

LISA BAHNMÜLLER
DR. WILFRIED BAHNMÜLLER

Einfach ABSCHALTEN IN ÖSTERREICH

Offline und draußen:

**REISEZIELE
FÜR DIE SEELE**

Mit Erholungsgarantie



BRUCKMANN

Lisa und Wilfried Bahn Müller

EINFACH ABSCHALTEN IN ÖSTERREICH

REISEZIELE FÜR DIE SEELE

Mit Erholungsgarantie



INHALTSVERZEICHNIS

RAUSCHENDE WÄLDER

ÖSTERREICH IST GRÜN

1 Bregenzerwald **2** Böhmerwald **3** Im
Kobernauserwald **4** Ysperklamm **5**
Schremser Hochmoor **6** Der Große
Ahornboden **7** Patscherkofel-
Zirbenweg **8** Am Troppberg **9** Via
Sacra

AUSSERGEWÖHNLICHE ÜBERNACHTUNGEN

WASSERREICH ÖSTERREICH

MYSTISCHE BERGSEEN, WILDE FLÜSSE UND ROMANTISCHE UFER

10 Bodensee **11** Im oberen Lechtal **12**
Plansee **13** Seebensee **14** Achensee
15 Inn **16** Thiersee **17** Walchsee **18**
Trumer Seen **19** Oberndorf **20**
Mondsee und Irrsee **21** Attersee **22**
Fuschlsee **23** Wolfgangsee und

Schwarzensee **24** Bad Ischl **25**
Traunsee **26** Altausseer See **27**
Grundlsee **28** Hallstätter See **29**
Hallstatt **30** Donau **31** Drau **32**
Weissensee **33** Millstätter See **34**
Ossiacher See **35** Faaker See **36**
Wörthersee **37** Keutschacher See **38**
Neusiedler See **39** Nationalpark
Seewinkel **40** Illmitz, Apetlon und
Podersdorf

WASSERFÄLLE UND SCHLUCHTEN

ÖSTERREICHS SCHÖNSTE TÄLER

VOM ALPENGLÜHEN, VON BLUMENWIESEN UND BERGDÖRFERN

41 Montafon **42** Großes Walsertal **43**
Kleinwalsertal **44** Nauders **45** Oberes
Inntal **46** Pitztal **47** Ötztal **48**
Tannheimer Tal **49** Vilstal **50** Lermoos,
Ehrwald und Biberwier **51** Stubaital **52**
Wipptaler Täler **53** Zillertal **54**
Alpbachtal und Wildschönau **55**
Brandenberger Tal **56** Pillerseetal **57**
Saalachtal **58** Oberpinzgau **59**

Habachtal **60** Gasteiner Tal **61**
Rauriser Tal **62** Virgental **63**
Defereggental **64** Villgratental **65**
Lesachtal **66** Mölltal **67** Liesertal **68**
Maltatal **69** Gosautal **70** Hinterwinkl
71 Oberes Ennstal **72** Sölktäler **73**
Murtal **74** Stodertal **75** Almtal **76**
Wachau **77** Pinkatal **78** Stremtal

ÖSTERREICHS SPEZIALITÄTEN

GIPFEL, BERGE UND MASSIVE

ES GEHT HOCH HINAUF

79 Silvretta **80** Mieminger Kette **81**
Westliches Karwendel **82** Östliches
Karwendel **83** Kaiserwinkl **84**
Nationalpark Hohe Tauern **85**
Großglockner-Hochalpenstraße **86**
Leoganger Steinberge **87** Steinernes
Meer **88** Schafberg **89** Traunstein **90**
Sengsengebirge **91** Dachsteinmassiv
92 Grimming **93** Bad Mitterndorf **94**
Gesäuse **95** Nockberge **96**
Nockalmstraße **97** Karnische Alpen **98**
Karawanken **99** Südsteirische

Weinberge **100** Schneeberg **101**
Semmering **102** Geschriebenstein **103**
Leithagebirge

