

Regine Heue




NATÜRLICH
Deutschland

50 nachhaltige Ideen für den
perfekten Kurzurlaub



BRUCKMANN

REGINE HEUE



NATÜRLICH *Deutschland*

50 nachhaltige Ideen für den
perfekten Kurzurlaub

 BRUCKMANN

Inhalt

Naturbewusst reisen

Der Norden



1 Faszinierendes Weltnaturerbe Wattenmeer

Jede einzelne Sekunde ein Abenteuer

2 Whalewatching in der Flensburger Förde

Zum Schutz der Wale

3 Auf der Helgoländer Düne

Mit Seehunden, Vögeln und roten Diamanten

4 Die Hallig, eine eigene Biosphäre

Beliebter Zwischenstopp für Zugvögel

5 Sonne, Spaß und Action in Kiel

Südliches Flair am Binnenmeer

6 Die Arche Warder: ein sicherer Hafen

Auf Du und Du mit den Tieren

7 Föhr, die grüne Nordseeinsel

Friesisch-herbe Schönheit

8 Mit dem SUP in Hamburg unterwegs

Auf den Wasserstraßen der Hansestadt

9 Über den Wipfeln in Bad Harzburg

Mit den Bäumen auf Tuchfühlung

10 Besuch bei den Wölfen

Unvergessliche Eindrücke im Wolfcenter Dörverden

11 Ruhe genießen auf dem Zauberland Juist

Ökologisch vorbildlich

12 KlimaTour durchs Teufelsmoor

Denkanstöße en route in Worpsswede

Der Osten
.....

13 Aussichtswunder für Adлераugen

Hoch hinaus auf Rügen

14 Große Paradies-Tour mit dem Kanu

Wir erkunden das Krakower Seengebiet

15 Hiddensee, Kleinod der Ostsee

Lange Strände und Steilküsten

16 Berlin - immer eine nachhaltige Reise wert

Gesunde Vielfalt

Umweltbewusst urlauben

Wie vereinen wir Reiselust und gutes Gewissen?

17 Segeln auf den Havelseen

Der Kaffenkahn fährt noch

18 Am dunkelsten Ort Deutschlands

Hellauf begeistert im Westhavelland

19 Mountainbiken und Downhillen im Harz

Action und Adrenalin

20 Schwimmen wie im Bergsee

Chlorfrei - mitten in Leipzig

21 Freeclimbing im Elbsandsteingebirge

Spitzenterrain für Kletterer

22 Unterwegs am Thüringer Meer

Freizeitmekka Saaletal

23 Zauberhafte Welten in Saalfeld

Unter und über Tage

Der Westen
.....

24 Cloefhänger an der Saarschleife

Unterkunft der etwas anderen Art

25 In Saarlands Naturjuwel Bliesgau

Floßbauseminar mit Waldkunde

26 Mit Esel durch den Pfälzerwald

Trekking im Biosphärenreservat

27 Pflücken erlaubt in Andernach

Ungewöhnlicher Stadtrundgang

28 Schwimmen in den Vulkanseen der Eifel

Maare und Berge

29 Eintauchen im Schieferbergwerk in Nuttlar

Eng, skurril und irgendwie gruselig

30 Wildpferde im Merfelder Bruch

Reservat für bedrohte Kleinpferde

31 Auf den Spuren des Neandertalers

Wie lebte unser Vorfahr?

Was genau ist eigentlich ...?

Nationalpark, Naturschutzgebiet und Biosphärenreservat

32 Draisinentour im Odenwald

Kletterwald für Groß und Klein

33 Fährten lesen im hessischen Spessart

Unterrichtsfach Pfotenabdruck

34 Über den Wolken auf der Wasserkuppe

Gipfelfreuden in der Rhön

35 Biologische Vielfalt entdecken

Mitmachmuseum über Lebewesen und Lebensräume

Der Süden
.....

