien Lauf und verwenden Fleisch, Fisch, Spargel, Gemüse oder sogar Obst. Bestellt werden kann beispielsweise im Landgasthaus Gieseke-Asshorn.

Lecker, Fisch! (Norden)

Nicht lang schnacken ... lecker futtern! Kibbeling direkt aus der Nordsee und Kartoffelspalten in der Spitztüte – frisch und schnörkellos am Emdener Hafen. So geht Genießen im Norden.



Kriminelle Marzipanseeheunde (Norden)

Lesen und schlemmen: Im Café ten Cate in Norden kauft Polizeioberrhaupt Ubbo Heide aus den Bestseller-Ostfriesenkrimis von Klaus-Peter Wolf immer die leckeren Marzipanseeheunde. Den Kommissar gibt es nicht im echten Leben, die Leckereien schon. Unbedingt probieren!

Salzblüte aus der Siederei (Süden)

Luisenhall in Göttingen-Grone ist Europas letzte Pfannensiederei. Und das Industriedenkmal fungiert nicht etwa als Museum, sondern ist tatsächlich ein funktionierender Betrieb. Eigentümer Jörg Bethmann führt hier mit viel Engagement das Familienunternehmen aus dem 19. Jahrhundert fort.

Schuhsohlen essen (Westen)

Zum Jahresausklang backt man in der Grafschaft Bentheim traditionell „Ouderwetse Knieperties“, knusprige Waffeln, und „Schohsollen“, ein Gebäck in Form von Schuhsohlen, auf gusseisernen Formen über dem offenen Feuer. Die über Generationen vererbten Eisen tragen oft alte Familienwappen und fromme Bibelverse.

Traumhafter Ziegenkäse

(Norden/Westen)

Die Milchlieferanten meckern um die Wette auf dem Ziegenhof Bachenbruch. Dort lebt Catherine André ihren Traum vom Landleben und fertigt einen der besten Ziegenkäse des Landes – in einem Ambiente wie bei Dornröschen. Handfester geht es in der Hofkäserei Dennemann zu. Käse von Kuh und Ziege, Joghurt und Quark stellt der Familienbetrieb im Cuxland her. Wer wissen will, wie der Graf-schafter Bauernkäse entsteht, belegt ein Käseseminar.



Öle aus dem Weserbergland (Süden)

Die Ölmühle Solling, gegründet von zwei ehemaligen Entwicklungshelfern, hat sich als Manufaktur ganz den hochwertigen Bio-Ölen verschrieben. In der Ottensteiner Hochebene haben sich Raps produzierende Landwirte zusammengetan, um ihr eigenes Öl zu pressen und zu vermarkten.

Am liebsten Buchweizentorte (Osten)

Mit seinen sandigen, mageren Böden hat die Lüneburger Heide den Bauern nicht viel zu bieten. Da mussten sie umdenken und kamen auf den Buchweizen anstelle von Roggen und Gerste. Buchweizen ist anspruchslos und hat bis heute seinen festen Platz in der Heidjerküche – ob als Torte, Pfannkuchen oder Waffel.

In der Senfmanufaktur (Süden)

Senfsaat, Weinessig, Zucker, Salz, Honig, Kräuter ... alles aus der Region, alles ökologisch – zusammen mit der handwerklichen Fertigung im Steinmahlverfahren sind dies die Grundlagen des gelben Goldes aus Einbeck. Und auch in Eystrup entstehen Senf und Essig seit Jahrhunderten nach alten Rezepten und Methoden – in der historischen Essigfabrik.



Blaue Kartoffeln und Bisonroulade (Osten)

Es ist gesund, fettarm und ganz zart – das Fleisch von Niedersachsens einziger Bisonherde im Allertal. Wem die Bisonroulade zu mächtig ist, der versucht einmal Variationen aus Heidekartoffeln. Wussten Sie, dass die blau, rosa oder lila sein können? Und dass die farbigen Sorten vitamin- und nährstoffreicher sind als herkömmliche? All das lernt man beim Kartoffelbauern Karsten Ellenberg in Barum. Übrigens ist der Betrieb seit dem 16. Jahrhundert in Familienbesitz.



Technisches Wunder – die neue Krabbenpulmaschine in Cuxhaven (Norden)

Nix mit Marokko – Cuxhavens neue Krabbenpulmaschine ist nicht nur ein technisches Wunder, sondern hilft auch noch, die Meeresfrüchte klimaschonend in den Handel zu bringen. Direkt an der Wurstler Nordseeküste.

eat-the-world in Hannover (Süden)

Sich durch die Kochtöpfe der Stadt schlemmen können Gäste mit der eat-the-world-Tour durch Hannover. In kleinen Bistros und Bäckereien probieren sie an verschiedenen Stopps kleine Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern – von Afrika über Frankreich bis nach Russland.



Frisch vom Harzer Heuschwein (Süden)

Nomen est omen: Das Heuschwein aus dem Harz füttert sein Leben lang frisches Heu von Harzer Hängen, durchsetzt mit aromatischen Kräutern. Dementsprechend muss sein Fleisch bei der Zubereitung auch kaum mehr gewürzt werden, bevor es etwa als schmackhafte Wurst mit dem Qualitätssiegel „Typisch Harz“ beim Metzger hängt.

Storchenbier und White Wendish aus Schafsmilch (Osten)

Artgerecht gehaltenes Bier, mit diesem Scherz vermarkten die Wendländer ihr Storchenbier in Demeter-Qualität. Und ganz in der Nähe, in Waddeweitz, fabriziert ein Bioland-Hof einen Likör aus Schafsmilch.



Spargel: Das weiße Gold

(Süden/Osten/Westen)

Jeden Frühling beschäftigt der Spargel Gaumen und Gemüter, wenn er sich knackig aus der Erde schiebt. Neben Nienburg gehört das Oldenburger Münsterland zu den größten zusammenhängenden Spargelanbaugebieten Deutschlands, auch bei Braunschweig und Hannover zieren lange Spalten die Äcker. Kurzweiliges Wissen vermittelt das Niedersächsische Spargelmuseum in Nienburg, im Mai wird die Spargelkönigin gekrönt und die Museums-Eisenbahn Bruchhausen-Vilsen bietet Fahrten mit dem „Spargelexpress“.

Die Bickbeeren von Brokeloh (Süden)

Millionen dicke saftige Blaubeeren gedeihen auf Plantagen rund um das Dörfchen Brokeloh – zu genießen mit Hefeklößen, Kartoffelpuffer, Joghurt, Camembert oder auch exotischen Blaubeer-Mettwurst-Brotchen.

Coffea Schokolade (Süden)

Kaffeerösterei und Schokokreationen made in Hildesheim, verkauft im rekonstruierten Fachwerkhäus „Umgestülpter Zuckerhut“. Probiertipp: weiße Schokolade mit Rosenblüten aus der Rosenstadt.



Wie riecht die Heide? (Osten)

Blinde Menschen nehmen die Natur mit anderen Sinnen wahr. Wanderfreuden erleben sie auf dem Rundwanderweg bei Hermannsburg. Eine Leitvorrichtung sorgt dafür, dass Sehbehinderte nicht vom Weg abkommen und die Schilder sind in Brailleschrift angefertigt. Barrierefrei geht es auch in Handeloh im Naturpark Lüneburger Heide zu, der Planetenlehrpfad informiert über das Weltall und ist mit dem Rollstuhl befahrbar.

Mit dem Handbike durchs Emsland (Westen)

Der regionale Rundweg der Emsland-Route garantiert barrierefreien Fahrspaß für Handbiker: mit einer eigens dafür ausgeschilderten Route und dem GPS-Track für Rollifahrer.



Mit dem Rollstuhl über Stock und Stein (Süden)

Er bewältigt sandigen und steinigen Untergrund, schwimmt sogar auf Wasser und gleitet über Schnee – mit dem ausleihbaren Geländerollstuhl geht es durch den Hochsolling.

Barrierefrei auf der Pirsch im Harz (Süden)

Im Harz ist der Rollstuhl kein Hindernis, um wilde Tiere zu sehen. Im Odertal etwa sorgt ein rollstuhlgerechter Weg zur Wildtierstation für Naturerlebnisse. Wer es bequemer mag, nimmt den Niederflerbus, der sogar bis zum abgelegenen Luchsgehege in die Wildnis tuckert.





