

# Alle Jahre wieder: Norddeutsche Neujahrsbräuche

**Das Alte geht, das Neue kommt: Der Jahreswechsel steht sinnbildlich dafür, dass wir Menschen mit der Vergangenheit abschließen und einen Neustart wagen. Ob mehr Sport, gesünderes Essen, mehr Qualitytime oder mehr Gutes tun – viele von uns starten deshalb direkt mit guten Vorsätzen in das neue Jahr. Bei uns im Norden gibt es zwei typische Bräuche, die rund um den Jahreswechsel so nicht fehlen dürfen: das Neujahrsschwimmen und der Krüllkuchen. Außerdem berichten wir**

**über eine neue Silvester-Tradition: Denn statt mit lautem Feuerwerk begrüßt das Wangerland neuerdings nachhaltig und stimmungsvoll das neue Jahr. Na dann: Prost – und auf ein Neues!**

## Klassischer Krüllkuchen: Leckerer Start ins neue Jahr

Nordlichter kennen und lieben ihn: den klassischen norddeutschen Neujahrskuchen. Die leckeren Waffelröllchen werden auch Krüllkuchen genannt. Sie bestehen aus Butter, Eiern, Mehl, Kandiszucker und leckeren Gewürzen wie Anis und Kardamom – und sind eigentlich eher Waffeln als Kuchen, denn sie werden mit einem Waffeleisen gebacken und anschließend mit einem Holzstab zu Hörnchen aufgerollt. Der Teig ist sehr dünn und erinnert eher an Crepés als an belgische Waffeln. Am besten halten sich die Krüllkuchen in einer Blechdose, damit sie lange schön knusprig bleiben. Getunkt in einen leckeren ostfriesischen Tee lässt sich diese krümelige Angelegenheit am besten genießen. Man reichte sie früher den ersten Gästen, die an Neujahr zu Besuch kamen – und tut es auch heute noch. Oder man genießt die Leckerei selbst.

### Woher stammt die Tradition des Neujahrskuchens?

Die leckeren Krüllkuchen zum Jahresstart gibt es offenbar bereits seit mehreren hundert Jahren. Denn in der Zeit zwischen den Jahren war seinerzeit auf dem Land endlich mal ein wenig Zeit zum Durchschnaufen auf den Höfen, da weniger Arbeit für Vieh und Feld anfiel – und damit mehr Zeit zum Backen an den langen Winterabenden am warmen Herd zur Verfügung stand. Die Parallele zu heute ist deutlich zu erkennen: Zwischen Weihnachten und Neujahr haben viele von uns frei, atmen durch, nehmen sich Zeit, lassen das alte Jahr Revue passieren – und schmieden bei einem krossen Krüllkuchen am 1. Januar Pläne und Vorsätze fürs neue Jahr.

## Ice, Ice, Baby: Auf ins kühle Nass!

Bei eisigen Temperaturen kreischend in die rauen Fluten stürzen, um das neue Jahr zu begrüßen? Das klingt nicht wirklich nach Spaß, ist aber dennoch in einigen norddeutschen Orten an der Küste Tradition – und sorgt jedes Jahr aufs Neue tatsächlich für viel Begeisterung bei den leicht bekleideten oder auch kostümierten Teilnehmenden. Auch die applaudierenden Zuschauenden, die warm eingepackt am Strand stehen, kommen dabei auf ihre Kosten.

Häufig wird ein Rahmenprogramm mit Musik, Feuer und warmen Getränken geboten. Beim Neujahrsbaden – aufgrund der niedrigen Temperaturen auch Eisbaden genannt – starten die mutigen Schwimmerinnen und Schwimmer gleich erfrischt ins neue Jahr, denn das kalte Wasser kurbelt direkt den Kreislauf und die Durchblutung an. Wer neu dabei ist, sollte bereits nach ein paar Sekunden das Wasser verlassen. Versierte Neujahrsschwimmer halten mehrere Minuten in den frischen Fluten aus. Netter Nebeneffekt: Wer mit einem eiskalten Bad den Neustart wagt, vertreibt dank des Kälteschocks auch gleich einen möglichen Neujahrskater. Und als Belohnung ist der Respekt der anwesenden Zuschauer gewiss. Vitaler und frischer kann man kaum ins neue Jahr starten!



*Das neue Jahr mit einem kalten Bad begrüßen hat auch in der Niederlande lange Tradition.*

Wichtig ist aber: Wer mit Herz- oder Kreislaufproblemen zu kämpfen hat, sollte diese Tradition nicht ausprobieren – für diese Menschen ist das Eisbaden gefährlich. Nur gesunde Personen sollten das Baden wagen. Und: Alleine ins kalte Wasser gehen ist ebenfalls ein absolutes No-

Go. Am besten schließen sich Interessierte einer der zahlreichen offiziellen Veranstaltungen zum Neujahrsbaden an der Nordseeküste an – gemeinsam zittern und sich anschließend wieder aufwärmen macht auch viel mehr Spaß, als alleine.

