




Jörg Berghoff



52X NATUR PUR

Die besten Ideen fürs Wochenende
in Deutschland und Europa





Jörg Berghoff



52XNATUR PUR

Die besten Ideen fürs Wochenende
in Deutschland und Europa



BRUCKMANN

Inhalt

Vorwort

Der Frühling

- 1 Wellness mit dem ehrwürdigen Wasserdoktor**
Auf den Spuren des Sebastian Kneipp durch das Allgäu
- 2 Ein Hoch auf die Donau-Flussauen**
Wenn Wege am Wasser die Seele berühren
- 3 Großer Genuss und romantische Gärten**
Die Romantische Straße bietet nicht nur Natur
- 4 Muße für die Seele in Eichstätt**
Wenn es plötzlich Winter wird im Frühling
- 5 Wandern auf den Spuren der Rheinromantik**
Wie Bonn und die Region am Rhein die Seele verzaubern
- 6 Körper und Seele baumeln lassen**
In Bad Marienberg im Westerwald Energie tanken
- 7 Auf Himmelswegen den Sternensuchern folgen**
Von der Dolmengöttin zur Himmelscheibe von Nebra
- 8 Wellness in Bad Elster**

In den wasserreichen Wandergebieten des Vogtlands Ruhe finden

9 Mit Fontane durch Brandenburg

Bei Begegnungen mit der Mark Brandenburg Kräfte sammeln

Wandern am Wasser - Faszination Fluss

10 Auf einen Sprung nach Echternach

Kultur- und Naturerlebnis vereint am Ufer der Sauer

11 Radeln mit Zilpzalp und Zaunkönig

Fahrradrouten im südlichen Polen entdecken

12 Grandiose Seeblicke auf dem Olivenbaumpfad

Südländische Lebensfreude rund um den Luganer See

13 Herrliche Wanderwelten in Graubünden

Hier verzaubern grüne Bergwiesen und rote Züge die Gäste

Der Sommer

14 Im Reich der Seeadler

Grenzenlose Wasserwelten der Lauenburgischen Seen

15 Stadt und Land mit Wasser und Weite

Brandenburg und das Westhavelland entdecken

16 Auf dem Rückweg in den Dschungel

Vom Forst- zum Urwald im Buchenwald Grumsin

17 In besondere Orte im Fläming reisen

Abseits großer Städte die Ruhe in der Natur finden

18 Wild, virtuos und weltberühmt

Auf den Spuren des jungen Johann Sebastian Bach

19 In der Heimat der Brüder Grimm

Märchen-Landschaften und verträumte Orte in Nordhessen

Entschleunigung im Wald

20 Königlich Radeln an der Loire

Auf ruhigen Radwegen die Schönheiten der Loire entdecken

21 Relaxen beim dänischen Inselhopping

Die dänische Inselwelt als ein Naturparadies par excellence

22 Von Krakau nach Solaris

Krakau, die Weichselufer und der Dichter Stanisław Lem

23 Gärten und Schlösser in Mähren

Eine Gartenreise zu den Schlössern im Südosten Tschechiens

24 Aktiver Almsommer im Lungau

Das Lebensglück im Salzburger Lungau spüren

25 Weinland Waadtland am Genfersee

Besuch eines zum UNESCO-Welterbe erklärten Weinbaugebietes

26 Meditative Stille auf der Klösteroute

Auf der Transromanica die Naturschönheiten Serbiens entdecken

Der Herbst

27 Wasser und Wildnis an der Unteren Oder
Deutschlands einzigen Auennationalpark durchstreifen

28 Abschalten in Waldsassen
Im Oberpfälzer Wald und seinen Wanderparadiesen unterwegs

29 Mystischer Baum im dämmernden Abendlicht
Auf der Frankenhöhe in den Eichenwäldern wandern

30 Aktive Auszeit im Zenngrund
Dem Geheimnis der Grenzsteine auf den Grund gehen

31 Wundervoller Wanderpfad am Hesselberg
Auf dem Geo-Lehrpfad zur Berghexe und Schwedenkönig

32 Am Graben Karls des Großen
Spaziergang zwischen Rhein- und Donauflusssystem

33 Biblisches Australien im Altmühltal
Unterwegs zu Fuß, per Rad und auf dem Wasser im Naturpark

34 Gesünder schlafen im Allgäu
Süße Träume und sanften Schlaf in Füßen finden

Erlebnis Bergwelten

35 Vorfahrt für Elch, Troll und tanzendes Schwein
Mit dem Pflanzenforscher Carl von Linné durch Småland

36 Herbstliche Glücksgefühle in Niederösterreich
Zwischen Glanz und Gloria, Natur und Genuss

- 37 Farbenspiel und Knödelglück**
Auf den Südtiroler Almen den Herbst genießen
- 38 Wundervolle Wanderwege im Schnellert**
Entspannte Naturerlebnisse in der Kleinen Luxemburger Schweiz
- 39 Im Naturpark Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas**
Wälder und mächtige Burgen im Nasridenreich entdecken

Der Winter

- 40 Entschleunigung auf Juist**
Die friesische Insel ist auch im Winter eine Reise wert
- 41 Im Biosphärenreservat Drömling**
Wie man mit Niedermooren das Klima schützen kann
- 42 Die Tümpel-Welt der Wasserhexen**
An der sagenumwobenen Karstquelle in Wolkertshofen
- 43 Wenn der Schnee das Rezattal verzaubert**
Ein Winterspaziergang auf der Frankenhöhe erfrischt die Seele
- 44 Belebender Bodenmaiser Winterspaß**
Winteraktivitäten im Bayerischen Wald
- 45 Weihnachtsruhe finden auf dem Rhein**
Eine Flusskreuzfahrt als stimmungsvolles Erlebnis
- 46 Wintertanz auf den Vulkanen**
Die Vulkanregion Vogelsberg in der Mitte Deutschlands