Das Ewige Meer – Deutschlands größter Hochmoorsee (Norden)

Der größte Hochmoorsee Deutschlands lässt sich auf einem Bohlenweg entdecken – barrierefrei geht es in 90 Minuten einmal um das mystische Naturschutzgebiet, Tafeln informieren über den sensiblen Lebensraum. Besonders stimmungsvoll in der Dämmerung.

Denkmal-Tour in Achim – auch für Sehbehinderte (Süden)

Skulpturen, Denkmäler und viele andere „Sehenswürdigkeiten“ lassen sich in Achim auch erfahren. Der 2 km lange Rundgang führt vom Rathaus bis an den Ortsrand.

In Mineralien entspannen (Westen)

Thermalsole ist gut für Gesundheit und Wohlbefinden – romantisch wird die Entspannung bei den regelmäßig stattfindenden Aqua Nights mit Kerzenschein und das barrierefrei in der Bentheimer Mineral Therme.

Mit dem Rollator auf Nienburgs Bärenspur (Süden)

500 weiße Bärenatzen auf dem Boden führen durch die 1.000-jährige Fachwerkstadt am Weserbogen. Barrierefrei führen sie zu 28 Sehenswürdigkeiten in der Altstadt – mit Tatzen wie im Stadtwappen verewigt.

Wattwanderung – für Alle und mit allen Sinnen (Norden)

Bei Wattführer Joke Pouliarts Wattwanderungen „Mit allen Sinnen“ und „So schmeckt Langeoog“ sind auch Blinde und Sehbehinderte herzlich willkommen. Und in Butjadingen helfen die Wattmobile nicht nur Eltern, ihren Nachwuchs über den schlickigen Untergrund zu bugsieren. Auch Menschen mit Gehbehinderung kommen so mitten hinein ins Weltnaturerbe.

Vorbild Hannover (Süden)

Die Landeshauptstadt gilt als Vorbild für Barrierefreiheit. Nicht nur die touristische Route, Der Rote Faden, ist für Rollstuhlfahrer gut nutzbar, sondern auch die Museen und sogar die Hop-on-hop-off-Busse.



Stadtführungen für schwerhörige Menschen und Rolliroute (Norden)

Wer schwer hört, hat Probleme, an einer Stadtführung teilzunehmen. Die Stader Gästeführer haben in Kooperation mit dem Verein Hören ohne Barriere – HoB – eine Stadtführung für Menschen mit Hörbehinderungen organisiert. Es bleibt nicht das einzige barrierefreie Angebot der Region. In Loxstedt lockt die Rolliroute. Rollstuhlfahrer, Handbiker, Skater und Kinderwagenpiloten erforschen dabei hindernisfrei Geheimnisse hinterm Weserdeich.

Ab ins Dunkel (Norden/Süden)

Eine Reise in die Tastwelt der Sehbehinderten verspricht das Café Dunkel in Bremervörde. Und auch Hildesheims renommiertes Roemer- und Pelizaeus-Museum geht neue Wege und lädt mit seinem „Museum der Sinne“ Blinde dazu ein, die Kulturschätze der Welt zu erfahren.



Natürlich nachhaltig!

Heidehonig vom Korbimker (Osten)

Imkern in Körben das war gestern? In Hermannsburg pflegt einer von Deutschlands letzten Korbimkern diese alte Tradition und streicht seine Bienenhäuser mit Kuhdung ein. Nicht nur das ist besonders, im Frühjahr sitzt er tagelang vor den Körben, um seine Schwärme abzufangen.

Kreative Nudeln (Osten)

Hartweizengrieß, Dinkelmehl und Eier, dazu Bärlauch, Paprika oder Kakao – fertig sind die hausgemachten Nudeln aus biologischen, regionalen Zutaten, die keine langen Wege zurückgelegt haben. Aus Boimstorf bei Braunschweig und sehr lecker.

Kochshow mit Seife (Westen)

Lavendel, Zimt oder Schokolade – die Seifen von Oliver Rautenberg duften alle köstlich. Bei der Produktion der modernen Ökoreiniger sind Zaungäste herzlich willkommen – Rautenberg zelebriert das Seifensieden in seiner Manufaktur in extra Seifekochshows.

Energie-, Bildungs- und Erlebnis-Zentrum Aurich (Norden)

Aurich gleich Windkraft. Die ostfriesische Stadt mausert sich immer weiter zum norddeutschen Zentrum der regenerativen Energie. Im Sommer 2015 öffnete hier das neue, große Info- und Experimentier-Zentrum zur Energie.

Erhalten durch Aufessen (Westen/Osten)

Das Bunte Bentheimer Schwein ist eine richtig alte Haustierrasse, fast war sie schon ausgestorben. In der Region züchtet man die robusten Schweine heute wieder für den Verzehr. Das historische Gasthaus im Tierpark Nordhorn „De Malle Jan“ bietet Gerichte vom Bentheimer Schwein und ist als Slow-Food-Betrieb ausgezeichnet. Auch in der Gohrde werden alte Haustierrassen erhalten – im Projekt Gohrde Artenvielfalt / Arche-Region für seltene Nutztiere.

Das Hutewaldprojekt (Süden)

Auerochsen und Wildpferde grasen zwischen knorrigen, dicken Eichen für den Naturschutz. Auf dem Rundweg lässt sich so mancher Blick auf die Tiere erhaschen.

Teilboot – Segeln ohne eigenes Boot (Süden)

Carsharing kennt man – aber Boote teilen? Geht gut, Hannovers Verein Ökostadt bietet die ökologische Variante für Freizeitkapitäne auf dem Steinhuder Meer an.

Kunst trifft Umweltschutz (Norden)

Sand, Lehm und Torf künstlerisch in Szene setzt die Re-Art-Halle in Ihlienworth, eine neue Form der Kunsthalle. Alle Malereien, Grafiken, Skulpturen setzen sich mit einem übergeordneten Umweltschutzthema auseinander – in diesem Jahr mit dem Thema „Boden“.

Abgaslos mobil (Westen/Norden/Süden)

Abgaslos und leise durch Niedersachsen: Die Grafschaft Bentheim setzt auf E-Bikes und Fahrradservicestationen, Fietsenbus und Babboes – spezielle Transportfahrräder für bis zu vier Kinder, die mit Elektrokraft betrieben werden. Nordsee-Elbe-Weser ist eine movelo-Region, auch hier steht ein engmaschiges Netz an E-Bikes und Servicestationen. Gleiches gilt für das Weserbergland, wo das E-Bike auch die größten Steigungen überwinden hilft.



Naturpark Moor (Westen)

Grenzenloser Naturschutz – dafür steht der deutsch-niederländische Naturpark Bourtanger Moor-Bargerveen. Lehrpfade, Vogelbeobachtungspunkte, geführte Thementouren und der Siedlerhof mit alten Haustierrassen lassen die Zeit wiederauferstehen, als sich hier das größte zusammenhängende Moor Mitteleuropas befand.

Unterwegs mit den Kräuterhexen (Osten/Süden)

Ob Harz oder Heide, es gibt sie noch, die weisen Kräuterfrauen. Kräuterfrau Heike Teismann aus Amelinghausen weiht in die Kräfte von Gundermann und Co. ein. Auf einer Kräuterexkursion lernen die Teilnehmer die Pflänzchen zu bestimmen, bevor sie erfahren, wie man Tee und Tinkturen daraus bereitet. In Bad Lauterberg wandern Gäste mit Küchenmeisterin Elke Schnibbe und verarbeiten die Kräuter zum 4-Gänge-Menü.

Wind und Wetter erforschen – Klimatour Teufelsmoor (Norden)

Wie reagiert der Fluss auf die stärker gewordene Sonneneinstrahlung? Fragen wie diese beantwortet die Klimatour durch das Teufelsmoor. Es geht mit dem Rad über Stock und Stein. Nirgends zeigen sich die Folgen des Klimawandels in der Natur so eindrucksvoll wie hier.

Brunch im Solarboot auf dem Maschsee (Süden)

Mit der Kraft der Sonne tuckern die futuristischen Boote über den Maschsee in Hannover, an Bord wird ein Frühstück angeboten. Dabei erklärt der Kapitän den Kindern die Technik.

