

# Tipps-for-Trips

## Reisemagazin

Das Reisemagazin für Deutschland und die schönsten Orte auf der Welt



## Das Licht der Provence

Impressionen aus Südfrankreich



**Tipps für Reisen**  
Värmland



**Tipps für Reisen**  
Burgenweg in Tirol



**Tipps für Reisen**  
Mini Cooper



**Tipps für Hotels**  
Hotel Alexander  
Weggis

# Neue Magazine aus dem Tipps Media & Verlag



## 1stclass - Travellers das Magazin für Reisende mit Anspruch

Exquisite Reiseziele, Hotels der gehobenen Kategorie, Lifestyle-Produkte

4 Hefte pro Jahr

Jede Ausgabe ein besonderes Erlebnis!

1stClass Travellers ist in auserwählten Luxushotels weltweit ebenso zu Hause wie im exklusiven im Einzelhandel.

Das erste Heft erscheint am 9. März 2024  
jetzt schon bestellen und zum Vorzugspreis sichern

[www.firstclass-travellers.eu](http://www.firstclass-travellers.eu)



# Impressum

## Herausgeber

Gottfried Pattermann

## Herausgegeben in

D-84056 Rottenburg an der Laaber

Redaktion und Verlag:

## Verlag

Tipps - for - Trips - Reisemagazin erscheint im

Tipps Medien und Verlag UG

(Haftungsbeschränkt)

Amtsgericht Landshut HRB 9946

## Redaktion

Friedhofstr. 3 a, 84056 Rottenburg an der Laaber

Telefon: +49 (0)8781-2034048

Email: [redaktion@tipps-for-trips.de](mailto:redaktion@tipps-for-trips.de)

Internet: [www.tipps-for-trips.de](http://www.tipps-for-trips.de)

## Leitende Redakteure:

Gottfried Pattermann, gop.

Aniko Berkau (stellv.)

## Ständige Mitarbeit:

Anke Sieker

Barbara Kagerer/bk

Carola Faber

Daniel Jauslin, Schweiz/dja

Gerd Krauskopf

Gerhard Willibald Prechtinger/gwp

Melitta Kiss/mek

Philip Duckwitz

Willi Walter /wiw

## Fotonachweis:

Umschlagseite : Nordlicht bei den Lofoten

© Havila Voyages

Alle Texte und Bilder unterliegen dem Urheber-

recht. Die Bilder enthalten den entsprechenden

Copyright-Vermerk.

Jede Kopie bedarf der Genehmigung des  
Urhebers/Rechteinhabers

Einzelpreis: 7,90 Euro zzgl. Versandkosten

Ausgabe 6.2023/ Heft Nr. 101/ 13. Jahrgang

ISSN: 2747-4550



Liebe Leserinnen, liebe Leser

in diesem Heft könnten die Gegensätze nicht größer sein, denn einmal geht es in den Süden Frankreichs, genauer in die Provence. Und andererseits geht es nach Grönland, in die Arktis, beides faszinierende Reiseziele. Auch unsere Kollegin Faber fuhr in den Norden, nach Schweden ins die Provinz Värmland und brachte einen Bericht über dies schöne Landschaft mit.

Auch in Österreich und Deutschland gibt es schöne Reiseziele: der Schwarzwald zum Beispiel, den unser Kollege Jauslin durchstreifte und das Fichtelgebirge, eine Region mit Heilpotenzial. In Österreich haben wir den Burgenweg in Tirol erkundet und uns auf der Turracher Höhe vom Butler verwöhnen lassen. In der Schweiz, am Vierwaldstättersee entdeckte Daniel Jauslin ein tolles Hotel und gutes Restaurant.

Viel Spaß beim Lesen und Träumen wünscht Ihnen auch diesmal

Ihr



Gottfried Pattermann  
Chefredakteur



Seite 26



Seite 42



Seite 50



Seite 58

**Wohin der Wind uns weht - Tipps für Reisen zu den schönsten Orten dieser Welt**

**8 Das Licht der Provence**

[Entdeckungen in Südfrankreich](#)

11 • [Avignon](#)

14 • [Rundfahrt I - Der Nordosten](#)

16 • [Rundfahrt 2 - Der Nordwesten](#)

20 • [Rundfahrt 3 - Der Süden](#)

---

**26 Grönland - Faszination Nordland**

[Mit der MS Sea Spirit ins Land der Eisberge...](#)

---

**40 Schweden - Reisen durch Europas Norden**

42 • [Zauberhaftes Värmland](#)

50 • [Mit dem MINI Cooper SE in den Schären](#)

---

**56 Reiseland Österreich**

**58 Der Tiroler Burgenweg**

• [Im Schatten der Zammer Nymphe](#)

**64 Moore, Märchen, Meditation**

[Neue Erlebnisse mit dem Butler](#)

---



Seite 8

**68 Reiseland Deutschland**

**70 Erlebnisse im Schwarzwald**

**80 Kraft tanken im Naturpark Fichtelgebirge**

Lifestyle-Tipps

**92 US Dampfhammer Zero DSRX**

Hotel-Tipps

**96 Hotel Alexander in Weggis**

Rubriken

**102 Das Allerletzte/Vorschau**

**3 Impressum**

**4 Inhalt**



Seite 70



Seite 80



Seite 92



Seite 92





Wohin der Wind uns weht...

# Tipps für Reisen

zu den schönsten Orten dieser Welt



# Das Licht der Provence

## Entdeckungen in Südfrankreich

Text von Melitta Kiss Bilder von Gottfried Pattermann





Avignon im Licht der untergehenden Sonne © Gottfried Pattermann/gp-image-facts

Alte Handelswege prägten die Straßen, die in die Provence führen. Eine dieser von Norden nach Süden verlaufenden Routen verband den Ärmelkanal mit dem Mittelmeer; er folgt dem Oberlauf der Seine, deren Oberlauf sich nahe der Saône befindet. Mit diesem Hauptzufluss der Rhône erreicht sie Lyon. Von dort fließt der Fluss immer breiter werdend zur Südküste zu. Diese erste Route war die Straße des Zinns, die in der Bronzezeit durch das heutige Frankreich verlief. Das für die Bronzeherstellung benötigte Metall beschafften sich die Festlandbewohner von den Britischen Inseln (Bronze besteht aus Zinn und Kupfer). Der andere Weg führt entlang der französischen Mittelmeerküste von Italien nach Spanien, was bedeutet: In der antiken Geschichte verband er die Etrusker, Ligurer und Iberer. Auch die Phönizier und die Griechen nutzten diese Route für den Handel, allerdings auf dem Seeweg. Die Hellenen nennen ihn die Straße des Herakles. Der legendäre Halbgott, nach ihm wurde damals die Straße von Gibraltar benannt, reiste bis zum Garten der Hesperiden. Später kam auch Odysseus auf seinen Irrfahrten hier vorbei. Eine Straße voller Wunder und Gü-

ter. Wo sich diese beiden Straßen an der Mündung der Rhône kreuzen, liegt die Provence, ein kleines Land, in dem sich die Kulturen seit drei Jahrtausenden ununterbrochen mischen. Römer und Kelten haben ihre Spuren ebenso hinterlassen wie Päpste, Grafen und Kaufleute, die schiere Menge an sehenswerten Orten macht es dem Reisenden nicht gerade einfach, dazu kommen grandiose Landschaften wie die tiefen Schluchten des Verdon oder der Ardèche.

