

Julia Schottauer

WÄLDER *Wandern* WOCHENEND'

Die schönsten Ausflüge
zum Durchatmen

IN DEUTSCHLAND

Mit Erholungsgarantie

Julia Schattauer

WÄLDER
Wandern
WOCHENEND'
AUSFLÜGE ZUM DURCHATMEN
IN DEUTSCHLAND

Mit Erholungsgarantie



INHALTSVERZEICHNIS

DER NORDEN

SACHSENWALD

- 1 Friedrichsruh
- 2 Kletterpark Schnurstracks
- 3 Eisvogelweg

LÜNEBURGER HEIDE

- 4 Heidschnuckenweg
- 5 Lüßwald
- 6 Wilsede

SPECIAL - BUCHENWÄLDER

DARSS

- 7 Leuchtturmweg
- 8 Weststrand
- 9 Künstlerdorf Ahrenshoop

NATIONALPARK MÜRITZ

- 10 Müritz-Nationalpark-Weg
- 11 Alter Buchenwald
- 12 Land der tausend Seen

DER OSTEN

HARZ

- 13** Brocken
- 14** Harzüberquerung
- 15** Bodetal
- 16** Hexentanzplatz
- 17** Rappbodetalspree
- 18** Teufelsmauer

SÄCHSISCHE SCHWEIZ

- 19** Bastei
- 20** Pfaffenstein
- 21** Malerweg
- 22** Kirnitzschklamm
- 23** Festung Königstein

THÜRINGER WALD

- 24** Rennsteig
- 25** Urwaldpfade
- 26** Wartburg
- 27** Marienglashöhle

SPECIAL - URWÄLDER

SPREEWALD

- 28** Kahnfahrten
- 29** Fontaneweg
- 30** Lehde
- 31** Kanu-Hochwaldtour
- 32** Slawenburg Raddusch
- 33** Luckau

ERZGEBIRGE/VOGTLAND

- 34** Greifensteine

- 35** Fichtelberg
- 36** Kammweg Erzgebirge-Vogtland
- 37** Drachenhöhle Syrau

DER SÜDEN

BAYERISCHER WALD

- 38** Goldsteig
- 39** Großer Arber
- 40** Höllbachgspreng
- 41** Kanutour Ilz

SCHWARZWALD

- 42** Feldberg
- 43** Schauinsland
- 44** Triberger Wasserfälle
- 45** Mummelsee

FICHELGEBIRGE

- 46** Schneeberg
- 47** Fichtelsee
- 48** Felsenlabyrinth Luisenburg
- 49** Rudolfstein

FRÄNKISCHE SCHWEIZ

- 50** Walberla
- 51** Teufelhöhle Pottenstein
- 52** Wiesental
- 53** Brauereienweg

SPECIAL - WALDBADEN

SCHWÄBISCHE ALB

- 54** Blautopf
- 55** Burg Hohenzollern
- 56** Bärenhöhle
- 57** Uracher Wasserfall

BAYERISCHE ALPEN

- 58** Königssee
- 59** Zauberwald
- 60** Eibsee
- 61** Partnachklamm

RHÖN

- 62** Der Hochrhöner
- 63** Milseburg
- 64** Schwarzes Moor

DER WESTEN

PFÄLZERWALD

- 65** Dahrer Felsenland
- 66** Burg Berwartstein
- 67** Deutsche Weinstraße
- 68** Karlstalschlucht

WESTERWALD

- 69** Westerwaldsteig
- 70** Fuchskaute
- 71** Stöffelpark
- 72** Westerwälder Seenplatte

EIFEL-VENN

- 73** Dauner Maare
- 74** Naturpark Hohes Venn-Eifel

- 75** Teufelsschlucht
- 76** Laacher See

SPECIAL - WALDTIERE

TAUNUS

- 77** Großer Feldberg
- 78** Limeserlebnispfad Hochtaunus
- 79** Weital

ODENWALD

- 80** Burg Frankenstein
- 81** Felsenmeer
- 82** Margarethenschlucht
- 83** Nibelungensteig



Der Wald ist nicht nur bei Pilzesammlern beliebt.