In den Berg zur ältesten Familie der Welt (Süden)

Einst ein Korallenriff, heute eine beeindruckende Tropfsteinhöhle – die Iberger Höhle ist eine der größten von mehr als 100 Höhlen in diesem Kalksteinberg. Das moderne Erlebniszentrum zur Schauhöhle nimmt Besucher mit in die Vergangenheit. Tief im Berg fanden sich auch Knochen von mehr als 60 Bronzezeit-Menschen. DNA-Analysen zeigten, dass sie miteinander verwandt waren – und obendrein direkte Vorfahren einiger heutiger Harzbewohner.

Erneuerbare Energien auf der Boxenstopp-Route (Westen)

Immer im Kreis, 300 km lang, führt der Radfernweg rund um Cloppenburg und Vechta. „Boxenstopps“ unterwegs sind Hofläden, Bauerngärten und Hofübernachtungen, aber vor allem auch viele Naturschönheiten. Und zahlreiche Stationen, die Energie aus erneuerbaren Quellen zeigen oder erlebbar machen. Wer nicht radeln kann, erreicht die Ziele auch auf Autostraßen. Vielleicht mit dem Elektrofahrzeug?

Zugvogeltage (Norden/Osten)

Mit dem Fernglas auf Safari im Nationalpark Wattenmeer und an den Nordseeküsten beobachten, wie in jedem Herbst Graugänse, Alpenstrandläufer und viele andere Zugvögel mehr auf ihrem Weg nach Südeuropa am Wattenmeer rasten. In der Lüneburger Heide hören Ornithologen den Rufen der Kraniche zu und sehen sie tanzen.





Mit Augenzwinkern: Niedersachsens Abitur und Diplome (Süden/Norden/Westen)

Apfeldiplom und Matrosenpatent, Moordiplom, Altländer Apfeldiplom, kleines Obsthof-Abitur, Kehdinger Apfelstunde, Himmelsdiplom – in der Urlaubsregion Altes Land am Elbstrom erlangen Besucher ganz besondere Abschlüsse. Durch den Harz zum Eseltrekking-Diplom: Die trittsicheren Grauhornen helfen, enge Pfade im Gebirge zu bewältigen. Beim Ostfriesenabitur in Wittmund stehen Kuhmelken, Padstockspringen und Plattdeutsch auf dem Stundenplan. In Haselünnes Korn-Akademie können Liebhaber eines gepflegten Schnäpschens den Genießerschein erwerben, beim Wacholderabitur steht in der Korn- und Hansestadt ebenfalls Hochprozentiges auf dem Programm. Derweil verleiht die Grünkohl-Akademie Oldenburg neben „Kohloquien“ und „Kohlturnführungen“ auch das passende Grünkohl-Diplom. Im Oldenburger Münsterland lässt sich das Moordiplom ablegen.

Im Planwagen durch die Heide (Osten)

Das ist Freiheit – im eigenen Planwagen durch die Landschaft ziehen und stoppen, wo es schön ist. Und wenn abends das Lagerfeuer knistert, fühlen sich nicht nur Erwachsene wie im Wilden Westen.

Adlermama im Dirndl (Osten)

Frigga Steinmann ist Adlermama – sie umsorgt Eulen, Falken und Adlerküken, trainiert Jungfalken und erzählt im Dirndl lustige Geschichten über flauschige Eulen und ausbüxende Fischadler. Die Falknerin führt ein privates Greifvogelgehege in Bispingen.

Landgeschichten

Erst weiß, dann rot und lecker (Westen/Süden)

Eine üppige Kirschblüte gibt es nicht nur in Japan. Auch im Osnabrücker Land gilt der Kirschen-Kalender: Manchmal schon im März, spätestens Mitte April beginnen die 3.000 Bäume zu blühen und verwandeln das weite Tal in eine honigduftende Frühlingslandschaft in sattem Grün und strahlendem Weiß. Eine weitere Kirschblütenhochburg ist die Rühler Schweiz im Weserbergland. Dort wird sogar alljährlich eine neue Königin gekürt.

Der letzte Webstuhlbauer (Osten)

Altes Handwerk erfreut sich wachsender Beliebtheit. Davon profitiert Rudi Künzl, Deutschlands letzter Webstuhlbauer. Er tischlert Ersatzteile und setzt in seiner Webstuhlmanufaktur in Gilten, Heidekreis, historische Rahmen wieder instand. Ein Beruf, der eigentlich schon ausgestorben ist.

Platt proaten (Westen)

Der Norden spricht Platt. Plattdeutsch ist eine eigene Sprache, kein Dialekt. Der Grafschafter Plattproater Kring will das kulturelle Erbe in der Grafschaft Bentheim erhalten. Unter anderem durch die Kringmusiker, sie spielen plattdeutsche volkstümliche Musik, alte Trachten und die Vorführung vom alten Handwerk wie dem Körbeflechten oder der Holzschuhherstellung.

Ton, Töpfer und Tradition (Süden)

Von Nowgorod bis Skandinavien finden sich Tonscherben aus Fredelsloh bei Ausgrabungen. Johannes Klett-Drechsel und seine Tochter Janne sind die Letzten im Dorf, die noch mit dem feinen Ton aus der eigenen Grube arbeiten. Gemeinsam mit Archäologen aus Göttingen spüren sie der fast 1.000-jährigen Tradition in Fredelsloh nach.

Orgel-Hochburg (Norden)

Ostfriesland und das Alte Land sind Niedersachsens Orgel-Hochburgen. Hier hat unter anderem der berühmte Orgelbaumeister Arp Schnitger viele Spuren hinterlassen. Ostfriesland ist stolz auf ganze 150 der Kircheninstrumente, darunter die wohl älteste Orgel ihrer Art in der Rysumer Kirche.

Auf Schmugglerpfaden (Westen)

Schmuggeln war früher beliebt im Grenzgebiet zu den Niederlanden: Ob auf dem Mühlenberg in Gildehaus, in den alten Steinbrüchen oder in dem holländischen Städtchen Losser – überall gab es alte Schmuggelpraktiken. Bei einer Führung in der Grafschaft Bentheim lernt man sie kennen. Gerade in Notzeiten war der Schleichhandel an der sogenannten Schwarzen Grenze eine wichtige Nebenbeschäftigung auch für viele Emsländer.



Ungewöhnlich übernachten (Westen/Süden)

Im Hotel-Bahnhof Lechtrup-Merzen bieten fünf Waggons mit insgesamt neun „Abteilen“ Dreisternekomfort. Beim Frühstück nebenan kommen die Getränke mit der Modelleisenbahn ... In Dörverden kann man im Baumhaus am Wolfsgehege nächtigen, im Solling in den Baumwipfeln. In Bleckede schlafen die Gäste im Weinfass und in Wittingen in der Windmühle. Im Kinohotel taucht man in die Welt des Films ein, im Heuhotel geht es piksig zu. Und im Weserbergland gibt es ein Zirkuswagenhotel.



Modrig, mystisch, Moorlandschaft (Süden)

Moore sind eine aussterbende Landschaft. Niedersachsen aber hat viele besondere zu bieten. Etwa das Teufelsmoor oder das Kehdinger Moor, das beliebter Drehort für Krimis ist. Im Großen Moor bei Uchte wurde eine 2.600 Jahre alte Moorleiche gefunden: „Moora“, dem Mädchen aus dem Moor, kann man beim Bahnhof Essern einen Besuch abstatten. Und dann mit der Uchter Moorbahn 9,5 km hinaus ins Gelände tuckern.

Walpurgisnacht und Hexenbesenführerschein (Süden)

Schon Goethe schrieb über die Nacht, in der sich die Hexen und Teufel heulend um den Harzer Brocken versammeln. Heute heulen die Freudsirenen und die Walpurgisfeuer, Fackelzüge und andere Spektakel erleuchten die Nacht zum 1. Mai. In Bad Grund bekommen alle ausreichend „Flugtauglichen“ den Hexenbesenführerschein, das Teufelsdiplom erfordert hingegen auch Trinkfestigkeit.