Doch wo verorten wir dieses gepriesene Land? Nach Süden bildet das Mittelmeer eine scharfe Grenze, nach Westen sind es die Cevennen, die in einem südwestlich führenden Bogen die westliche Begrenzung darstellen. Nach Norden hin ist es die Engstelle des Rhonetales südlich von Montélimar, wo die Ausläufer der Alpen nahe ans Zentralmassiv heranreichen und für Fluss, Eisenbahn und Straße kaum Platz lassen. Die Abgrenzung nach Osten ist nicht so einfach, hier geht die Provence und die nördlich davon gelegene Haute Provence recht übergangslos in die Seealpen über, wir wollen hier die Route Napoleon (Cannes – Grenoble) als Grenze ansprechen.



Das Theater in Avignon  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts



Am Place de l'Horloge © Gottfried Pattermann/gp-image-facts



Die Kathedrale von Avignon © Gottfried Pattermann/gp-image-facts

## Avignon

Ein Blick auf die Karte genügt und es erschließt sich, warum wir unsere Reise durch die Provence in Avignon gestartet haben. Die Orte und Punkte, die wir besuchen werden, befinden sich links und rechts des Flusses, wie in einem Kreis um die Stadt Avignon, die als wichtiger Brückenkopf erbaut wurde. Orange im Norden; im Süden Tarascon und Beaucaire; im Westen, zwischen Uzès und Nîmes, der Pont du Gard, ein Wunderwerk der Baukunst; im Osten, zwischen Carpentras und Cavaillon, Fontaine-de Vaucluse, ein Naturwunder. In diesem weiteren Umkreis befinden sich viele weniger bekannte Orte, deren Kenntnis uns Land und Leute jenseits der Sehenswürdigkeiten von Baedeker näherbringen wird. Aber Avignon selbst ermöglicht es denjenigen, die hierherkommen, die Provence sofort und mühelos mit allen Sinnen zu begreifen und sich eindrucksvoll erste Eindrücke von der Vergangenheit zu verschaffen.

Im Abendlicht eines langen Tages liegt die Stadt wie auf einem Präsentierteller. Das Licht der Provence, hier begreifen wir es das erste Mal auf unserer Reise. Da die Altstadt von Avignon, wie so viele alte Städte, die angelegt wurden, als der Pferdewagen das schnellste Verkehrsmittel war, insgesamt ein verkehrstechnisches Katastrophengebiet ist, parken wir unseren Wagen auf dem kostenlosen Parkplatz auf der Ile de la Barthelasse und laufen in 10 Minuten über die Brücke Pont Édouard Daladier zur Stadt. Die Porte de l'Oulle lässt uns durch die wohl erhaltene Stadtmauer, die über eine Länge von 4,5 Kilometern



Der Papstpalast in Avignon © Gottfried Pattermann/gp-image-facts

die Altstadt umzieht um im 14. Jahrhundert errichtet wurde. Ein hübscher Platz öffnet sich, der mit Platanen bestanden ist. Wir befinden uns hier im „Quartier de la Balance“, einem Stadtteil, der im 19. Jahrhundert von Zigeunern bewohnt wurde. Schmale Gassen durchschneiden das Gewirr der Häuser und bringen uns zur guten Stube von Avignon, dem Place de l'Horloge. Der Platz hat seinen Namen von dem alten Uhrturm des Rathauses, das im 19. Jahrhundert durch den heutigen Bau ersetzt wurde. Der Platz ist der Treffpunkt in der Stadt, zahllose Cafés und Restaurants reihen sich an einander, alle haben Tische und Stühle im Freien – der ideale Platz für eine Pause während des Bummels durch die Stadt. Nur wenige Schritte weiter finden wir das Ziel aller Provence-Reisenden: den Place du Palais. Wie eine Theaterkulisse baut sich die Baugruppe auf: ganz links der Felsen Rocher des Doms, daneben die Kathedrale und dann die wuchtige Fassade des Papst-Palastes. Palast? Das Gebäude wirkt eher wie eine trutzige Burg, strenge gotische Formen bestimmen die Fassade, der einzige Schmuck sind die beiden Türmchen am Hauptportal. Noch ist das Tor verschlossen, wir wandern also erst mal hinauf zum Rocher des Doms.

Breite Auffahrten führen hinauf zu einem kleiner Park, hoch oben auf einem Felsen über der Rhone. Von hier schweift der Blick weit übers Land. Unter uns, in der Rhone, die berühmte Brücke von Avignon, die Pont St. Bénézet, jenseits des Flusses die Stadt Villeneuve-lès-Avignon, darüber die imposante Höhenfestung Fort Saint-André mit ihren gut erhaltenen Mauern aus dem 14. Jahrhundert. Auch der Tour Philippe-le-Bel, der einmal das andere Ende der Pont St. Bénézet beschützte, ist gut zu erkennen. Folgt unser Blick der Rhone aufwärts, so erkennen wir im Dunst die Umrisse des Mont Ventoux, dem mit rund 2000 Metern höchsten Berg der Provence.

Direkt neben dem Felsen die Kathedrale N.D. des Doms, einem romanischen Bau aus dem 12. Jahrhundert, die folgenden Jahrhunderte haben den Bau stark und sehr zum Nachteil verändert, zuletzt brachte man in 19. Jahrhundert auf der Turmspitze eine zwar vergoldete, jedoch eigentlich wertlose Marienstatue an. Für Liebhaber romanischer Kunst, die ja in der Provence aufs Reichhaltigste verwöhnt werden, sei der Blick in die Kuppel empfohlen, einem Meisterwerk romanischer Baumeister.



Blick vom Rocher des Doms auf die Pont St-Bénézet  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts



Das alte Viertel Quartier de la Balance  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts



Avignon, Kathedrale und Papstpalast © Gottfried Pattermann/gp-image-facts

Auch der Papstpalast wurde im Laufe der Geschichte arg in Mitleidenschaft gezogen, war er doch, nach dem die Päpste und ihre Legaten ausgezogen waren, mal Gefängnis, mal Kaserne. Die Innenausstattung ging so gänzlich verloren, heute sind es mehr die Gebäude selbst mit ihren Fresken, Kammern und Sälen, die uns einen Eindruck vergangener Pracht vermitteln. (Nur mit Führung, ca. 1 Stunde). Recht unterhalb des Rocher des Doms steht das Petit Palais, einst Residenz der Bischöfe von Avignon, heute ausgezeichnete Gemäldegalerie italienischer Meister.

Avignon ist eine Stadt zum Bummeln, hinter jeder Ecke finden sich neue Eindrücke. Romanische Kirchen wie St. Dizier oder St. Pierre, schöne Plätze mit kleinen Restaurants. Hier hilft nur: Zeit lassen, sich treiben lassen und genießen.

Avignon eignet sich nicht nur als eigenes Reiseziel, sondern ist auch ein guter Startplatz für Rundfahrten. Denn da bieten sich vier schöne Routen an, die wie ein Kleeblatt rund um die Rhonestadt führen.



### Rundfahrt I: der Nordosten

Wir verlassen Avignon auf der D 907/N 7 in nördlicher Richtung, doch schon nach wenigen Kilometern, mitten in einem Industriegebiet leitet uns ein Wegweiser auf die D17 in Richtung Châteauneuf-du-Pape.