Wo Totholz liegen bleibt, kann der Waldsauerklee wachsen.



Beim Wandern in der Alpenregion gibt es solche Panoramen als Zugabe.



Wenn der Natur freien Lauf gelassen wird, kommen Wildtiere zurück.





Herbststimmung im Buchenwald bei Carpin im Müritz-Nationalpark.

*»FRIEDEN FINDET MAN NUR IN
DEN WÄLDERN.«*

Michelangelo



Der Blick von der Festung Königstein auf das waldreiche Elbtal und den Lilienstein.

VORWORT

Lust auf Wald!

Die festen Schuhe schnüren, den Rucksack schultern und loslaufen! Es muss nicht gleich eine Fernwanderung sein - oft reicht es schon, den Alltag für ein Wochenende beim Wandern hinter sich zu lassen. Ob mit der ganzen Familie durchs dichte Grün entlang der Spreewald-Fließe, ob anspruchsvolle Zweitages-Märsche über die Höhenzüge der deutschen Mittelgebirge oder Streifzüge durch »neue« Urwälder in Bayern - man muss nicht weit reisen, um vielfältige Abenteuer in der

Natur zu erleben. In Deutschland hat das Wandern Tradition: Die Romantiker suchten in der Natur ihr Seelenheil und Inspiration, später schwärmten die Wandervögel aus, und noch vor hundert Jahren war der Sonntagsspaziergang feste Gewohnheit. Danach geriet das Wandern etwas aus der Mode. Touren durch Harz oder Hunsrück? Lieber Städtetrip nach Prag oder Paris. Bis Hape Kerkeling kam, der mit seinem Abenteuer am Jakobsweg einen regelrechten Hype auslöste. Wandern entwickelte sich zu einem Synonym moderner Sinnsuche. Auch die Klimakrise sorgt(e) für ein Umdenken. Umweltbewussteres Reisen ist Notwendigkeit und gleichzeitig Trendthema. Nicht zuletzt die Corona-Pandemie führte dazu, dass wir Deutschland als Reiseziel (wieder-)entdeckten. Das Wandern erlebt seitdem eine Renaissance. Wir besuchen Orte vor der Haustür, die wir bisher links liegen ließen. Ganz oben auf der Liste der neuen Sehnsuchtsziele steht der Wald. In der Natur dürfen wir vergessen, was uns ärgert, dürfen die Alltagssorgen ablegen und für eine Zeit in eine Art Parallelwelt eintauchen. Im Grün der Wälder finden wir Erholung und erleben kleine Abenteuer. In Japan steht das Waldbaden seit Längerem für eine gesunde Freizeitbeschäftigung, doch auch hierzulande gewinnt Shinrin-Yoku Anhänger. Ob nun als geführter Achtsamkeitsausflug mit der Gruppe oder im Selbstversuch: Wir wissen ganz

**instinktiv, wie gut uns die Zeit im Wald tut.
Warum also warten? Ob über Höhen oder durch
Flusstäler, zu Burgen oder durch Nationalparks,
ob familienweise, solo oder mit dem Lama - in
diesem Buch findet jeder die passende
Inspiration rund um Wälder, Wandern,
Wochenende.**

Julia Schattauer

SACHSENWALD

Bismarcks Idyll bei Hamburg



Die Grander Mühle aus dem 14. Jahrhundert gilt als älteste Korn-Wassermühle Norddeutschlands.

Einst befand sich im Sachsenwald das kaiserliche Jagdrevier Wilhelms I. Hier galten

strenge Zugangsbeschränkungen: Das Waldgebiet vor den Toren Hamburgs war nur dem Adel vorbehalten, für das Fußvolk hieß es also: draußen bleiben! Doch die Zeiten haben sich zum Glück geändert.