Luchsgehege (Süden)

Den scheuen großen Katzen mit Pinselohren einmal ganz nah sein: Das gelingt in den dichten Harzwäldern so gut wie nie, doch im Luchsgehege des Nationalparks Harz können auch Menschen sie erleben – auf jeden Fall bei der öffentlichen Fütterung mittwochs und samstags.

Märchenführung Buxtehude (Norden)

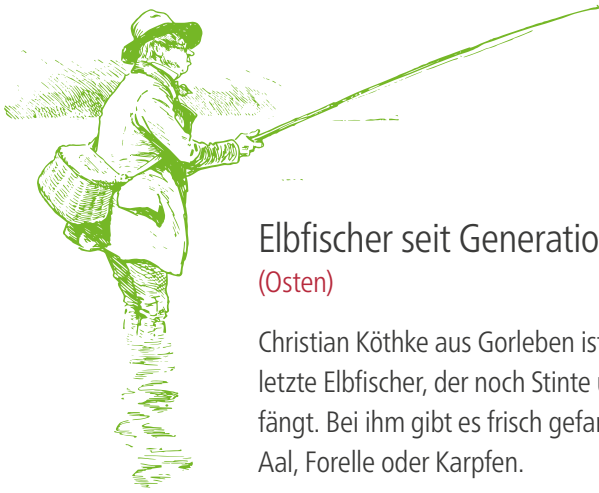
Has und Igel sowie Hunde, die mit dem Schwanz bellen: Mit der Märchenerzählerin geht es durch Buxtehude. Nicht nur auf dem Has-und-Igel-Pfad rufen sich alte Geschichten ins Gedächtnis. Ebenfalls sagenhaft geht es in Loxstedt zu, dort werden alte Erzählungen auf dem Sagenweg wieder lebendig.

Experimentelles Mittelalter (Westen)

Im 11. Jahrhundert stand in Vechta eine Burg – lange waren davon nur noch Überreste unter der Innenstadt geblieben. Bis die Freiwilligen vom Zentrum für experimentelles Mittelalter den Plan fassten, wieder ein „Castrum Vechtense“ zu bauen. Streng nach archäologischen Erkenntnissen und nur mit mittelalterlichen Handwerkstechniken. Seit 2012 sind die Arbeiten im Gange.

Im Land der Hinkelsteine (Westen)

Obelix muss oft nach Zaubertrank verlangt haben in der Wildeshauser Geest: Zwischen Wäldern und Flusstälern, Heide und Sanddünen liegen und stehen zahlreiche prähistorische Hinkelsteine in der welligen Landschaft. Allein das Pestru-per Gräberfeld zählt mehr als 500 Grabhügel, berühmt sind die Visbeker „Braut und Bräutigam“. Erforschen lässt sich der Naturpark per pedes oder Pedale. Oder in der schnaufenden Museums-eisenbahn „Jan Harpstedt“.



Elbfischer seit Generationen (Osten)

Christian Köthke aus Gorleben ist der letzte Elbfischer, der noch Stinte und Co. fängt. Bei ihm gibt es frisch gefangenen Aal, Forelle oder Karpfen.

Mittelalter-Hightech im Oberharzer Wasserregal (Süden)

Ohne Wasserkraft kein Bergbau, hieß es vor Jahrhunderten im Harz. Beim Besuch tief unten im Stollen hört man es leise tropfen – und über Tage, quer über den Harz, erstreckt sich ein jahrhundertealtes ausgeklügeltes System von Seen, Rinnen und Holzpfeifen, die für den Bergbau Wasserräder und Hebesysteme mit Wasser belieferten. Staunen auf der Wasserregal-Führung.

Weihnachtsmarkt unter Tage (Süden)

Jedes Jahr an zwei Tagen in der Vorweihnachtszeit sind Bläserchor, Kerzenschein und Glühwein tief unter der Erde zu erleben: Das Besucherbergwerk Rammelsberg verwandelt den Röderstollen dann in einen ungewöhnlichen Weihnachtsmarkt.

Europas kleinste Sprachinsel (Westen)

Niedersachsen sprechen Hochdeutsch, Plattdeutsch oder Dialekt – nur eine kleine Gemeinde im Landkreis Cloppenburg spricht „Seeltersk“. Klingt wie Plattdeutsch, ist aber eine eigene Sprache, das Saterfriesische. Mit nur noch etwa 2.000 aktiven Sprechern liegt hier im Saterland eine von Europas kleinsten Sprachinseln. Ein Aussterben der seltenen Sprache ist zum Glück nicht zu befürchten: Heute lernen es Kinder wieder im Kindergarten und hören es im Lokalradio.



Canis lupus: Mit den Wölfen heulen (Süden)

Frank Faß hat sich mit dem Wolfcenter Dörverden seinen Lebensraum erfüllt – ein Zentrum für Wölfe, die nicht wie im Zoo gehalten werden, sondern möglichst naturnah. Und das den Menschen zugleich die Angst vor diesen einheimischen Raubtieren nimmt. Schaufrüherungen gehören ebenso dazu wie wohl alle Informationen, die es über Wölfe zu wissen gibt. Wer länger bleiben will, kann in Tipis oder im Baumhotel übernachten.

Niedersachsen zu jeder Jahreszeit



Frühling

Allerorten rumort der Boden. Bis die ersten zarten Spitzen hervorbrechen und sich die Blüten öffnen. Rund um Springe im Deister etwa duftet es umwerfend zwiebelig, wenn das große Bärlauchfest steigt. Den Lindener Berg in Hannover überziehen Millionen blauer Blüten und laden zum Blaustern-Fest, während weiße Märzenbecher den Schweineberg bei Hameln verzaubern. Im April dann feiert die Rühler Schweiz im Weserbergland ihr Kirschblütenfest, gefolgt von der Apfelblüte im Alten Land südlich von Hamburg, kurz vor der Rhododendronblüte im Ammerland. Ganz ohne Blüten kommt der Spargel aus, der derweil entlang der Niedersächsischen Spargelstraße seine zarten Köpfe aus dem Boden reckt – kulinarisch begleitet von den ersten frischen Erdbeeren. Kräuterexkursionen locken zugleich ins Hügelland und in den Harz, wo auch Fliegenfischen wieder auf dem Programm steht. Weiter nördlich laden die Künstler-Wochen ins Wendland, die Elbfischer zu Stintfesten rund um den zarten Frühlingsfisch und die Küstenfischer bei Greetsiel zu ersten Krabbenkutterausfahrten – Ende Mai getoppt mit frischem Matjes.



Sommer

Wenn im Wendland die Feuerlilien und in der Lüneburger Heide das Wollgras blühen, wird gefeiert. Die Klettersaison beginnt und die Paraglider schnüren ihre Schirme, an den Hängen des Ith ebenso wie im Harz. Dort locken auch Nordeuropas längste Sommerrodelbahn am Bocksberg bei Goslar und der neue Baumwipfelpfad bei Bad Harzburg. Und natürlich stehen Wandern und Radeln hoch im Kurs, bis Füße und Reifen qualmen. Wer Gleise mag, kommt auf alten Bahnstrecken mit der Draisine und Muskelarbeit durchs Land. Für Abkühlung sorgt dann nicht nur die Nordsee, deren Küstenorte und Inseln im Sommer zur Hochform auflaufen. Es gibt auch unzählige Badestellen abseits des Meeres, denn im flachen Nordland hat die Eiszeit viele Seen und Teiche geformt. Ideal für Wassersport aller Art, vom Paddeln und Surfen bis zum Segeln. Auf dem Steinhuder Meer bei Hannover, dem größten See im Nordwesten der Republik, steigen den ganzen Sommer lang Segelregatten. Und frischer Wind weht immer auch an der Küste Ostfrieslands, Mekka der Kitesurfer und Strandsegler.

Sonne, Wolken, Wind – wenn die Jahreszeiten wechseln im Norden, fährt das Wetter all seine Spielarten auf. Nur schlechtes Wetter ist unbekannt: Gegen Nordstürme haben die Niedersachsen schließlich Ölzeug und Südwester erfunden, im Süden freuen sich die Spargelfelder über Regen und Sonne und der knackige Harzer Winter macht die Adventszeit umso heimeliger. Rund ums Jahr wissen die Nordlichter einfach zu feiern und zu genießen.