Bei Rotwein-Kennern hat dieser Name einen guten Klang, werden doch hier sehr gehaltvolle Rotweine produziert. Ein kleines Museum (Caveau du Père Anselme) illustriert die Arbeit der Winzer und informiert auch über den heutigen Weinbau. Der kleine Ort wird von einer mächtigen Burgruine überragt, die von den in Avignon residierenden Päpsten als Zweitresidenz erbaut wurde – vom Burghügel gibt s eine schöne Sicht über die Umgebung. Wir verlassen den Ort auf der D 17. Linkerhand erhebt sich auf einem steilen Felsen die Ruine des Chateau de l'Hers. Die Straße mündet in die D973, die uns nun nach wenigen Kilometern nach Orange bringt.

#### Orange

Geschichtlich ist die Stadt Orange mit dem Hause Nassau und seiner noch heute in den Niederlanden regierende jüngere Linie Nassau-Oranien (und daher auch die Farbe Orange in den Niederlanden) verbunden. Doch bekannt ist die Stadt durch ihre lange Vergangenheit. Als Arausio war sie eine keltische Siedlung, 35 nach Christi Geburt wurde hier eine Siedlung der Römer errichtet. Genau 70 Jahre später besiegten die Kimbern und Teutonen hier die römischen Legionen, drei Jahre später rächte sich Rom dafür in einer weiteren Schlacht bei dem heutigen Aix-en-Provence. Arausio entwickelte sich zu einer bedeutenden Stadt in der Provinz Gallia narbonensis. Zwei Bauwerke zeugen noch von dieser Zeit, beide sehen wir uns an. Da ist zum einen der Triumphbogen, ehemals an der Römerstraße nach Lyon stehend, entstand er im Jahre 20 vor Christi Geburt. Und dann ist da das römische Theater, das sich wunderbar erhalten hat. Die eindrucksvolle Wand (103 Meter lang, 36 Meter hoch) der Bühne bezeichnete König Ludwig der XIV. „als die schönste Mauer des Reichs“. Noch heute finden hier Aufführungen von Opern und Theaterstücken statt, denn das Bauwerk hat eine exzellente Akustik. Hinter dem Theater wurden die Fundamente weiterer römischer Bauten ausgegraben.

Ein Bummel durch die alten Gassen und Plätze von Orange lohnt sich, ein Café oder Restaurant für eine Pause findet sich bestimmt.

Über kleine Landstraßen fahren weiter nach Osten. Vor uns ragt das kleine Bergmassiv der „*Dentelles de Montmirail*“ auf. Der Name stimmt wirklich, die kahlen Kalksteinspitzen sehen wirklich aus wie eine Reihe Zähne. Am nördlichen Ende dieses Minigebirges (734 Meter hoch) liegt ein weiterer Ort mit großer römischer Vergangenheit:

#### Vaison-la-Romaine

Haben wir in Orange das Monumentale angesehen, so erwartet uns hier mehr der Alltag reicher Römer, verteilt auf verschiedene Bereiche, die direkt in der Stadt liegen. Den Wagen parken wir günstig, weil umsonst auf dem Place du 11 Novembre, an dem auch das Syndicat d'Initiative liegt – und quartieren uns in einem Hotel direkt in der Stadt ein.. Vaison-la Romaine ist wie ein Buch durch die europäische Geschichte Beginnen müssen wir mit dem keltischen (gallischen) Volksstamm der Vocontii, der von hier, seinem Hauptsitz Ouasion, regen Handel mit den Griechen in Massalia, dem heutigen Marseille, trieben. Dann kamen die Römer, sie erkannten die herrliche Lage des Platzes: am Rande der Berge mit kühlerem Klima und durch einige Hügel geschützt vor dem Mistral. Vasio entwickelte sich zu einer der blühendsten Kolonien der Provinz Gallia narbonensis. Nach vielen Jahrhunderten der Vergessenheit wurde zu Beginn des 20. Jahrhunderts Teile der römischen Stadt ausgegraben: Da erzählen uns Mosaiken, Fresken und Inschriften, kaiserliche Statuen, bronzen Waffen, Gläser, Töpfe und Urnen von jener Kultur, die in Tempeln und Theatern, in Häusern, hallen Foren gepflegt wurde. Vom Verkehr über die Brücke über die Ouvèze, die noch heute da steht wie vor 2000 Jahren. Zwei große Ausgrabungsflächen sind zu besuchen: einmal das nördlich des großen Parkplatzes gelegene Areal rund um den Hügel von Puymin, in den auch das Theater hineingebaut wurde, und dann das unterhalb des Platzes gelegene Gebiet von Villasse, auf dessen Pflaster die Einwohner flanierten und viele Privathäuser ergraben wurden. Es leitet uns auch weiter zum nächsten Kapitel, neue Eroberer kamen, die Germanen. Zudem war von Rom her ein neuer Glaube an den einen Gott in Land gekommen. Unten, am Ende der römischen Ausgrabung, erhebt sich die Kathedrale Notre Dame de Nazareth. Der heutige Bau ist nicht der erste, Ausgrabungen zeigten verschiedene Schichten, die bis in die Merowingerzeit des 5. Jahrhunderts



Châteauneuf-du-Pape, Burgruine © barmalini - stock.adobe.com



Orange, der Triumphbogen



Vaison la Romaine, die römischen Ausgrabungen, hinter die Kathedrale



Der Kreuzgang der Kathedrale

zurückreichen. Im Inneren öffnet sich eine typisch provincialische Halle der Romanik. Der Altartisch und eine Altarplatte aus Marmor stammen noch aus der ersten Kirche der Merowinger.

Links, neben der nördlichen Apside, öffnet sich eine Türe zum Kreuzgang, aus der Mitte des Gartens fällt Sonnenlicht durch die Arkaden, ein Ort der Stille und noch immer ein Ort der Besinnung. Kathedrale – Bischofskirche, ein Bischof bestimmte die Geschicke der Stadt, die sich nun über den römischen Ruinen ausbreitet. Doch schon wieder wurden die Zeit unruhig, ein Streit zwischen den Bischöfen von Vaison und den Grafen von Toulouse. Die Stadt wurde belagert und schließlich von den gräflichen Truppen eingenommen und geplündert. Um neuen

Bedrohungen zu entgehen, zogen sich die Bewohner auf das linke Flussufer zurück, dessen Felsen einen natürlichen Schutz bot. Von der gräflichen Burg legte sich der Mauerring um die eng zusammengedrängten Häuser, die eine Kirche und ein Wachturm überragen.

Um noch einmal alles zu überblicken, klettern wir den steilen Abhang empor zur gräflichen Burgruine. Im Licht der langsam untergehenden Sonne klärt sich die Historie, jedes Ding erscheint an seinem natürlichen Platz, es kann gar nicht anders sein.

Entlang der Dentelles fahren wir nach Malaucéne, in dessen Nähe die Quelle und Kirche von Groseau mit großartiger Aussicht, dann über Carpentras zurück nach Avignon.



### Rundfahrt 2: Der Nordwesten

War die erste Rundfahrt eine Tour durch römische Geschichte, so ist diese Tour im Wesentlichen ein Natur-Erlebnis, wenn auch zu Beginn und am Ende große Baukunst zu sehen sein wird.