Im Jahr 1871 schenkte der Kaiser sein Jagdrevier im Sachsenwald Otto von Bismarck. Das war seine Art, dem Reichskanzler für dessen Verdienste um die Reichsgründung zu danken. Bis heute befinden sich Teile des Sachsenwalds im Familienbesitz der Bismarcks. Dank guter Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel nutzen nun aber auch viele Ruhesuchende aus Hamburg das größte geschlossene Waldgebiet Schleswig-Holsteins als Ausflugsziel. Auf 70 Quadratkilometern Fläche gibt es hier Erholung inmitten geschichtsträchtiger Natur. Das Rascheln des Laubes, der Duft des Waldes, einfach für ein paar Stunden den Alltag abschütteln – das funktioniert in dieser Naturoase unweit der Großstadt Hamburg ganz ausgezeichnet. Gleich sechs ausgeschilderte Rundwege führen durch Laub- und Mischwälder mit jahrhundertealten Eichen und Buchen und durch würzig duftende Nadelwaldbestände.

TOP 5 WANDERROUTEN DER REGION

Eisvogelweg, 8,6 km – der Eisvogelweg passiert die Quelle, die Otto von Bismarck einst entdeckte,

www.sachsenwald.de/pdf/Wanderweg_1

Max-Schmeling-Weg, 6,35 km – es geht vorbei am Forsthaus Friedrichsruh, in dem Max Schmeling einst

trainierte,

www.sachsenwald.de/pdf/Wanderweg_2

Königsweg, 8,9 km – auf der Karte betrachtet, ähnelt der Weg dem Konterfei eines Königs,

www.sachsenwald.de/pdf/Wanderweg_3

Kupferweg, 5,5 km – vorbei am Kupferteich und der ursprünglichen Kupfermühle führt der Kupferweg,

www.sachsenwald.de/pdf/Wanderweg_4

Riesenbettweg, 11,7 km – auf dem Weg liegt das größte Hügelgrab, auch Riesenbett genannt,

www.sachsenwald.de/pdf/Wanderweg_5



1 FRIEDRICHSRUH

Der Reichskanzler - prägend und präsent

Seit der Schenkung an Otto von Bismarck im Jahr 1871 gehört der Sachsenwald der adligen Familie. Der »Eiserne Kanzler« war für die forstwirtschaftliche Nutzung des Waldes zuständig und erwarb mehrere Anwesen in Friedrichsrh. Nach seiner Entlassung 1890 setzte sich Bismarck in dem kleinen Ort zur Ruhe. Seine Nachfahren leben bis heute auf dem Anwesen in Friedrichsrh. Der Wald ist aber längst nicht mehr nur dem Adel vorbehalten. Besucher können bei Streifzügen die Stille genießen und stoßen dabei immer wieder auf die Spuren des einflussreichen Reichskanzlers, der hier von 1871 bis zu seinem Tod im Juli 1898 lebte. Der Staatsmann verbrachte gerne Zeit im Wald und unternahm regelmäßig morgendliche Ausflüge. Auf einem dieser Spaziergänge soll er die später nach ihm benannte Bismarck-Quelle entdeckt haben. Auch seine letzte Ruhestätte fand der Fürst in der Natur. Bismarck suchte sich seine Begräbnisstätte selbst aus und wählte als Ort für ein Mausoleum seinen Lieblingsplatz mit Blick über Friedrichsrh. Neben der Grabkapelle erinnern der 27 Meter hohe Bismarckturm, die Bismarcksäule, ein Museum und eine Stiftung an den zu Lebzeiten nicht unumstrittenen Politiker. Das Bismarck-Museum wurde von den Nachkommen des Reichskanzlers gegründet und ist vor allem eine Erinnerungsstätte. Die Dauerausstellung der Bismarck-Stiftung im alten Bahnhofsgebäude von Friedrichsrh widmet sich dem prominenten Staatsmann in historischer und politischer Sicht.

TIPPS & INFOS

ANREISE: Der Bahnhof Friedrichsruh wird nur als Bedarfshalt genutzt, es empfiehlt sich die Anreise über die S-Bahn-Station Aumühle. Ein halbstündiger Spaziergang oder der Bus 8883 führen nach Friedrichsruh.

