

LISA BAHNMÜLLER
DR. WILFRIED BAHNMÜLLER
REGINE HEUE

Einfach ABSCHALTEN IN EUROPA

Offline und draußen:

**REISEZIELE
FÜR DIE SEELE**

Mit Erholungsgarantie



BRUCKMANN

Lisa und Wilfried Bahn Müller · Regine Heue

EINFACH ABSCHALTEN IN EUROPA

**OFFLINE UND DRAUSSEN:
REISEZIELE FÜR DIE SEELE**

Mit Erholungsgarantie



INHALTSVERZEICHNIS

REIF FÜR DIE INSEL

MIT BLICK AUF DAS WASSER DIE ZEIT VERGESSEN

1 Faröer · 2 Rømø · 3 Smögen · 4 Öland · 5 Biosphäre
Hallig · 6 Wangerooge · 7 Juist · 8 Die Fraueninsel · 9
Silba · 10 Nationalpark Kornaten · 11 Sveti Stefan · 12
Halbinsel Ksamil · 13 Folegandros · 14 Patmos · 15 Symi
· 16 Zypern · 17 Isola dei Pescatori · 18 Ortasee · 19
Sardinien · 20 Procida · 21 Korsika · 22 Menorca · 23
Madeira · 24 La Gomera · 25 Azoren

AUSSERGEWÖHNLICHE ÜBERNACHTUNGEN

AB IN DIE BERGE

VOM ALPENGLÜHEN, GIPFELGLÜCK UND BERGDÖRFERN

26 Island · 27 Stetind · 28 Berg Kinnekulle am Vänern
See · 29 Lettland · 30 Valbona Tal · 31 Nemërçka-Gebirge
· 32 Der Olymp · 33 Ätna · 34 Triglav · 35 Nockberge · 36
Ötztal · 37 Gasteiner Tal · 38 Karwendelgebirge · 39

Berchtesgadener Land · **40** Bayerischer Wald · **41** Im Allgäu · **42** Ultental · **43** Meran und seine Berge · **44** Engadin · **45** Kanton Wallis · **46** Aostatal · **47** Vogesen · **48** Lake District und Scafell Pike · **49** Nationalpark Pyrenäen · **50** Teide und Teneriffa

MEHRTAGESWANDERUNGEN

LUST AUF WASSER

ZWISCHEN PULSIERENDEM LEBEN UND DER STILLE DER NATUR

51 Lofoten Inseln · **52** Mälaren See · **53** Skagens Gren · **54** Loch Ness · **55** Boulogne-sur-Mer · **56** Grevelingenmeer · **57** Mecklenburgische Seenplatte · **58** Spreewald · **59** Masurische Seenplatte · **60** Im Donaudelta · **61** Warna und seine Strände · **62** Ohridsee und Prespasee · **63** Plattensee – Balaton · **64** Nationalpark Plitvicer Seen · **65** Bleder See · **66** Premantura · **67** Chioggia · **68** Salzkammergut · **69** Oberes Lechtal · **70** Bodensee · **71** Rhein · **72** Finale Ligure · **73** Menton · **74** Seealpsee · **75** Höhle Algarde Benagil

CAMPING

IMMER WIEDER LANDLIEBE

LAND ENTSPANNT - DAS IST NATURVERBUNDENHEIT

76 Bergen · **77** Rauma · **78** Järvelja · **79** Nationalpark Gauja · **80** Isle of Skye · **81** Grafschaft Cornwall · **82**

Irland · 83 Nationalpark Weerribben-Wieden · 84
Ardennen · 85 Region Müllerthal · 86 Baskenland · 87
Landes de Gascogne · 88 Böhmisches Paradies · 89
Luberon · 90 Monferrato · 91 Nationalpark Cilento · 92
Nordschwarzwald · 93 Schwäbische Alb · 94 Altmühltal ·
95 Burgenland · 96 Slowakei · 97 Shebenik-Jabllanica-
Nationalpark · 98 Fagaras · 99 Rhodopen · 100 Karpenisi

L(I)EBENSWERTE KLEINSTÄDTE



Die alte Genueser Brücke überspannt den Fluss Tavignone in Korsika.