Meditative Auszeiten

47 Mit Vlad ins irdische Paradies

Weihnachtsstimmung im slowakischen Nationalpark

48 Auftanken im Klösterreich

Erholung unter dem grünen Dach Europas

49 Stille Wintertage im Kufsteinerland

Eine verdiente Pause für Körper, Geist und Seele einlegen

50 Winterwunderland mit Walliser Spezialitäten

Einzigartige Köstlichkeiten im Schweizer Kanton Wallis

51 Einzigartige Elsässer Dezemberstimmungen

Auf einer Reise den Weihnachtszauber des Elsass spüren

52 Shannon, ein Wintermärchen

Von der Quelle bis zur Mündung durch Irlands Mitte

Register

Impressum & Bildnachweis

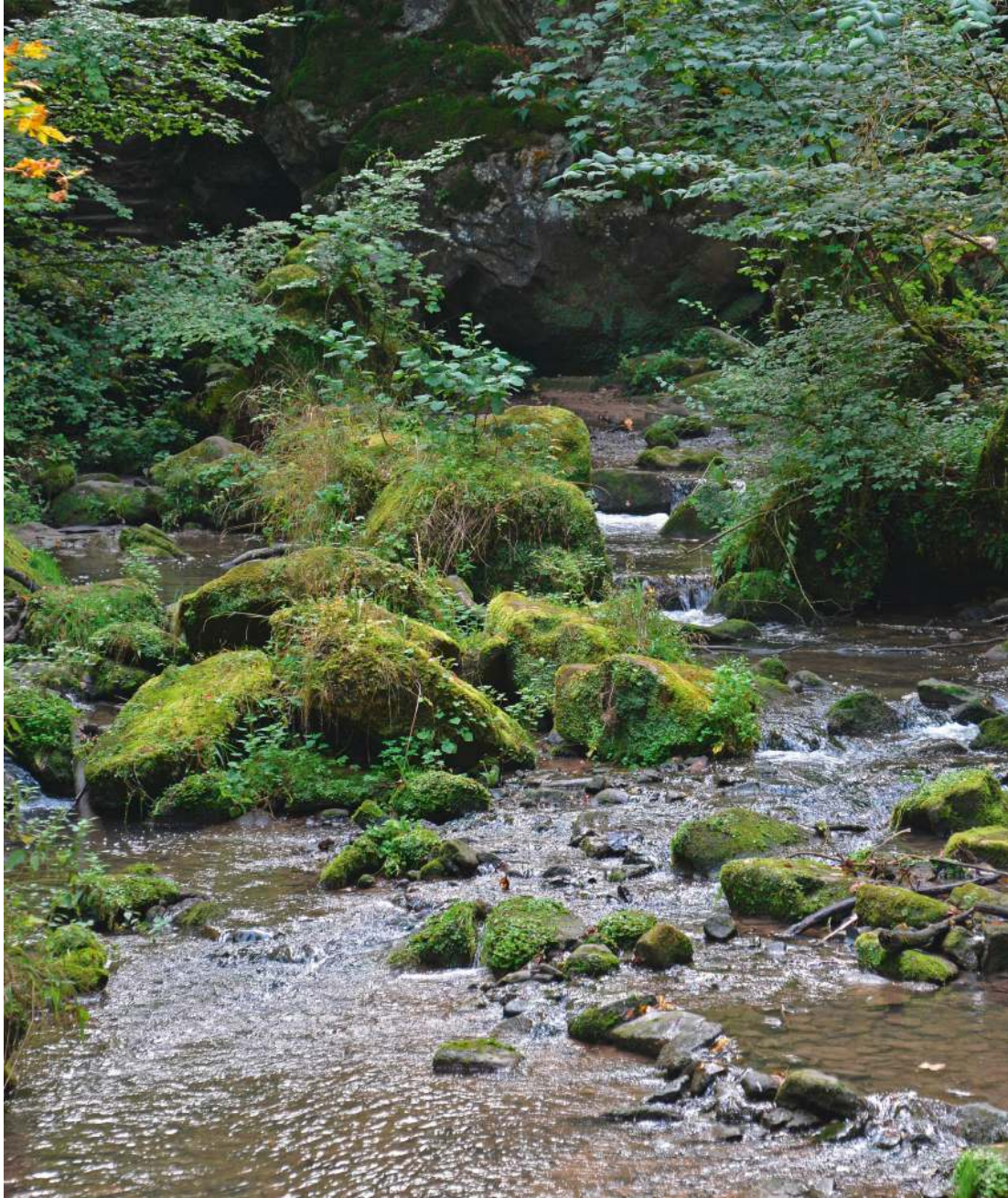












Die Stille der Wälder, das Plätschern eines Baches und das Rascheln der Blätter im Laubwald sind für uns Stress geplagten Menschen Balsam für die Seele.

Vorwort



Es ist an der Zeit, sich auf den Weg zu machen. In einer Welt, die uns mit ihrer Vernetzung, ihrer Schnelligkeit und einer unaufhörlichen Flut an Reizen ständig und ohne längere Pausen mit Informationen, emotionsgeladenen Bildern und letztlich Aktionsaufforderungen bewirft, wächst bei vielen Menschen der Wunsch, häufiger abzuschalten. Und wenn es auch nur ein paar Tage sind – Entschleunigung, Entspannung und Erlebnistiefe sind zu Reisemotivationen geworden, die nicht nach immer mehr, immer weiter und