Herbst

In der bunten Jahreszeit erleben Besucher am Wattenmeer und auf den friesischen Inseln die Zugvogeltage mit viel Programm und Geflatter. Reiter strömen indes zur Celler Hengstparade und zu den diversen Turnieren im Pferdeland Verden – oder üben das Jagdreiten, etwa zur Hubertusjagd, wo heute allerdings statt Füchsen und Wild das Erlebnis im Mittelpunkt steht. Dafür liegt Wild vor allem im Süden Niedersachsens bei kulinarischen Wildwochen auf dem Teller. Seltene Kost bieten die Ochsenwochen im Solling, denn hier darf das Fleisch der Auerochsen aus Hutewäldern probiert werden. Und natürlich lässt sich das Wild auch beim Wandern aufspüren – im Harz beobachten Frühaufsteher die röhrenden Hirsche zur Brunftzeit. Auch Pilzesuchen ist beliebt, in Bergen und Hügeln ebenso wie in der Gohrde im Wendland. Schon Anfang des Herbsts lockt das Bickbeerenfest an die Mittelweser: Reife Heidelbeeren wollen geerntet und verkostet werden. Und die Lüneburger Heide strotzt nicht nur vor violetten Blüten, sie hat auch frisch geernteten Heidehonig – den spätesten Honig des Jahres – zu bieten.



Winter

Nun steht die „Oldenburger Palme“ in voller Pracht: der majestätische Grünkohl. Zu ernten ist er am besten nach den ersten Nachtfrösten, natürlich gerahmt von passenden Feierlichkeiten. Der Vorrat reicht dann für Grünkohl-Wanderungen den ganzen Winter hindurch, mit Aktivitäten wie Boßeln oder Eisstockschießen. Auf den Gipfeln des Harzes fällt der Schnee meist früh, ein Fest für Skifahrer, Rodler und ideal für rasante Schlittenhunderennen. Im Flachland warten die Menschen dagegen darauf, dass die Känale ganz zufrieren, denn dann ist Schöfeln angesagt, das Schlittschuhfahren in Ostfriesland – und Eissegeln und Eissurfen im ganzen Nordland. Manches Jahr frieren sogar die großen Seen zu, dann gelangt man über das Steinhuder Meer zu Fuß zur Insel Wilhelmstein und Hannover lädt zum Eisfest auf dem Maschsee. Doch auch bei weniger Kälte wissen die Niedersachsen zu feiern und gemütliche Winterabende zu genießen. Etwa auf den romantischen Weihnachtsmärkten in Hameln, Hildesheim oder Lüneburg. Und in Goslar sogar unter Tage, dort findet ein Weihnachtsmarkt in einem alten Bergwerksstollen statt. Quasi wetterfest. Andererseits – wäre Niedersachsen ohne sein Wetter nicht langweilig?!

Ab in die Stadt



Braunschweig

Hier wacht der Löwe über die Zeit

Einwohner: 250.500

Top in Braunschweig: Moderne Forschung, mächtiger mittelalterlicher Sitz des Welfenherzogs Heinrich des Löwen und das Magniviertel – ein romantisches Relikt der ehemals größten Fachwerkstadt Deutschlands.

Nicht verpassen: Einmal auf dem historischen Stadtgraben um die City paddeln.

In Braunschweig tickt die Zeit – hier gibt eine Atomuhr das Funksignal für unsere Zeitzone vor. Die alte Fachwerkstadt ist zugleich einer von Niedersachsens Forschungs-Hot-Spots: An der Oker lagern Deutschlands Urmeter und Urkilogramm, Luft- und Raumfahrttechniker forschen ebenso wie Biotechnologen und schon Kindergartenkinder lernen spielerisches Experimentieren. Die Burg Heinrich des Löwen, Dankwarderode und der majestätische Dom gleich gegenüber erinnern an Braunschweigs Zeit als Machtzentrale des Mittelalters. Musiker schätzen die Spitzeninstrumente von Schimmel und Grotrian-Steinweg aus Deutschlands Klavierbaustadt Nummer eins – jedes zweite deutsche Klavier stammt aus der Stadt an der Oker. Kein Besucher verpasst das romantische Fachwerk-Magniviertel mit dem modernen, poppig bunten Happy Rizzi Haus gleich nebenan. Und bis heute spricht man Braunschweiger Platt und kauft beim Bäcker Eierkränze.

Hildesheim

1.200 Jahre alte Kulturstadt mit Rosenstock und Gothic-Fans

Einwohner: 100.500

Top in Hildesheim: UNESCO-Welterbekirchen Mariendom und St. Michaelis und das Knochenhaueramtshaus, Norddeutschlands schönstes Fachwerkhaus am Marktplatz.

Nicht verpassen: Den Tausendjährigen Rosenstock, wenn er im Frühling üppig rosa blüht.

Hildesheims Wurzeln reichen bis ins Jahr 815 zurück, als Kaiser Ludwig der Fromme das Bistum Hildesheim gründete. Bis heute ist die Stadt eine katholische Hochburg im protestantischen Umland. Besucher kommen, um das original erhaltene Fachwerkviertel und den nach dem Zweiten Weltkrieg restaurierten Marktplatz mit historischen Häusern unterschiedlicher Epochen zu bewundern, darunter das wunderschöne Knochenhaueramtshaus. Andere Gäste kommen zu ganz aktuellen Anlässen, etwa zum M'era Luna-Festival, das jedes Jahr mehr als 20.000 Gothic-Fans auf dem Flugplatz versammelt. Weltbekannt sind die Altägypten- und Altperu-Sammlungen des Roemer- und Pelizaeus-Museums und kein Besucher verpasst die beiden UNESCO-Weltkulturerbe-Kirchen St. Michaelis und Mariendom – Letzteren mit zugehörigem Dommuseum und dem wundersamen Tausendjährigen Rosenstock.



Osnabrück

Wehrhafte Friedensstadt mit Kunst, Pumpernickel und Sterneküche

Einwohner: 156.000

Top in Osnabrück: Das Restaurant „La Vie“, Niedersachsens am höchsten ausgezeichnetes Feinschmeckerrestaurant mit drei Michelin-Sternen.

Nicht verpassen: Das Felix-Nussbaum-Haus von Architekt Daniel Libeskind mit der weltweit größten Sammlung von Bildern des Malers.

Die viertgrößte Stadt Niedersachsens hat sich dem Frieden verschrieben: Im Jahr 1648 schloss man in den Rathäusern von Münster und Osnabrück den Westfälischen Frieden. Heute hat die Deutsche Stiftung Friedensforschung ihren Sitz in Osnabrück – nicht die einzige Sehenswürdigkeit der Stadt. Architektonisch herausragend ist das Felix-Nussbaum-Haus, mit dem der weltbekannte Architekt Daniel Libeskind dem jüdischen Osnabrücker Maler ein baulich adäquates Denkmal setzen wollte. Die frühere Hansestadt Osnabrück ist heute Mitglied der Neuen Hanse und zieht mit Zoo und Botanischem Garten viele Besucher an. Und mit ihrer Küche: Nicht nur rustikale Speisen wie Pumpernickel, das den Osnabrückern einer Legende nach im 15. Jh. bei einer Hungersnot das Überleben gesichert haben soll, auch süße Leckereien wie die köstlichen Pralinen von Leysieffer oder Gourmetmenüs ziehen Besucher in die Stadt. Das Restaurant „La Vie“ – ausgezeichnet mit drei Michelin-Sternen – kreiert schließlich eine der besten Küchen des Landes.

Oldenburg

Kohlkultur in der „Übermorgenstadt“

Einwohner: 158.000

Top in Oldenburg: Schloss & Garten, Horst-Janssen-Museum, Pulverturm, kulinarische Stadtführung, das Aufklappen der Cäcilienbrücke, Kohl-Akademie.

Nicht verpassen: Die akustischen Stadtführungen „Hörgänge“, die beim Besichtigen direkt vor Ort ein Hörspiel auf die Ohren liefern.