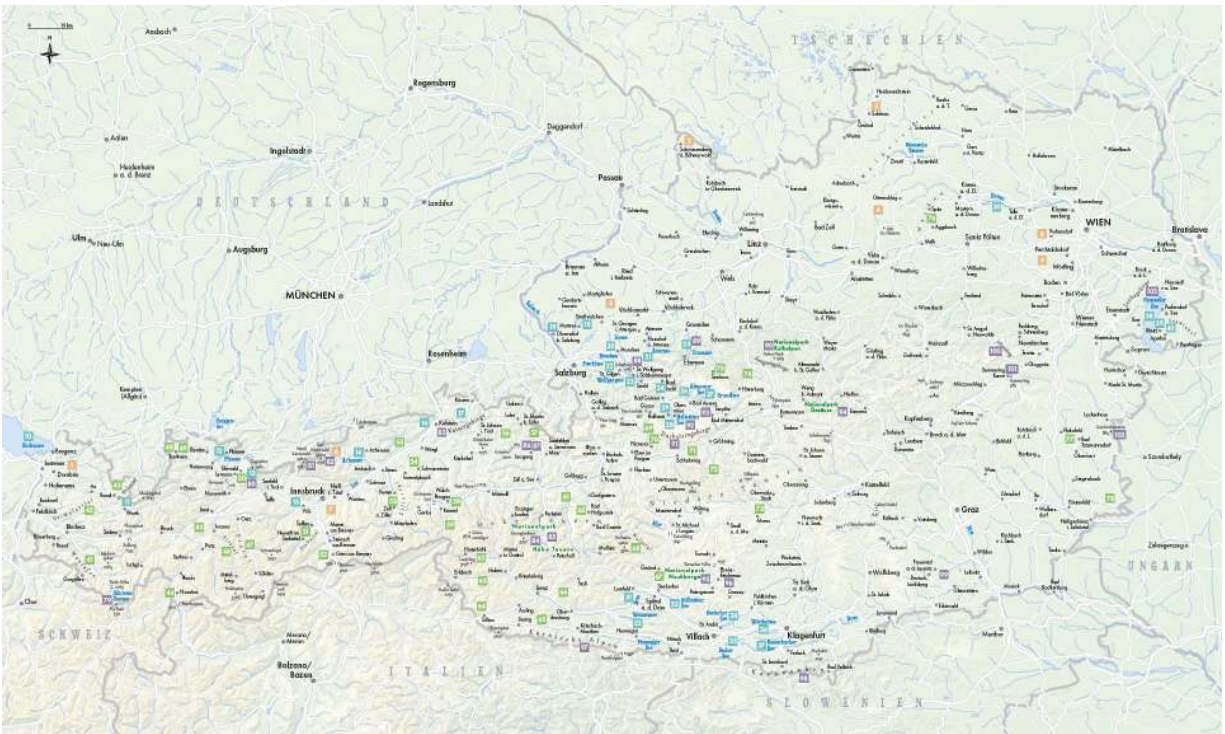
BERGSEEN



Der rote Adler mit dem Lorbeerkranz ist das Tiroler Wappen und steht für die Freiheit. Der Kleine Fuchs, ein Schmetterling, der Alpenblumen liebt. Frisches Quellwasser vom Berg









Der Große Priel mit dem Schiederer Weiher

»DIE RUHE ZIEHT DAS LEBEN AN.«

Gottfried Keller



Burgenländer Weinberg mit Inkarnat-Klee, auch Blutklee oder Rosenklee genannt

VORWORT

Auszeit nehmen

Im hektischen Alltag kommt zwischen Beruf, Haushalt und Familie immer etwas zu kurz. Ständig jonglieren wir mit Meetings, Konferenzen, Terminen oder Elternabenden. Um das alles zu meistern, ist es umso wichtiger, zumindest ab und zu für sich selbst zu sorgen. Sich bewusst Zeit zu nehmen, um abzuschalten. Doch was bedeutet diese Auszeit, und wie kann das Abschalten aussehen?

Es geht darum, Zeit für die Dinge zu haben, die wir schätzen. Es ist wichtig, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Das funktioniert aber nur, wenn wir auf die Bremse treten, einen Gang

zurückschalten und tief durchatmen. So gewinnen wir Abstand zum Alltag und können unsere Perspektive ändern. Aus der Entfernung sehen wir Ungereimtheiten und Sinnloses, das uns im Alltagsstress nicht auffällt. Das Schlüsselwort dazu ist »abschalten«, denn wer abschaltet, kann sich für Neues öffnen und wird wieder kreativ.

Dabei hilft uns die Natur. Inmitten einer fantastischen Landschaft rücken die täglichen Probleme in den Hintergrund.