höher streben. Die Entdeckung der Langsamkeit, der Schönheit der Natur in der näheren Umgebung und die Konzentration auf das wenige anstatt der ständigen Ausweitung jener Liste, die uns immer mehr Länder als erstrebenswerte Reiseziele offerieren will, sind angesagt. Auf neuen Arten zu reisen, zu genießen, sinnstiftende Nachhaltigkeit zu erreichen und das Loslassen zu üben, verändert auch die Auswahl der Reiseziele. Näher, kürzer, häufiger, aber intensiver: Auf neuen Wegen Erholung finden in einer veränderten Art, das ist für viele Reisende Ansporn und Ziel zugleich geworden. Dabei spielt die uns umgebende Natur eine tragende Rolle, zumal auch immer mehr Reisende großen Wert darauf

legen, ihren ökologischen Fußabdruck möglichst klein zu halten. Die Sehnsucht, in der Natur Ruhe zu finden, ja sogar sich selbst wiederzufinden, wächst stetig. Die in diesem Band versammelten Reiseziele wurden unter diesen Aspekten ausgesucht. Sie liegen alle in Deutschland und im benachbarten Europa und sind für Wochenendreisen bestens geeignet. Für all jene, die ein verlängertes Wochenende doch lieber etwas weiter entfernt verbringen möchten, gibt es eine Handvoll an Regionen, die sich gut erreichen lassen und die zum Charakter dieser Auswahl passen. Ob in den Bergen, im Wald oder am Wasser, machen Sie sich auf den Weg.