Es gibt mehr Fahrräder als Oldenburger, heißt es – die Stadt hat sich zu einer der fahrradfreundlichsten Städte Europas entwickelt. Kein Wunder, dass Besucher gern in die Pedale treten, um zwischen Kirchen, Schloss und den vielen Parks die Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Gleichzeitig schafft die Stadt den entspannten Spagat zwischen Flaniermeile und Innovationsdrehpunkt, Theaterzentrum und Hafenstadt, Kulturmetropole und Weltstadt des Kohls. Mitten zwischen Moor und fruchtbarer Marsch entstand schon früh ein wichtiges Handelszentrum. Im Mittelalter waren die Oldenburger Grafen sogar Könige von Dänemark und Norwegen. Zeugnis dieser Zeit ist der Glockenturm Lappan, auch Wahrzeichen der Stadt, nicht weit entfernt vom prächtigen Rathaus aus der Gründerzeit. Ein wenig weiter entfernt ehrt das Horst-Janssen-Museum den großen Grafiker, während die Kohl-Akademie unterhaltsam Wissenswertes über das Gemüse vermittelt, das Stadt und Umland prägt. So wird in Oldenburg jährlich sogar ein Grünkohlkönig gekrönt. Richtig norddeutsch ist auch das Boßeln, das hier selbst in der City möglich ist – Kontrastprogramm zu den vielen Theater- und Musikangeboten. Danach lockt der Schlossgarten mit Möglichkeiten für erholsame Spaziergänge.



Celle



Schlösser, Rösser und sprechende Laternen

Einwohner: 69.000

Top in Celle: Das prächtige Welfenschloss, die Innenstadt mit ihren Fachwerkhäusern, die Dokumentation im Bomann-Museum zur Stadtgeschichte, das alte Rathaus und die sprechenden Laternen.

Nicht verpassen: Eine Vorstellung im Schlosstheater – und anschließend die Nachtshow des 24-Stunden-Kunstmuseums.

Wenn aus einer Laterne plötzlich die Stimme von Travestiekünstler Lilo Wanders erklingt, dann ist das typisch Celle. Die Stadt, die als „Kellu“ (das bedeutet: Siedlung am Fluss) im Jahre 985 erstmals urkundlich erwähnt wurde, vereint Historie und Moderne. Hier locken das Welfenschloss, die mehr als 450 mittelalterlichen Häuser und die Fachwerksynagoge. Zwischen den bezaubernden Bauten informieren Museen über die Vielfalt der Stickmuster und das Königshaus der Welfen oder zeigen Werke des Bauhaus-Architekten Otto Haesler. Zwischen den alten Mauern hat sich Zeitgenössisches seinen festen Platz erobert. Dazu zählen nicht nur die sprechenden Straßenlaternen, die Anekdoten und Geschichten aus der Stadt erzählen, sondern auch das 24-Stunden-Kunstmuseum. Das kubische Gebäude wartet mit einem weltweit einmaligen Konzept auf. Nach Toresschluss beginnt eine Lichtperformance und taucht das Museum in wechselnde Farben. Im Gegensatz dazu behält das Celler Schloss immer stets dieselbe Fassade. Dennoch bietet sich hier abends etwas Besonderes: Das barocke Schlosstheater gilt als eines der ältesten seiner Art in Deutschland. Nicht nur für Kunst-, auch für Pferdefreunde ist Celle ein beliebtes Reiseziel, denn das Niedersächsische Landgestüt und seine Celler Hengstparade sind weltbekannt.



Goslar

Herz des Harzes mit zweifachem Weltkulturerbe

Einwohner: 50.700

Top in Goslar: Die Himmelsleiter an der Marktkirche, Dom, Kaiserpfalz und Gildehäuser, mit Zeitreise-Stadtführungen ins Mittelalter, das Glocken- und Figurespiel am Marktplatz, Besucherbergwerk Rammelsberg.

Nicht verpassen: Im Kulturkraftwerk eine Kleinkunstaufführung besuchen.

Vor 1.000 Jahren mächtige Kaiserpfalz, heute zauberhaftes Fachwerkstädtchen – beim Bummel durch Goslars Zentrum finden sich hübsch restaurierte historische Bürgerhäuser ebenso wie moderne Architektur. Dank dieser Vielfalt, die Kriege und magere Zeiten überlebte, gehört die Altstadt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Hoch oben auf dem Marktkirchenturm bietet sich der beste Überblick über die Stadt am Fuße des Harzes. Jahrhundertlang logierten die Kaiser des Heiligen Römischen Reichs in Goslar, selbst ein Papst gab sich die Ehre. Das nahe gelegene Erzbergwerk Rammelsberg sorgte für zusätzlichen Reichtum. Heute ist es übrigens das einzige der Welt, das 1.000 Jahre durchgehend in Betrieb war, und steht ebenfalls auf der UNESCO-Liste. Da ist eine Erlebnisführung unter Tage fast

ein Muss – oder der Weihnachtsmarkt tief in der Erde. In vergangene Zeiten tauchen Besucher in den Museen ein und genießen anschließend in den kleinen Cafés der Altstadt das Jetzt. Wer mehr von früher wissen will, lauscht den Anekdoten der Stadtführer. Sie geben Einblick in das damalige Leben, das heute zu den Mittelaltermärkten wieder lebendig wird. Freunde moderner Kunst kommen im Museum Mönchehaus auf ihre Kosten, in dem übrigens auch der renommierte Kaiserring verliehen wird. Nicht der einzige kulturelle Höhepunkt: Klassische Konzerte auf hohem Niveau erklingen in historischen Bauten, Kleinkunst und Comedy lassen die Zuschauer im Kulturkraftwerk schmunzeln. Und zur Walpurgisnacht bleibt Goslar ein „Hexenzentrum“ im Harz.



Lüneburg

Die Kreative und Romantische auf dem Salz

Einwohner: 71.000

Top in Lüneburg: Das größte mittelalterliche Rathaus des Nordens, die Altstadt mit ihren kleinen Fachwerkhäusern wie zum Beispiel dem „schwangeren Haus“.

Nicht verpassen: Ein Bummel auf dem Stint am Freitagabend und am nächsten Morgen über den Wochenmarkt schlendern.

Es ist kein Zufall, dass eine romantische Fernsehserie ausgerechnet in Lüneburg ihren Drehort hat: Nicht nur für die Schauspieler der Serie Rote Rosen ist die Salzstadt ein Traum aus Fachwerk, Kopfsteinpflaster und engen Gassen. Besonders rund um die Lüner Mühle offenbart sich der Zauber der Backsteingotik. Die Stadt ist als eine von wenigen im Zweiten Weltkrieg von Bomben verschont geblieben und gilt als ein Musterbeispiel historischer Baukunst, hinter deren denkmalgeschützten Fassaden sich junge Geschäfte befinden. Einkaufen macht hier Spaß, weil die Wege kurz sind. Bei aller Geschichte bleibt Lüneburg stets am Puls der Zeit. Dafür sorgen die rund 10.000 Studenten, die nicht nur die Kneipen bevölkern, sondern auch nach dem Studium mit kreativen Unternehmensgründungen wie Cafés, Kunstzentren oder Boutiquen die Stadt beleben. Quirilig ging es an der Ilmenau schon immer zu – so hat Johann Sebastian Bach in der St.-Johannis-Kirche auf der Barockorgel gespielt, Heinrich Heine ist hier aufgewachsen und Familie von Stern führt die älteste in Familienbesitz befindliche Druckerei der Welt. Lüneburg ist eine sehr lebendige Kleinstadt, der man die Nähe zur Großstadt Hamburg deutlich anmerkt – weltoffen und doch von dörflichem Charme.

Stade

Maritimer Hansehafen mit Tiefgang

Einwohner: 45.000

Top in Stade: Auf den Spuren der Hanse wandeln, den romantischen Hafenkran immer fest im Blick und die schönen Fachwerkhäuser genießen. Einen Besuch wert ist auch die alte Löwenapotheke.

Nicht verpassen: Das Kunsthaus mit den wechselnden Ausstellungen.