Mit allen Sinnen nimmt man seine Umwelt wahr und findet kraftpendende Orte, die zur Meditation einladen. Unterwegs zu sein und Neues zu erleben gibt dem Körper genau die Lebendigkeit zurück, die im Alltag oft verlorenght.

Ein Land, in dem das ziemlich gut klappt, ist Österreich! Österreich macht süchtig! Warum ist das so? Österreich ist das Land der Berge, Wälder und Seen. Darin steckt eine tiefe Sehnsucht. Zugleich werden viele schöne Erinnerungen geweckt: an wilde Gipfel, friedvolle Almen, karge Felsen und weite Täler. An tiefe Schluchten, blaue Seen und tosende Wasserfälle. An grüne Wälder, knorrige Bäume und bunte Wiesen. An trutzige Burgen und freundliche Bergbauern. An lockeren Kaiserschmarrn und süffigen Zweigelt. An einsame Kirchen und uralte Klöster.

Ganz von allein verändern die Wälder, Seen, Berge und Täler unseren Blickwinkel. Hier finden wir Weite, Distanz und Ruhe. Das Abschalten erdet uns, und wir können gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Lisa Bahn Müller

RAUSCHENDE WÄLDER

Österreich ist grün



Der Ahornboden mit seinen bis zu 400 Jahre alten Baumriesen liegt auf der Nordseite des Karwendels.

Wald beruhigt, er macht glücklich und gesund, das ist inzwischen allgemein bekannt. In Österreich gibt es besonders viel Wald, das merkt man schon an zahlreichen Ortsnamen, in denen das Wort »Wald«

auftaucht. So findet jeder zwischen dem Bregenzerwald und dem Wienerwald sein grünes Fleckchen Österreich inmitten rauschender Wälder.

Es ist wohl das Wechselspiel zwischen Licht und Schatten, zwischen Werden und Vergehen, das uns so gefällt. Vielleicht spielt auch die Wirkung der verschiedenen Grüntöne mit hinein. Und ganz sicher lieben wir die frische Waldluft mit ihrem würzigen, erdigen Duft sowie den feinen ätherischen Ölen, die Abermillionen Blätter, Zapfen und Nadeln abgeben.

Kein Wunder, dass die Menschen zunehmend den Wald als Erholungsort aufsuchen. Dabei bedeutet ein Spaziergang im Wald, die Bäume und Pflanzen mit allen Sinnen aufzunehmen, das Grün auf sich wirken zu lassen und eine Verbindung mit der Natur herzustellen. Bereits 20 Minuten im Wald senken nachweislich die Stresshormone und den Blutdruck und geben unserer Auszeit eine besondere Qualität.

Österreich ist knapp zur Hälfte von Wald bedeckt. Auf vier Millionen Hektar seiner Fläche, das entspricht der Größe der Schweiz, wachsen Bäume. Dabei leistet der Wald viel mehr, als nur uns Menschen gutzutun. Der Wald regelt das Kleinklima, er speichert Wasser, hält Hochwasser und Lawinen zurück, er produziert Sauerstoff, bremst – sofern er gesund ist – Stürme aus und sorgt für die biologische Vielfalt. Denn vom Wald und seinen Bäumen, die im steten Kreislauf der Natur wachsen und vergehen, profitieren unzählige weitere Pflanzen, Tiere, Insekten und Pilze.

**5 X ABSCHALTEN UND
RUNTERKOMMEN**

Einsam im Böhmerwald – ein Geheimtipp zwischen mystischen Wäldern und wilden Steinformationen. www.boehmerwald.at

Mitten im Waldviertel – eine perfekte Kombination von Wasser und Wald in der Ysperklamm. www.ysperklamm.info

Grünes Karwendel – Spaziergänge und Wanderwege unter knorrigen Bäumen am Ahornboden. www.silberregion-karwendel.at

Auf dem Patscherkofel – Panoramawege über Innsbruck im Reich der duftenden Zirben. www.patscherkofelbahn.at

Durch den Wienerwald – Kunst und Kultur auf dem Pilgerweg Via Sacra zwischen Wien und Mariazell. www.wienerwald.info



