



Nordstrand (46,6 km<sup>2</sup>, 2257 Einwohner) ist eine der nordfriesischen Inseln. Sie liegt mitten im Nationalpark 'Wattenmeer' (seit 2009 Weltnaturerbe Wattenmeer) und ist durch einen Damm mit dem Festland verbunden. Man braucht weder Schiff noch Autoreisezug um sie zu erreichen. Die Anreise erfolgt mittels Auto nach Nordstrand oder per Bahn in die Stadt Husum, die vor den Toren Nordstrands liegt. Vom Bahnhof fahren Taxis und 8-10 mal tgl. Busse auf die Insel. Ein Taxi-Dienst ist auf der Insel.

Vom Fähr- und **Ausflughafen** 'Strucklahnungshörn' gehen täglich Ausflugschiffe zu den Halligen, Seehundbänken und den andern nordfriesischen Inseln Amrum, Sylt, sowie eine Fährverbindung zur Insel Pellworm. Der Hafen dient dem Seenotrettungskreuzer 'Eiswette' der DGzRS und Krabbenkuttern als Liegeplatz.

**Wattwanderungen** (allein od. geführt) od. **Pferdekutschfahrten** zur Hallig 'Südfall' (zB. von 'Fuhlehörn') oder zur Hallig 'Nordstrandischmoor' sind von Nordstrand aus möglich. Wunderbare Spaziergänge auf den Außendeichen an der Nordsee und der Anblick der untergehenden Sonne lassen eine mediterrane Stimmung aufkommen und erinnern an Capri.

Für **Kinder** werden viele Aktivitäten geboten, nicht nur ein Bolz- u. Spielplatz - hier einige Beispiele: Schwimmbad, Zwergenkino, Bastelnachmittage, Wyker Puppenbühne, Grillfeste, Piraten- u. Seetierfangfahrten (Adler-Reederei), Kochen, Backen, Töpfern und vieles mehr. Spiel und Spaß am Deich, Hafenkanten- und Sommerfest, Laterne laufen, Filzen in der Schäferei Baumbach, Sportfest 'Spiel ohne Grenzen' beschäftigen nicht nur die Kleinen.

Ein **Schwimmbad** mit Sauna & Solarium (im Bewegungsbecken, Warmwasser-Sprudelbad, Sole-Kaltbad kann man sich ganzjährig mit der ganzen Familie dem Badespaß hingeben), sowie das Kurmittelhaus befinden sich im '**Norderhafen (Kurzentrum)**', die ärztl. Versorgung wird durch **Ärzte** (Badeärzte, Allergologe, Urologe, Heilpraktiker), einem Zahnarzt und einem Tierarzt sowie dem mobilen Apotheken-Service vor Ort gewährleistet. Aufgrund seines besonderen Klimas ist die Insel Nordstrand bestens geeignet für Menschen, die unter Atemwegserkrankungen und Allergien leiden. Neben dem Schwimmbad befindet sich das '**Gesundheits- und Therapiezentrum**' (Kurmittelhaus) für Massagen, Schlickbäder, Kranken- und Chirogymnastik u.v.m., Die Therapieangebote helfen bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Atemwegs-, Haut-, rheumatischen und neurologischen Erkrankungen. Ein Großteil der Therapie erfolgt mit Naturschlick in Form von Packungen und Vollbädern. Ausstellungsräume des Nationalpark-Infozentrums, Bücherei und Internet befinden sich im Gebäude des Schwimmbades.

Nordstrand ist eine grüne Insel und umgeben von grünen Außendeichen. Das eingedeichte Land dient vor allem der Schafzucht und dem Küstenschutz. Es gibt hier die berühmten '**Salzwiesenlämmer**', die als Delikatesse gelten. Überall auf den Deichen findet man Schafe und Lämmer. Vor allem in der Frühlingszeit ab März kann man neugeborene Lämmer bei ihren ersten Schritten auf den Deichen beobachten. Naturliebhaber finden auf der Insel und im Wattenmeer viele Möglichkeiten, die Tier- und Pflanzenwelt zu erkunden. Regelmäßige Führungen durch geschultes Personal gehören zu den Angeboten des Nationalpark-Infozentrums. Man kann die Insel und das Watt zu verschiedenen Tageszeiten erleben. Alle Sinne werden angesprochen, wenn man am Watt steht und der Natur lauscht. Biosphärenreservat, Watt und Vogelkoje - eine einmalige Angelegenheit, die es lohnt, zu erkunden.

**Fahrrad- und Wirtschaftswege** rund um die Insel, immer am Außendeich lang und quer über die Insel - bestens auch zum Inliner-Scating geeignet - laden zu schönen Touren ein (Fahrradverleih auf der Insel). Einen Zwischenstopp in einem der Cafes 'Pharisäer-Hof' oder 'Engel-Mühle' lohnt immer. Etliche **Badestrände** und teilweise Sandabschnitte (Schaffreie Zonen) verführen zum Verweilen, Baden sowie zur körperlichen Erholung. Strandkorbverleih und spezieller Hundestrand ist bei den Badestellen am 'Holmer Siel' und 'Fuhlehörn' vorhanden. Toiletten sind am Außendeich verteilt.