So erträumt sich manches Mädchen ein Puppenhaus – hübsche Treppengiebel, Sprossenfenster und dann noch direkt am Wasser gelegen. Stades Fachwerkhäuser säumen den historischen Hansehafen ganz in Postkartenmotivqualität. Vor mehr als 1.000 Jahren angelegt, hat er noch immer nichts von seiner alten Pracht verloren. Salz, Gewürze und kostbares Tuch werden hier aber schon lange nicht mehr umgeschlagen, der Seehafen Bützfleth an der Unterelbe hat längst die Rolle des Handelsknotenpunktes übernommen, der alte Schwedenspeicher ist gekonnt zum Kulturzentrum umgewandelt worden. Im Gegensatz zum romantischen Stadthafen können im Tiefwasser des Seehafens Schiffe mit bis zu 14 m Tiefgang andocken – ein bedeutender Wirtschaftsfaktor für die Stadt, in der so namhafte Unternehmen wie Airbus ihren Sitz haben. Wer sich lieber in die Vergangenheit entführen lassen möchte, findet im Freilichtmuseum auf der Insel lebendige Geschichte. Das Gelände liegt altstadtnah idyllisch auf einer Festung – ganz von Wasser umgeben. Genau das macht den Charme der Stadt aus – Wasser, etwas maritimes Flair, dazu liebevolle Backsteingotik in voller Pracht. Und wer es ganz und gar romantisch haben will, kann sogar eine Gondelfahrt buchen.

Hannover

Grüne Großstadt mit Nanas, Jazz und Königswürde

Einwohner: 518.000

Top in Hannover: Erlebnis Zoo Hannover, das größte Schützenfest der Welt, Herrenhäuser Gärten, Flohmarkt, Neues Rathaus, Sprengel-Museum, Bummel durch die Altstadt.

Nicht verpassen: Einmal an einem lauen Sommerabend bei romantischer Beleuchtung und Barockmusik im Großen Garten lustwandeln.



Von oben betrachtet sieht der Große Garten aus wie ein wunderschöner bunter Teppich mit vielen Ornamenten – die Herrenhäuser Gärten sind Hannovers grüner Schatz. Als eine der bedeutendsten europäischen barocken Parkanlagen schmücken sie die Stadt wie ein Juwel. Dabei bleiben sie nicht museal, sondern strahlen Lebendigkeit aus, denn Hannover feiert hier gern seine Feste. Dazu zählen der große Feuerwerkswettbewerb ebenso wie Kleinkunsthappen, Freilichttheater hinter den Hecken oder Konzerte. Auch außerhalb der berühmten Gartenanlagen lassen die Menschen der Stadt es sich gut gehen, etwa zum größten Schützenfest der Welt oder zum Maschseefest, einem der meistbesuchten Großfeste Norddeutschlands. Trotz dieser Superlative bleibt

Hannover bescheiden, längst hat man vergessen, dass Bundeskanzler und sogar englische Könige einst aus der Stadt kamen. Statt Prunk wird die Kultur großgeschrieben. Davon zeugen nicht zuletzt die bunten Nana-Figuren der Künstlerin Niki de Saint Phalle, längst heimliches Wahrzeichen der Stadt. Museen, Oper und Theater haben hier höchstes Niveau, auch bei Jazzfreunden aus aller Welt ist die Stadt ein fester Begriff. Der Landesregierungssitz an der Leine versprüht stets den Charme eines Geheimtipps – hier kann man herrlich einkaufen und ist doch umgeben von Grün. Nicht nur mit den Herrenhäuser Gärten punktet Hannover, sondern auch mit dem Stadforst Eilenriede, der es locker mit dem New Yorker Central Park aufnehmen kann.

Papenburg

Ozeanriesen in Deutschlands ältester Fehnkolonie

Einwohner: 35.000

Top in Papenburg: Schiffbau – von den Ozeanriesen im Besucherzentrum der MEYER WERFT bis zu den alten Seglern des Schifffahrtsmuseums.

Nicht verpassen: Einen Bummel entlang des Hauptkanals mit seinen romantischen Klappbrücken.

Kanäle prägen Papenburg, Deutschlands älteste – und längste – Fehnkolonie. Diese Siedlungen in den Mooren sind einst durch ein Entwässerungssystem aus Kanälen entstanden. Der Hauptkanal zeugt bis heute davon. Mit ihren Nebkanälen und Klappbrücken strahlt die Stadt ein ganz eigenes Flair aus. Wer mehr über die Historie wissen will, informiert sich in Papenburgs ältestem Gebäude, dem Alten Amtshaus am Hauptkanal, heute Heimatmuseum der Fehnkolonie. Die Stadt hat zudem eine lange Schiffbautradition. Immerhin zählte man noch im 19. Jahrhundert rund zwanzig Werften. Über die Kanäle verteilt finden sich zudem sechs maritime Schiffnachbauten aus jener Zeit, darunter die berühmte Brigg „Friederike von Papenburg“. Sie bilden ein einzigartiges Freilichtmuseum auf dem Wasser. Die Kähne wirken wie Miniaturen im Vergleich zu den Ozeanriesen, die heute in Papenburg vom Stapel laufen. Als einzige Schiffschmiede ist nur noch die MEYER WERFT übrig geblieben – mit den modernsten Anlagen im Schiffbau weltweit. Über ihre gigantischen Ausmaße staunen nicht nur Kinder im Besucherzentrum. Kulturhungrige ergänzen die Schiffswissenschaft mit Ausstellungen, Konzerten und Theateraufführungen im Forum Alte Werft.



Wolfsburg

Modernes Automekka mit Kultur und Architektur

Einwohner: 124.000

Top in Wolfsburg: Schloss Wolfsburg, Autostadt, Experimentierwelt phäno, Kunstmuseum Wolfsburg, Niedersachsens größtes Planetarium.

Nicht verpassen: Ein Spaziergang entlang der Architektur-Highlights von A wie Alvar Aalto bis Z wie Zaha Hadid.

Sie ist eine der jüngsten und dynamischsten Großstädte Europas. Inzwischen zieht die Industriestadt mit ihrem Kultur- und Freizeitangebot immer mehr Besucher an: Im Zentrum lockt die Autostadt als Themen- und Erlebnispark, eingebettet in eine malerische Lagunenlandschaft. Auf der anderen Seite des Mittellandkanals lädt die Experimentierwelt phäno zum Mitmachen und Staunen ein. Movimentos, eines der renommiertesten Tanzfestivals Europas, bietet alljährlich hochkarätigen Kulturgenuss. Das Kunstmuseum Wolfsburg spürt unter dem Motto „Die Zukunft der Moderne im 21. Jahrhundert“ den Trends in der bildenden Kunst nach. Und im 130 Hektar großen Allerpark steht nicht nur Norddeutschlands größtes Freizeit- und Erlebnisbad, das BadeLand. Dort kommen Sportbegeisterte auch im Hochseilgarten „monkeyman“, der EisArena oder der Wasserskianlage „Wakepark“ auf ihre Kosten. Die Geschichte der Stadt erwacht zum Leben in den alten Mauern der Burg Neuhaus und des Weserrenaissance-Schlusses Wolfsburg, dem die Stadt auch ihren Namen verdankt.

Göttingen

Stadt, die Wissen schafft:
Hier wachsen Nobelpreisträger

Einwohner: 71.000

Top in Göttingen: Das gotische Rathaus mit dem Gänseliesel-Brunnen, die Paulinerstraße mit ihren alten Fachwerkhäusern und Luisenhalle, die letzte Pfannensaline Europas.

Nicht verpassen: Einmal beim Gänseliesel, dem meistgeküssten Mädchen der Welt, eine Brunnenbesteigung beobachten.

Sie nennt sich nicht ohne Grund „Stadt, die Wissen schafft“ – keine andere Universität in Deutschland hat so viele Nobelpreisträger hervorgebracht wie die in Göttingen – von Max Born über Werner Heisenberg bis ganz aktuell Prof. Stefan W. Hell. Carl Friedrich Gauß und Georg Christoph Lichtenberg wirkten hier. Studierende prägen auch heute die Atmosphäre in der Stadt, schließlich machen sie ein Fünftel der Einwohner aus. Auch viele der Sehenswürdigkeiten sind mit der Wissenschaft verbunden: die historische Sternwarte, der botanische Garten, das barocke Accouchierhaus, einst Deutschlands erste Entbindungsklinik. Aber auch abseits dieser akademisch geprägten Orte zeigt die Stadt ein schönes Gesicht mit ihren mittelalterlichen Kirchen, den Fachwerkhäusern und dem prächtigen Rathaus. Und selbst das harmlose Gänseliesel machen die Studierenden unsicher, wenn frischgebackene Doktoranden den Brunnen besteigen und ihr einen Kuss aufdrücken. Das noch bis 2001 bestehende Kussverbot haben die rebellischen Göttinger sowieso nie beachtet. Im Kulturbetrieb machen vor allem die Internationalen Händel-Festspiele von sich reden, das älteste Festival weltweit für Alte Musik.