1 BREGENZERWALD

Zwischen Tradition und Moderne

»MEOR EHROD DAS AULT,
UND GRÜSSED DAS NÜ, UND
BLIBOD
ÜS SEALB UND DR HOAMAT TRÜ.«

Gebhard Wölfle

Der Ausspruch »Wir ehren das Alte, begrüßen das Neue und bleiben uns selbst und der Heimat treu« des Mundartdichters Gebhard Wölfle steht sinnbildlich für die Region Bregenzerwald in Vorarlberg. Ihr gelingt der Spagat zwischen Tradition und Moderne. Der Bregenzerwald ist bekannt für seine einsamen Landschaften. Gerade einmal 32 000 Menschen leben hier. Dabei ist der Bregenzerwald kein reines Waldgebiet, sondern eine Kulturlandschaft, die sich zwischen dem Bodensee, dem bayerischen Allgäu und dem Großen Walsertal erstreckt. Von der weiten Bregenzer Bucht am Bodensee über die Hügel, von der Ebene des Rheintals bis hin zu den gewaltigen Bergketten der Zentralalpen eignen sich seine Landschaften ideal für eine Auszeit.

Im Bregenzerwald wird Handwerk großgeschrieben, in den Bergen findet man Sennereien und die typische dreistufige Bewirtschaftung der Weiden, die sich aufteilt zwischen dem

Tal, der Mittelalpe, genannt Vorsäß, und der Hochalpe. Aber auch die Moderne hat hier ihren Platz: Besonders ins Auge sticht der Mut vieler »Wäldler«, in architektonischer Hinsicht neue Wege zu gehen. In keiner anderen Region Österreichs werden so viele nachhaltige, innovative und manchmal auch gewagt moderne Bauten errichtet wie im Bregenzerwald. Bevorzugtes Baumaterial: Holz aus den heimischen Wäldern. Auf verschiedenen Routen kann man diese sensationellen Bauten erkunden. Und erreicht damit einen zusätzlichen Effekt, denn gerade das Wandern trägt im Bregenzerwald zur Entschleunigung bei.

Eine Tour, die in der Nähe der Marktgemeinde Bezau startet, lohnt sich besonders. Am Ende der Mautstraße im Schönenbachtal geht es zur Mittelalpe, dem Vorsäß Schönenbach. In der Almsiedlung fügen sich urige Hütten, weite Almwiesen, Bäche und bewaldete Berghänge zu einem Bild reiner Idylle. Abseits von Trubel, Lärm und Zivilisation kommt man ganz bei sich an und kann vollkommen abschalten. Eine weitere schöne Wanderung startet in Hittisau, wo man bei einem Dorfumgang die Engenlochschlucht besucht. Angenehme Kühle, der rauschende Wildbach, schattig-grüne Waldwege und abenteuerliche Stege überraschen die Wanderer. So könnte man endlos gehen.

TIPPS & INFOS

BEZAU 650 m

KULTUR: In Bezau und Umgebung kann man zu zwölf Dorfrundgängen, den Umgängen, starten. Jeder dieser Umgänge zeigt die Facetten der typischen Bregenzerwald-Dörfer. So führen die Wege von geschichtsträchtigen Häusern zu modernen Neubauten, von uralten Heustadeln zu traditionsreichen Gaststätten,