In den Niederlanden locken Radtouren am Grevelinger- und IJsselmeer.



Auch in den schottischen Highlands lässt sich herrlich abschalten.



Leuchtend lila wächst das Atlantische Hasenglöckchen an Cornwalls Steilküsten bei Land's End.





In den Bergen und auf den Höhen lässt sich ideal Abschalten, so auch am großen Arber in den endlosen Weiten des Bayerischen Waldes.

VORWORT



Endlose Weite, viel Licht und ein einsamer Schärengarten im blauen Meer, da bleibt man gerne an Schwedens Westküste.

Einfach mal Abschalten ...

... das bedeutet für jeden von uns etwas anderes: Die einen verbinden damit eine Auszeit vom Alltag, andere einfach nur Ausspannen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und wiederum andere finden ihre Erholung in der Bewegung bei sportlichen Aktivitäten draußen an der frischen Luft. Für uns bedeutet Abschalten die Seele baumeln zu lassen, den Fokus zu lösen und dem Tag die Chance auf Spontanität zu geben und keinen einzigen

Gedanken mehr an die Arbeit, E-Mails oder Onlinemeetings zu verlieren. Es geht darum, aus Routinen und ausgetretenen Wegen auszubrechen, neue Dinge auszuprobieren oder sich einmal etwas Genussvolles zu gönnen.

Aber wo ist dies am einfachsten? Es klappt wahrscheinlich weniger gut in einer der vielen europäischen Großstädte wie London, Paris, Berlin oder Rom, die alle trotz ihrer Schönheit Hektik versprühen.

Ganz anders sieht es da inmitten kraftspendender Natur aus: ob in den Bergen, in Wäldern, auf dem Land, am See, auf einer Insel oder am Meer - das sind alles Plätze, die perfekt geeignet sind, um seine Batterien mit neuer Energie aufzuladen. Genau das waren unsere Gedanken, als wir die Reiseziele ausgewählt hatten. Wir haben versucht, die richtige Balance zwischen dem entspannten Nichtstun, dem Erkunden unbekannter Orte sowie sinnvoller Aktivitäten in Europa zu finden. So kann man »Auftanken« und Abschalten.

Einige unserer Reisetipps sind nur für ein Wochenende geeignet, andere wiederum verführen zu einer längeren Auszeit. Kein Wunder, denn die Vielfältigkeit Europas ist enorm. Es bietet außergewöhnlich Schätze, oft fernab vom Massentourismus, die alle nur darauf warten, entdeckt zu werden. Europa ist die ideale Destination, um einfach nur abzuschalten.

***Herzlichst
Ihre Lisa
Bahnmüller &
Regine Heue***



Abgelegen am westlichsten Rand Europas liegt die portugiesische Insel São Miguel im Archipel der Azoren.

REIF FÜR DIE INSEL

Mit Blick auf das Wasser die Zeit vergessen

Der österreichische Liedermacher Peter Cornelius bringt es auf den Punkt. Im Refrain seines wohl bekanntesten Songs besingt er die Sehnsucht nach einer Auszeit auf einer Insel. »/ bin reif, reif, reif, reif für die Insel. I bin reif, reif, reif überreif. Und i frag mi, warum i no' da bin, für's Aussteig'n bin i scheinbar zu feig.«

Der komplette Ausstieg für immer muss jedoch nicht gleich sein, aber eine kurze Auszeit ist immer möglich. Wer die auf einer Insel verbringt, macht sicherlich nichts falsch. Mit dem Blick aufs Wasser aufwachen, am Strand oder Ufer spazieren gehen, die frische Luft genießen und dabei einfach entschleunigen.

Auf einer der unzähligen europäischen Inseln findet jeder sein kleines Paradies. Mit dem gewissen Abstand zum Festland hat man Zeit, Raum und Muße, Energie zu tanken, die Gedanken zu erforschen oder schlichtweg einfach einmal nichts zu tun. Besser geht es kaum, ein Leben auf einer Insel – zumindest auf Zeit, das ist wunderschön.

