

PRESSE-INFORMATION

15.02.2024

Digital Detox: Entschleunigen im rauen Norden

Kiel. Wer in der Fastenzeit neben dem traditionellen Verzicht auf Zucker, Fleisch oder Alkohol eine Alternative sucht, der ist im echten Norden richtig. Hier in Schleswig-Holstein lohnt sich eine Pause von Smartphone und digitaler Dauererreichbarkeit ganz besonders: Unter dem Begriff „Digital Detox“ ist eine Gegenbewegung zum Online-Rausch entstanden, die wie eine Kur vom digitalen Alltag wirkt und eine Art digitales Fasten ist. Nirgends kann man so eine Auszeit besser als im echten Norden erleben, wo der Aufenthalt in der rauen Natur nicht nur Entschleunigung bietet, sondern gleichzeitig die Kraftreserven auffüllt und den Körper entspannt. Wanderungen, Spaziergänge, Waldbaden, Yoga oder Meditation, neue Sinneseindrücke bei Wind, Wellen und Weitblick helfen, wieder zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Nutzen Sie die Tipps der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein, um offline auf Entdeckungsreise zu gehen.

NORDSEE

Vogelkiek auf Föhr

Föhr ist der ideale Ort für alle, die runterkommen wollen. Die kühleren Monate auf der Insel haben ihren besonderen Reiz: starke Winde peitschen das Wasser an den Strand. Immer wieder kommt die Sonne durch und taucht Föhr in ein magisches Licht. Die ruhige Jahreszeit lädt zum Durchatmen und Krafttanken ein, zum Beispiel bei einem ausgedehnten Spaziergang am Strand oder beim Vogelkiek am Deich. Der Blick kann in der friesischen Karibik weit schweifen, die salzhaltige Luft füllt die Lunge und bringt frische Energie. Zum Aufwärmen gibt es anschließend ein dampfendes Getränk in einem der urigen Cafés.

Entschleunigung in St. Peter-Ording

St. Peter-Ording mit seinem weitläufigen Strand, von unberührten Salzwiesen und Dünen umsäumt, offenbart in den Wintermonaten eine einzigartige Atmosphäre. Der Winter im hohen Norden verwandelt die Küste in einen Rückzugsort für alle, die sich nach Stille und Entspannung sehnen. Der endlose Sandstrand lädt zu einsamen Spaziergängen ein, während die salzige Meeresluft die Sinne belebt. Das Rauschen der Wellen wird zum Soundtrack der Entschleunigung. In den typischen Pfahlbaurestaurants und den gemütlichen Cafés hinterm Deich bei einer Tasse heißem Tee oder Kaffee die Gedanken schweifen zu lassen, vertreibt den Trubel des Alltags.

Yoga-Wochenenden auf Sylt

Auf Deutschlands nördlichster Insel fällt das Abschalten besonders leicht. Weit weg von Festland und Alltag pustet der Sylter Nordseewind den Kopf frei. Spätestens wenn der Blick beim Entlangschlendern am feinen Sandstrand übers Wattenmeer schweift, ist das

Smartphone in der Tasche längst vergessen. Yoga ist eine weitere Möglichkeit, zu sich zu finden. Einfach entspannend und zugleich preiswert sind die Yoga-Retreats der Jugendherbergen Westerland und Hörnum auf Sylt. Beim „Yoga- und Sauna-Wochenende“ vom 22. bis 24. März 2024 lässt es sich zu den sanften Bewegungen beim Yogakurs in der Jugendherberge Hörnum entspannen und wunderbar entschleunigen.

Dynamische Ruhe auf Amrum

Wattwandern statt WhatsApp und Friesentorte statt Facebook: Die Zeit zwischen Biike und Ostern ist auf Amrum eine Zeit der dynamischen Ruhe. Die Feuer haben die Insel vom Winterholz befreit, die Gastgeber widmen sich langsam ihren Gärten, die Geschäfte richten sich ein. Auch für Gäste mit Hund ist die Auswahl groß und der Strand weit und leer. Der frische Wind prickelt auf der Haut. Einmal die Woche erzählen die Inselchronisten alte Amrumgeschichten oder es geht ins Watt zur Nachbarinsel Föhr. Und wenn die Sonne scheint, kann man Friesentorte schon draußen genießen.