Wir überqueren die Rhone auf der Pont Édouard Daladier. In Villeneuve-lès-Avignon lohnt ein Abstecher hinauf zum Fort St. André, jener Festung, die von König Jean II im 14. Jahrhundert erbaut wurde, um Avignon samt seinen Päpsten zu bewachen. Doch der felsige Hügel, auf dem das Fort steht, hat eine viel längere Geschichte: Im 6. Jahrhundert lebte eine Einsiedlerin in einer Höhle, daraus entwickelte sich die Abtei St. André, die schon im 10. Jahrhundert reich und mächtig war. Die Revolution vernichtete vieles, lies aber den imposanten Gesamteindruck im Wesentlichen bestehen. Auch die Kartause am Fuß des Burgfelsens verdient einen Besuch, war sie doch einstmals die größte Kartause Frankreichs.

Wir folgen weiter der Hauptstraße (D980), immer entlang der Rhone, umgehen die Altstadt von Roquemaure, und erreichen die N580, die uns dann rasch nach Norden bringt, dann in die N86 übergeht und direkt nach Pont-St-Esprit bringt. Im Ort finden wir einen großen Parkplatz direkt an der Hauptstraße und bummeln durch den Ort mit seiner markanten Kirche. Von einer Terrasse bei der Kirche bietet sich ein schöner Blick über die Rhone bis hinüber zu den Bergen, doch den schönsten Blick über den Ort gibt es von der fast 1000 Meter langen Brücke, die dem Ort seinen Namen gab.

#### Gorges de l'Ardèche

Wenige Kilometer nördlich vom Pont St-Esprit überqueren wir den Fluss Ardèche, dann weist uns schon ein Schild zur Gorges de l'Ardèche. Es sind nur rund 40 Kilometer bis Vallon Pont-d'Arc, die Straße ist gut ausgebaut und doch sind wir über zwei Stunden unterwegs. Unzählige „Balcons“ und „Belvederes“ verführen zum Halten, zum Schauen. Denn diese Schlucht, die sich der Fluss Ardèche in das weiche Kalkgestein gegraben hat, ist... ja hier fehlen uns die Worte. Es öffnen sich immer wieder tiefe Blicke auf das blaue Wasser, tief unten, mal gerahmt von weißen Kalkwänden, dann wie-

der Ufer mit dichtem Wald. Die Strecke führt in unzähligen Kurven durch eine archaische Landschaft, keine Menschenseele scheint hier zu wohnen, und doch sind plötzlich eine Herde Ziegen auf der Straße, die den niederer Wald nach Fressbaren durchsuchen. Es ist hoher Mittag, als wir am Ende der Schlucht ankommen. Hier hält uns der Fluss ein ganz besonderes Highlight bereit: den Pont d'Arc. Es ist eine Brücke aus gewachsenem Felsen, der Fluss hat die Felswand durchbohrt und sich so seinen Weg geschaffen. Am kleinen, schattigen Sandstrand machen wir Picknick, wie viele andere auch – es ist ein sonniger Frühlingssonntag.

Auf der Rückfahrt nach Avignon liegen noch zwei besondere Ziele auf unserer Route. 20 Minuten Fahrt sind es zu einem unterirdischen Naturwunder: Der Aven d'Orgnac - eine Tropfsteinhöhle mit riesigen Kammern, ebenso riesigen Tropfsteinen und tiefen Schächten. Die Führung durch dieses unterirdische Reich dauert rund eine Stunde und beinhaltet 788 (!!) Stufen. Doch es lohnt sich unbedingt.

Auf kleinen und kleinsten Straßen Bummeln wir durch die raue, etwas öde Landschaft, immer wieder gibt es kleine Schluchten, die die Hochebene unterbrechen. Bei Lussan, einem kleinen mittelalterlichen Dorf, halten wir an und steigen einen steilen Pfad hinunter in die Concluses, einer sehr engen Schlucht mit besonders schönen Felsformationen. Dann geht es weiter durch die Hügelwellen der Garrigue nach Süden. Über Uzès, einer Stadt mit einem mittelalterlichen Kern und einem romanischen Kirchturm, der zur ersten Kathedrale der Stadt gehörte, kommen wir zum Fluss Gard (oder Gardon). Es dämmert schon, als wir das andere bedeutende Ziel erreichen

#### den Pont du Gard.

Der zwischen 40 und 60 nach Christus erbaute Aquädukt ist Teil der Wasserleitung für die Stadt Nemausus (Nimes) und beförderte täglich 20.000 Kubikmeter Wasser in die Stadt. Die Brücke besteht aus mörtellos gefügten Steinblöcken, die bis zu 6 Tonnen wiegen. 49 Meter ragt das Bauwerk über dem Fluss in die Höhe, 275 Meter Lang ist die oberste Etage. Staunend stehen wir für diesem Bauwerk, das vor rund 2000 Jahren erbaut wurde. 2000 Jahre – solange halten bei uns die Brücken nicht...



Fort St. Andre in Villeneuve



Pont-St-Esprit



Die Schlucht der Ardeche



Der Pont d'Arc



Aven d'Orgnac



Gorges des Concluses © lamax - stock.adobe.com





Der Pont du Gard bei Avignon  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts



Les Antiques: Rechts der Zenotaph, links der Stadtgründungsbogen  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts

### Die dritte Rundfahrt - der Süden

Wir verlassen Avignon auf der Avenue de Tarascon, der N570, in südlicher Richtung. Nach der Brücke über die Durance folgen wir der D571, wir umgehen Chateaurenard auf der neuen D34 (bei den Kreisverkehren ist schon unser Ziel, St Remy bezeichnet) und kommen genau von Norden her in die Stadt.

#### St. Remy de Provence

St. Remy, das Tor zu den Alpilles, ist eine so typische Stadt der Provence. Plätze und Straßen sind mit schattenspendenden Platanen gesäumt, verwinkelten Gäßchen, aber auch mit einer besonderen Atmosphäre, die vor allem an Markttagen oder einem der zahlreichen Feste spürbar ist. Den Wagen lassen wir auf dem großen Parkplatz etwas außerhalb des Zentrums stehen, denn auch St. Remy ist nicht für den heutigen Verkehr gebaut worden. Da ist der Place de la République, dem Herz der alten Stadt, die Kirche St. Martin mit dem alten Glockenturm aus dem 14. Jahrhundert, das Haus des Nostradamus, in dem der berühmte Arzt und Seher geboren wurde. Im Hotel de Sade, einem Patrizierhaus

aus dem 15. Jahrhundert, eine sehenswerte Sammlung von Steindenkmälern, besonders auch dem nahen Glanum, und im Hotel Estrine (hier gilt die Französische Bedeutung „vornehmes oder öffentliches Gebäude“, nicht die bei uns geläufige Bezeichnung eines Beherbergungsbetriebs), einem schönen Stadtpalais aus dem 18. Jahrhundert, befindet sich nun das Kunstzentrum „Présence Van Gogh“. Nach diesem Rundgang sind wir wieder am Place de République angekommen und genehmigen uns in einem der Cafés eine Pause, denn ein weiterer Höhepunkt steht noch bevor: das Plateau des Antiques – die Ausgrabungen der Stadt Glanum. Das Ausgrabungsgebiet liegt rund zwei Kilometer außerhalb der Stadt, in den Ausläufern der Alpilles. Zu Fuß sind wir etwa 30 Minuten unterwegs (aber es gibt auch einen kleinen Parkplatz in der Nähe). Zu Beginn besuchen wir Les Antiques (auf der rechten Seite der D 5): das Mausoleum, das gar keines ist, sondern ein Zenotaph, also ein Monument zu Ehren Verstorbener, und daneben der Arc municipal, ein Stadttor an Via Domitia und zugleich Stadtgründungsmonument. Das eigentliche Stadtgebiet von Glanum befindet sich auf einem Hügel auf der linken Seite der Straße. Wir wandern



Blick auf die Ausgrabungen von Glanum  
© southmind - stock.adobe.com



Die schmale D27 führt von St. Remy hinauf in die Alpilles  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts



Der Felsen von Les Baux  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts

durch die ausgedehnten Ruinen der Stadt, die durch einen Germanen-Einfall während der Völkerwanderung zerstört wurde. Nicht weit von der Ausgrabung entfernt besuchen wir noch das Kloster St-Paul-de-Mausole, einem alten Franziskanerkloster mit einer kleinen Kirche aus dem 12. Jahrhundert, in dem Vincent van Gogh 1889-90 lebte.

Nun wollen wir aber weiter, hinein in dieses Minigebirge der Alpilles und weiter nach Les Baux. Die D 5, die uns zu den Ausgrabungen von Glanum geführt hat, ist sicher die schnellste und bequemste Route, doch es gibt eine schönere Alternative, die auch wir gefahren sind, die D27. Dazu fahren wir ein Stück zurück Richtung Stadt, biegen nach 750 Metern links ab in Richtung Saint-Étienne-du-Grès. Nach rund drei Kilometer erreichen wir die D 27. Der Abzweig nach Les Baux-de-Provence ist dann ausgeschildert (rechts). Die Fahrt ist trotz enger Straße schön, in vielen Kurven steigt der Weg an bis zu einem kleinen Pass, der wie mit einem Messer aus den Felsen geschnitten aussieht. Eine Kurve weiter ein kleiner Parkplatz, an dem wir anhalten, denn hier bietet sich uns ein atemberaubender Blick auf Les Baux.

#### Les Baux de Provence

Steil ragt der Felsen aus dem Val d'Enfer (Teufelstal) empor. Der Obere Parkplatz, direkt am Eingang, hat für uns noch einen Platz frei und so haben wir nun Muße, das alte Dorf mit seiner ehemals mächtigen Festung zu erwandern. Die Wanderung durch das Dorf gleicht ein wenig einer Bergtour, daher sind wir für unsere Wander-



Die Apsis der Kirche von Montmajour, unten die wuchtigen Mauern der Krypta, darüber die Apsis der Klosterkirche  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts

schuhe dankbar. Trotz eines Frühlingstages unter der Woche ist ganz schön viel Betrieb hier, wie ist das erst am Wochenende oder während der Hochsaison? Aber dies gilt wohl für die gesamte Provence...

Eigentlich wollten wir hier noch etwas Essen, ein Blick auf die Preise auf der Speisekarte lässt uns jedoch schnell weiterfahren. Auf der D 17 in Richtung Arles machen wir einen Stop in nahen Fontvielle, einer kleinen Stadt mit einem platanenbestandenen Hauptplatz, an dem wir ein günstiges Restaurant finden. So gestärkt, wandern wir den schattigen Weg hinauf zur Mühle des Dichters Alphonse Daudet, der mit seinem Büchlein „Briefe aus meiner Mühle“ auch in Deutschland bekannt wurde, heute befindet sich in der Mühle ein kleines Museum.

Doch weiter, wir bleiben der D 17 Richtung Arles treu und erreichen nach wenigen Kilometer ein weiteres Highlight der Provence,

die Abtei von Montmajour.

Die felsige Anhöhe, auf der die Abtei liegt, war früher von Sümpfen umgeben und diente schon im frühen Mittelalter als christlicher Friedhof. Im 10. Jahr-

hundert gründeten hier Mönche ein kleines Kloster um eine Einsiedelei und begannen, die Sümpfe trocken zu legen. Eine Wallfahrt nach Montmajour, zu der bis zu 150.000 Pilger kamen, brachte die finanzielle Grundlage für diese anspruchsvolle Aufgabe. Im 12. Jahrhundert entstehen die wichtigsten Klosterbauten wie Kirche, Kreuzgang Refektorium und der Kapitelsaal, das 14. Jahrhundert fügt den mächtigen „Tour de l'Abbé“ hinzu. Im 18. Jahrhundert entsteht der große barocke Bau gegenüber der Kirche, 1786 wird das Kloster endgültig aufgegeben, die Inneneinrichtung verkauft und die Gebäude teilweise als Steinbruch missbraucht.

Unser Rundgang beginnt in der Unterkirche, der Krypta. Wegen des unebenen Baugrundes musste eine umfangreiche Unterkonstruktion erbaut werden, mächtige Gewölbe stützen die darüber stehende Kirche. Das einschiffige Langhaus schließt mit einer Mauer nach dem zweiten Joch, vorläufig gedacht, denn die Kirche sollte viel größer werden – außen erkennen wir die rohen Mauerabschlüsse - doch trotz der gestörten Proportion spüren wir, als wir unter der hohen Vierung stehen, die schon ein gotisches Kreuzrippengewölbe deckt, das Maß, das hier waltet. Das Querschiff, der Chor und



Der Kreuzgang der Abtei Montmajour, rechts der wuchtige Tour de l'Abbé  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts



Die Einsiedelei St. Pierre, die Keimzelle des Klosters  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts

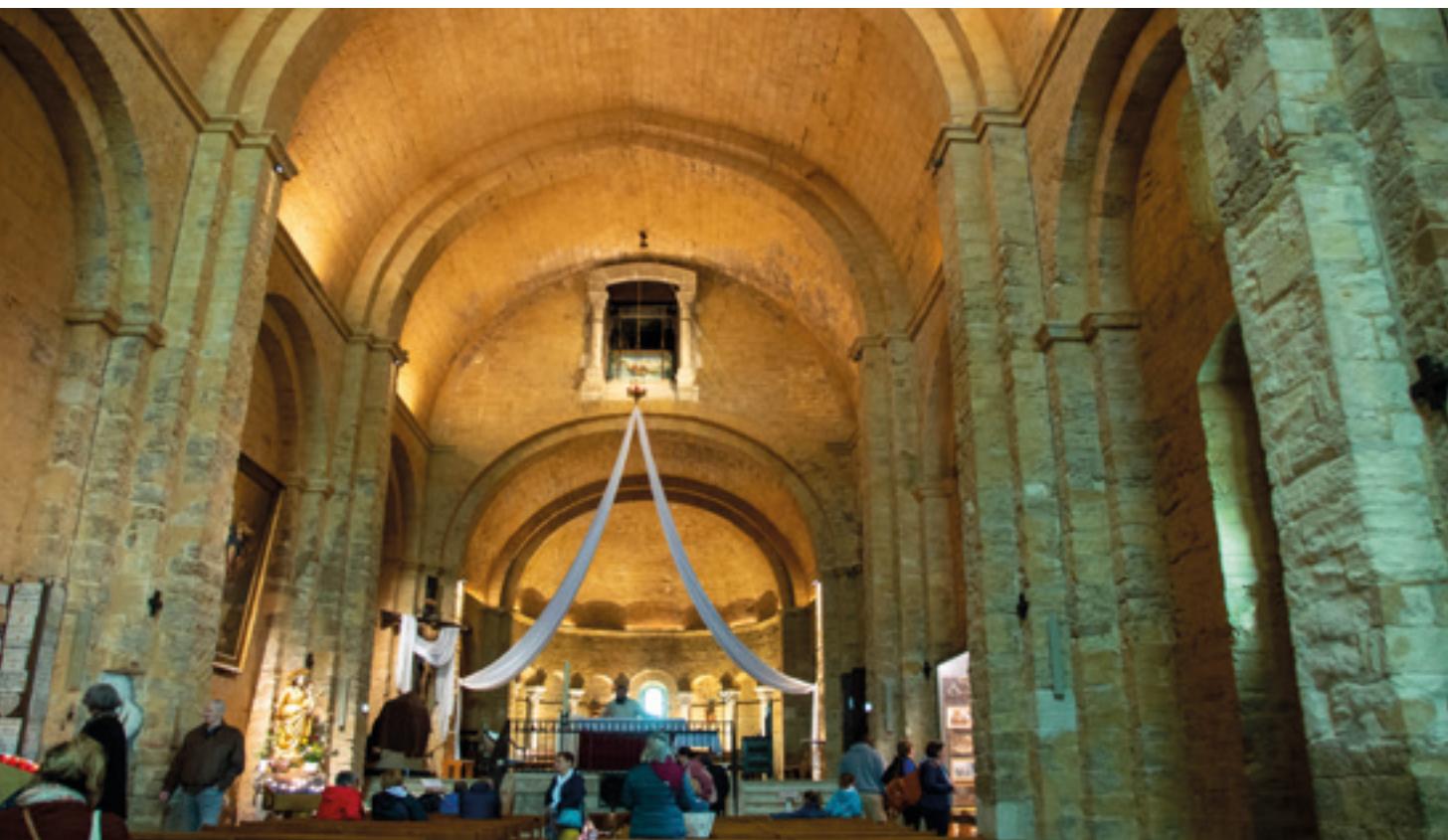


Flamingos in der Camargue  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts

die Apsis, alles das ist reine Romanik aus dem 12. Jahrhundert. Der Kreuzgang, auch heute noch eine Oase der Stille und Einkehr, ist nur noch in Teilen im Original erhalten. Halb Zierde, halb Lehre winden sich heilige und teuflische Gestalten zwischen Blätterranken. Besonders im östlichen Trakt des Kreuzgangs haben sich die Kapitelle gut erhalten. Hier im Osten liegt auch der romanische Kapitelsaal. Noch weiter in der Geschichte zurück kommen wir, als wir hinunter zur Chapelle-St-Pierre klettern. Die Kapelle, die teilweise in den Felsen hineingeschlagen wurde, ist die Keimzelle der Abtei. Der Legende nach verbarg sich Trophimus, Bischof von Arles, hier in einer Höhle vor seinen Verfolgern. Ein schmaler Raum, später durch ein weiteres Schiff erweitert, im Hintergrund der kleine Raum der Einsiedelei.

Auf der Weiterfahrt lassen wir Arles buchstäblich links liegen und fahren hinein in eine der eigentümlichsten Landschaften der Provence – der Camargue. Dies ist die Landschaft des Rhonedeltas, zwischen der kleinen Rhone im Westen und der großen Rhone, heute weitgehend Naturschutzgebiet.

Die D 570, die von Arles kommend bis zum Meer führt, ist gut und breit ausgebaut, wir könnten schnell fahren. Doch es gibt immer wieder so viel zu sehen, dass wir uns Zeit lassen. In den flachen Brackwasserseen sehen wir die üblichen Enten, Cormorane, Reiher und – endlich auch die ersten Flamingos, die mit den Köpfen im Wasser Futter suchen. Doch es wird spät, wir müssen weiter. Schon von weitem erblicken wir über dem Gewirr von Erde und Wasser einen Turm. Schon wie-



Die Wallfahrtskirche in Les Saintes-Maries-de-la-Mer, oben das breite Kirchenschiff, unten das festungsartige Äußere  
© Gottfried Pattermann/gp-image-facts



der eine Burg? Ja in gewissem Sinne schon, denn die Kirche von Les Saintes-Maries-de-la-Mer ist Festung und Gotteshaus in einem. Wir parken beim alten Rathaus. Jetzt, am späten Nachmittag, ist der sandige Platz vor dem Rathaus Schauplatz erbitterter Kämpfe, das Pétanque, die französische Version von Boccia. Auch hier finden wir schöne Cafés, die jetzt im Frühling noch recht leer sind. Als wir weiter durch die Gassen der Stadt in Richtung der Wallfahrtskirche bummeln, finden wir die typischen Läden, die sich überall dort niederlassen, wo große Touristenströme zu erwarten sind und das übliche Sortiment bereithalten: Hüte und Gehstöcke, Postkarten und Bilderbücher, Weinpackungen und bedruckte Gläser. Doch dazwischen hat sich ein kleiner Laden geschoben, der sich ehrlichen proven-

cialischen Spezialitäten verschrieben hat: Reis aus der Camargue, Weine aus der näheren und weiteren Umgebung in sehr guter Qualität (wie wir bei einer Verkostung feststellen konnten), einen ganz besonderen Süßwein, den Muscat de Lunel und viele weitere Spezialitäten. Wir kaufen ein und denken erst zum Schluss daran, wie wir unsere Einkäufe zum ziemlich entfernt geparkten Auto bringen können, denn zunächst wollen wir die berühmte Wallfahrtskirche besuchen. Die steht gleich um die Ecke auf einem mit Platanen begrünten Platz. Die Kirche, die wir durch eine kleine Pforte in der Nordmauer betreten, überrascht zuerst durch die fast völlige Finsternis; der unerwartete Kontrast zwischen der Helligkeit des hellen Mittelmeерlichts und dem von mächtigen Mauern völlig umschlossenen Kirchen-

raum lässt uns zunächst stocken. Erst als sich unsere Augen an die Dämmerung gewöhnt haben, erkennen wir Einzelheiten. Das hohe romanische Gewölbe über dem einen breiten Schiff schafft optische Weite, der auf der rechten Seite stehende Brunnen erzählt, dass die Kirche längere Belagerungen überstehen musste. Im Halbrund der Apsis erkennen wir Säulen mit Kapitellen, die zu den ausdrucksstärksten der ganzen Provence gehören. Die Kirche ist jedes Jahr Ende Mai das Ziel unzähliger Menschen: Sinti und Roma aus ganz Europa, dazu die Gardians, die Hirten aus der Camargue und schließlich viele Besucher aus den umliegenden Orten, vor allem aus Arles.

Als wir wieder aus der Kirche ins Freie treten, empfängt uns ein kalter Wind. Der Himmel im Westen ist eine schwarze Wand, die schnell auf uns zu kommt. Wir laufen rasch zu unserem kleinen Laden, hier werden wir schon erwartet, der Patron selbst hilft uns, alles zu unserem Wagen zu bringen, und als wir glücklich alles verstaut haben, klatschen die ersten großen Tropfen auf unseren Wagen. Unsere Fahrt zurück nach Avignon ist zwar nicht weit, jedoch ziemlich nass. Das Gewitter war der Vorbote eines ausgeprägten Tiefdruckgebietes, der Regen begleitet uns auch noch auf der Rückfahrt  
– Glück gehabt – unsere Tage in der Provence waren sonnig und warm.

## Information Provence

### Lage

Die Provence liegt im Südosten Frankreichs und gehört zur Region Provence-Alpes-Côte d'Azur.

### Anreise

mit dem PKW  
von München über Lindau Zürich, Genf und Lyon bzw Grenoble nach Valence von West- und Norddeutschland  
Reims, Troyes und Lyon nach Valence  
Autobahngebühr in Frankreich!  
mit dem Zug:  
über Genf bzw. Paris mit dem TGV bis Avignon  
Mit Flugzeug:  
Marseille und Nizza werden regelmäßig angeflogen, Von Deutschland aus oft mit Stop in Paris

### Übernachten

Wer günstig für Geldbeutel und Zufahrt übernachten will, dem seinen die Kettenhotels von B&B, Ibis und Ibis-Budget empfohlen. Meist in den Gewerbegebieten größerer Orte gelegen, bieten sie

für den eiligen Reisenden ein günstiges Quartier.

[www.hotel-bb.com/de](http://www.hotel-bb.com/de) ; <https://ibis-ac-cor.com/deutschland/index.de.shtml>

Wer lieber authentisch im Lande reisen möchte, dem empfehlen wir die Hotels der Logis-Vereinigung

[www.logishotel.com](http://www.logishotel.com)

### Gut Essen und Trinken

Bouillabaisse - Die Fischsuppe ist die berühmteste Spezialität der Provence, die aus bestimmten Fischarten und verschiedenen Gewürzen zubereitet wird, wobei der Safran nicht fehlen darf.

Tapenade - ein Brotaufstrich aus Oliven, Kapern und Sardellenfilets, zum Aperitif oder als Vorspeise.

Eine besondere Hartwurst, die „Saucisson d'Arles“ isst man in Arles; in der Camargue sollte man den „Boeuf gardians“, einen kräftigen Rindfleisch-Eintopf probieren..

Weinbau wird in der Provence schon lange betrieben, die Griechen bauten als erste in den Hügeln von Massalia Wein-

reben an. Bekannt ist der Tavel, ein klarer, sehr süffiger Rosé. An Rotweinen sticht besonders der warme und körperreiche „Chateauneuf du Pape“ hervor, auch die Rotweine mit der Bezeichnung „Cotes du Rhone, Gigones und Vacqueyras sind eine gute Wahl.

### Literatur

Die grünen Führer von Michelin sind für Frankreichreisende immer noch eine gute Wahl:

MICHELIN Der Grüne Reiseführer Provence, ISBN-13: 9783834289391  
21,99 Euro







# Grönland... Faszination Nordland

Mit der MS Sea Spirit in das Land der Eisberge und Gletscher. In zwei Wochen von Islands Hauptstadt Reykjavik bis über den Polarkreis entlang Grönlands wil-der Westküste.

**Text und Bilder von Sabine und Sepp Puchinger**



Islands Hauptstadt Reykjavik bietet eine Vielfalt an Sehenswürdigkeiten.

Grönland ist ein Land der Extreme, gehört zu den einsamsten und kältesten besiedelten Gebieten unserer Erde. 80% der Landfläche sind von Eis bedeckt. Ein Großteil der 56.000 Grönländer:innen lebt entlang der Süd- oder Westküste, da hier der Grönlandstrom für angenehmeres Klima sorgt. Die Fläche der Küstengebiete hat ca. die gleiche Größe wie Norwegen. Die Hauptstadt Nuuk beherbergt gerade einmal 16 500 Einwohner. Die Temperaturen können im Süden bis zu 20 °C im Sommer betragen, im Winter sind minus 40 °C keine Seltenheit. Die wenigen Orte haben keine Straßenanbindungen zueinander, sie sind im Winter oft monatelang von der Außenwelt abgeschnitten. Trotzdem reicht die Siedlungsgeschichte von menschlichen Bewohnern der Insel etwa 4.500 Jahre zurück. Eisberge, Einsamkeit, Gletscher, Inlandseis, wilde Tiere und viel spektakuläre Natur locken also. Diese arktische Welt kann man als Tourist am bequemsten auf einer Expeditionskreuzfahrt entdecken.

### Leinen los in Island

Willkommen Islands Hauptstadt Reykjavik! Dort soll die Reise beginnen, dort bleibt genug Zeit, um das charmante und interessante Reykjavik kennenzulernen. Die Stadt ist klein genug, um in Zentrum zu Fuß auf Entdeckungsreise zu gehen. Und auch kompakt genug, um in kurzer Zeit mit dem Bus Eindrücke von grandiosen Landschaften rund um Reykjavik zu bekommen. Genießen Sie die architektonisch spannende Hallgrímskirkja-Kirche, die über der Stadt thront. Tauchen sie ein in die Welt der bunten Holzhäuser, der Gassen, historischer Relikte aus der Wikingerzeit und spazieren Sie entlang der Laugavegur, der Haupteinkaufsstraße der Stadt. Und unbedingt abends durch die belebte Altstadt spazieren, Musik hören, dem Straßentreiben folgen. Kulinarisch bietet Islands Kapitale viele Möglichkeiten ein schmackhaftes isländisches Essen zu genießen.



*Leinen los! Auf der Sea Spirit sind auf der Überfahrt nach Grönland die ersten Wal- und Delfinsichtungen möglich*



*Im Restaurant verwöhnt das Küchenteam während der Reise mit einer feinen Küche.*



*Landgänge und Zodiacfahrten bereichern das Ausflugsprogramm.*

## Expeditionskreuzfahrt mit der Sea Spirit

In zwei entspannenden Seetagen, mittlerweile sind Wale, Delfine und Seevögel unsere ständigen Begleiter, bleibt den engagierten Lektoren während der Überfahrt nach Grönland genug Zeit, um die Gäste in der gemütlichen Oceanus Lounge mit informativen Präsentationen für die ersten Landgänge über die Flora, Fauna, Geologie und die Geschichte von Grönland einzustimmen. Nicht unwichtig - Bordsprache ist neben Englisch auch Deutsch!

Und natürlich bleibt Zeit das Expeditionsschiff kennenzulernen. Die 90 m lange SEA SPIRIT ist von der Größe als Expeditionsschiff konzipiert und auf 114 Gäste beschränkt. Sie ist in der Arktis und Antarktis unterwegs, Größe und Charme des stilvollen Expeditionsschiffes sind jedenfalls ideal für längere Nordlandreisen

Der Spruch „Klasse statt Masse“ wird an Bord gelebt. Die nette, familiäre Atmosphäre ist spürbar, persönlicher Service, interessante Routen mit langen Liegezeiten und feinen Ausflügen sorgen für viele Stammkunden. Ein Restaurant, eine kommunikative Bar, eine reichhaltige Bibliothek, die gemütliche Oceanus Lounge sowie ein kleiner Whirlpool mit 360 Grad Rundumblick und ein Fitnessbereich sorgen für das Wohl der Passagiere. Ein erfahrenes Expeditionsteam gehört zum Qualitätsmerkmal, Zodiacs und Kajaks sorgen für abwechslungsreiche Anlandungen und Touren.