Dabei ist Europas Inselwelt so vielfältig und unterschiedlich wie auf keinem anderen Kontinent. Jeder kennt die mediterranen Inseln von Griechenland oder Kroatien, das sind wahre Archipele mit zigtausenden von Eilanden. Dazu

kommen alle großen Inseln wie Sardinien, Korsika, Sizilien oder die Balearen. Aber noch viel zahlreicher sind die traumhaften Inselwelten des Nordens, im Schärenreich Skandinaviens.

Oder die Inseln am Rande Europas, wie die Azoren oder die Kanarischen Inseln. Nicht zu vergessen die Eilande auf den mitteleuropäischen Seen. Es ist Zeit - Zeit für eine der vielen Inseln.

5X ABSCHALTEN UND RUNTERKOMMEN

Filmkulisse Procida - die kleine Schwester von Capri und Ischia erfüllt alle Inselträume: www.visitprocida.it

Rømø und sein Strand - den dänischen Nordseewind im Gesicht und grenzenlose Freiheit: www.visitdenmark.de

Malerische Fraueninsel - auf der Fraueninsel im Chiemsee betreten wir eine andere Welt und entfliehen der Hektik des Alltags: www.chiemsee-inseln.de

Azoren - tiefe Vulkankrater, hohe Berge und bunte Wiesen: Die Natur der Azoren ist in Europa einmalig: www.visitazores.com

Patmos - das ist die geheimnisvolle Insel, die nur darauf wartet, entdeckt zu werden: www.griechenland.de



1 FÄRÖER

Die von der »Once-in-a-Lifetime-Liste«

Sonnenschein, Nebel, Regen, Nebel, Wind, Nebel, Wolken, Regen, Nebel, Sonnenschein ... Launisch ist jedoch nur das Wetter, die Menschen sind gastfreundlich und herzlich. Aber der Nebel und der Regen, die meist nur wenige Stunden dauern, sorgen dafür, dass die Färöer-Inseln in einem saftigen Grün aus dem dunklen Nordmeer ragen. Die Färöer-Inseln liegen extrem abseits und es ist nicht so leicht, dorthin zu gelangen. Sogar Google-View hat die Inseln zwischen Schottland und Island übersehen und so hat man kurzerhand einige Schafe mit Kameras ausgerüstet, damit die ganze Welt weiß, wie es am Ende der Welt aussieht. Aber definitiv sollte man die Inseln einmal im Leben selbst besucht haben. Die Färöer sind nämlich nicht nur eine einzelne Insel, sondern ein ganzer Archipel, bestehend aus 18 Inseln, einigen Holmen und mehrerer Hundert Schären. Die Infrastruktur ist gut, fast alle Orte und Weiler sind über Straßen zu erreichen und die einzelnen Inseln sind mit Fähren, Brücken oder durch Tunnel verbunden. Die beste Art die Inseln und vor allem ihre Vogelwelt zu erkunden, ist zu Fuß. Beim Wandern genießt man die größten und beeindruckenden Naturerlebnisse. Dort, inmitten der wilden Landschaft mit ihren Steilküsten, den senkrechten Klippen und Felsnadeln, den Wasserfällen, den vielen Vögeln, den grünen Wiesen und den unzähligen Buchten und Fjorden beginnt das große Abenteuer.



Dramatische Lichtspiele wechseln sich auf den Färöer-Inseln genauso schnell ab wie das Wetter.

TIPPS & INFOS

FAKTEN: Die Färöer-Inseln, auf Deutsch: »Schafsinseln« sind ein Teil von Dänemark. Aber die 54.000 Einwohner betrachten sich eher als ein eigenständiges Volk und besitzen deshalb auch eine autonome Landesregierung. Definitiv leben mehr Schafe als Einwohner auf den Inseln. Ungezählt sind die vielen Meeresvögel, darunter der putzige Papageientaucher, wobei der Nationalvogel der Austernfänger ist. Kein Punkt auf den Inseln ist übrigens

weiter als drei Kilometer vom Meer entfernt, Meerblicke sind also sicher.