Magischer Leuchtturm auf der Halbinsel Eiderstedt

Eingebettet in eine schier endlose Salzwiesenlandschaft der nordwestlichen Spitze der Halbinsel Eiderstedt liegt der Westerhever Leuchtturm. Der Leuchtturm Westerheversand mit seinen baugleichen Leuchtturmwärterhäuschen, der nur zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar ist, ist weit mehr als nur das Wahrzeichen der Nordseeküste – er ist ein Ort voller Magie.

Sonnenuntergang am Vollerwieker Deich

Direkt am Weltnaturerbe Wattenmeer gelegen, befindet sich im Süden der Halbinsel Eiderstedt die Gemeinde Vollerwiek. In der kalten Jahreszeit genießen Spaziergängerinnen den Blick von der Deichlinie auf die Nordsee und das Wattenmeer nahezu für sich allein und können bei guter Sicht am Horizont sogar das Eidersperrwerk und Büsum entdecken. Ein absoluter Lieblingsplatz für ausgedehnte Spaziergänge und unvergessliche Sonnenuntergangsmomente.

Reine Luft auf Helgoland

Tief durchatmen und ankommen! Auf Helgoland scheint die Zeit nicht stehengeblieben, aber die Uhren ticken hier irgendwie anders. Alles ist ruhiger und entspannter. Die Kräfte der Natur bestimmen den Rhythmus des Alltags: Auf der Insel lebt man mit Ebbe und Flut, mit dem An- und Ablegen der Schiffe. In welche Himmelsrichtung man auch immer blickt – hier, rund 70 Kilometer von der Küste entfernt, sieht man nur das Meer, den Himmel und den Horizont. Der Alltag liegt weit zurück, man kann das ganze Jahr über wunderbar durchatmen, das Handy ausschalten und runterkommen.

Biikebrennen an der Nordseeküste

Das Biikebrennen ist einer der ältesten nordfriesischen Bräuche und soll heute an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste und den vorgelagerten Inseln und Halligen den Winter vertreiben. Die als immaterielles UNESCO-Kulturerbe ausgewiesenen Feuer werden an den einzelnen Orten von unterschiedlichen Bräuchen begleitet. In St. Peter-Ording wird die Erlebnispromenade am 21. Februar 2024 zum Schauplatz des bei Einheimischen und Gästen gleichermaßen beliebten Biikebrennen, das vor der grandiosen Kulisse der Seebrücke, der Salzwiesen und des Strandes hohe Flammen in den Abendhimmel werfen wird. Rund um das Biikebrennen findet in St. Peter-Ording die Themenwoche „SPO leuchtet - Licht trifft Lyrik“ statt, wo Besucher faszinierende Lichtskulpturen bewundern und dabei poetischen Texten lauschen können. Auch ganz Föhr ist zum Biikebrennen wieder Feuer und Flamme. Auf der Insel lodern in diesem Jahr insgesamt 13 Biikefeuer, so viele wie auf keiner anderen nordfriesischen Insel. In der Inselhauptstadt Wyk startet ebenfalls am 21. Februar zudem ein Fackelzug durch die Stadt zum Biikehaufen, wo dann das Feuer entzündet wird.

ZWISCHEN DEN KÜSTEN

Einsame Buchten am Plöner See

Seen, Felder, Hügel, Moore - mitten in diesen abwechslungsreichen Landschaften liegt das Städtchen Plön. Zu ihm gehören 17 Seen und jede Menge verwunschener Inseln: Eine ursprüngliche Landschaft mit seltenen Tieren, wie dem Eisvogel oder Fischotter, und jeder Menge einsamer Buchten, in denen die Ruhe genossen werden kann. Ein Spaziergang auf der Prinzeninsel mit einer Auszeit am Lieblingsplatz der Kaiserin Auguste-Victoria, dem Pavillon an der Spitze mit Blick auf den See, oder am Strand der Prinzeninsel sind die Highlights am und rund um den Großen Plöner See.