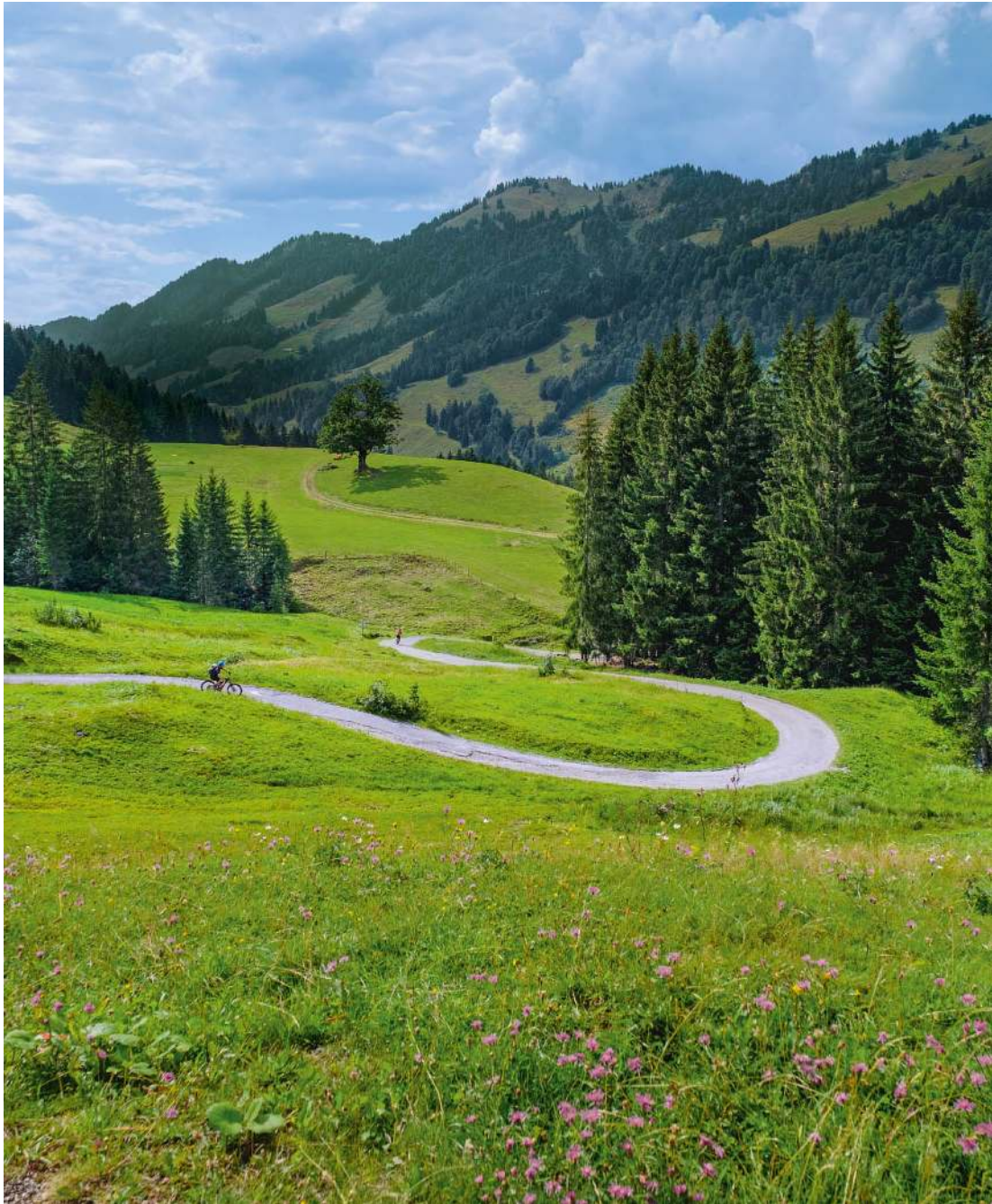
von ehrwürdigen Kirchen bis hin zu neuzeitlichen Kapellen.

GENUSS: Mitten in Bezau nimmt das Lokal Gams 1648 eine Sonderstellung ein. Hier vereinen sich Pizzeria, Vinothek und Blumenladen zu einer kultigen Einkehrmöglichkeit. Das stylische Restaurant gehört zum modernen Kuschelhotel Gams in der Ortsmitte von Bezau, www.hotel-gams.at

WEBSEITE: www.bezau-bregenzerwald.com



Die Bergwälder im Naturpark Nagelfluhkette bei Sibratsgäll im Abendlicht



Auch Mountainbiker finden im Bregenzerwald herrliche Rundtouren, etwa im Lecknertal bei Hittisau.

2 BÖHMERWALD

Grenzenlos zwischen drei Ländern

Ein ganz besonderer Wald erstreckt sich zwischen Bayern, Tschechien und Österreich. Der grenzenlos scheinende Böhmerwald überzieht die vielen Kuppen und Hügel zwischen den drei Ländern mit seinem dichten grünen Dach. Auffallend im Böhmerwald ist die Artenvielfalt. Durch die jahrzehntelange Trennung der Länder, als der Eisenerne Vorhang nach dem Zweiten Weltkrieg Ost von West abschirmte, konnte sich hier im Grenzgebiet eine einzigartige Natur entwickeln. Kaum ein Mensch drang in die Gebiete ein und störte die Idylle, die Natur durfte in einen Dornröschenschlaf sinken. Luchse siedelten sich an und sogar eine kleine Elchgruppe. Zum Glück entwickelte sich der Tourismus im Böhmerwald nach der Grenzöffnung langsam und behutsam - perfekt für jede Art von Entschleunigung. Hier können Ruhebedürftige tief in die Natur der Wälder eintauchen. Auf den Gipfeln stapeln sich die Steine zu enormen Formationen, der geologische Begriff dazu lautet Wollsackverwitterung. Sie türmen sich zu sagenumwobenen steinernen Figuren, von denen man die schönsten Ausblicke über den Böhmerwald genießen kann. Man darf jedoch nicht erstaunt sein, wenn nicht überall grüne und dunkle Wälder sprießen, es gibt große Lücken. In einigen Gebieten hat der Borkenkäfer erbarmungslos zugeschlagen und Teile des Waldes vernichtet. Aber ganz überraschend wird uns hier der Kreislauf des Lebens bewusst. Langsam erholt sich der Wald. Ein ständiges Werden und Vergehen, nah am Puls der Natur.

TIPPS & INFOS

AIGEN-SCHLÄGL 596 m

KULTUR: Der Schwarzenberger Kanal ist eine Holztriftanlage aus dem 18. Jahrhundert, in der früher das Holz des Böhmerwalds durch sogenannte Schwemmer zur Donau transportiert und von dort weiter nach Wien geflößt wurde. Heute lässt sich der Kanal grenzüberschreitend auf schönsten Wanderwegen erkunden. Die Kombination Wasser und Wald wirkt dabei besonders beruhigend.

WANDERUNG: Eine kurze Wanderung führt von Grünwald, fünf Kilometer von Aigen entfernt, in gerade einmal 40 Minuten hinauf zum Bärenstein. Vom Gipfel mit seinen steinernen Quadern eröffnet sich eine einzigartige Aussicht über den nahen Moldausee und die dichten Wälder.

WEBSEITE: www.boehmerwald.at



Diese Wollsackverwitterung, eine typische Felsformation im Böhmerwald, steht auf dem Bärenstein. Auf den Lichtungen der dichten Wälder rund um den Schwarzenbergkanal wachsen wilde Lupinen.



3 IM KOBERNAUßERWALD

Eine Waldempfehlung

»ICH LIEß MEINE SEELE RUHIG
WERDEN
UND STILL; WIE EIN KLEINES KIND
BEI DER
MUTTER IST MEINE SEELE STILL IN
MIR.«

Psalm 131,2

Der Kobernaußerwald gilt als echter Geheimtipp: Das dichte zusammenhängende Waldgebiet, das sich über einige Hügel zwischen dem Innviertel und dem Hausruck in Oberösterreich erstreckt, ist eines der größten Waldgebiete Mitteleuropas. Touristisch fast unbekannt, empfiehlt sich der Kobernaußerwald als idealer Rückzugsort für eine einsame Auszeit. Das weitläufige bewaldete Gebiet bietet Wildtieren Schutz und ist der Lebensraum zahlreicher Insekten und Pflanzen. Uns schenkt der Wald Wohlfühlmomente, und er spendet Kraft unter dicken alten Fichten. Dabei ist der Kobernaußerwald von einem dichten Netz an Forstwegen durchzogen. Dennoch stellt sich das Gefühl ein, man könnte tagelang, einsam wie ein Wolf, durch diese Wälder streifen und dabei keiner Menschenseele begegnen. Zahlreiche

Freizeitangebote wie Wanderwege, Mountainbike-Strecken oder der Ruperti-Weitwanderweg, der über knapp 50 Kilometer von Maria Schmolln nach Haag am Hausruck führt, eignen sich für eine ausgedehnte Ferienzeit in diesem Naturjuwel. Wer eine kürzere Tour sucht, macht sich auf den Weg zur Schranne. Startplatz ist das Forsthaus in Hocheck in der Gemeinde Pöndorf. Der gut 8,5 Kilometer lange Rundweg führt einsam durch den Wald zum historischen Grenz- und Handelsplatz Schranne. Waldbaden ist dabei inkludiert, denn die Wanderer sind beständig von herrlichem Grün umgeben.

TIPPS & INFOS

LOHNSBURG AM KOBERNAUSSERWALD 523 m

RAD: Abschalten und den Kopf frei bekommen, das funktioniert auch auf dem Rad. Vom Aussichtsturm Steiglberg bei Lohnsburg aus starten Mountainbiker zu einer tagesfüllenden Runde. Stets der Beschilderung »Trekkingbikestrecke Vöcklatal« folgend geht es für 50 Kilometer durch den Kobernaußerwald. Hügel, Wald und Wiesen wechseln sich ab, und am Abend, vollgepumpt mit frischer Waldluft, haben Körper und Geist viel frische Energie getankt.