Hameln

Zwischen Rattenfänger-Musical
und Weserrenaissance

Einwohner: 56.000

Top in Hameln: Das Rattenfängermuseum, die Schauglasbläseerei und die prächtigen Bürgerhäuser der Weserrenaissance vom Rattenfänger- über das Leist- und Stiftshaus bis zum Hochzeitshaus.

Nicht verpassen: Die Rattenfänger-Freilichtspiele und das Musical „Rats“ auf der Hochzeitshaus-Terrasse in den Sommermonaten.

Gerade erst hat es die Rattenfängersage auf die nationale Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO geschafft. Und natürlich dominiert sie auch die Stadt: Rattensymbole weisen den Weg durch die Straßen auf den Spuren des Rattenfängers. Beim Glockenspiel am Hochzeitshaus kommen die Figuren der Sage zum Vorschein und im Sommer locken Musical und Freilichtspiele rund um das Thema. Und doch ist Hameln viel mehr als das: Hier stehen nicht nur einige der prachtvollsten Bürgerhäuser der Weserrenaissance. In der Glashütte am Pulverturm kreieren Besucher ihre zerbrechlichen Werke selbst und pusten in die Glasbläserpfeife. Ganz in der Nähe fließt die Weser und lockt mit kleinen Flusskreuzfahrten zum Entdecken der Region. Sportliche bevorzugen den Weserradweg. Auf jeden Fall wiederkommen aber sollten Gäste im Winter, wenn einer der schönsten Weihnachtsmärkte Deutschlands zum Bummeln einlädt.

Unser Presse-Service

Alles, was Sie für Ihre Recherche brauchen

Der presse-pool niedersachsen, ist ein Serviceangebot für Journalisten und Redaktionen. Folgende Leistungen werden angeboten:

www.presse-niedersachsen.de

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

Presse-Aboservice der TMN

Der Presse-Aboservice informiert regelmäßig über neue touristische Einrichtungen, Reisetemen und Veranstaltungen im Reiseland Niedersachsen. Auf www.presse-niedersachsen.de können folgende Leistungen abonniert werden:

- Die Urlaubs-News bündeln einmal im Monat Meldungen aus den Regionen und Städten zu einem Schwerpunktthema. Inhalt: Informationen, Insidertipps und Veranstaltungen für den kommenden Monat.
- Der E-Mail-Newsletter Pool-News wird alle 14 Tage mit den wichtigsten Neuigkeiten aus dem Reiseland Niedersachsen versendet.
- TMN-Meldungen werden regelmäßig mit aktuellen Informationen der TourismusMarketing Niedersachsen GmbH zu neuen Aktionen sowie neuen News aus der Marktforschung.



Bilddatenbank

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



Medienkooperationen

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

Pressereisen

Gern unterstützen der presse-pool niedersachsen und die TourismusMarketing Niedersachsen GmbH Sie bei einer Recherchereise im Rahmen Ihrer Berichterstattung über das Reiseland Niedersachsen. Dabei bieten wir und unsere Partner nicht nur eine Vielzahl von Gruppenpressereisen zu gesetzten Themen an, sondern sind auch bei der Organisation, Planung und Durchführung einer individuellen Recherchereise behilflich. Für individuelle Recherchereisen sprechen Sie uns bitte direkt an.

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

Pressekontakt

presse-pool niedersachsen
TourismusMarketing Niedersachsen GmbH
t +49 (0) 511 270 488-16
presse@tourismusniedersachsen.de
www.presse-niedersachsen.de

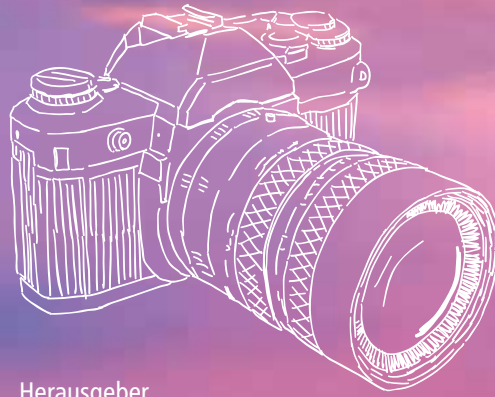
Bildnachweis

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

TMN/Thorsten Brönner, DAS VERRÜCKTE HAUS (Bispingen) GbR, Tourismusverband Osnabrücker Land e. V., Lüneburg Marketing GmbH, Osnabrück-Marketing und Tourismus GmbH, Stadt Braunschweig/Gisela Rothe, TMN/Znajkraj, TMN/Kai Reinbothe, Hannover Marketing & Tourismus GmbH/Anastasia Ortner, Christian Wyrwa, phaeno Wolfsburg/Nina Stiller, Heide Park Resort, Grafschaft Bentheim Tourismus e. V./Rudi Schubert, Osnabrück-Marketing und Tourismus GmbH/Finke, Kloster Loccum/Janko Woltersmann, TMN/Peter Hamel, EAC GMBH – Schloss Marienburg/Patrice Kunte, Stadtmarketing Wolfenbüttel GmbH & Co. KG (SMW)/Andreas Thöne (ATH), Hameln Marketing und Tourismus GmbH, Verbund Oldenburger Münsterland e. V./

Willi Rolfes, Harzer Tourismusverband e. V., SHphoto by Nature, bade:haus norderney, phaeno gGmbH, HMTG/Martin Kirchner, TMN/Jalag Syndication, Tourismusverband Osnabrücker Land e. V./Michael Münch, Vogelpark Walsrode GmbH, Serengeti-Park Hodenhagen GmbH, Biosphaerium Elbtalaue GmbH/Andrea Schmidt, Grafschaft Bentheim Tourismus e. V./Armin Frieling, TMN/Arthur F. Sehlbach, Tourismusverband Osnabrücker Land e. V./Jan Gleitsmann, Biosphaerium Elbtalaue GmbH, TMN/Svetlana Kolpakova, TMN/Sabine Braun, Sollinger Vogler-Region im Weserbergland, Lüneburger Heide GmbH, www.wolfcenter.de, Goslar Marketing GmbH, Papenburg Tourismus GmbH (PTG)/Nordbild Media, TMN/Britta Lamberty,

la vie, Goslar Marketing GmbH/Stefan Schiefer, Stadtmarketing Wolfenbüttel GmbH & Co. KG (SMW)/Agentur Hübner, Papenburg Tourismus/ Ute Müller, Göttingen Tourismus, Hameln Marketing und Tourismus GmbH, TMN/Björn-Oliver Bönsch, HMTG/Nik Barlo jr., creative collection Verlag GmbH, **Fotolia**: Magica, pure-life-pictures, greenpapillion, Westend61, s_karau, Gorilla, Petair, Kzenon, mije shots, kameraauge, Brian Jackson, merydolla, natros, Picture-factory, Mapics, bildwerfer, sp4764, Blickfang, makar, mahey, alisared, robodread, Vasileva, **Shutterstock**: Serdar Tibet, Hein Nouwens, Daniela Barreto, Viktoriya, Nata K. Art, Netkoff, itVega, onot, Julia Henze, Roman Samokhin, Ilya Zonov, **iStock**: Bitter, Sashatigar, la_puma, Kreativ.



Herausgeber
TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH

Gestaltung
B:SiGN
Design & Communications GmbH

Produktion
BWH GmbH - Die Publishing Company

Alle Rechte vorbehalten.
© TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH

Logo Klima

TourismusMarketing Niedersachsen GmbH

Essener Straße 1 · 30173 Hannover

t +49 (0) 511 270488-0

f +49 (0) 511 270488-88

info@tourismusniedersachsen.de

www.reiseland-niedersachsen.de

 **mein** NIEDERSACHSEN.DE

Folge uns auf     



TourismusMarketing
niedersachsen