Schöne Aussichten in Malente

Vom 90 Meter hohen Holzbergturm in Malente können Besucher den Blick über die Holsteinische Schweiz bis zur Ostsee schweifen lassen. Der Dieksee Rundweg, der im Stadtzentrum beginnt, führt vorbei an einem bewaldeten Hang durch die Feldmark. Auf dieser Strecke gibt es viele Beobachtungspunkte und urige Einkehrmöglichkeiten, bei denen sich Zeit und Alltag vergessen lassen. Im Biotop aus Hügeln, Wäldern und Gewässern können Interessierte in der WunderWelt Wasser in Malente die heimische Flora und Fauna beobachten, die diese einzigartigen Bedingungen für ihren Lebensraum benötigen. Die Feuchtwiesen bieten höhergelegene Stege und können somit trockenen Fußes überquert werden. Infotafeln und Mitmachstationen zeigen kleinen und großen Besuchern, warum Wasser für alle Lebewesen überlebenswichtig ist. Die Tourist Information Malente bietet auf Anfrage auch Führungen durch die WunderWelt Wasser an.

Waldbaden im Segeberger Forst

Beim Waldbaden steht das (Wieder-)Entdecken der Natur mit allen Sinnen im Fokus, was positive Effekte auf die körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden mit sich bringt. Wandern und [Waldbaden im Segeberger Forst](#) können ganzjährig und kostenlos in jedem Alter und ganz individuell praktiziert werden. Mit Fichten-, Kiefern- und Lärchen-, aber auch Buchen- und Eichenbeständen auf über viertausend Hektar Fläche ist der Segeberger Forst das zweitgrößte zusammenhängende Waldgebiet Schleswig-Holsteins. Auch in [Bad Malente](#) wird Waldbaden mit Hilfe einer Waldbademeisterin angeboten. Wer lieber Berührung mit dem Wasser haben möchte, kann dies ebenfalls in [Bad Malente, dem Kneipp-Heilbad und Heilklimatischen Kurbad](#), tun.

Wandern und Waldbaden in der Hahnheide in Stormarn

Im größten Naturschutzgebiet Stormarns, der [Hahnheide](#), können Interessierte ausgiebig wandern und Waldluft schnuppern. Waldbaden ist hier ein besonderes Erlebnis. Diese kleine Auszeit zaubert neue Kraft und Energie ins Leben.

Auszeit auf dem Pferdehof

Auf dem [Landsitz Maleksberg](#) in der Nähe von Bad Segeberg, einem romantischen Eventort und Pferde-(R)Auszeit, können Gäste einfach mal Nichtstun und die Seele baumeln lassen oder aktiv werden mit Yoga, Wanderungen oder bei Ausritten mit einem gemieteten oder eigenen Pferd.

Natur pur in Eutin

[Eutin](#) und die nähere Umgebung eignen sich hervorragend, um zu Fuß erkundet zu werden, denn die Naturschönheiten der Region befinden sich nur einen Katzensprung von der Altstadt entfernt. Die umliegenden Seen und Wälder sowie die Gärten laden zum Wandern, Radfahren oder einfach zum Genießen und Verweilen ein – auch in der kalten Jahreszeit! Ein Spaziergang im [Seepark](#), [Schloss-](#) oder [Küchergarten](#) ist jederzeit möglich und kostenlos – wie die [Gesundheitswanderung](#) um den malerischen Großen Eutiner See. Tafeln am Rundweg zeigen Atem- und Dehnübungen; geführte Meditationen (dank QR-Codes) verhelfen zu einer Entdeckungsreise zu sich selbst. Am Wegesrand befinden sich überall Aussichtspunkte, um den Blick in die Weite schweifen und die Seele baumeln zu lassen.