36 Heidelberg bei Tag und Nacht

Die weniger bekannten Seiten der Uni-Stadt

37 Zu Fuß durch die Wutachschlucht

Im Grand Canyon des Schwarzwaldes

38 Traufgänge für Draufgänger

Rund um Albstadt unterwegs

39 Mit der Bahn durch den Schwarzwald

Die steilste Zugstrecke Deutschlands

40 Ein Bauernhof im Pfaffenwinkel

Raus aus dem Alltag

41 Gipfelstürmer im Bayerischen Wald

Acht Tausender an einem Tag

42 Stille Entdeckungsreise im Allgäu

Auf römischen Spuren

43 Das Achendelta und die Kendlmühlfilzen

Radtour im Chiemgau

44 An den Buchenegger Wasserfällen

Klippenspringen zwischen steilen Felswänden

45 Naturschätze des Tölzer Lands entdecken

Anschauliche Kräuterkunde

46 Höhlentour in der Fränkischen Schweiz

Die Wiesent - mal flott, mal gemächlich

47 Augsburger Wasserglanz

Fortschrittliche Technik, 400 Jahre alt

48 Spektakuläre Natur im Berchtesgadener Land

Berge, Seen und Seilbahnen

49 Im Jurassic Park im Altmühltal

Was war wann?