**Auf der Insel gibt es** einige Bäckereien (Vor-/Haupt- u. Nachsaison 7 Tage geöffnet) und zwei Lebensmittelgeschäfte (Außerhaus-Lieferung möglich), die während der Hauptsaison auch teils sonntags geöffnet haben. Im 'OT Süden' befinden sich verschiedene weitere Geschäfte. Wer Interesse an heimischer Kunst und Töpferei hat, findet hier auch eine kleine aber feine Töpferei mit dazugehörigem Café-Restaurant und Bildergalerie vor. Besuchen Sie zum Stöbern den 'Hofladen Baumbach' am Inselanfang (Salzwiesenlamm- und Galloway-Produkte, Lammfellartikel etc.). In den hiesigen Gaststätten, Restaurants und Bistros können Sie sich Fisch- u. Krabbengerichte der Nordsee oder div. Leckereien mit u. ohne Fleisch schmecken lassen, auch einen 'Pharisäer' hinterher - mhhhh..... lecker.

Für die **Schönheit bzw. Gesundheit** gibt es Frisöre, einen Kosmetiksalon, Massagen, Yoga etc. und das Gesundheits- und Therapiezentrum (Kurmittelhaus). Sollte danach das Bare etwas knapp geworden sein, für Nachschub sorgen zwei Banken. **Sportliche Betätigung** durch Watt- und Wandern, Inliner-Scating, Fahrradfahren, Minigolf, Kegeln, Angeln, Erwerb des Sportabzeichens, Wassergymnastik und einiges mehr ist möglich. Surf- und FKK-Gebiete sind vorhanden, Drachensteigen ist nur außerhalb von Badestellen und Wohngebieten erlaubt. Golfplatz und Bowling-Center auf dem Festland.

Sehenswert sind auch die **3 Kirchen** der Insel - die Alt-Kath. Kirche „St. Theresia“ auf dem 'Osterdeich', die Ev. Luth. Kirche „St. Vincenz“ von 'Odenbüll' mit dem Alten Friedhof und die Röm.-kath. Kirche „St.Knud“ im 'Süden' in denen es regelmäßige Veranstaltungen, wie Kirchenkonzerte, besinnliche Stunden und Lesungen gibt - oder das **Heimatmuseum** mit Fundstücken des untergegangenen Hauptort 'Rungholt' (bis 1634) - dem sagenumwobenen 'Atlantis'.

Im '**Süderhafen**' können Sie sich nach einem Spaziergang am Jachthafen und Außendeich in der 'Engel-Mühle' bei Kaffee und Kuchen ausruhen oder aber auch 'spontan' im Trauzimmer der Mühle - heiraten. Trauungen sind auch auf einem 'Adler-Schiff' möglich.

**Wiederkehrende Ereignisse** sind am 21. Febr. das 'Bikebrennen', Salzwiesenlammtage (Mai-Juli), Wandertage (Juni), Ringreiter- und Schützenfest (Juli), Nordstrander Musiktage (Juli/Aug.) und Rungholttage (Aug.). Ein Besuch eines Auftritts des Nordstrander Shanty-Chores 'De Fideelen Nordstrander' lohnt sich bestimmt. Weitere Infos sind im mtl. 'gelben Heft' beschrieben.

Die Theodor-Storm-(Einkaufs)stadt **Husum** mit seinem schönen Binnenhafen bietet neben einem reichhaltigem Angebot an Geschäften rund um den berühmten Markt mit dem 'Tine'-Brunnen auch viele kleine oder größere Lokale mit reichhaltigen Speiseangeboten von Fisch bis ...., das 'Schloss vor Husum' mit der größten Krokuspracht im Schlossgarten sowie Kinos, Fitness-Center, Kreiskrankenhaus und vieles mehr. Krokusblütenfest (März), Lauf zwischen den Meeren (Husum-Damp, Juni), Matjestage (Juni), Husumer Hafentage (Aug.), Krabbentage (Okt.), Husumer Fischmarkt (jeden 3ten. Sonntag im Monat von Febr.-Sept.) oder der Husumer Weihnachtsmarkt sorgen dafür, dass Sie sich hier wohlfühlen können.

**Ausflugsziele** - zB. Roter Haubarg, Friedrichstadt, Tönning mit 'Multimar-Wattforum'; Eiderstedt mit St.-Peter-Ording (breiter Sandstrand), Westküstenpark u. Robbarium oder dem Westerhever Leuchtturm; Büsum mit 'Blanker Hans - Sturmflutenwelt'; Schleswig (Schloss Gottorf, Wikingermuseum 'Haitabu', Dom und Fischersiedlung 'Holm'; die Schlei entlang bis Freizeitpark 'Tolk-Schau' u. Kappeln; Flensburg (Hafen u. wunderbare Altstadt), Schloss Glücksburg oder die Landeshauptstadt Kiel (Kieler Woche im Juni); selbst Dänemark mit den Orten Tøndern, Ribe oder der Insel Rømø (toller Sandstrand), sowie den Freizeitparks Legoland und Sommerland Syd sind nicht weit - derart viele Möglichkeiten, ich empfehle hierzu auch die Homepage der Insel Nordstrand: <http://nordstrand.de> (incl. Web-Cam's) sowie Informationen aus dem Internet zu durchstöbern.