

Monika Herbst

WAN  
DERN  
FÜR DIE  
SEELE





Monika Herbst

# Harz

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Droste Verlag

# ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



## **TOUR 1: BLÜTEN UND TEICHE**

7

Bergwiesen in Buntenbock

6,8 km | 80 Hm | 2 Std. | Rundweg



## **TOUR 2: TRUTZIGE MAUERN**

15

Burg Falkenstein und das Selketal

11,8 km | 230 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 3: ALLES GRÜN**

25

Auf dem Grenzweg bei Zorge

11,6 km | 380 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 4: GELBER BUCHENWALD**

35

Von Stolberg zum Josephskreuz

9,7 km | 290 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 5: KNORRIGE BÄUME**

45

Im Naturschutzgebiet Selketal

14,4 km | 230 Hm | 4,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 6: AUF DEN GIPFEL**

53

Heinrich-Heine-Weg zum Brocken

13,3 km | 910 Hm | 5 Std. | Strecke



## **TOUR 7: BIZARRE FELSEN**

65

Auf der Teufelsmauer

7,8 km | 50 Hm | 3 Std. | Rundweg



## **TOUR 8: ES WIRD STEIL**

75

Hoch oben auf Torfhaus

12,6 km | 340 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 9: DAMPFENDE LOK**

85

Steinerne Renne und Ottofelsen

10,3 km | 340 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 10: HARZER HÖHENVIEH**

93

Idyllische Bergwiesen um Tanne

9,5 km | 170 Hm | 3 Std. | Rundweg



### **TOUR 11: FÜR GENIESSER**

Um die Bergstadt Wildemann

12,2 km | 400 Hm | 4 Std. | Rundweg

103



### **TOUR 12: ESSEN MIT AUSSICHT**

Burgberg Bad Harzburg

7,9 km | 320 Hm | 3 Std. | Rundweg

115



### **TOUR 13: IDYLL MIT ZIEGE**

Von Sophienhof bis Netzkater

5,5 km | 60 Hm | 2 Std. | Strecke

125



### **TOUR 14: ALTE MAUERN**

Klosterwanderweg ab Ilsenburg

15 km | 250 Hm | 5 Std. | Strecke

133



### **TOUR 15: IM PARADIES**

Teiche und Pfade um Walkenried

9,5 km | 120 Hm | 3 Std. | Rundweg

143



### **TOUR 16: BAUHAUS IM GRÜNEN**

Bei Elbingerode im Wald abtauchen

8,3 km | 110 Hm | 3 Std. | Rundweg

153



### **TOUR 17: DIE NATUR ÜBERNIMMT**

Steinbruch-Biotop in Wolfshagen

9,7 km | 190 Hm | 3 Std. | Rundweg

161



### **TOUR 18: AM FLUSS ENTLANG**

Im Naturschutzgebiet Bodetal

9,1 km | 150 Hm | 3 Std. | Strecke

169



### **TOUR 19: SOMMERTOUR**

Liebesbankweg ab Hahnenklee

6,5 km | 130 Hm | 2 Std. | Rundweg

177



### **TOUR 20: FELSENGESICHT**

Kästeklippentour ab Bad Harzburg

13,1 km | 410 Hm | 5 Std. | Rundweg

185

**Försterstieg beim  
Diabassteinbruch**



# Liebe Wanderfreundinnen, liebe Wanderfreunde,

der Harz ist das höchste Gebirge Norddeutschlands. Der Brocken ist mit seinen 1141 Metern der höchste Berg. Zu den Besonderheiten des Harzes gehört, dass er sich über drei Bundesländer erstreckt: Niedersachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. 2006 wurde der Nationalpark gegründet. Wird der Tag eher trüb, ist man im östlichen Teil gut aufgehoben: Im Westharz regnet es dreimal so viel wie im Ostharz. Trotz häufigen Niederschlags ist der Brocken eines der beliebtesten Ziele für Touristen – eine Million Menschen besuchen jährlich dessen Kuppe. Hier verlief die innerdeutsche Grenze, er war Teil des Sperrgebiets. Eine schöne Alternative ist es, die historischen Städte am östlichen Harzrand zu erwandern. Die meisten Übernachtungen gibt es in Wernigerode. Das idyllische Städtchen und der höchste Gipfel des Harzes sind durch die Dampfloks der Brockenbahn verbunden. Die historische Schmalspurbahn fährt heute als einzige Bahn innerhalb des Harzgebietes.