**Hier noch ein paar Tipps, damit das Neujahrsschwimmen kein Reinfall wird:**

**Gesundheits-Check:** Nur gesunde Menschen sollten Eisbaden! Wer Herz- oder Kreislaufprobleme hat, bleibt unbedingt draußen.

**Vorbereitung:** An den Tagen vor dem geplanten Eisbaden bereits unter der Dusche üben. Dabei das Wasser immer kälter stellen und weiter kontrolliert langsam und regelmäßig atmen.

**Nie alleine:** Beim Neujahrsanbaden immer auf die Gruppe setzen. So kann im Notfall sofort geholfen werden.

**Nicht zu lange:** Beim Eisbaden gilt das Motto „Weniger ist mehr“. Neulinge starten mit wenigen Sekunden, auch Erfahrene sollten nur wenige Minuten im eiskalten Wasser ausharren.

**Nicht überschätzen:** Wer zum ersten Mal dabei ist, sollte seinen Körper langsam auf die Kälte vorbereiten und nicht direkt ins eisige Wasser springen.

**Köpfchen in die Höh‘:** Nicht untertauchen, stattdessen den Kopf schön über dem Wasser halten. Besser ist es, eine Mütze zu tragen und so die Wärme am Kopf zu halten.

**Danach aufwärmen:** Direkt nach dem Baden fix raus aus den nassen Klamotten und richtig warm einpacken. Eine gute Wahl sind Mütze, Handschuhe und dicke Socken. Nun noch etwas Warmes Trinken und Essen, um den Körper wieder auf Temperatur zu bringen.

### Eisbaden: Wer hat’s erfunden?

Eine Frage, die nicht so leicht zu beantworten ist. So werden beispielsweise die Kanadier als Erfinder des Neujahrsschwimmens ins Spiel gebracht, die ja durchaus für ein abhärtendes Bad im eiskalten Wasser bekannt sind. Andere Quellen sehen den Ursprung in Russland, wo es als Reinwaschungsritual einen religiösen Zweck erfüllt. Wieder andere schreiben die Erfindung den Wikingern zu – und manche datieren die Herkunft sogar bis ins Jahr 700 vor Christus zu einem Nomadenvolk zurück. Ob Reinigungsritual oder Gesundheitstest: Fest

steht jedenfalls, dass das Eisbaden eine jahrhundertealte Tradition in einigen Kulturen ist – und sich in vielen Ländern mit natürlich zufrierenden Gewässern zu einem regelrechten Volkssport entwickelt hat.

## Entschleunigte Silvester-Tradition: Wangerländer Deichleuchten

Das klassische Feuerwerk gehört für viele zu Silvester einfach dazu: Das alte Jahr wird verabschiedet und das neue krachend begrüßt. Doch viele Gründe sprechen gegen diesen Brauch, besonders die Auswirkungen auf unsere Natur und Heimat. Dass es auch umweltverträglich und entschleunigt geht, zeigt eine ganz neue Tradition, die erst seit Ende 2022 im Wangerland vollzogen wird: das Wangerländer Deichleuchten. An Silvester sind Einheimische und Gäste aufgerufen, sich kurz vor Mitternacht auf der rund 30 Kilometer langen Deichlinie zu versammeln – und diese um 0 Uhr gemeinsam zum Leuchten zu bringen. Ob batteriebetriebene Lichterkette, Öllampe, Wachsfackel, Laterne oder Taschenlampe: Hier wird gemeinsam der Moment des Jahreswechsels still, stimmungsvoll und im Einklang mit der Natur gefeiert. An mehreren Treffpunkten entlang der Deichlinie versorgen Deichpaten die Gäste mit Getränken und Snacks und leiten feierlich ins neue Jahr. Eine neue Tradition, an der sich viele ein Beispiel nehmen könnten. Unserer Heimat zuliebe.



**Kim Vredenberg-Fastje**
ein Heimatkind...
redaktion@einfach-heimat.de

Kim liebt...: ...das Gefühl von Heimat und Meer - und sie hat praktisch beides direkt vor der Haustür.
Lieblingsgetränk: Neben Kaffee, nun ja: am liebsten Wasser. Stilles, weil sie sonst eher laut ist ;o)
Lieblingsthemen?: Einfach alles, was mit Heimat zu tun hat. Es darf auch gerne me(e)r sein.
Bildnachweis/Portrait: Privat