SEHENSWÜRDIGKEIT: In Stelzen bei Lohnsburg steht die Kobernaußerwaldwarte: ein Aussichtsturm mit herrlichem Rundblick vom Böhmerwald über das Salzkammergut bis zu den Alpen. Eine Wendeltreppe, die gleichzeitig Platz für eine Galerie bietet, führt zur Plattform hinauf.

WEBSEITE: www.innviertel-tourismus.at

4 YSPERKLAMM

Wildes Wasser im Waldviertel

Das ungezähmte Wasser der Ysperklamm setzt gewaltige Kräfte frei. Zuerst blubbert es sanft. Dann wird es schneller, rauscht, schäumt und brodelt um dick mit Moos bewachsene Granitsteine. Über Kaskaden strömen die Wassermassen abwärts und bilden grüne Gumpen, bevor sie wieder Kraft aufnehmen und sich über Wasserfälle durch den Wald stürzen. Die Ysperklamm hat sich ihre Ursprünglichkeit bewahrt, hier lässt sich die Energie der Elemente spüren. In der Klamm befinden sich jede Menge Kraftplätze und zum Glück auch Liegen und Rastbänke, um sie in sich aufzunehmen.

Das faszinierende Wasser lässt sich nur auf einer Wanderung erkunden. In ihrem Verläuft entfernt man sich wie von selbst vom Alltag, tankt Energie und kann herrlich abschalten. Die frische, klare Luft, mit mikroskopisch kleinen Wassertropfen angereichert, sorgt zuverlässig für Wohlfühlmomente. Das Ganze geschieht unter dem dichten grünen Blätterdach eines Waldes. Kein Wunder, dass die Klamm zu den schönsten Plätzen in Niederösterreich zählt!

Es gibt kürzere und längere Wege durch die Klamm, in der eine Weggebühr fällig wird. Den größten Ruhe- und Erholungseffekt verspricht die längere Runde, der Druidenweg. Ausgangspunkt ist der Forellenhof im Yspertal. Dabei lassen sich viele sagenumwobene Druidensteine im lichten Wald entdecken, aber auch ein wunderschöner Aussichtspunkt, von dem aus der Blick weit über das Yspertal reicht.

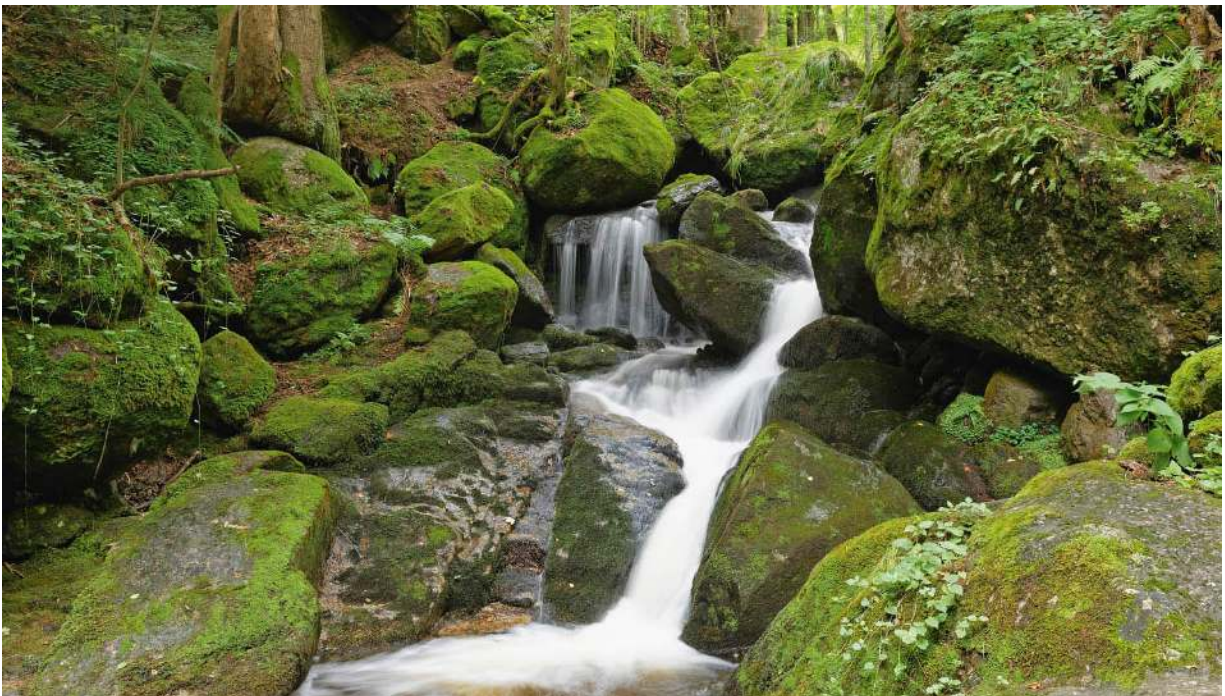
TIPPS & INFOS

YSPERTAL 498 m

WISSENSWERTES: Im späten Mittelalter herrschte Henricus de Hyspere über ein Flusstal nördlich von Persenbeug an der Donau. Aus dem Namen entstand einfach durch Weglassen des ersten und letzten Buchstabens das heutige Wort Ysper, das nicht nur den alten Herrschersitz benennt, sondern das ganze Tal.

SPECIAL: Mit der Eintrittskarte in die Klamm erhält man in einigen Partnerbetrieben Vergünstigungen. Das lohnt sich, wenn man im Anschluss einkehren möchte: So gibt es Rabatte im Badstüberl, Gasthof Zur Linde, Café-Pizzeria Yspertal, Weineck Yspertal, Landgasthof Peilsteinblick, Landhotel Yspertal oder Gasthof-Pension Drei Hacken bzw. etwas on top, wie ein Gratisgetränk.

WEBSEITE: www.ysperklamm.info



Sanft rauscht das Wasser zwischen den bemoosten Steinen der Ysperklamm.

5 SCHREMSENER HOCHMOOR

Zwischen Himmel und Erde

Während das Schilf im Wind raschelt und die gelben Seerosen auf den Wellen schaukeln, jagen Libellen durch die Luft, von Fröschen lautstark angefeuert. Zwischen Tümpeln und Teichen wachsen Moospolster, krüppelige Kiefern, Erlen und kleine Birken – so sieht ein Tag im Schremser Hochmoor aus, dem größten Moor im Waldviertel. Es liegt unweit der Stadt Schrems und breitet sich dort bis Langschwarza und Gebharts aus. Das Moor diente einst dem Torfabbau. An vielen Stellen wirken die Stiche im Wald wie Wunden, sie sind immer noch zu sehen, auch wenn die Feuchtgebiete mittlerweile unter Naturschutz gestellt wurden. Nun dürfen sie sich regenerieren, sie bleiben unberührt, eine neue Wildnis entsteht, und der Torf, ein wichtiger CO₂-Speicher, kann wieder langsam wachsen.

Wanderungen führen hinein in die Feuchtgebiete. Die großen Highlights bieten das Museum und die Umweltstation Unterwasserreich Schrems. Dort bekommt man viele Informationen rund um das fragile Ökosystem Moor. Aber die mystische Landschaft will natürlich noch genauer untersucht werden. Das geht am besten über den Prügelsteig, der die Wanderer trockenen Fußes ins Moor bringt. Noch spannender ist die Himmelsleiter, eine Aussichtsplattform, die einem Waldwipfelpfad gleicht. Aus der Vogelperspektive schaut man auf das Naturschutzgebiet und den Moorwald. Mit etwas Glück lassen sich im Außengelände Otter in einem Gehege beobachten.

www.unterwasserreich.at

TIPPS & INFOS

SCHREMS 532 m

SEHENSWÜRDIGKEIT: Zwischen Schrems und Aalfang erstreckt sich ein weiteres Naturdenkmal: Große Granitsteine liegen im Wald verstreut. Einer davon ist riesengroß und lässt sich dennoch bewegen: Wackelsteine gibt es öfter, trotzdem ist die Faszination dieser felsigen Naturwunder ungebrochen.

GENUSS: In Heidenreichstein hat sich die Käsemacherwelt einen guten Ruf erworben. Hier bekommt man Einblicke in die Welt der Käseherstellung und darf das Endprodukt gleich auf der Terrasse an einem Teich verspeisen. Im angeschlossenen Laden findet sich eine gute Auswahl der lokalen Spezialitäten aus dem Waldviertel. www.kaesemacher.at

WEBSEITE: www.waldviertel.at



Die Himmelsleiter wurde von dem Wiener Architekten Manfred Rapf entworfen und 2002 errichtet.