KULTUR: Auch wenn die Inseln nicht viele Einwohner haben, verstehen es die Färinger zu feiern. Musik spielt eine wichtige Rolle und so gibt es in den Sommermonaten Musikfestivals, wie das G!Festival oder Kombination aus Musik und Sportveranstaltungen.

WEBSEITE: www.visitfaroeislands.com

2 RØMØ

Sandstrand, soweit das Auge reicht

Sylt, die nördlichste der Nordfriesischen Inseln, wird mit jedem Wintersturm kleiner. Was Sylt verliert, gewinnt die benachbarte Insel Rømø an Land hinzu. Unzählige Kubikmeter Sand werden von Jahr zu Jahr nach Dänemark verfrachtet und dabei wird Rømø still und heimlich immer größer. Der Sand lagert sich an der Südwestseite der Insel ab und bildet damit einen der größten Strände Nordeuropas. Sandstrand, soweit das Auge reicht. Bei Niedrigwasser ist er bis zu 4 Kilometer breit und man darf ihn sogar mit dem Auto befahren. Erst ganz am Horizont taucht dann die Nordsee auf mit einem fast fließenden Übergang zwischen Himmel und Wasser. Kurz: Rømø besticht mit einer grenzenlosen Weite und der wunderschönen Dünenlandschaft. Auf Røm, wie die Insel auf Deutsch genannt wird, leben die meisten Einwohner auf der Ostseite. Dort gibt es Campingplätze, Ferienwohnungen und Pensionen.

Der lange Rømødæmningen verbindet das Eiland mit dem dänischen Festland, aber das beste Fortbewegungsmittel auf der fast flachen Insel ist das Fahrrad. Urkundlich sind bereits 1190 die ersten Siedlungen auf der Insel belegt, Reste aus dem Mittelalter, wie die Ruinen von Borrebjergs, eine Burganlage, sind noch zu sehen. Den größten Aufschwung in ihrer Geschichte erlebte Rømø im 17. und 18. Jahrhundert. Der ertragreiche Walfang lockte viele Fischer auf die Nordseeinsel. Aber mit der fast vollständigen Ausrottung des Glattwals hatte die Herrlichkeit ein Ende. Heute ist der Tourismus das wirtschaftliche Standbein der

Insel, denn idealerweise grenzt Rømø an den Nationalpark Wattenmeer.



An Rømøs längstem Sandstrand ist Platz für viele Sportarten.

TIPPS & INFOS

AKTIV: So viel Strand schreit nach Action! Rømø ist das Eldorado für Strandsegler und Buggykiting, aber es geht auch geruhsamer, so lockt das Drachenfestival mit zahlreichen bunten Winddrachen am Himmel jedes Jahr viele Besucher an. Hoch im Kurs sind auch Ausritte mit dem Pferd über die weiten Sandflächen und durch die Dünen.

NATUR: Im kleinen Naturcenter Tønninggård, das in einem alten Backsteinhaus untergebracht ist, erfährt man viel über die Flora und Fauna von Rømø, denn die Insel liegt im größten Nationalpark Dänemarks Vadehavet. Es werden Wattwanderungen, Austern-Exkursionen, aber auch Bunkerführungen angeboten: www.tonninggaard.dk

WEBSEITE: www.visitdenmark.de

3 SMÖGEN

Schwedische Granitfelsen am Skagerrak

Wie Abertausende gestrandete Buckelwale, große und kleine, in allen Grautönen, mit Rillen, Furchen und Mustern überzogen zeigt sich die schwedische Inselwelt der Schären. Es sind riesige und auch ganz kleine glattgeschliffene Granitfelsen, die aus dem Wasser ragen. Geschaffen von der Kraft der letzten Eiszeit findet man sie überall in den nordischen Ländern, so auch an Schwedens Westküste, nördlich von Göteborg in der historischen Provinz Bohuslän. Die kleine Fischerinsel Smögen mit ihren bunten Holzhäusern ist umgeben von tiefblauer Seenlandschaft. Sie liegt ganz nah zur offenen See des Skagerrak und die vielen Segelboote im Hafen zeigen, dass sie jederzeit bereit sind, das Meer bei Wind und Wetter zu erobern. Der malerische Ort ist bekannt für seine guten Fischrestaurants und für die Smögenbryggan, einem fast 1 Kilometer langen Holzsteg. Diese Promenade führt den Hafen entlang und zeigt uns die Schönheiten des Dorfes.