Wer ruhigere Gegenden bevorzugt, wählt den Grenzwanderweg um Zorge, das Selketal oder die Bergwiesen um Buntenbock. Ebenso die mittelalterlichen Klöster in Drübeck und Walkenried. Auffällig ist, dass im Harz fast überall Wasser plätschert. Bäche, Flüsse, Seen und die UNESCO-prämierten Wassergräben gehören bei fast jeder Wanderung dazu. Genauso wie das Heft der Harzer Wandernadel. Über den gesamten Harz verteilt gibt es 222 Stempelstellen. Und das alles lässt sich bei moderatem Tempo entdecken: Wanderungen für die Seele eben.

Herzlichst,

Ihre Monika Herbst 



**NATUR-INFO**




**KULTUR-INFO**



**TOUREN-/EVENT-INFO**



**GENUSS-INFO**

- 
- \* 6,8 Kilometer
  - \* 80 Höhenmeter
  - \* 2 Stunden
  - \* Rundweg

**Graben der Oberharzener  
Wasserwirtschaft**



# Blüten und Teiche

## Bergwiesen in Buntenbock



Wir starten in der Ortsmitte von Buntenbock. Den Parkplatz im Rücken gehen wir nach links, über den Fluss **Innerste** und biegen nach ein paar Schritten links in die Straße **Am Brink** ein. Hier geht es steil bergauf. Wir folgen dem Schild „Zur Rodelbahn“. Nach etwa 50 Metern biegen wir erneut links ab. Auf einer schmalen Asphaltstraße geht es weiter den Berg hoch, an den Ferienwohnungen **Am Hexenstieg** vorbei. Wir lassen das Schützenheim hinter uns liegen, überqueren den dazugehörigen Parkplatz und gehen geradeaus auf einen **Wiesenpfad**. Wir wandern auf ein Waldstück mit Fichten zu, dort halten wir uns erneut links. Mit knapp 600 Höhenmetern haben wir die maximale Höhe erreicht. Unter uns liegt der Sumpfteich.

Auf der Wiese genießen wir das Zwitschern der Vögel, die Gräser, die violetten Blüten des Wald-Storchschnabels mit seinen auffällig gezähnten Blättern oder die des helleren Schlangen-Knöterichs, dessen Blütenform an eine Malerrolle erinnert. Ein lila und rosa Blütenmeer. Weitere artenreiche Bergwiesen gibt es zum Beispiel um Sankt Andreasberg, Hohegeiß, Bad Grund oder Wildemann.

Beim nächsten Abzweig gehen wir geradeaus am Waldrand weiter. Manchmal wird auf dem Weg die Grauwacke sichtbar, so bezeichneten die Harzer Bergleute ein Gestein, das wirtschaftlich nicht verwertbar war. Wir folgen dem Weg, halten uns leicht rechts am Waldrand, gehen kurz darauf links über eine Brücke auf den Damm des **Ziegenberger Teiches**. Bei schönem Wetter bietet sich ein Abstecher zur **Badestelle 1** an:



Die zahlreichen Teiche gehören zum **Weltkulturerbe Oberharzer Wasserwirtschaft**, einem System von 107 Teichen, 310 Kilometern Gräben und 31 Kilometern unterirdischen Wasserläufen. Das Wasser trieb die Pumpen des Bergbaus an, sodass Erz gefördert werden konnte.



Ab Ende Mai, Anfang Juni blühen die Bergwiesen und es gibt eine **öffentliche Führung** mit Erklärungen zu den Blumen und Kräutern. Termin über den Harzklub Buntenbock, Jürgen Nothdurft, Tel. (0 53 23) 4 09 73.



## Am Ziegenberger Teich

Statt links gehen wir geradeaus auf eine Liegewiese mit Sitzbänken aus Holzpaletten, auf der ein dunkelrot-weißes Schwedenhäuschen steht. Schöner kann man kaum schwimmen, von Wald- und Bergwiesen umgeben. Ist es zu kalt, haben Enten, Haubentaucher und Blesshühner die Teiche für sich.

Zurück auf der geschotterten **Dammstraße** halten wir uns erst wieder rechts, gehen am Ende des Teiches links und biegen in einen Wiesenpfad. Dieser führt wechselnd bergab und bergan. Wir überqueren einen Graben und treffen auf einen Tisch und Bänke. Gut, wenn man jetzt Brötchen, Eier und Tomaten aus dem Rucksack holen kann. Danach geht es am Waldrand weiter bergan. An der höchsten Stelle sehen wir, leicht links, das weiße, lang gezogene Gebäude der Rehaklinik. Wir gehen bergab ins Tal, Richtung Pixhaier Mühle. Wer an der untersten Bank nach rechts schaut, kann zwischen den Baumstämmen den Pixhaier Teich durchblitzen sehen.

Wir passieren ein Schild des beliebten Fernwanderwegs Harzer Hexenstieg, rechts geht ein kleiner Trampelpfad ab. Wir halten uns links und gehen über das untere Stück der Wiese auf eine kleine Schranke zu, die



## Für die Seele

Violette Blüten, glasklare Teiche, federnde Wiesenpfade – und mittendrin genügend Bänke, um das alles in Ruhe auf sich wirken zu lassen.