Wanderwege Höltingbaum bei Hamburg

Drei tolle Rundwanderwege im [Höltingbaum](#) und Stellmoorer Tunneltal bei Ahrensburg laden zu ausgiebigen Spaziergängen auf einer Länge zwischen drei und vier Kilometern ein: Auf den Rundtouren „Gallo-Way“, „Gletscherspur“ und auf dem „Entdeckerpfad“ lässt sich die reizvolle und abwechslungsreiche Landschaft erkunden. Auf dem savannenähnlichen Grasland weiden ganzjährig Schafherden, Ziegen und Gallowayrinder, die von den Rundwanderwegen aus beobachtet werden können.

Wilde Naturlandschaft im Dosenmoor in Neumünster

In der winterlichen Einsamkeit des rauen Nordens verbirgt sich das Dosenmoor in Neumünster als ein abgeschiedenes Refugium für jene, die dem hektischen Treiben entfliehen möchten. Hier, umgeben von einer wilden Naturlandschaft, bietet dieser idyllische Ort die perfekte Kulisse während einer Auszeit für Entschleunigung und „Digital Detox“. Die einzigartige Moorlandschaft und klare nordische Luft verzaubern jeden.

Stille im Naturpark Aukrug

Der Naturpark Aukrug präsentiert sich auch in der Nebensaison von seiner zauberhaften Seite und wird zu einem Rückzugsort für alle, die die Schönheit der Natur erleben möchten. Die klare Luft und die unberührte Natur schaffen optimale Bedingungen für ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen und laden dazu ein, die eindrucksvolle Landschaft zu erkunden. Die gemütlichen Gasthöfe und Cafés in der Umgebung sind nach der Zeit an der frischen Luft besonders einladend. Hier klingt der Tag in behaglicher Atmosphäre aus.

Wildes Moor in Fockbek

Wer einen Ort zum Entspannen und Runterkommen sucht, findet dies im Landschaftsschutzgebiet „Wildes Moor“ bei Rendsburg. Das Landschaftsschutzgebiet mit seinen ausgedehnten Moor- und Grünflächen hat eine beeindruckende Flora und Fauna zu bieten. Auf einem wunderschönen Rundweg lässt es sich eins mit der Natur sein und gleichzeitig die Stille genießen - nur das Gezwitscher der Vögel ist zu vernehmen. Von hier aus lohnt sich auch ein Abstecher zum Nord-Ostsee-Kanal.

Abschalten im Herzogtum Lauenburg

Das Hellbachtal, ein Naturschatz zwischen Mölln und Gudow, ist geprägt durch seine Artenvielfalt und verschiedenen Gewässertypen. Besonders ist, dass es auch nur zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar ist. Ein ruhiger und entspannter Spaziergang bietet hier die Möglichkeit, die drei wohl unterschiedlichsten Seen des Herzogtums zu entdecken und sich dabei eine Auszeit von der virtuellen Welt zu gönnen. Der Sachsenwald - das größte geschlossene Waldgebiet Schleswig-Holsteins - liegt direkt vor den Toren Hamburgs und wird im Westen vom Tal der Bille begrenzt. Zahlreiche seltene Tier- und Vogelarten haben hier zwischen den vielfältigen Pflanzen ihre Heimat. Der perfekte Ort, um einfach mal bei einem Spaziergang inmitten der Natur völlig abzuschalten.

Wahre Entspannung im Holsteiner Auenland: Digital Detox in Bad Bramstedt

Inmitten der malerischen Landschaft des Holsteiner Auenlandes liegt Bad Bramstedt - ein traditionsreicher Luftkurort, der nicht nur für heilsame Luft, sondern auch für ein umfangreiches Angebot an naturnahen Aktivitäten und erholsamen Rückzugsorten bekannt ist. Umgeben von weitläufigen Wäldern, grünen Wiesen und klaren fünf Auen sind Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Rad- oder Kanufahren möglich.