50 Mit dem E-Bike durchs Karwendel

Auf und nieder immer wieder

Register

Bildnachweis

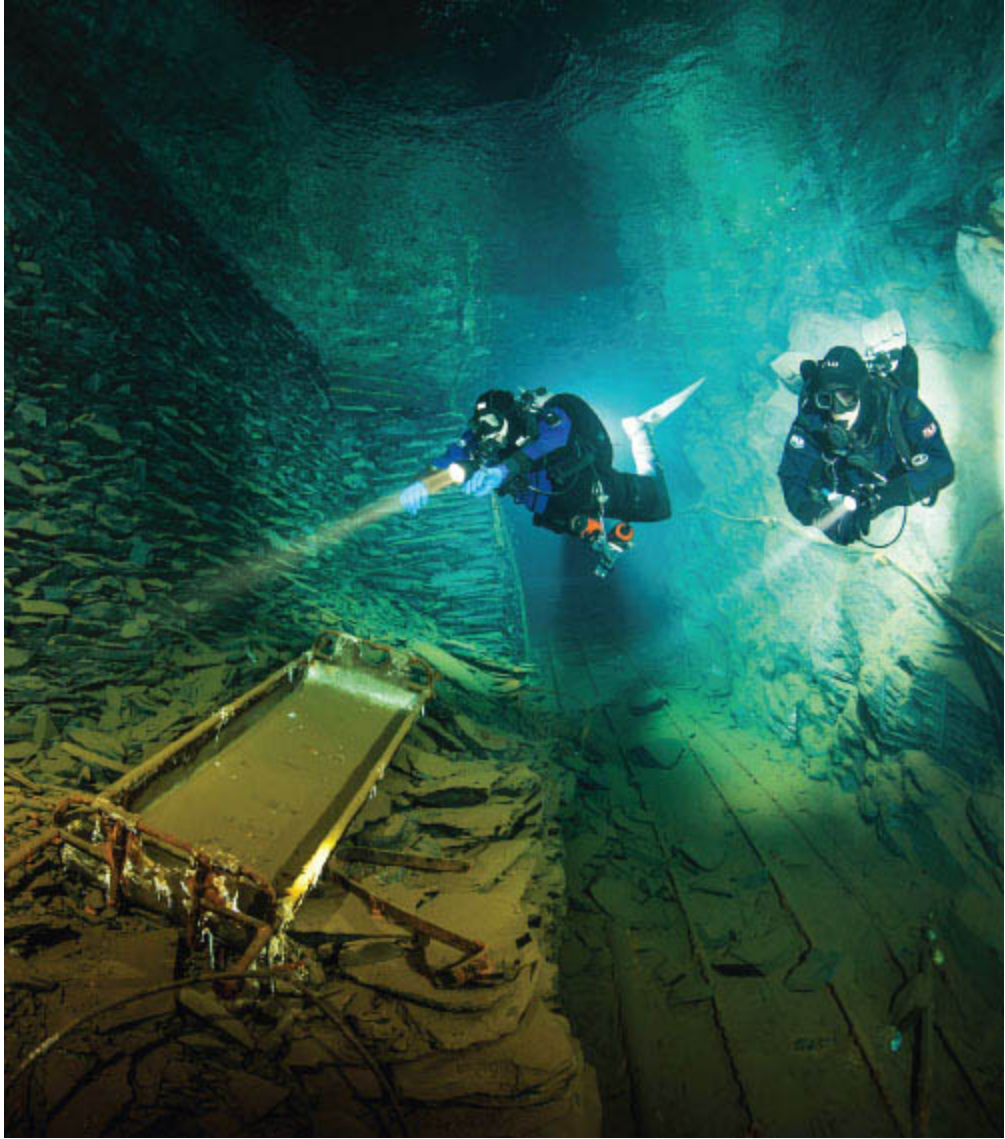
Impressum

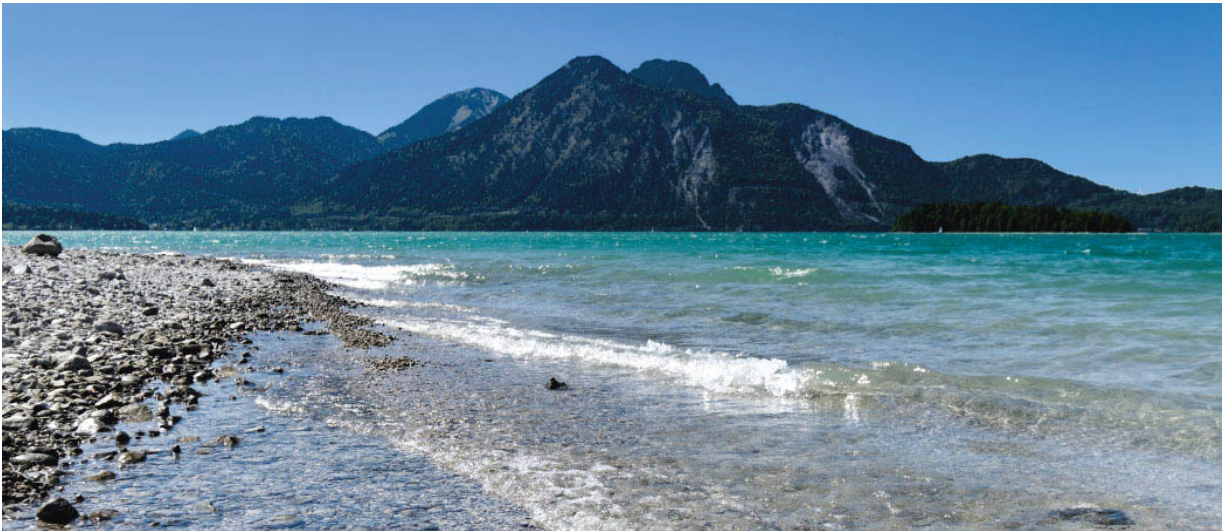














Vorwort



Der morgendliche Nebel im Altmühltal sorgt für eine fast mystische Stimmung.

Naturbewusst reisen

Nachhaltigkeit ist wohl eines der meistgenutzten Wörter in unserer Zeit, aber auch eines der wichtigsten. Nachhaltig leben ist eine Herausforderung, das weiß ich – und sicherlich auch alle, die beispielsweise schon mal versucht haben, plastikfrei einzukaufen. Deswegen dachte ich zuerst: »Oje, wie soll ich nur 50 nachhaltige Reiseziele finden?« Denn nachhaltig reisen ist erst mal sehr leicht gesagt, aber es ist ja schließlich nicht damit getan, mit Bus oder Bahn anzureisen. Nachhaltiges Reisen oder auch »Sanfter Tourismus« verfolgt im Wesentlichen drei Aspekte: Die Natur möglichst nah, ursprünglich und intensiv zu erleben, so wenig als möglich auf die bereiste Natur einzuwirken und sich der Kultur des bereisten Landes und der Einheimischen