Der Frühling



Wenn die Pflanzenwelt erwacht



Lugano im Schweizer Kanton Tessin verzaubert im Frühling mit einer einzigartigen Blütenpracht. Ein Fest der Farben erwartet die Besucher in zahlreichen Parks und Gärten.



1 Wellness mit dem ehrwürdigen Wasserdoktor

Auf den Spuren des Sebastian Kneipp durch das Allgäu

Fragt man jüngere Menschen nach Sebastian Kneipp, bekommt man meistens zur Antwort, dies sei angestaubtes Wassertreten von vorgestern. Dass Sebastian Kneipps Gesundheitskonzept viel moderner ist, als viele denken, kann man im Allgäu eindrucksvoll erleben.

Das Natururlaubsziel Allgäu, von seinen geschützten Moorgebieten im Norden über die Voralpen bis zu den Alpen im Süden, bietet gerade im Frühling vielfältige Erholungsmöglichkeiten für alle, die neue Kraft schöpfen wollen. Sowohl die »Wandertrilogie Allgäu« als auch die »Radrunde Allgäu« machen die Region in ihrer ganzen landschaftlichen Vielfalt erlebbar. Unterwegs auf der Wandertrilogie Allgäu kann man Sebastian Kneipp kennenlernen, der hier sein Wirken mit der Bekämpfung der Cholera-Epidemie begann und heute mehr denn je von ungeahnter Aktualität ist: Nicht nur wegen der damaligen Epidemie und der heutigen Corona-Pandemie, sondern auch weil im Jahre 2021 Kneipps 200. Geburtstag gefeiert wurde. Orte wie Bad Grönenbach, Bad Clevers, Bad Wörishofen, Stephansried, Ottobeuren, Boos, Hopfen am See und Füssen bieten zahlreiche Kneipp-Erlebnisprogramme. Dabei wird Kneipp neu interpretiert, entstaubt und für alle Altersgruppen modern erfahrbar präsentiert, denn er war weit mehr als der »Wasserdoktor«. Sein ganzheitliches Gesundheits- und Präventionskonzept war visionär und gilt heute mehr denn je. Nicht nur in seiner Heimat Allgäu gilt er als Gesundheitsvisionär, der heute viel moderner erscheint, als das gemeinhin leicht angestaubte Image des Wasserdoktors vermuten lässt.

Füssen und Bad Grönenbach

Füssen im Allgäu zum Beispiel ist ein Wellnessort moderner Prägung. Hier geht man neue Wege, wenn es sich darum handelt, die ganzheitliche Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp zeitgemäß weiterzuentwickeln und auch an Kneipp-Einsteiger zu vermitteln. So wurden die öffentlichen, kostenfrei nutzbaren Kneippanlagen im Ortsgebiet weiter ausgebaut und bereits im Jahre 2012 hatte die Installation

einer auf dem Hopfensee schwimmenden Kneipp-Insel für Aufsehen gesorgt. In den darauffolgenden Jahren wurde die Kneippanlage am See erweitert, ein Ruhepavillon am Weißensee gebaut und die Kneipp-Radrunde ausgeschildert, die alle öffentlichen Kneippareale verbindet. Und in Füssen wurden weitere Kneippmaßnahmen umgesetzt. So bekam die Kneippwiese im Ortsteil Bad Faulenbach einen neuen Trinkbrunnen, eine Kneippgussstelle und einen Ruheplatz am Bach. Auch am Freibad Weißensee wurden neue Kneipp-elemente fertiggestellt: Neben den neuen Tret- und Armbecken gibt es hier jetzt einen Bewegungsparcours, eine Wasserspielstelle für Kinder, einen Platz für das Kneippen im Bach und neue InfoStelen zu den »gesunden« Ideen von Pfarrer Kneipp. Tafeln und Stelen mit Zitaten des Allgäuer Gesundheitspioniers wurden auch im Füssener Baumgarten angebracht, um auf diese Weise einen »Besinnungsweg« von der Füssener Altstadt nach Bad Faulenbach zu schaffen. Im Terrassengarten des Hohen Schlosses in Füssen stellt eine weitere Kneipp-Stele die Verbindung zwischen den Kräuterbeeten, die vor einigen Jahren nach alten Plänen der Benediktinermönche von St. Mang bepflanzt wurden, und der Kneipp'schen Phytotherapie und Ernährungslehre her. Der Allgäuer Gesundheitspionier war längst nicht nur der Wasserdoktor, der seinen Patienten kalte Güsse und Bäder verordnete. Er wollte ihnen vor allem einen gesunden Lebensstil näherbringen, mit dem sie im Alltag die Balance zwischen den eigenen Ressourcen und den Anforderungen von außen halten konnten – die »innere Ordnung« war die zentrale Säule seiner Gesundheitslehre.