Auf keinen Fall versäumen sollte man den Vallevik-Badeplatz auf der Westseite der Insel. Auch wenn das Wasser der Nordsee sehr erfrischend ist, wärmt man sich nach dem Schwimmen auf den glatten Granitfelsbuckeln rasch wieder auf. Auch der Spaziergang über die Felsen zum Aussichtspunkt Kleven ist wunderschön, dahinter blickt man nämlich gleich auf die nächsten Inseln, so viele, dass man sie kaum zählen vermag.



Smögens bunte Holzhäuser am Hafen zieren so manchen Kalender.

TIPPS & INFOS

ANREISE: Um Smögen zu erreichen, fliegt man nach Göteborg und fährt dann mit dem Leihauto ca. 140 Kilometer und knapp zwei Stunden in nördliche Richtung. Die Region Bohuslän, zu der Smögen gehört, umfasst einen 280 Kilometer langen Küstenstreifen mit mehr als 8000 Inseln zwischen Göteborg und Norwegen.

KULTUR: Südlich von Smögen gibt es einen Skulpturenpark mit modernen Kunstwerken. Die weitläufige Anlage »Skulptur i Pilane« liegt bei Klövedal auf der Schäreninsel Tjörn und ist wirklich sehr beeindruckend. Direkt im Park gibt es auch noch ein uraltes Gräberfeld aus der Zeit um 600 n. Chr. mit Steinkreisen und Grabhügeln:

www.pilane.org

WEBSEITE: www.vastsverige.com

4 ÖLAND

Endlose Strände und königliche Residenz

Sehr schmal, aber 160 Kilometer lang ist Ödland, die zweitgrößte Insel Schwedens, die seit 1972 durch eine Brücke mit dem nahen Festland verbunden ist. Auf Ödland leben 26.000 Einwohner, für schwedische Verhältnisse ist das fast dicht besiedelt. Verständlich, denn Ödland zeigt die Schönheit Schwedens auf einer relativ kleinen Fläche. Malerische rot-weiße Häuser in idyllischen Dörfern, saftiges grünes Grasland mit schwarzweißen Kühen, dazwischen duftende Wälder, Badhäuschen und herrschaftliche Sommervillen, lichte Birken- und Kiefernhaie, viele Windmühlen und einige Leuchttürme, uralte Steinkreise und Vogelschutzgebiete und vor allem fast 300 Kilometer Küstenlinie – auf Öland ist alles vorhanden für eine perfekte schwedische Auszeit. Lediglich Elche fehlen, dafür gibt es ungewöhnlich lange, weiße Strände, mit pudrigem Sand vor türkisfarbenem glitzerndem Wasser. Der längste, Böda Sand, liegt im Norden der Insel und zaubert einen Hauch karibisches Flair an die Ostsee. Im Sommer kann man dort sogar die schwedische Königsfamilie antreffen, denn die verbringt regelmäßig ihre Ferien hier. Ihre Residenz, das Schloss Solliden (www.sollidensslott.se) lässt sich besichtigen, es liegt unweit der Borgholm Ruine, ein weiterer kultureller Höhepunkt auf der Insel. So hält sich Urlaub zwischen Strand und Erlebnis auf einer der schönsten Inseln Schwedens die Waage.