Fußgänger passieren können. Rechts liegt der Biergarten der **Pixhaier Mühle** ②. Wer mag, kann hier eine kleine Pause einlegen. Heute eine Waldgaststätte wurde dort ursprünglich mithilfe von Wasserkraft Getreide gemahlen. Mitte des 19. Jahrhunderts sollen die Teiche in einem Jahr trockengefallen sein. Den Menschen sei nichts anderes übrig geblieben, als das Mühlrad selbst anzutreiben. Angeblich haben sie sich alle 15 Minuten abgewechselt, so anstrengend war die Arbeit.

Wer keine Pause machen möchte, geht am Zaun entlang, wendet sich nach links Richtung Brücke und folgt dem Wegweiser nach Buntenbock. Es geht auf einem Kiesweg entlang des Flambacher Mühlengrabens weiter. Auf der linken Seite fällt uns der Wiesen-Fuchsschwanz auf. Die braune Ährenrispe erinnert an den Schwanz eines Fuchses, daher der Name. Am Ortseingang taucht links von uns der Sumpfteich mit einem **Picknickplatz** auf. Wir gehen weiter geradeaus und bewundern die schönen Häuser mit den großen Fenstern. Es geht an einer alten Holzbank vorbei, die mit rosafarbenen Blüten der Roten Lichtnelke überwuchert ist. Die Natur wirkt hier, wie von einer Dekorateurin drapiert. Wir treffen auf eine kleine Straße und biegen schräg rechts ab in den **Pixhaier Weg**. Nach ein paar Metern geht es links in

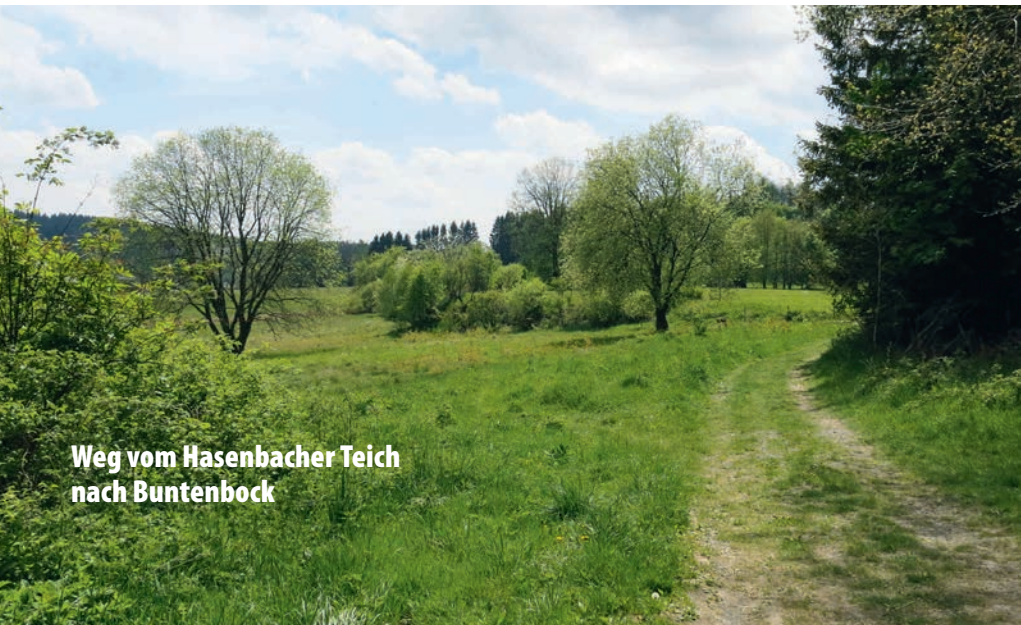


**Rastplatz am Teich  
Innerste**



## Auszeitour 1

den **Oberen Weg**, eine schmale Asphaltstraße, die an die engen Bergstraßen Italiens erinnert. Wir stoßen auf eine T-Kreuzung, biegen rechts in den **Hasenbacher Weg** und erklimmen die Anhöhe. Vorbei an einer Garage geht es auf einen Trampelpfad über eine Wiese. An der nächsten Gabelung halten wir uns links und gehen unter einem Flutlichtmast für Langläufer durch. Wir folgen dem Weg einige Hundert Meter bis zum **Hasenbacher Teich**. Dort halten wir uns links und wandern über den Damm. Am Ende an der Kreuzung gehen wir wieder links. Nach etwa 200 Metern zweigen wir nochmals links ab, es geht sanft bergab. Hier trifft man auf Kindheitserinnerungen – die weißen Schirmchen der Pustebblumen fliegen einem im Frühjahr entgegen. Wir lassen das Waldstück auf der rechten Seite hinter uns, erreichen nach etwa 300 Metern die ersten Häuser und biegen rechts auf eine – zwischen den Gebäuden kaum sichtbare – Straße aus Schotter und Gras. Diese führt auf die **Alte Fuhrherrenstraße**. Wir gehen nach links und folgen der Straße etwa 300 Meter bis zum Parkplatz der Oberharzer Druckerei. Diesen überqueren wir und gehen rechts am Gebäude der



**Weg vom Hasenbacher Teich  
nach Buntenbock**



**Obstblüten am  
Ortseingang**

Druckerei vorbei über den Trampelpfad einer Wiese. Nach etwa 50 Metern sehen wir links einen rotbraunen Planwagen, auf dessen Höhe wir rechts auf einen breiteren Kiespfad abbiegen. Über den Häusern von Buntenbock sehen wir nach einem kurzen Stück links ein beigefarbenes Hochhaus, früher Ferienhaus der IG Metall, heute Pflegezentrum. Das flache dunkelbraune Holzgebäude darunter ist der Stall des ehemaligen Ziegenhofs. Heute lagert dort das Heu der umliegenden Bergwiesen. Um ihre Artenvielfalt zu erhalten, werden sie am besten ein- bis zweimal pro Jahr gemäht – so, wie es der Öko-Landwirt hier macht. Und so, wie es früher der Fall war, als jede Familie eine Kuh oder Ziege im Stall hatte und sich dank der Wiesen das Heu als Futter für den Winter sicherte.


Ein paar Meter hinter einem Infoschild zum **Bergwiesenpfad** geht es schräg rechts auf einem breiteren Schotterfeldweg weiter. Wir gehen auf die Hauptstraße zu. Ein paar Meter davor befindet sich ein Abzweig, an dem wir uns links halten. Wir laufen ein kurzes Stück parallel zur Hauptstraße über eine private, relativ breite Asphaltstraße. Danach halten wir uns gleich am ersten Abzweig links und gehen auf eine mehrere



# Auszeitour 1



Es lohnt sich, die Wanderung nach der hervorragenden Slowfood-Küche der **Harzer Speisekammer** auszurichten! Die kleine Speisekarte bietet frisch zubereitete, saisonale Gerichte. Achtung, wochentags erst abends geöffnet, Donnerstag Ruhetag.

Meter breite Schotterstraße, der Zufahrt zur Pension Holl und Boll. Die Straße führt geradeaus am Haus vorbei. Wir gehen bergauf auf einen kaum sichtbaren Trampelpfad zu. Dieser verläuft entlang einer Weide und durch ein kleines, etwa 50 Meter langes Waldstück. Wir wandern auf weichem Waldboden, der mit Fichtennadeln bedeckt ist, und folgen dem Pfad geradeaus Richtung Buntenbock. Im Ort ist die Straße von Obstbäumen gesäumt. Auf ihr geht es bergab und an einer T-Kreuzung links in den **Mittelweg**. Nach etwa 100 Metern taucht rechts unser Parkplatz auf und wir haben unser Ziel erreicht. In der **Harzer Speisekammer** ③, etwa 120 Meter weiter auf der linken Seite, können wir unsere Wanderung ausklingen lassen. 



Alles auf einen Blick



Entspannung ★★★★★★

Genuss ★★★★★★

Romantik ★★★★★★



#### **WIE & WANN:**

Überwiegend Pfade und wenige Feldwege über die Bergwiese.

Ganzjährig begehbar, beste Zeit während der Blüte der Bergwiesenblumen,  
circa Ende Mai bis Ende Juni

#### **HIN & WEG:**

**Auto:** Parkplatz Mittelweg, 38678 Clausthal-Zellerfeld OT Buntenbock  
(GPS: 51.77632, 10.33265)

**ÖPNV:** Bus 440 bis Haltestelle Buntenbock Mittelweg, Clausthal-Zellerfeld

#### **ESSEN & ENTSPANNEN:**

**Pixhaier Mühle** ② An der Pixhaier Mühle 1, 38678 Clausthal-Zellerfeld OT Buntenbock,  
Tel. (0 53 23) 9 38 00, [www.pixhaier-muehle.de](http://www.pixhaier-muehle.de)

**Harzer Speisekammer** ③ Mittelweg 13, 38678 Clausthal-Zellerfeld OT Buntenbock,  
Tel. (0 53 23) 21 43, [www.harzerspeisekammer.de](http://www.harzerspeisekammer.de)

#### **ENTDECKEN & ERLEBEN:**

Badestelle am Ziegenberger Teich ①