Hopfen am See liegt auf einer Höhe von 800 Metern, der Kneippkurort bietet frische Luft und Wassererlebnisse zum Wohlfühlen.



**Als junger Student lernte Sebastian Kneipp in Bad Grönenbach
zunächst Latein. Eine Statue erinnert an seine Zeit im Kurort.**

*»Die Natur ist die beste Apotheke.«
Sebastian Kneipp*

Auch Bad Grönenbach, das ländliche Kneippheilbad im Allgäu, bietet Gesundheit und Erholung aus der Kraft der Natur. Schon seit 1954 ist Bad Grönenbach Kneippkurort, im Jahre 1996 wurde Grönenbach dann auch das Prädikat Kneippheilbad zuerkannt.

Tip

GEBURTSORT MIT DENKMAL

Im Jahr 1854 brach eine Cholera-Epidemie in München aus und verbreitete sich auch bis ins Allgäu. Kneipps Vater war der erste Tote in seinem Heimatort Stephansried bei Ottobeuren. Hier wird mit einer sehenswerten Gedenkstätte an den berühmten Sohn erinnert. Zu jener Zeit war Kneipp als Kaplan in nahen Boos tätig und heilte dort die Menschen, was ihm den Namen »Cholera-Kaplan« einbrachte.

Bad Grönenbach ist stolz darauf, dass Sebastian Kneipps Aufenthalt in Grönenbach seinen weiteren Weg entscheidend beeinflusste. Ob Gesundheitsurlaub, Wohlfühlwochenende oder klassische Kneippkur: Die Nähe zur Natur, die erholsame Ruhe, eine persönliche Atmosphäre, moderne Therapien und das klassische Naturheilverfahren sorgen in dem liebenswerten Kneippheilbad dafür, dass man sich hier wohlfühlt und auf ganz natürlich Weise etwas für seine Gesundheit tun kann. Und das ganz ohne das gelegentlich in Kurorten vorzufindende Kranksein-Ambiente.



**Ein jedermann bekanntes Heilmittel der Kneipp'schen Lehre:
Wassertreten in Hopfen am See.**

Info

GEEIGNET

als Wochenendtrip oder Mehrtagesurlaub.

WANDERROUTEN

Ob man auf der »Wiesengänger-Route« oder der »Wasserläufer-Himmelsstürmer Route« unterwegs ist, überall begegnet man den Spuren Sebastian Kneipps, dessen Naturheilverfahren sogar ins immaterielle Weltkulturerbe aufgenommen wurden.

ERHOLUNG IM ALLGÄU

Bergwandern von Alm zu Alm, beim Radfahren, Aktivitäten an den Seen oder Bummeln durch historisch interessante Städte – all dies trägt zur Erholung bei. www.allgaeu.de

ANREISE

Ins Allgäu kommt man mit dem Bus oder der Bahn. www.bahn.de Mit dem Allgäu Airport Memmingen gibt es einen Flughafen. www.allgaeu-airport.de

ÜBERNACHTEN

Im Bad Clevers Gesundheitsresort & Spa verwöhnt die Familie Angerer-Schmidtchen ihre Gäste. Leitmotive sind die Erhaltung des Gleichgewichts, die Bewahrung traditioneller Werte und Fortschritt durch sanfte Modernisierung. www.badclevers.de