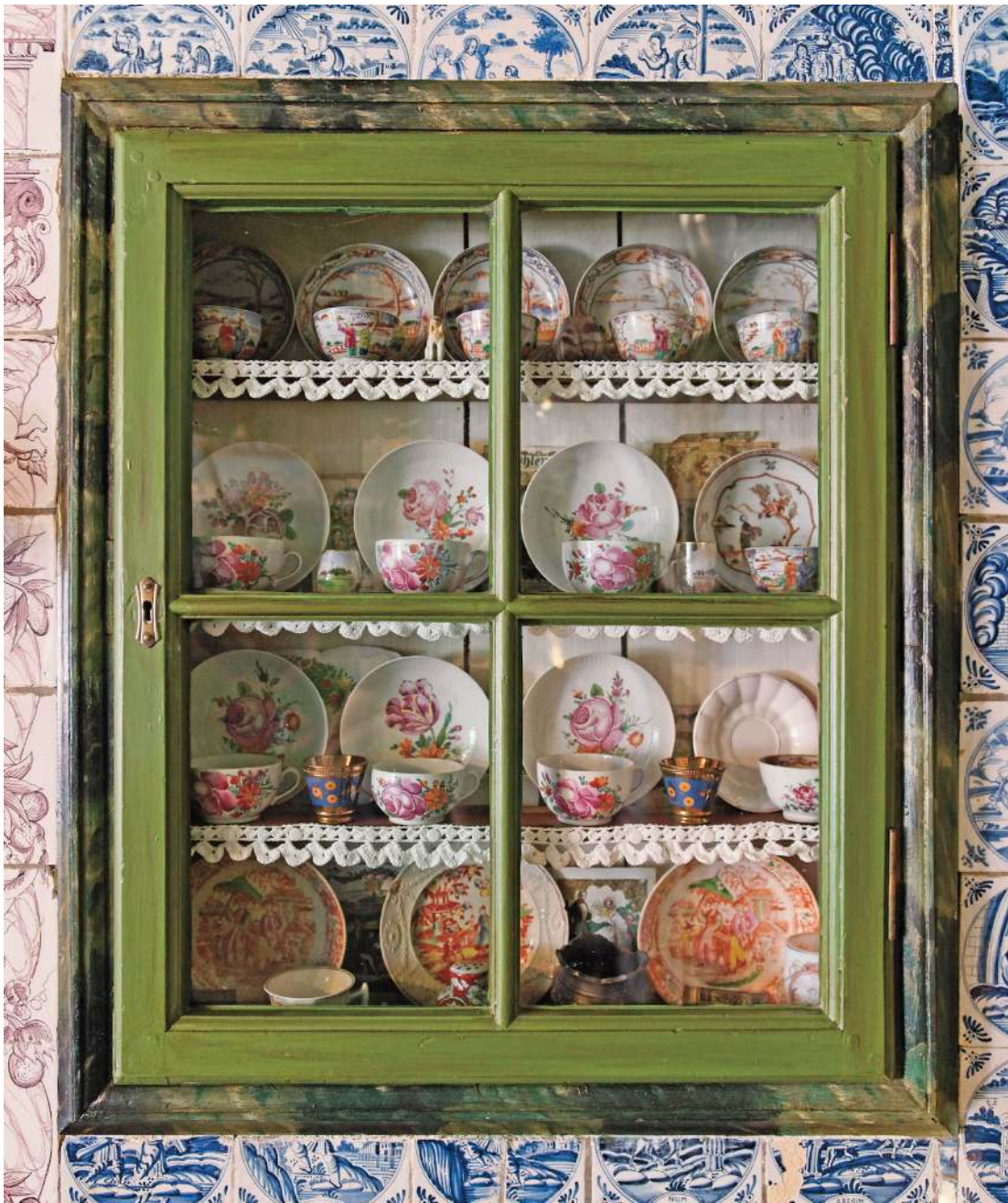
Windmühlen, Zeugen längst vergangener Zeiten, stehen auf Ödland.

TIPPS & INFOS

NATUR: Im Süden Ölands liegt die steppenartige Landschaft Stora Alvaret auf einem kargen Kalkplateau. Ähnlich wie auf Almen in den Bergen wachsen hier auf den Magerrasen seltene Blumen und Pflanzen. Nur Kühe dürfen hier im Sommer grasen und sorgen damit für den Erhalt der wertvollen Kulturlandschaft, die seit 2000 unter dem Schutz der UNESCO steht. Dazu gehören auch die Reste alter Siedlungen, man hat Runensteine, Befestigungswälle und Steinreihen gefunden.