OSTSEE

Lübeck: Entspannung für Körper und Geist

Ein analoges Hörerlebnis wartet in Lübeck auf Besucher der [Großen Kiesauer Literaturnacht](#) am 24. Februar, wo zahlreiche Privathäuser in der Lübecker Altstadt für Kultur öffnen. Autoren und Schauspielerinnen aus dem deutschsprachigen Raum kommen in die Hansestadt und präsentieren im gemütlichen Rahmen eines privaten Wohnzimmers zeitgenössische Werke. Das Motto für 2024 lautet: Das Eisberg-Modell. Wer zu neuer Kraft finden möchte, erlebt dies bei Retreats in der [Lübecker Bucht](#). Neben Tibetischem Heilyoga und gemeinsamen Strandspaziergängen geht es hierbei vor allem um Resilienz und mentale Gesundheit.

Erholung in der Schlei-Region

Die [Halbinsel Holnis](#) nahe Glücksburg erstreckt sich auf einer Länge von sechs Kilometern in die Flensburger Förde. Eine Steilküste und eine Salzwiese prägen das Landschaftsbild – Besuchende genießen einen traumhaften freien Blick auf die dänische Küste. Ein Spaziergang durch das Naturschutzgebiet zu dieser Jahreszeit eignet sich wunderbar zum „Auslüften“. Das Naturschutzgebiet [Stiftungsland Schäferhaus](#) bietet Wandernden an verschiedenen Stationen Erklärungen zur Natur vor Ort. Mit etwas Glück kreuzen Galloway Rinder und einzelne Koniks (polnische Wildpferde) den Weg beim Spaziergang.

Wandern auf Fehmarn

Spaziergänge an (Natur-)Stränden und auf Deichen: Die abwechslungsreiche Natur und viele kleine Highlights machen die Sonneninsel Fehmarn zu einem Paradies für Wanderer. Bei ausgedehnten Spaziergängen an den Stränden und über die Deiche können Besucherinnen die Seele baumeln lassen und den Blick über die weite Ostsee genießen. Ob eine [Wanderung](#) mit Kindern zum Leuchtturm Staberhuk oder eine Wanderung auf den Spuren des berühmten Expressionisten Ernst Ludwig Kirchner durch die Inselhauptstadt Burg, hier ist für jeden Natur- und Kulturliebhaber etwas dabei.

Thalasso in den Heilbädern Schleswig-Holsteins

Ausgiebige Spaziergänge im Spülsaum am Strand, wandern wo der Kopf freigepustet wird und nebenbei die gesunde Luft einatmen – das ist wie eine Thalasso-Anwendung, in der Krankheiten mit kaltem oder erwärmtem Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand therapiert werden. Anschließend geht es ab in die Sauna zum Relaxen. Wer sich etwas mehr gönnen möchte, bucht sich eine Wohlfühlanwendung in den [Heilbädern](#) vor Ort.

Abtauchen in der Kieler Förde

Direkt an der Kieler Förde ist die RUNE Sauna Kiel der perfekte Ort für Digital Detox im Winter. Die Hektik des digitalen Alltags verfliegt in der Wärme, der ruhigen Atmosphäre und des sanften Lichts. Bei einer angeleiteten Meditation schweifen die Gedanken, ehe das Abtauchen zwischen den Saunagängen in der Kieler Förde für eine Erfrischung sorgt – das noch kühle Wasser ist bequem erreichbar über den Badesteg.



Ein weiter Blick über das Wasser auf die Prinzeninsel im Großen Plöner See entspannt Körper und Geist und füllt die Kraftreserven wieder auf.

© sh-tourismus mocanox

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle touristische Landesmarketing-organisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein mit dem Ziel, potenzielle Gäste für den echten Norden zu begeistern. Die TA.SH ist ein 100%iges Tochterunternehmen des Landes mit Sitz in Kiel und beschäftigt ein 25-köpfiges Team. Sie setzt die Tourismusstrategie 2030 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert.