

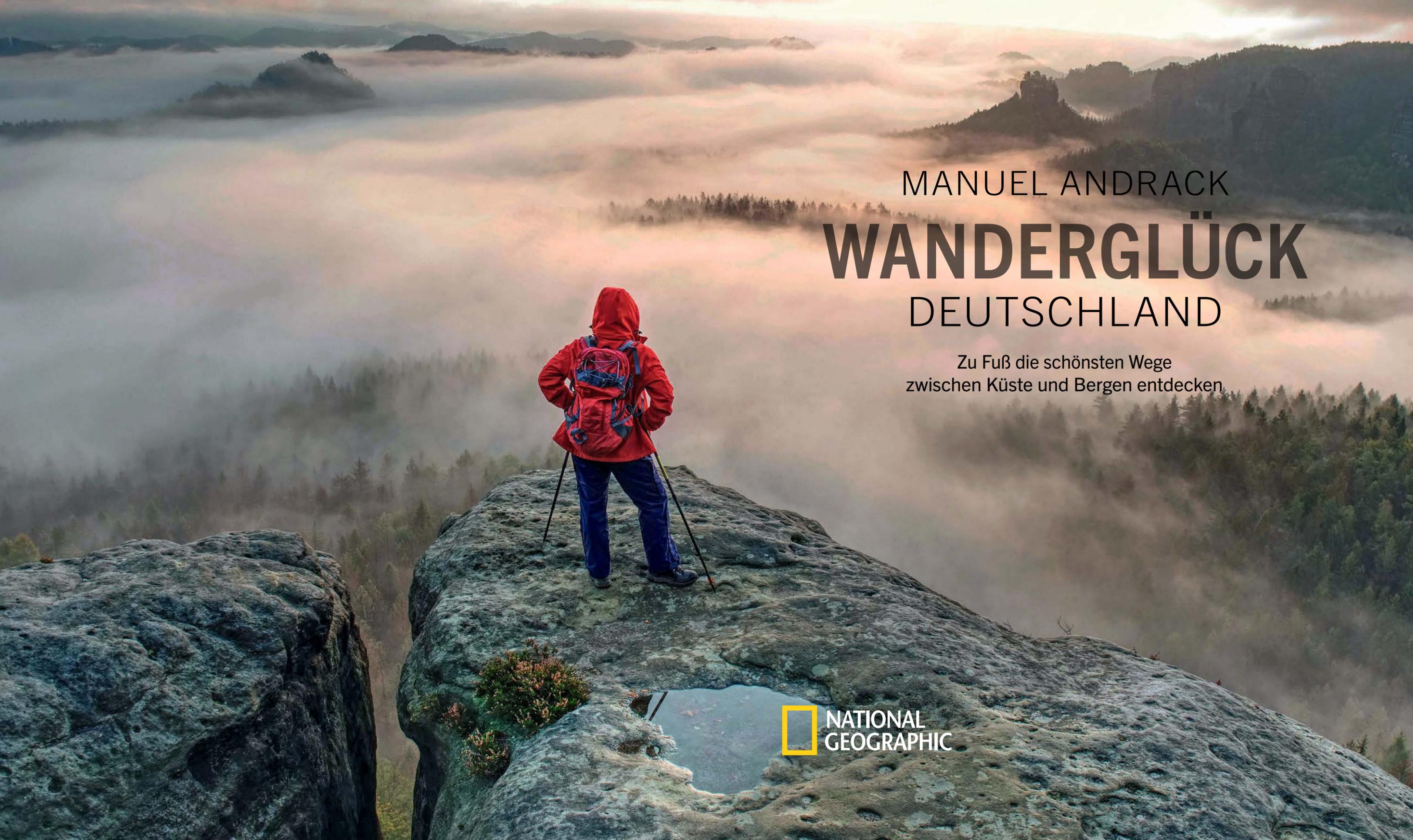
WANDERGLÜCK

DEUTSCHLAND



»Ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an. Ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen, und ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht beim Gehen los würde.«

Sören Kierkegaard



MANUEL ANDRACK
WANDERGLÜCK
DEUTSCHLAND

Zu Fuß die schönsten Wege
zwischen Küste und Bergen entdecken

 NATIONAL
GEOGRAPHIC

INHALT

VORWORT	6
QUELLWEGE	14
AUSBlickWEGE.....	26
TIERWEGE.....	38
SchluchTEN- UND WASSERfallWEGE	50
WaldWEGE	62
FAMILIENWEGE	74
WEINWEGE	86
FLUSSWEGE	98
BURGENWEGE	110
EINKEHRWEGE	122
RÖMERWEGE.....	134
SEE-WEGE.....	146
FELSENWEGE.....	158
GRENZWEGE	170
GIPFELWEGE	182
MEERWEGE	194
IMPRESSUM	208





VORWORT

»Warum in die Ferne schweifen, wenn die Glückswege in der Nachbarschaft zu finden sind?«

Was ist Wanderglück? Woher kommt es und wie kann ich es erhaschen? Was sind die Faktoren für Wanderglück? Welche Wege bieten eine Glücks-Garantie? Auf solche Fragen möchte ich in diesem Buch Antworten geben. Und die schönen Fotos nehmen Sie schon beim Lesen und Blättern mit auf eine Reise ins Wanderglück.

Was für eine Art von Glück ist hier eigentlich gemeint? Nicht in erster Linie der günstige Schicksalswink im Sinne von: »Da hat sie noch einmal Glück gehabt«. Oder: »Er hat mit seinem Losgewinn Glück gehabt – so ein Glückspilz!« Natürlich kann einem solch ein Lotto-Glücksfall auch während einer Wanderung passieren. Wenn man zum Beispiel in einer eigentlich überfüllten Almhütte ohne Reservierung noch einen Tisch bekommt.

Ich möchte aber über die glückliche Zeit erzählen, die wir beim Wandern und vor

allem hinterher erleben. »Nach einer Wanderung fühlten sich die Studienteilnehmer mental wohler, glücklicher und zufriedener«, schreibt der Neurowissenschaftler Shane O'Mara in seinem Buch *Das Glück des Gehens*. Er hat dafür auch eine neurologisch fundierte Erklärung: »Gehen verstärkt die Produktion körpereigener Hormone und Botenstoffe wie Serotonin und Dopamin, die Gefühle des Wohlbefindens und Glücks hervorrufen.«

Die Glücksforschung hat herausgefunden, dass »in psychologischer Hinsicht Glück etwas mit einer Erlebnisqualität zu tun hat. Wer sich richtig freuen kann, ist auf einem guten Weg zum Glück.« Erlebnisse sind auch beim Wandern entscheidend. Breite, schnurgerade Forstwege in einem monotonen Fichtenwald sind ätzend. Ich werde auf den folgenden Seiten dagegen die Faktoren in den Fokus nehmen, die uns Wanderglück erleben lassen: Wasserfälle, Burgen, Tiere am Wegrand und natürlich die Einkehr.

*Über die Wupper gehen –
in der Nähe der Müngstener
Brücke*

AUSBlickWEGE

*Wandern über dem Nebel-
meer auf dem Urwaldsteig
Kellersee in Nordhessen*

Zehn Ausblickwege



1 Albsteig HW1, Etappe von Hepsisau nach

Owen (Schwäbische Alb)
Start: Hepsisau. 13,7 Kilometer, 586 Höhenmeter.

2 hochgehkeltert (Schwäbische Alb)
Start: Neuffen. 7,2 Kilometer, 354 Höhenmeter

3 Traufgang Wacholderheide (Schwäbische Alb)
Start: Albstadt-Tailfingen.
9,3 Kilometer, 296 Höhenmeter

4 Extratour Milseburg (Rhön)
Start: Milseburg.
11,1 Kilometer, 488 Höhenmeter

5 Luftiger Grat (Allgäu)
Start: Oberstdorf.
13,2 Kilometer, 585 Höhenmeter

6 Der Bietzerberger (Saarland)
Start: Bahnhof Fremersdorf.
18,6 Kilometer, 379 Höhenmeter

7 Peterstaler Schwarzwaldsteig
Start: Bad Peterstal.
10,9 Kilometer, 785 Höhenmeter

8 Höhenluft Bad Ems (Lahn)
Start: Bad Ems.
10,6 Kilometer, 577 Höhenmeter

9 Modersohns Spuren (Münsterland)
Start: Tecklenburg. 4,4 Kilometer, 123 Höhenmeter

10 Gipfel- und Aussichtstour Bad Tabarz (Thüringer Wald)
Start: Bad Tabarz. 11,3 Kilometer, 437 Höhenmeter



»Ein Ausblick beim Wandern kann nicht nur entzücken, wenn wir in die Natur blicken. Auch Städte können so schön sein, dass die Aussichten glücklich machen.«



Amerikanische Natursoziologen waren die ersten, die mithilfe von Landschaftsfotos Probanden nach ihren Eindrücken befragten. Die Fragestellung: Welche Landschaftsformen findet ihr schön? Neben Wasser in allen Facetten waren es vor allem die Aussichten, die die Testpersonen reizten. Im Wald, da fühle man sich eingesperrt, aber wenn die Blicke in die Ferne schweifen, so mache das Wanderer glücklich.

»Diese Ausblicke, dass man den Wald im Rücken hat, also dieses Geschützte, und dann den Blick in die weite Ebene.« Das sagt einer der Test-Wanderer, die der Landschaftsarchitekt Daniel Münderlein für seine Dissertation *Macht Landschaft glücklich?* befragt hat. Dabei ist naturgemäß nicht unwichtig, was wir da sehen. Ausblicke auf ein Atomkraftwerk oder eine Industrielandschaft, womöglich noch mit einer Hochspannungsleitung im Vordergrund? Nein, danke!

Vor 50 Jahren wollte es der Landschaftsplaner Hans Kiemstedt ganz ge-

nau wissen. Er hat die »Eignung einer Landschaft für Erholungszwecke« mit dem sogenannten »Vielfältigkeitswert« berechnet. »Günstig für einen hohen »V-Wert« einer Landschaft war beispielsweise, wenn sie viele klar erkennbare Übergänge zwischen Wäldern und Feldern oder Wiesen und Gewässern aufwies, wenn sie also über viele sogenannte Randeffecte verfügte.« Dabei spielen zwei Faktoren eine Rolle. Erstens steckt quasi evolutionär in unseren steinzeitlichen Genen, dass wir gerne den Wald im Rücken und eine freie Landschaft vor uns haben. Sollte Gefahr (von Tier oder Mensch) aus der Ebene drohen, konnte man sich in den Wald verkrümmeln. Hörte man dagegen unheimliche Geräusche aus dem Wald, hatte man die freie Flur zur Flucht. Der zweite Faktor, warum wir »Randeffecte« – also strukturierte Landschaften – lieben, ist eine gewisse Neigung zur »aufgeräumten« Landschaft. Streuobstwiesen mit alleinstehenden Bäumen begeistern uns mehr

Ein weiter Blick auf den breiten Strom öffnet sich oben bei Schloss Rheinstein.

EINKEHRWEGE

*Zwei glückliche Wanderer
- zwischen den fränkischen
Brauerei-Paradiesen Staffel-
bergklause und der Kloster-
brauerei Trunk in Vierzehn-
heiligen.*

Zehn Einkehrwege



1 Leitzachtaler Bergblicke (Schliersee-Region)

Start: Fischbachau.
13,2 Kilometer, 221 Höhenmeter

2 Internationaler Kunstwanderweg Fläming (Brandenburg)

Start: Wiesenburg. 16,8 Kilometer, 108 Höhenmeter

3 Aufseßer Brauereienweg (Franken)

Start: Aufseß. 14 Kilometer, 416 Höhenmeter

4 Feldbergsteig (Baden)

Start: Seebuck.
12,3 Kilometer, 464 Höhenmeter

5 Holperdolper (Münsterland)

Start: Lienen.
13,3 Kilometer, 392 Höhenmeter

6 Dörenther Klippen (Münsterland)

Start: Bocketal.
9,3 Kilometer, 263 Höhenmeter

7 Ahrsteig von Sinzig nach Bad-Neuenahr (Ahr)

Start: Sinzig.
16,0 Kilometer, 564 Höhenmeter

8 Bopparder Ansichten (Rheinland)

Start: Boppard.
8,6 Kilometer, 253 Höhenmeter

9 Lecker Pfädchen (Hunsrück)

Start: Thalfang.
11,2 Kilometer, 207 Höhenmeter

10 Traumschleife Fünf-Täler-Tour (Hunsrück)

Start: Naurath/Wald.
9,5 Kilometer, 249 Höhenmeter



»Was wäre eine Wanderung ohne Schlusseinkehr?«



Es gibt Wanderer, die ohne die Aussicht auf eine schöne Schlusseinkehr keinen Meter gehen. Ich finde das vernünftig. Denn angeblich macht ja nicht nur Wandern, sondern auch Essen glücklich. Dabei sind es gar nicht die Glücksbotsstoffe wie Serotonin oder Dopamin, die über das Essen in unseren Körper transportiert werden. Es ist eigentlich viel einfacher, wie der Ernährungspsychologe Dr. Thomas Ellrott erklärt: »Man koppelt den Geschmack eines Lebensmittels an eine parallele, ganz positive Lebenssituation. Und später, wenn man dieses Lebensmittel zu einer anderen Situation isst, kann man automatisch dieses positive Gefühl mit dem Geschmack dieses Lebensmittels wieder abrufen. Und das ist der typische Weg, wie bestimmte Lebensmittel glücklich machen.« Hm, etwas gespreizt formuliert, aber wenn ich »Lebensmittel« durch »Bier« ersetze und »Lebenssituation« durch »Wandern«, dann kommt mir der psychologische Wiedererkennungseffekt

sehr bekannt vor. Nach einer Tagestour setze ich mich in den Biergarten. Allein der Akt des Hinsetzens (»Aaaah!«) tut Körper und Seele schon mal sehr gut. Ohne lange Wartezeit bekomme ich ein eiskaltes Hefeweizen und genieße jeden Schluck. Nochmal »Aaaah!«. Oh ja, da hat der Herr Ernährungspsychologe recht, »dieses positive Gefühl mit dem Geschmack dieses Lebensmittels« kann ich jederzeit abrufen, das ist doch herrlich.

Ich finde Wander-Puristen, die jegliche Einkehr ablehnen, wirklich seltsam. Diese Outdoor-Fanatiker akzeptieren ausschließlich Rucksackverpflegung. So eine Einstellung ist für mich bedenklich. Wenn ich wandere, möchte ich in eine andere, alternative Welt abtauchen. Alternativ zu dem, was ich daheim kenne. Und dann soll ich mir die Stulle zu Hause schmieren und im Wald verzehren? Auf gar keinen Fall! Ich möchte doch nicht nur die Landschaften anderer Regionen kennenlernen, sondern auch die

Im Biergarten »Kathi-Bräu«
in Aufseß



GRENZWEGE

Der Vollpfosten im Vordergrund ist ein Symbol – die deutsch-deutsche Grenze war keine gute Idee.

X Zehn Grenzwege



1 Gendarmenpfad (Flensburg)

Start: Flensburg.
84 Kilometer, sehr wenige Höhenmeter

2 Schwalmbruch (Niederrhein)

Start: Tackenbenden. 15,5 Kilometer, 39 Höhenmeter

3 Grenzweg (Pfälzerwald)

Start: Eppenbrunn.
11,5 Kilometer, 249 Höhenmeter

4 Panoramaweg Perl (Saarland)

Start: Perl. 8,4 Kilometer, 331 Höhenmeter

5 Oberlausitzer Bergweg, sechste Etappe (Zittauer Gebirge)

Start: Kurort Oybin.
15 Kilometer, 200 Höhenmeter

6 Point-Alpha-Weg (Thüringische Rhön)

Start: Geisa.
14,6 Kilometer, 299 Höhenmeter

7 Grenzsteinweg Schwarzenholz (Saarland)

Start: Schwarzenholz.
15,1 Kilometer, 171 Höhenmeter

8 Mittelweg, vierte Etappe (Schwarzwald)

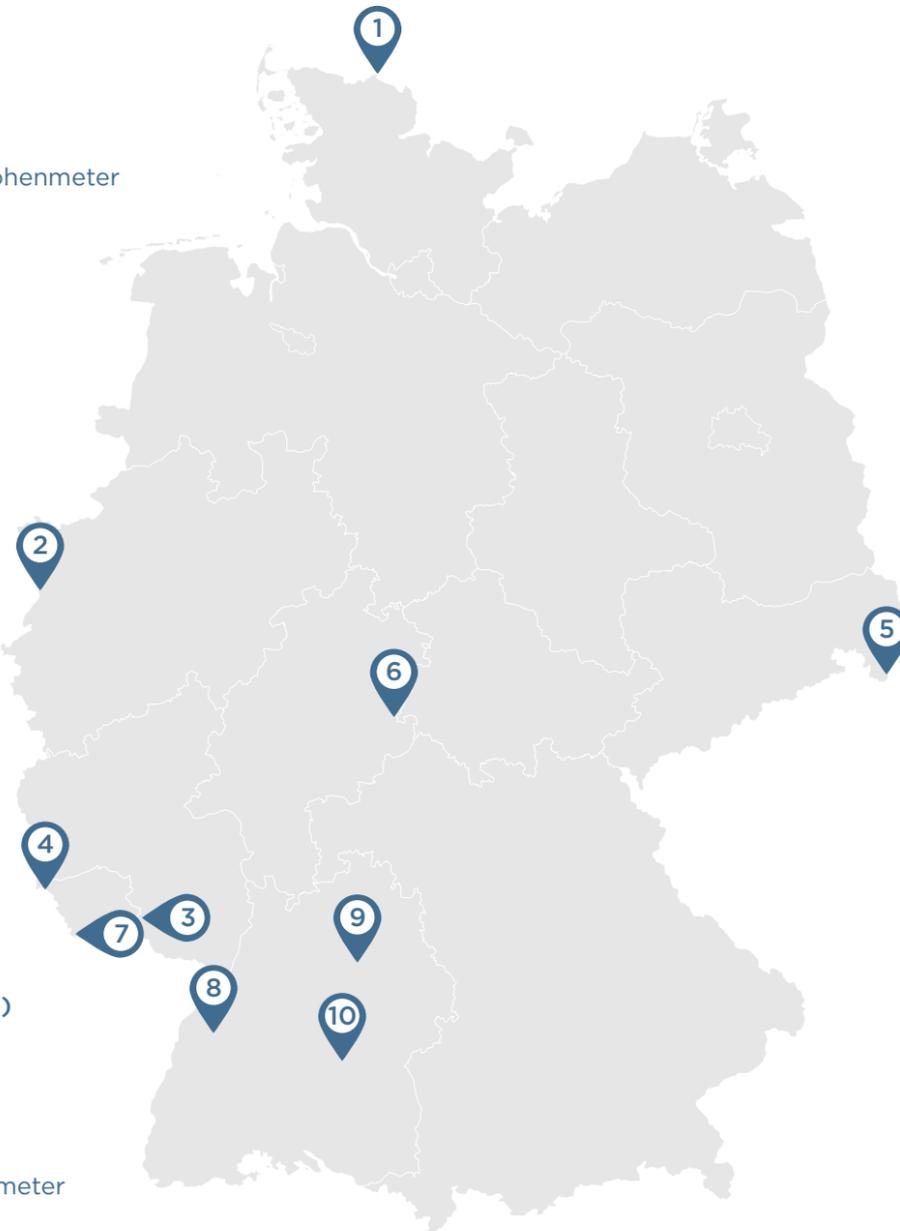
Start: Freudenstadt-Zwieselberg.
22,3 Kilometer, 233 Höhenmeter

9 Felsenmeer (Schwäbische Alb)

Start: Murrhardt. 6,5 Kilometer, 176 Höhenmeter

10 hochgehgrenzt (Schwäbische Alb)

Start: Bichishausen. 6,1 Kilometer, 161 Höhenmeter



»Kein Grenzstein, kein Schlagbaum hat mich beim Grenzübertritt gestört. Das ist wahrlich grenzenloses Glückswandern.«



Hä? Hallo? Grenzwege sollen Wander-glück erlebbar machen? Aber »eingrenzen«, »ausgrenzen«, »grenzwertig«, das sind doch negativ konnotierte Begriffe. Richtig, aber eigentlich ist es logisch: Wenn man auf Grenzwegen wandern kann, dann sind da ja keine Grenzen mehr, keine Zöllner, kein Stacheldraht, keine Leibesvisitationen. Grenzwanderwege sind etwas Wunderbares, weil man eben Grenzen ohne Konsequenzen und Folgen überschreiten darf. Weil ehemalige Fürstentümer nicht mehr existieren, Ländergrenzen unbewacht bleiben, Todesstreifen Vergangenheit sind. Deshalb lässt das Wandern über Grenzen, das grenzenlose Zu-Fuß-Gehen unsere Gedanken und Gefühle jubilieren. Grenzwege symbolisieren ein wenig den universellen Gedanken von Gleichheit, Einigkeit und Brüderlichkeit der Menschen.

Beginnen wir mit unserer grenzenlosen Wanderreise im Norden, an der deutsch-dänischen Grenze. Der *Gen-*

darmenpfad verbindet die Ostsee (also die Flensburger Förde) mit der Nordsee. Über diesen Weg patrouillierten früher die dänischen Grenzsoldaten, die Gendarmen, um Schmugglern das Handwerk zu legen. Gerade nach dem Zweiten Weltkrieg waren die Dänen wesentlich wohlhabender als die Deutschen, und so entstand der Spruch »Gut geht's Dänen und denen, denen Dänen nahestehen«. Die dänisch-deutsche Grenze hat sich, wie so viele Grenzen zu unseren Nachbarstaaten, in den vergangenen Jahrhunderten ständig verschoben. Man muss sich mal vor Augen halten, dass ein heutiger Stadtteil von Hamburg dereinst auf dänischem Territorium lag. Und weil in dieser – damals selbstständigen dänischen Stadt – sehr viele Schiffszölle abgeschöpft wurden (von Schiffen, die eigentlich nach Hamburg wollten), schimpften die Hamburger, dieser blöde dänische Ort liege doch wirklich all zu nah. Im Hamburger Dialekt: All – to – nah. Deswegen heißt

Auf dem Gendarmenpfad:
Blick in die Flensburger Förde
von Rendsbjerg aus