



# DONNERSTAG 28.8.2025 **KOSTENLOS**

# NORDERNEYER MORGEN

JEDEN MORGEN ALLES VON DER INSEL

Von A-Z auf der Insel gemacht und weltweit gelesen! [www.nomo-norderney.de](http://www.nomo-norderney.de)



## Jan Weer meent:

Von großen Gewittern bleiben wir weitgehend verschont, doch zum frühen Abend kann es auch über Norderney ganz ordentlich krachen. Also immer schön die Wolken im Blick behalten. 23 Grad sind durchaus drin.

**Hochwasser** ist heute um 3.08 + 15.14 Uhr, **Niedrigwasser** um 9.17 + 21.41 Uhr. **Wassertemperatur:** 18 Grad. **SA:** 6.33 Uhr; **SU:** 20.30 Uhr



inseltouristik  
CASSEN-TOURS  
**Schiffsausflüge**

**Freitag, 29. August 2025**  
**Erlebnisfahrt zu den Seehunden**  
Norderney ab 15.30 h | an 17.00 h  
Erwachsene 18,50 € | Kinder 9,30 €

[www.inseltouristik.de](http://www.inseltouristik.de)  
Fahrplanänderungen vorbehalten.

JETZT ONLINE BUCHEN:  
[frisonaut.de](http://frisonaut.de)



## Von Swing bis Pop im Jachthafen



*Die Big Band der Bundeswehr tritt nach zwei Jahren erneut im Norderneyer Jachthafen auf und verspricht Unterhaltung auf höchstem Niveau.*  
Foto: LC Norderney 2018

Norderney – Hochkarätige Livemusik unter freiem Himmel, kostenlos und mit Spendenerlös für Herzensprojekte: Am heutigen Donnerstag lädt der Lionsclub Norderney 2018 zum Benefizkonzert mit der Big Band der Bundeswehr in den Jachthafen ein. Mit den Einnahmen des Open-Air-Konzertes wird der Serviceclub in diesem Jahr das „Schutzengelhaus Michael“ in Uplengen sowie den Förderkreis der Norderneyer Schulen unterstützen. Das Schutzengelhaus ermöglicht schwer kranken Kindern und Jugendlichen nach einem Klinikaufenthalt eine intensive medizinische Betreuung sowie den Übergang in den Alltag. Bereits vor zwei Jahren gastierte die Big Band auf Einladung des Lions Clubs und erspielte damals 44.000 Euro für den guten Zweck. Einen Betrag,

den die Organisatoren gerne erneut erreichen wollen. Das Publikum darf sich nicht nur auf erstklassig präsentierten Swing, Pop und Rock unter der Leitung von Timor Oliver Chadik vor der maritimen Hafenkulisse, sondern zudem auf eine multimediale Bühnenshow freuen. Bei der Organisation bekommt der Lionsclub Norderney 2018 tatkräftige Unterstützung durch die Lions-Clubs Norden-Nordsee, Papenburg, Möhlenland-Grootfehn sowie den Lionsclub Norderney. Einlass ist ab 18 Uhr. Den Auftakt macht um 19 Uhr die Big Band der Kooperativen Gesamtschule Norderney. Ab 20 Uhr übernehmen die Profimusiker aus Nordrhein-Westfalen die Bühne. Für Gäste vom Festland setzt die Frisia um 23 Uhr eine Spätfähre nach Norddeich Mole ein.

## Was liegt an?



[www.nomo-norderney.de](http://www.nomo-norderney.de)



@NorderneyerMorgen



@norderneyermorgen

28. August

**Kurmusik:** 11.30 + 16 Uhr, Young Old Man Duo, Kurplatz

8.15 Uhr, Zehn-Minuten-Andacht, Ev. Inselkirche, Kirchstr.

10 bis 12.30 Uhr + 16 bis 18 Uhr, Weltladen Regenbogen, Martin-Luther-Haus, Kirchstr. 11

10.30 Uhr, Bernsteinschleifen für Kinder und Erwachsene im Bademuseum, Poppe-Folkerts-Weg 3b, Voranmeldung: Tel. 935422 o. Museumskasse (Kursgebühr: 12 €/zzgl. Rohbernstein ab 4 €)

11 bis 17 Uhr, Bademuseum, Poppe-Folkerts-Weg 3b

12.15 Uhr, Mein Wunschchoral - 40 Min. Kirchenmusik, Ev. Inselkirche

14.30 Uhr, Kinderanimation: Insel-Schatzsuche, für Kinder von 6 bis 12 Jahre, Treffpunkt: 14.15 Uhr Kap Hoorn, Endstation ca. 16 Uhr im Kindergarten (Südseite des Conversationshauses), Anmeldung erforderlich

14.30 bis 17 Uhr, AWO-Kleiderkammer, Haus Wilhelm-Augusta, Marienstr.

16 Uhr, Bridge Kreis Norderney, Inseloase, Marienstr.18, 04932-1830 o. 04932-3696

16 bis 17.30 Uhr, Stippvisite: Ein Rundgang durch vier Kirchen der Insel, Start: Ev. Inselkirche, Kirchstr.

>> Mehr dazu auf Seite 2

## Unten links

Elektroräder geben mir grundsätzlich ein gutes Gefühl, auch oder besonders weil ich selbst keines fahre. Werde ich überholt, sehe ich schon auf den ersten Blick: Aha, E-Antrieb! Klar sind die schneller, besonders bei Gegenwind. Noch besser ist aber: Selbst überholen. Da kann man richtig angeben und den E-Rädern die Rückseite zeigen. Nur das Japsen danach – das sollten sie dann besser nicht zu hören kriegen.

Ab 21 Jahren. Ausweispflicht. Glücksspiel kann süchtig machen. Infos unter: [www.check-dein-spiel.de](http://www.check-dein-spiel.de)

# GLÜCKSRAD

## JEDEN DONNERSTAG: Bis zu 50€ Startguthaben!\*

\*Startguthaben in Form von Promotional Credits. Keine Barauszahlung möglich. Eintritt: 3 €.

**DIE SPIELBANK.**  
NORDERNEY

## Was liegt an?

16.30 Uhr, Führung: Vom Fischerdorf zum Weltbad - Zwei Jahrhunderte wechselvolle Geschichte, Bademuseum, Poppe-Folkerts-Weg 3b (8 €/ 4 €)

16.30 Uhr, Sagen, Legenden und Mysterien, Inselmühle Selden Rüst, Marienstr. 24 (ab 10 €, Anmeldung erforderlich unter 0151 28850488)

18 Uhr, Lions 2018: Benefizkonzert mit der Big Band der Bundeswehr, Eintritt frei, Am Jachthafen

18.30 Uhr, Messfeier, Kath. Pfarrkirche St. Ludgerus, Am Denkmal

18.30 Uhr, Kiku-Programm: Gute-Nacht-Geschichten mit Bele, (Altersempfehlung: 4 bis 8 Jahre, Einlass: ca. 15 Minuten vor Beginn), Pay-What-You-Want-Veranstaltung, Süd-Terrasse des Conversationshauses (am Kurgarten)

**Sea Sounds Festival:** 16 Uhr, Brahms 3. Sinfonie als Klavierquartett, Conversationshaus

**Watt-Welten-Besucherzentrum:** 9.30 Uhr, Watt für Zwerg, 10.30 Uhr, Expedition Inselosten, 13.30 Uhr, Die Salzwiese-Wunder der Natur, Anmeldung unter [www.tickets.wattwelten.de](http://www.tickets.wattwelten.de)

**Kino im Kurtheater:** 14 Uhr, Elio

### Ansonsten

Badehaus Norderney, Spa & Sauna 9.30 bis 20.30 Uhr, Spaßbad 9.30 bis 18 Uhr

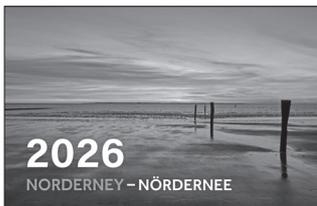
Watt-Welten-Besucherzentrum, 10 Uhr bis 17 Uhr

14 bis 16 Uhr, Leuchtturm geöffnet, (bei trockenem Wetter auch vormittags ab 11 Uhr)

Anzeigen

 **Last Minute Angebote**  
[www.fewo-norderney.de](http://www.fewo-norderney.de)

## DRUCKFRISCH: FOTOKALENDER 2026



Preis: 15,90 € Postversand: 18,90 €

 **NORDERNEYER MORGEN**  
JEDEN MORGEN ALLES VON DER INSEL  
Winterstraße 6 - 26548 Norderney

## NABU lädt zur Bat-Night

Norderney – Anlässlich der 29. Internationalen Bat-Night die NABU-Ortsgruppe Norderney am morgigen Freitagabend alle Interessierten zu einem rund zweistündigen Informationsabend mit Exkursion rund um den Schwanenteich an der Napoleonschanze ein. Der ehrenamtliche NLWKN-Regionalbetreuer Bernd Geismann informiert über die Lebensgewohnheiten einer Tierart, „die es geschafft hat, über fünfzig Millionen Jahre unverändert zu existieren“, heißt es in der Ankündigung. „Viele Menschen bemerken die Tiere gar nicht“, verrät Geismann: „Sie leben als Kulturfollower seit Jahrtausenden in unmittelbarer Nähe in unseren Dörfern und Städten

im und am Haus zwischen Mauerritzen und Dachböden. Doch die überaus interessanten Tiere, die mit den Händen fliegen und mit den Ohren sehen, sind seit Jahren massiv durch menschliche Einflüsse unter Druck geraten. Viele von ihnen stehen auf der Roten Liste der bedrohten Tierarten.“ Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen die auf der Insel vorkommenden Fledermausarten sowie die ehrenamtliche Arbeit des NABU Norderney zum Schutz der Fledermäuse kennen. Die Teilnahme ist kostenlos, es wird um eine Spende für die Arbeit des NABU gebeten. Bei Regen oder Sturm fällt die Veranstaltung ersatzlos aus.

## Gefahren im Watt: DGzRS klärt auf

Norderney – Mit einem neuen Film macht die Deutsche Gesellschaft zur Rettung Schiffbrüchiger (DGzRS) auf die Gefahren unbedarfter Wattausflüge aufmerksam, die jedes Jahr entlang der Küste immer wieder zu Rettungseinsätzen führen. In dem rund zwanzig Minuten langen Video berichten erfahrene Wattführer und Seenotretter aus erster Hand „und machen deutlich, wie wichtig Aufmerksamkeit und Wissen für die eigene Sicherheit sind“, teilt die DGzRS dazu mit. In dem Film berichtet unter anderem Dark Blome von der kritischen Situation im April 2025, aus der die Seenotretter ihn und seine Wander-

gruppe befreit haben. Zudem gibt der erfahrene Wattführer und freiwillige Seenotretter Richard Kölber aus Norddeich Tipps zur Vorbereitung und Durchführung sicherer Wattwanderungen. Ergänzt wird der Film durch den Blick auf eine Rettungsübung vor Büsum sowie eine Fahrt mit dem Seenotrettungsboot „Otto Diersch“ durch das herausfordernde Revier im Wattenmeer zwischen Juist, Norderney und Norddeich, so die Ankündigung. Der Film „Gefahr im Watt“ kann online unter dem Link [www.seenotretter.de/gefahren-im-watt](http://www.seenotretter.de/gefahren-im-watt) abgerufen werden.

Anzeigen

 Seebestattungen vor Norderney und Juist  
**PaxMare Seebestattungsreederei**  
[info@seebestattungen-paxmare.de](mailto:info@seebestattungen-paxmare.de)  
Tel.: 02922-90 900 18



## Servicenummern auf einen Blick

### Notruf

Ärztliche Bereitschaft ..... 116 117  
Notruf ..... 112

### Ärzte & Gesundheit

Krankenhaus Norderney .04932/8050  
KfH-Nierenzentrum  
Dr. Gora-Mönks ..... 04932/9191200  
Medizinisches Versorgungszentrum  
Drs. Lahme, Scheibel und Brandt,  
Martyniak ..... 04932/404  
Dr. Huwe ..... 04932/927083  
Dr. Aiche ..... 04932/4670467  
Dermatologie  
Junkmann ..... 04932/991300  
Dermatologie/Allergologie/Venenerkrankungen Schenk ..... 04932/805404  
0162/2022301

Psychotherapie/Naturheilk. (privat)  
Elke Grobecker 04932/5219907

Chirotherapie/Osteopathie (privat)  
Dr. Rolf Grobecker 04932/5219907

Kinderärztin Dr. Drake ..... 04932/1013

Hebammenversorgung  
Norderney 0151/ 47013568

Psychotherapie  
MVZ Dres. Schetelig ..... 04932/2922

Hörgeräteakustiker  
Isermann 04941/62134

### Zahnärzte

Carstens ..... 04932/991077

Zahnmedizin ..... 04932/1313

Luis ..... 04932/991201

### Apotheken

Parkapotheke ..... 04932/92870

Kurapotheke ..... 04932/927000

Rathausapotheke ..... 04932/588

### Tiermedizin

Dr.med.vet. Solaro ..... 04932/82218

### Servicenummern

Landkreis Aurich ..... 04941/16-1616

Staatsbad Telefonzentr. .... 04932/8910

Service Center ..... 04932/891910

Stadt Norderney ..... 04932/920-0

Arbeitsamt Norden ..... 0800/4555500

für Arbeitnehmer ..... 0800/4555500

für Arbeitgeber ..... 0800/4555520

## IMPRESSUM

Druck und Verlag: Fischpresse UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Registergericht Aurich HRA 202204, Herausgeberinnen: Anja Pape (v.i.S.d.P.), Martina Dorenbusch, Winterstr. 6, 26548 Norderney  
T.: 04932-99 18 99, Fax: 04932-99 18 79  
Redaktion: Anja Pape (ape), Dorothee Linke (dol)  
Mail: [info@norderneyer-morgen.de](mailto:info@norderneyer-morgen.de)  
Internet: [www.nomo-norderney.de](http://www.nomo-norderney.de)  
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.

**Auflage: 3.300 Exemplare.**

RESTAURANT **ATHEN**  
WIR HABEN TÄGLICH GEÖFFNET  
VON 17:00 - 21:30 UHR (DI. RUHETAG)  
Im Gewerbegebiet 1, Tel.: (04932) 93 58 50

**TAXI E-delCar**  
Tel. 04932 / 868 8888

**BAMBUS GARTEN**  
ASIATISCHE SPEZIALITÄTEN & SUSHI  
Tägl.: 11:30-15 + 17:30-22:30 Uhr (Mo. Ruhetag)  
Di.-Sa. Mittagskarte 11:30-15 Uhr  
LIEFERSERVICE  
www.bambusgarten-ney.de  
T. 04932-9356889 · H52-Passage · Bülowallee 2

**Gaborshop**

Jann-Berghaus-Str. 68  
26548 Norderney

**Talofa Imbiss**

Mo. - So. 12:00 - 21:00  
Burger, Chicken Wings und mehr  
Poststr. 7  
ALLE GERICHTE AUCH ZUM MITNEHMEN

**Pediküre +  
Naildesign**  
Birkenweg 26  
Tel. 01573 - 9137800



**BEI SCHOTT!**  
Am Theaterplatz  
erwartet Sie eine feine Auswahl  
frischer Fisch- u. Fleischgerichte.  
Norddeutsche Küche!  
Reservierung möglich: 04932/935 877

100 %  
**Cashmere  
Lagerverkauf**  
50 % auf alles

Haus Bielefeld  
Feldhausenstr. 2

**Gran Cafe Veneziano**  
Poststr./Ecke Jann-Berghaus-Str.

**Wir suchen eine  
Personalwohnung für  
einen Mitarbeiter mit  
Familie, ab 50 qm.  
Tel. 04932-1051**

## Stadtfest bringt 9.000 Euro



Foto: Linke

(dol) – Um ihr zehnjähriges Bestehen gebührend zu feiern, hatten das Passepartout, das Stadtcafé und das Geschäft Wein& am 5. Juli zu einem großen Straßenfest in der Wilhelmstraße eingeladen. Viele große und kleine Besucher feierten ausgelassen mit, und so kam eine satte Spendensumme von 9.000 Euro zusammen, welche die Veranstalter Ute und Uli Tillmann, Tanja und Dirk Busse, Antje Griepenburg sowie Max und Maike Hofmann dem Förderkreis der Norderneyer Schulen am vergangenen Wochenende überreichen durften. „Vielen Dank für so viel Geld“, freuten sich darüber die Vorsitzende Kim Weinzettl

und die zweite Kassenwartin Tanja Fröhlich-Theiß für den Förderkreis. In den vergangenen zehn Jahren seien die Unternehmen und Straßennachbarn in der Wilhelmstraße zu einer familiären Gemeinschaft zusammengewachsen, betonten die Organisatoren und dankten allen Helfern und Sponsoren für die Unterstützung des Festes. Die Spende wird über den Förderkreis den Norderneyer Schülerinnen und Schülern zugutekommen, sei es als finanzielle Unterstützung bei der Anschaffung von Schulbüchern, für die Fortführung der Orchesterklassen oder als Hilfe bei der Umstellung auf den digitalen Unterricht.

Anzeigen

**M**useum  
nordseeheilbad  
norderney

Herzlichen Dank an alle, die unser Museumsfest zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben!

Ein besonderes Dankeschön gilt unseren engagierten Helferinnen und Helfern sowie unseren großzügigen Sponsoren und Förderern, ohne die das alles nicht möglich gewesen wäre.

Wir freuen uns schon jetzt auf das nächste Jahr!

Förderverein Museum Nordseeheilbad Norderney e.V.

**Nähstübchen**  
**Anke Hillmann**  
macht Betriebsferien  
vom 30.08.25 - 14.09.25

Mediterranes Restaurant

**DENISSIMO**  
12-14 Uhr Mittagsbuffet 14,90 €  
17.30-23 Uhr a la Carte  
So. Ruhetag · Mo. ab 17.30 Uhr

KIRCHSTR. 26, neben Inselhotel  
Vier Jahreszeiten / 04932-4670170

**NEU! Permanent Bracelets  
& handgefertigter Schmuck**  
**He! Jewels, Herrenpfad 2**

**Personalzimmer**  
ab sofort  
zu vermieten  
Tel. 0176 48 126 174

Der Pfifferling ist los!!!  
Täglich in eurem Restaurant  
„Leib & Seele“

**Leib & Seele**  
MEIN RESTAURANT  
Bülowallee 8 • 04932-8010

Erleben Sie die ganze Insel an einem Tag mit einer Fahrkarte.  
**Fischer**  
OMNIBUSVERKEHR  
**Die Inselrundfahrt**  
**AB ROSENGARTEN**  
10:15 Uhr 14:15 Uhr  
11:15 Uhr 15:15 Uhr  
12:15 Uhr 16:15 Uhr  
**HOPPOFF**  
www.bus-fischer.de

**NEY**  
TAXI

**Taxis für 1 bis 8 Personen**  
☎ Tel. 04932 2345  
✔ Whatsapp ✔ Online ✔ App  
www.neytaxi.de

**SALZOASE**  
Norderney  
atmen. entspannen. wohlfühlen.

Intensive Salzlufte - optimal bei  
Asthma, Bronchitis, COPD,  
Long-/ Post- Covid, Sinusitis...  
und zur perfekten Entspannung  
grandioser Meerblick inclusive  
Damenpfad 43 / Marienhöhe  
www.salzoase-norderney.de  
Tel. 0162- 617 12 13

**BOOTSHAUS**  
BY FISCHGENIESSEREI

ÖFFNUNGSZEITEN |  
SPEISEKARTEN &  
TISCH RESERVIEREN

WWW.FISCHGENIESSEREI.DE

° DEIN AUSFLUGSZIEL  
AM YACHTHAFEN °

LUNCH |  
KAFFEE & KUCHEN |  
DRINKS | DINNER

AM HANSENDAMM 1  
WWW.FISCHGENIESSEREI.DE

**FISCH Ψ FEINES**  
BY FISCHGENIESSEREI

FEINSTE  
FISCHBRÖTCHEN & SNACKS  
KÜHLE WEINE  
& DRINKS°

STRANDSTR. 17 ALLES AUF  
DIE FLOSSE!

### Hilfe im Haushalt auf Minijob-Basis gesucht

16 Std. / Monat  
Tel. 0176 48 126 174

### Kindermode **Kunterbunt**

Jann-Berghaus-Str.20  
an der Grundschule

T-Shirts & Langarmshirts  
Sommerware  
20% reduziert

**Miete oder Kauf**  
Sonnige, geräumige  
DHH mit DG-Wohnung,  
Gartenhaus, Terrasse  
und Stellplätzen für  
solvente Interessenten

0177-7422078  
ab Mo.: 0561-497497

**Hier  
vielleicht  
für 40,50€?**

(Barzahlung, gewerblich)



**NORDERNEYER  
MORGEN**  
JEDEN MORGEN ALLES  
VOM DER INSEL



**NORDERNEYER  
MORGEN**  
JEDEN MORGEN ALLES  
VOM DER INSEL

ENTDECKE UNSERE  
HANDBEDRUCKTEN  
T-SHIRTS UND TASCHEN  
DIREKT AUS UNSERER  
SIEBDRUCK-WERKSTATT AUF  
NORDERNEY!



Winterstr. 6 26548 Norderney Tel. 04932 99 18 99  
www.norderneyer-morgen.de info@norderneyer-morgen.de

Wir suchen Sie:

### Veranstaltungskaufmann (m/w/d)

**NORDERNEY**  
*meine Insel*

#### Ihre Aufgaben:

- Planung, Organisation und Umsetzung von Veranstaltungen und Tagungen
- Koordination von Termin- und Raumbuchungen
- Eigenverantwortliche logistische Planung
- Erstellen von Kostenübersichten, Vor- und Nachkalkulationen, Abrechnungen (GEMA, KSK, etc.) sowie Protokollen
- Betreuung und Weiterentwicklung des Ticketings, Qualitätsmanagement
- Durchführung von Veranstaltungen vor Ort als Abend-/Produktionsleitung
- Künstlerbetreuung/Artist care
- Unterstützung der Abteilungsleitung in allen Bereichen

#### Ihr Profil:

Als Mitarbeiter:in der Veranstaltungsabteilung sind Sie sowohl im Büro organisierend als auch im direkten Kontakt mit Gästen, Künstler:innen, Kund:innen und Partnern koordinierend und repräsentativ tätig. Sie sind routiniert im Bereich der Event(vor-)produktion und kennen sich mit den inhaltlichen und geschäftlichen Standards der Livebranche bestens aus.

#### Wir bieten Ihnen:

- Eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Tätigkeit in einem engagierten, kollegialen Team
- Einen sicheren Dauerarbeitsplatz im öffentlichen Dienst mit einer tariflichen Vergütung nach TVöD/VKA mit Jahressonderzahlung und Zusatzversorgung (VBL-Zusatzrente)
- Diverse Zusatzleistungen (Mitarbeiter-Mehrwert-Programm)
- Bei Bedarf eine Personalwohnung in zentraler, strandnaher Lage zu günstigen Konditionen

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung unter Angabe Ihrer Gehaltsvorstellung und Ihres möglichen Eintrittstermins auf [traumjobs-norderney.de](http://traumjobs-norderney.de).

**N** Staatsbad Norderney GmbH  
norderney.de



Täglich  
11:00 - 20:00 Uhr  
Dienstag Ruhetag  
Am Golfplatz 3  
26548 Norderney  
Tel. 04932/8034977



**Das Café im  
Hafenterminal**

Frühstück - Kuchen & Torten - kl. Gerichte  
**09-17:30 Uhr (Mo.+ Di. Ruhetag)**  
Am Hafen 1, Tel. 04932-9914404

**Deckena**

**GESUND & FRISCH**



Herzhafte HACKSTEAKS mit  
Zwiebelsauce, Leipziger Allerlei,  
Salzkartoffeln **8.90 €**

#### ÖFFNUNGSZEITEN

Filiale Strandstraße:  
Mo.-Fr. 8.30-18.00 Uhr  
Sa. 8.30-13.00  
Tel. 04932-869636

Deckenas feine GEMÜSESUPPE mit  
Nudeln und Küstenrind **5.90 €**

Filiale Kochinsel  
im Gewerbelände:  
Mo.-Fr. 10 -13 Uhr  
Tel. 04932 - 911231

Ofenfrische SPARERIBS in bester  
Honigmarinade, dazu empfehlen wir  
unseren Coleslaw

Filiale Friedrichstraße

Fensterverkauf:  
Mo.-Fr. 11 - 14 Uhr  
Tel. 04932-990637

SPAGHETTI AGLIO OLIO mit  
Scampi

COUSCOUS-BOWL mit Falafel und  
und Minzedipp

SB-Laden:  
täglich 6 - 23 Uhr

Das frischeste und vielseitigste  
BRATWURSTSORTIMENT der  
ganzen Insel