anzupassen. Gerechte Arbeitsbedingungen im Tourismus und eine Stärkung der regionalen Wirtschaft sind nur einige Beispiele der positiven Auswirkungen. Im Grunde geht es darum, die eigenen Urlaubsziele nachhaltig umzusetzen und dabei keinen Schaden an Kultur und Umwelt des Reisezielorts zu hinterlassen.

Nun, nachdem ich das Buch fertiggestellt habe, kann ich sagen: Nachhaltig Urlaub machen funktioniert wirklich! Natürlich bedeutet es, weniger in die Ferne zu fliegen und möglichst nicht mit dem Auto – außer vielleicht mit einem Elektroauto – zum Urlaubsziel zu fahren. Und zugegeben: Ein Urlaub ohne Auto mag zunächst einmal nach mehr Stress und Planung klingen. Aber wenn Sie ein paar der Tipps in diesem Buch beachten und der neuen Reiseart eine Chance geben, lernen Sie sie vielleicht sogar lieben und bessern nebenbei noch Ihre Ökobilanz etwas auf. Unsere Umwelt und Ihre Kinder und Enkel werden es Ihnen danken. Zudem leben wir in Deutschland in einem Land, das unendlich viele wunderbare Reiseziele bietet. Meine Auswahl der vorgestellten Ideen ist nach sehr persönlichen Vorlieben und guter Erreichbarkeit mit Bus und Bahn entstanden. Es ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt an nachhaltigen Vorschlägen, die es hier in Deutschland gibt. In diesem Sinne hoffe ich, dass Sie sich inspirieren lassen und Ihre eigenen nachhaltigen Urlaubsreisen oder Ausflüge in Deutschland für sich entdecken.

Herzlichst, Regine Heue



Der Norden

Moin und herzlich willkommen





Barfuß durch den Schlamm des Watts, das kann so richtig Spaß machen!



1 Faszinierendes Weltnaturerbe Wattenmeer

Jede einzelne Sekunde ein Abenteuer

Wo bei Hochwasser die Nordsee auf- und abschwappt, findet man bei Niedrigwasser eine endlose Landschaft aus Sand, Schlick und kleinen Wasserstellen. Dann heißt es: mit matschigen Füßen und glänzenden Augen durchs Watt marschieren und dessen Bewohner persönlich treffen!



Das Wattenmeer erstreckt sich 500 Kilometer entlang der dänischen, deutschen und niederländischen Nordseeküste und bildet das größte zusammenhängende Sand- und Schlickwattsystem der Welt. Nirgendwo anders auf der Welt gibt es eine derart dynamische, unter dem Einfluss von Gezeiten und Wind geformte Landschaft mit einer solchen Vielzahl unterschiedlicher Lebensräume. Schleswig-Holstein, Hamburg und Niedersachsen schützen ihre Wattenmeeranteile als Nationalparks und Biosphärenreservate. Die Nationalparks im Watt bieten zudem viele Veranstaltungen und Führungen in der Natur an.



Die Lachmöwe wird im Schlick sicher fündig bei ihrer Nahrungssuche.

Egal, wo wir das Wattenmeer besuchen, wir erleben dort einzigartige Abenteuer! Denn im Wattenmeer gehen wir ohne Tauchausrüstung auf dem Meeresboden spazieren, da wir Schlick und Sandflächen bei Ebbe betreten und so eine Vielzahl von Tieren auf dem Meeresboden sehen. Bei Flut tummeln sich dann zahlreiche Fische, Seesterne, Quallen, und mit etwas Glück sehen wir auch mal einen Seehund. Dazu entdecken wir eine intakte Naturlandschaft: Das Wattenmeer ist so gut wie in seinem ursprünglichen Zustand erhalten und mit seinen riesigen Vogelschwärmen das Gebiet mit den meisten Vögeln in ganz Europa.