ÜBERNACHTUNG: Wer seinen Urlaub auf Öland plant und vorhat, seine Zeit nicht nur an den Stränden im Norden zu verbringen, der sucht sich sein Quartier in der Inselmitte. Die Entfernungen für Ausflüge sind ansonsten aufgrund der Nord-Süd-Ausdehnung zu weit. Grundsätzlich ist die Ostseite der Insel belebter, während die Westküste einsamer ist.

WEBSEITE: www.oland.se



Eine friesische Tasse Tee ist genau das Richtige nach einem langen windigen Strandspaziergang, die Teetassen im Museum Königspesel verlocken dazu.

5 BIOSPHÄRE HALLIG

Besuch auf der Hallig Hooge

Die Halligen sind kleine, nicht oder nur wenig geschützte Marschinseln vor den Küsten, die bei Sturmfluten überschwemmt werden können. Sie sind – im Gegensatz zu einer Insel – mehrmals jährlich, meistens im Herbst und Winter, von der Nordsee überflutet. Bei dem Gedanken kann es einem schon etwas mulmig werden. Aber hier heißt es dann einfach »Land unter«. Während dieser Zeit ragen nur die Warften aus dem Wasser. Auf diesen künstlichen Erdhügeln bauten die Halligbewohner ihre Häuser, um vor der Sturmflut sicher zu sein. Eine davon ist die Hallig Hooge im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Sie besitzt einen Sommerdeich. Allerdings wird dieser bei einem Wasserstand von ca. 1,50 Meter über dem mittleren Tidenhochwasser ebenfalls überflutet.

Jedes Jahr im Frühjahr und im Herbst wird die Hallig von Millionen Zugvögeln aufgesucht. Dazu gehören auch die Ringelgänse, die hier wirklich zahlreich anzutreffen sind. Deswegen feiert die Hallig Hooge jedes Jahr im April und Mai die Ringelgans-Tage mit Wattwanderungen, Exkursionen, Vorträgen und Kinderveranstaltungen. Bei einer solchen Führung vom Fähranleger über die Hallig erfährt man viel über die Ringelgans und die Hallig. Aber man kann die Hallig auch auf eigene Faust erkunden und dabei die Ringelgänse beobachten. Die Ringelgans gehört übrigens zu den Flying Five im Weltnaturerbe Wattenmeer. Bis zu 50.000(!) Gänse rasten im Frühjahr auf den nordfriesischen Halligen und den umliegenden Wattflächen. Die Ringelgans lässt sich problemlos fast überall beim Fressen beobachten, oft auch

aus geringer Entfernung. Trotzdem sollte man eine gewisse Distanz halten, damit die Tiere nicht nervös werden. Die Hallig Hooge kann man zu Fuß, per Fahrrad, mit Inlinern oder auch joggend umrunden. Es lohnt sich ein Besuch des Königspesels, einem kulturgeschichtlichen Museum mit vielen Kunstschätzen. Der »Pesel« ist dort der eindrucksvollste Raum, der mit holländischen, biblischen Fliesen und einer bemerkenswerten Decken- und Türenmalerei ausgestattet ist. In der Halligkirche aus dem 17. Jahrhundert finden man ein Kunstwerk des Flensburger Meisters Ringeling und auch ein Gestühl in typisch friesischen Farben.



Königin der Halligen.

»WASSER IST EINE SEHR
KRAFTVOLLE SACHE. ES
FLIEßT DURCH ALLE LÄNDER
UND VERBINDET DIE GANZE
WELT.«

August W. Booth

TIPPS & INFOS

KULTUR: Mehr über die Ringelganstage unter www.ringelganstage.de

ANREISE: Von Hamburg-Altona mit dem Regionalexpress RE 6 der NAH.SH nach Bredtstedt. Bahnhofsvorplatz Bredtstedt mit dem Bus zum Fährhafen Schlüttsiel. Fähre und Bus sind aufeinander abgestimmt. Von Strucklahnungshörn/Nordstrand, Hörnum auf Sylt oder von Wittdün auf Amrum fahren Dienstag bis Sonntag im März bis November die Adler Schiffe am gleichen Tag hin und wieder zurück.

WEBSITE: www.hooge.de