AUSSICHT: Der beste Blick auf die Umgebung bietet sich vom Bismarckturm. Seit 1962 wird das Turminnere als Gemeindebibliothek genutzt. Die Aussichtsplattform ist über die Wendeltreppe und 122 Stufen erreichbar.

SEHENSWERT: Garten der Schmetterlinge: Das Tropenhaus in Friedrichsruh ist mit 80 Prozent Luftfeuchtigkeit und Temperaturen um die 26 Grad ein Paradies für mehr als 1000 Falter – und für die Besucher, www.gartenschmetterlinge.de

INFO: www.sachsenwald.de



Das Hirschdenkmal errichtete das Land Anhalt 1895 zum 80. Geburtstag von Otto von Bismarck.

2 KLETTERPARK SCHNURSTRACKS

Fahrradfahren in 13 Metern Höhe

Es stimmt, unter Bäumen ist der perfekte Ort, um Ruhe zu tanken. Doch manchmal darf es auch ein wenig aufregender sein, dann wird der Wald zum Erlebnisparcours! Wie viel Adrenalin ein Streifzug durchs Grün in die Adern pumpen kann, beweist der Kletterpark Hamburg-Sachsenwald. Hier geht es zwischen Buchen und Eichen hoch hinaus in die Baumkronen. Über wackelige Stufen aufsteigen, von Seil zu Seil hangeln, auf Balken balancieren – in fünf verschiedenen Parcours, die zwischen sechs und 14 Metern Höhe variieren und verschiedene Schwierigkeitsgrade aufweisen, finden Klein und Groß geeignete Geschicklichkeitstests und so manche Mutprobe. Wie wäre es mit Fahrradfahren in 13 Metern Höhe? Oder lieber per Skateboard durch die Baumwipfel? Was ein wenig skurril klingt, macht ganz schön viel Spaß! Besonders aufregend wird es bei den Ziplines und der Free-Fall-Anlage aus 13 Metern Höhe, denn dann kommt Tempo ins Spiel. Zwar rutscht einem das Herz für einen Moment in die Hose, doch der Glückstaumel danach macht die Aufregung wett. Trotz jeder Menge Nervenkitzel kann man sich die ganze Zeit sicher fühlen. Beim Klettern ist man permanent gesichert, sodass ein Umklinken an den einzelnen Stationen entfällt. Also den Mut zusammennehmen und ab nach oben, es lohnt sich! Auch wer sich nicht in die Höhe traut, kann hier eine schöne Zeit verbringen und auf dem Gelände spazieren, picknicken und den anderen zuschauen. Ein Ort für die ganze Familie!

TIPPS & INFOS

SEHENSWERT: Das Eisenbahnmuseum Lokschuppen direkt an den Abstellgleisen der S-Bahn ist ein Ort für Eisenbahn-Nostalgiker, www.vvm-museumsbahn.de

EINKEHR: Das ehemalige Jagdschlösschen Waldesruh am See bietet heute ein edel-rustikales Ambiente. Ob übers Wochenende oder nur für ein Abendessen, www.waldesruh-am-see.de

SPEZIALITÄT: Die Fürstlich von Bismarck'sche Brennerei Schönau GmbH stellt seit über hundert Jahren den »Fürst Bismarck« aus Roggen und Weizen her. In Eschenholzfässern lagert der Kornbrand bis zur endgültigen Reife, www.bismarck.de

INFO: www.schnurstracks-kletterparks.de



Ein Besuch im Kletterpark sorgt für eine große Ladung Adrenalin im Körper.