Der Meeresboden lebt - das ist bei Ebbe im Watt unschwer erkennbar.



Schafe weiden am Nordseedeich auf den Salzwiesen in Simonsberg bei Husum.

Ein Muss ist hier natürlich eine Wattwanderung! Diese machen wir im schleswig-holsteinischen Wattenmeer, denn es ist die größte Region. Je nachdem, wie viel Zeit wir mitbringen, treffen wir hier während der Wattwanderung mit einem geschulten Nationalpark-Wattführer oder Ranger entweder auf die Small Five, die Big Five oder die Flying Five. Ja, richtig – man muss nicht extra nach Afrika jetten, um die Big Five zu beobachten.

Die Small, Big und Flying Five

Zu den Small Five gehören der Wattwurm, die Herzmuschel, die Strandkrabbe, die Wattschnecke und die Nordseegarnele. Sie sind übrigens an Überflutung und Trockenfallen angepasst, ertragen Salzwasser und Regenschauer, überdauern Frost und sommerliche Hitze und widersetzen sich erfolgreich einer Armada hungriger

Fressfeinde. Zu den Big Five zählen die drei Säugetiere Seehund, Kegelrobbe und Schweinswal sowie der Seeadler und der Stör. Die Flying Five sind fünf besondere Vogelarten, nämlich der Alpenstrandläufer, die Brandgans, der Austernfischer, die Silbermöwe und die Ringelgans (siehe Idee Nummer 4). Wem die Wattwanderung trotzdem nicht aufregend genug scheint, der geht am besten auf eine Wattsafari, erkundet als Wattdetektiv die Natur, macht eine Nachtwanderung im Watt, fährt mit der Kutsche über den Meeresboden oder erfreut sich an Lyrik, die in Form von Gedichten auf dem Meer vorgetragen wird. Schließlich waren einige berühmte Dichter und Künstler von der Nordseeküste fasziniert.

Wer hingegen noch nicht genug von den Big Five gesehen hat, besucht die Seehundstation Friedrichskoog. Hierher kommen alle einsamen oder verletzten Heuler – verlassene Robbenbabys – Schleswig-Holsteins, die dann mit der Flasche aufgezogen werden.

Die kuscheligen Tierchen mit den schwarzen Knopfaugen verzaubern nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene. Die Aufzuchtstation für Seehunde und Kegelrobben hat sich der artgerechten Haltung und dem Umweltschutz verschrieben und ist als gemeinnütziger Verein auf Spenden und Eintrittsgelder angewiesen. So tun wir mit unserem Besuch auch noch etwas Gutes!

Falls wir lieber das Wattenmeer in Niedersachsen, an der Küste und auf den Inseln Ostfrieslands, im Landkreis Wesermarsch oder in Hamburg-Neuwerk besuchen möchten, planen wir auf jeden Fall einen oder mehrere Tagesausflüge zu den sieben Ostfriesischen Inseln mit ein. Natürlich sind sie auch für Mehrtagesurlaube bestens geeignet. Sie sind wie Perlen auf einer Kette aufgereiht und formen einen natürlichen Küstenschutz. Auf ihre eigene Art und Weise sind sie außerdem ein ganz besonderes Reiseziel und haben

eigene Identitäten und Traditionen. So liegt direkt an der holländischen Grenze, ganz im Westen, 30 Kilometer vor der Küste die Insel Borkum. Mit der Fähre von Emden aus erreichen wir die größte der Inseln nach zwei Stunden Fahrt. Aufgrund ihrer Hufeisenform bietet sie die vielfältigste Landschaft und Flora der Inseln. Ein Stück weiter östlich liegt die Insel Juist, auf der sich alles etwas langsamer anfühlt. Juist ist Entschleunigung pur (siehe Idee Nummer 11). Übrigens plant Juist, bis 2030 CO₂-neutral zu leben! Die Insel Norderney hingegen gibt sich sehr städtisch. Sie ist zudem die Partyinsel der Ostfriesländer und auch mit dem Zug von Nordrhein-Westfalen gut zu erreichen. Ganz anders geht es auf der kleinen Nachbarinsel Baltrum zu. Hier kann man in aller Ruhe die größte deutsche Lachmöwenkolonie beobachten. Auf Langeoog dagegen tobt man sich beim Strandkegeln aus oder steigt auf die Aussichtsdüne Melkhörn. Kitesurfer fühlen sich auf der Insel Spiekeroog unter Gleichgesinnten wohl.