2 Ein Hoch auf die Donau-Flussauen

Wenn Wege am Wasser die Seele berühren

**In unmittelbarer Umgebung des Auenzentrums
rund um Schloss Grünau gibt es sechs
zauberhafte Themenwege, auf denen man beim
Spaziergehen ganz nebenbei alles über die
große ökologische Bedeutung der Donauauen
erfährt.**

In der Regel kann man Naturliebhaber anhand ihrer bevorzugten Landschaftsarten in vier Hauptkategorien einteilen. Die einen lieben das Meer, das Sonnenbaden oder einen stürmischen Spaziergang im Herbst, wenn die Wellen

so richtig wogen. Andere bevorzugen das Gebirge und können von Gipfeln, Almen und Klettersteigen gar nicht genug bekommen. Manche mögen es auch sanfter und sind von den geschwungenen Hügellandschaften unserer Erde fasziniert. Und wer all dem nichts abgewinnen kann, fühlt sich auf dem flachen Land mit seinen endlos erscheinenden Horizonten und dem weiten Wolkenhimmel wie zu Hause. Flussauenfreunde sind da eher in der Minderheit. Lästige Mückenstiche, quakende Froschkonzerte in der Nacht und unliebsames Getier im Schlafsack erinnern uns meistens an unruhige Jugendzeltlager. Auen-Fan zu sein heißt eindeutig, eine Nische gefunden zu haben, in der sich nicht jeder tummelt.

*»Flußauf nebelumdrängt, schaukelt ein
kleiner Nachen ...« Alfons Petzold*

Lebensraum Flussaue

Das allein ist noch nichts Besonderes, doch wer das nötige Interesse an den Tag legt und das Auenzentrum in Schloss Grüнау bei Neuburg besucht, wird mit einem großartigen Einblick in die Lebenswelten des Ökosystems Flussaue belohnt. Wie hat der Mensch die Flussauen verändert, was verursachen Staustufen, wie sieht eine traditionelle Kulturlandschaft in der Aue aus, welche Bedeutung hat der Auenwald, was kann man gegen die Hochwasserbedrohung tun? Das sind nur einige Themen, die in einer lebendigen Ausstellung für alle Sinne im Erdgeschoss von Schloss Grüнау erläutert werden. Das Wissen kann man dann in der Umgebung auf Spaziergängen vertiefen, die die Seele

berühren. Und selbst Gebirgsliebhaber werden danach daheim ihr Zelt auspacken, den nächsten kleinen Bach aufsuchen und eine Nacht bei den summenden Quälgeistern verbringen, ganz freiwillig und mit viel Verständnis für ein wunderbares Biotop.



Das romantische Arco Schloßchen versteckt sich über einer Flussbiegung bei Neuburg an der Donau.

Info

GEEIGNET

als Tages- und Wochenendausflug.

GENUSSTIPP

Wie wäre es nach der Wanderung am Wasser mit einem Blue Mountain Coffee aus Jamaika? Karibischen Kaffeegenuss gibt es im Herzen von Neuburg an der Donau im Café Barista. Hier stehen der Inhalt und seine Qualität im Mittelpunkt, die Zeremonie kommt erst an zweiter Stelle.

www.cafe-barista.de

ANREISE

Vom Bahnhof Neuburg in anderthalb Stunden über die Grünauer Straße oder mit dem Bus 62 bis Herrenwörth und 2,5 Kilometer zu Fuß.

www.auenzentrum-neuburg-ingolstadt.de

ÜBERNACHTEN

Die Aussicht in der »aussicht« ist grandios. Beim Kaffee auf der überdachten Terrasse genießt man den schönen Blick auf die Donauufer. Das Haus mit über 400 Jahren Gasthaustradition ist ein wahres Schmuckstück. www.die-aussicht.de



3 Großer Genuss und romantische Gärten

**Die Romantische Straße bietet nicht
nur Natur**

**Es gibt kaum etwas, das auf einer Reise so
ideal zusammenpasst wie die vielfältigen Parks
und Gärten entlang der Romantischen Straße.
Wer Blütenmeere, Gartenarchitektur und
kulinarische Entdeckungen liebt, wird in
Rothenburg ob der Tauber verwöhnt.**