3 EISVOGELWEG

Schwirrende Libellen an der Bille

»NIRGENDWO SIND DIE SPUREN
BISMARCKS SO GREIFBAR WIE IN
FRIEDRICHSRUH.«

Einer der schönsten Rundwege durch den Sachsenwald ist der 8,6 Kilometer lange Eisvogelweg. Vom Bahnhof Aumühle geht es über das Wehr des Mühlenteichs vorbei an der Bismarck-Mühle in den Wald. Das malerische Flüsschen Bille begrenzt im Norden den Sachsenwald. Das Billeetal ist als Schmelzwasserrinne ein Relikt der letzten Eiszeit. Der Fluss windet sich durch eine unberührte und unter Naturschutz stehende Landschaft. Wählt man den Weg links hinter dem Aumühler Mühlenteich, passiert man zunächst die Bismarck-Quelle und folgt dann dem Hochufer der Bille unter Buchen durch verwunschen wirkende Täler. Verlaufen kann man sich im Wald nicht. Die Wege sind gut ausgeschildert, und der Eisvogelweg verläuft immer parallel zur Bille. Weil die Orientierung so leicht fällt, bleibt umso mehr Zeit, die Natur zu genießen. Ein Rascheln und Flügelschlagen, und schon schwingt sich ein aufgeschreckter Graureiher in die Lüfte. Rund 80 Vogelarten, darunter die Gebirgsstelze und die Wasseramsel, sind an der Bille heimisch. Im Wasser leben 20 teils seltene Fischarten. Selbst die schillernde Blauflügelige Prachtlibelle lässt sich ab und zu am Wasser blicken. Im Totholz der Buchenwälder finden Spechte, Eichhörnchen, Fledermäuse, aber auch Pilzarten und Farne beste Lebensbedingungen. Mal schlängelt eine

Blindschleiche rasch unter das schützende Laub, mal quert ein Käfer den Weg. Man kommt aus dem Schauen gar nicht mehr heraus. Doch die Wanderung bietet nicht nur eine ideale Möglichkeit zum Abschalten, sondern auch die beste Gelegenheit, mehr über das Naturschutzgebiet zu erfahren. Auf Informationstafeln, die den Weg säumen, erfährt der Wanderer unter anderem, dass der farbenprächtige Eisvogel dreimal im Jahr in Erdhöhlen am Flussufer brütet. Aus diesem Grund dürfen von März bis August keine Paddelboote, Kajaks oder Kanus auf der Bille fahren. Die letzten zwei Kilometer auf dem Rückweg nach Aumühle geht es unter einer Lindenallee entlang.

TIPPS & INFOS

AKTIV: Waldbaden ganz wörtlich genommen: Im Naturfreibad Sachsenwald-Bad Tonteich lassen sich mitten im Wald Bahnen ziehen. Die Anreise zum Freibad ist mit der S-Bahn-Linie 21 in Richtung Aumühle bis zur Station Wohltorf möglich. Den Tonteich erreicht man nach einem kurzen Fußweg von ca. 10 Minuten, www.tonteichbad.de

EINKEHR: Fürst Bismarck Mühle: Die Mühle blickt auf eine mehr als 500 Jahre währende Geschichte zurück. Teile der Grundmauern sind noch heute zu entdecken. Seit der Erbauung im Jahr 1350 wurde die Kornmühle als Herberge genutzt, www.bismarckmuehle.com

SEHENSWERT: Schloss Reinbek überrascht die Besucher mit wunderschöner Renaissance-Architektur. Neben beeindruckenden Räumen gibt es Ausstellungen zu Stadtgeschichte und Kunst, www.schloss-reinbek.de

INFO:

www.entdeckerrouten.org/gebiete/sachsenwald



Auf 65 Kilometern fließt die Bille von der Quelle im Herzogtum Lauenburg bis in die Norderelbe.



Schloss Reinbek ist mit S-Bahn-Anschluss idealer Ausgangspunkt für Wander- und Radtouren.

LÜNEBURGER HEIDE

Von violetten Blüten und Urwäldern



Das mystische Tal namens Totengrund gehört vor allem zur Heideblüte im Spätsommer zu den schönsten Flecken der Lüneburger Heide.

Jedes Jahr im Spätsommer wohnt der Lüneburger Heide ein besonderer Zauber inne.