So tun wir mit unserem Besuch auch noch etwas Gutes!



Steife Brise an der Nordsee - es ist ein Spaß, sich dagegen zu stemmen.



Eine Gruppe Austernfischer mit ihrer charakteristischen Färbung am Strand



Die Hinterlassenschaften der Wattwürmer ergeben lustige Muster.

Jeder Insel ihre Besonderheiten

Die letzte Insel der Reihe ist Wangerooge. Sie versetzt vor allem Eisenbahnfans durch ihre Inselbahn in Begeisterung. Durch ihre Nähe zu den großen Häfen der Nordsee können wir hier riesige Containerschiffe beobachten.

Auf fast allen Inseln - außer Borkum und Norderney - sind übrigens nur Elektrofahrzeuge erlaubt. Sie alle haben eins gemeinsam: Es gibt lange wunderschöne Sandstrände! Karibikfeeling in Deutschland - vielleicht nicht so warm, aber mindestens genauso schön.

Ebenfalls sehr besonders ist die Region Wesermarsch, denn sie ist von drei Seiten vom Wasser umschlossen. Mit dem Jadebusen im Westen, der Nordsee im Norden und der Wesermündung im Osten ist es außerdem eine der größten

Graslandschaften und eines der wichtigsten Feuchtgebiete in Deutschland. Ansonsten findet man hier auch noch das einzige Moor der Welt, das außerhalb der Deiche liegt und bei Sturmfluten auf dem Meerwasser schwimmt! Oder wir entdecken das urige und geschichtsträchtige Eiland Neuwerk vor Cuxhaven. Die Insel diente übrigens sogar Piraten als Versteck. Von Cuxhaven aus können wir Neuwerk – je nach Tide – auch von Sahlenburg mit dem Wattwagen oder zu Fuß erreichen.

Mit den Sandbänken, Wattflächen sowie Salzwiesen, den grasbewachsenen Dünen, Wanderdünen, Vögeln, Robbenkolonien, Leuchttürmen und zerklüfteten Klippen gibt es im und am Nationalpark, Biosphärenreservat und Weltkulturerbe Wattenmeer zu jeder Jahreszeit etwas zu erleben, zu erkunden und zu entdecken. Wir haben die Qual der Wahl, wie und wo wir die vielen Abenteuer erleben möchten, die hier möglich sind.

TIPPS & INFOS

GEEIGNET als Tagestour, Wochenendtrip oder Mehrtagesurlaub.

WATTWANDERUNG April bis Oktober, witterungsabhängig. Nur mit geschultem Personal. Preise ab 7 EUR, je nach Startort.

WATTENMEER www.waddensea-worldheritage.org/de

MULTIMAR Interaktive Erlebnisausstellung multimar-wattforum.de

ÜBERNACHTEN Über 250 zertifizierte Nationalpark-Partner bieten umweltgerechte Unterkünfte, naturverträgliche Schifffahrten und außergewöhnliche Nationalpark-Watt- und Gästeführungen an. nationalpark-partner-sh.de

ANREISE Mit der Bahn mit Fahrtziel Natur. www.fahrtziel-natur.de

FÄHREN Leider gibt es zwischen den Ostfriesischen Inseln keine Elektro- oder Solarfähren. www.ostfriesland.travel

DIE UNESCO hat das Wattenmeer 2009 als Welterbe anerkannt.