Auf den Unterschied von Expeditionskreuzfahrten zu klassischen



Kreuzfahrten legt die junge Schwedin Ida Olsen, Leiterin des Expeditionsteams an Bord, viel Wert. Sie ist mit ihrem Expeditionsteam für die Planung und professionelle Durchführung der täglichen Anlandungen und Vorträge verantwortlich. „Unsere Schwerpunkte liegen weniger in Animation und Unterhaltung, sondern in Wissensvermittlung, informativen Landgängen und kleinen Wandertouren. 24 h Freundlichkeit, Organisationsgeschick, gute Vortragsqualitäten und viel Nähe zu unserer Passagierfamilie gehören zum Job. Das Sea Spirit Team arbeitet schon lange zusammen, wir sind flexibel – und lieben die Arktis“. Das ist spürbar und notwendig, gilt es doch die hohen Ansprüche von nicht gerade preisgünstigen Expeditionskreuzfahrten in vielen Belangen gut zu erfüllen. Dann meint sie lächelnd. „Eines müssen allerdings die Nordlandreisenden selbst sehr rasch akzeptieren: Reise- und Tagespläne sind in Grönland immer vom Wetter abhängig.“ Hier auf grönländisch sagt man „imaqa“.

### Grönland in Sicht

Die Sea Spirit umrundet Kap Farewell, den südlichsten Punkt und legt in der südlichsten Stadt Grönlands an. Welcome in Nanortalik! Das Städtchen liegt an der Mündung des spektakulären Tasermiut-Fjords, umgeben von steilen Bergen. Das örtliche Freilichtmuseum vor Ort führt dem Besucher die faszinierende Geschichte von der Inuit- und Wikingerzeit bis in die Gegenwart vor Augen. Wellnessfreunde finden im Uunartoq-Gebiet mit natürlichen heißen Quellen und geothermischen Wasser ihr Glück, der „Fünfsterneblick“ auf vorbeitreibende Eisberge ist gratis.

### Wikingerland

Die Sea Spirit fährt nordwärts, um weitere wildromantische grönländische Siedlungen zu besuchen und die mächtigen West-



In den kleinen Orten der Westküste leben die Menschen vor allem von Fischfang



Die Inuit wanderten von Kanada nach Grönland ein



Sommer in Südgeorgien - Nanortalik



Es gibt keine Straßenverbindungen der Orte. Umso wichtiger ist der soziale Kontakt innerhalb der Kommunen



Die Inuit entwickelten das Kajak. Gäste der Sea Spirit können nach Voranmeldung in modernen Kajaks unterwegs sein



Der POLAR PLUNGE. Ganz Mutige feiern das Überschreiten des Polarkreises mit einem Sprung ins arktische Wasser

fjorde Grönlands zu erkunden. Anders als bei klassischen Kreuzfahrten, wo ein trockener Pier als Ausgangspunkt der Landgänge dient, werden bei Expeditionskreuzfahrten die Anfahrten zu den Anlandungen oft mit Zodiacs durchgeführt und das Ufer per „wet landing“ erreicht. Aber keine Sorge, jeder Gast bekommt vor Reisebeginn wasserdichte, warme Stiefel zur Verfügung gestellt und die wenigen Schritte durchs Meerwasser an das Ufer sind wirklich problemlos zu schaffen. Einen attraktiv in Rot gestylten, warmen Parka – den kann man gratis behalten – gibt's überdies!

Hvalsey oder die „Walinsel“ ist der Ort der größten und am besten erhaltenen nordischen Ruinen Grönlands. Es wurde ursprünglich von einem Vorfahren von Erik dem Roten besiedelt „Es bleibt Zeit hier zu wandern und etwas über das alte Gehöft zu erfahren, zu dem eine christliche Kirche aus Granitstein gehört, die wahrscheinlich im frühen 14. Jahrhundert erbaut wurde. Es wird vermutet, dass der Ort jahrein jahraus ein spiritueller Platz oder Treffpunkt für Festlichkeiten war“ erklärt Ryan, ein junger britischer Expeditionsguide. „Die Inuit hatten bereits ab ca. 2500 v. Chr., von Kanada aus kommend, Grönland für sich entdeckt, ab dem 10 Jh. folgten die Nordmänner und Europäer im Süden Grönlands.“. Die Sea Spirit folgt jedenfalls den Spuren der Wikinger und dem berühmten Erik dem Roten auf ihrer Fahrt nach Norden. „Erik musste ja wegen Mord Island verlassen und hat hier eine neue Heimat gesucht“ erzählt Ryan. Faszinierend ist jedenfalls, dass Orte mit „Zungenbrecherqualität“ wie Qaqortoq oder Qassiarsuk trotz der Abgeschiedenheit eine jahrhundertealte Besiedlungsgeschichte haben.

### Hauptstadt Nuuk

Nuuk (übersetzt „die Landzunge“), der größte Ort Grönlands, wirkt ein wenig städtisch, ist aber genauso von wilder



Natur umgeben. Hier treffen alte Traditionen auf moderne Kultur. Kaffeehäuser, Shoppingcenter, Modedgeschäfte und ein Kulturzentrum repräsentieren das moderne Grönland. Das malerische Hafengebiet mit den bunten Holzhäusern zeugt jedoch von der langen Geschichte der Insel. Die Stadt wurde Anfang des 18. Jahrhunderts von dem dänischen Missionar Hans Egede gegründet. Fast ein Drittel aller Grönländer lebt hier. Nuuk ist Marktstadt, Universitätsstadt und Verwaltungszentrum, es hat eine rege Kultur- und Musikszene. Es gibt Buslinien, Privatautos und seit einigen Jahren sogar Verkehrsampeln. Weit kommt man jedoch nicht mit dem Auto, Überlandstraßen sind in Grönland unbekannt.

Zu Fuß oder mit dem Bus lässt sich die Stadt vom Pier genüsslich erkunden. Der lange Sommertag begrüßt uns mit fast mediterraner Atmosphäre. Die Menschen spazieren in T-Shirts durch die Straßen, sitzen beim Cappuccino im Cafe, genießen ein grönländisches Bier in der lokalen Brauerei Godthab bryghus oder flanieren am Hafen durch den alten Stadt kern mit den Holzhäusern aus der dänischen Kolonialzeit. Vor der Kirche wird eine Trauung feierlich abgehalten. Nicht weit davon ragen pottähnliche Betonwohnblocks in den Himmel, bieten Platz für Zuwanderer aus den kleinen, einsamen Kommunen. „Nuuk möchte die Betonwohnbunker bald ersetzen“ weiß Ryan. „Ihr müsst unbedingt das Nationalmuseum mit seinen Mumien besuchen“ rät er. Ein museumspädagogisch modern gestaltetes Haus erwartet uns. Und zeigt die berühmten Mumienfunde von Qilakitsoq im Norden Grönlands.



Grönlands Hauptstadt Nuuk beherbergt über 15000 Menschen



Seit einigen Jahren gibt es hier die ersten Verkehrsampeln von Grönland



Das alte Nuuk am Meer begeistert mit den typischen Holzhäusern.



Vorbereitungen zu einer Inuit-Hochzeit



Im Nationalmuseum können 500 Jahre alte Mumien bestaunt werden.



*Mit dem Boot durch ein Chaos an Eisbergen vor Ilulissat*

500 Jahre lagen sie in einer Felsgrotte, wurden 1972 zufällig entdeckt und waren dann sofort Sensationsfund und Forschungsobjekt. Allein durch die Kleidungsstücke konnten viele Rückschlüsse auf die Thule Inuit um 1500 gewonnen werden.

### Kaffeekultur und Moschusochsen

Vierzig Kilometer vor dem Städtchen Sisimiut wird der Polarkreis überquert, für „Polarneulinge“ ist es ein großer Moment in die Welt der Mitternachtssonne im Sommer und immerwährender Dunkelheit im Winter einzutauchen. Besonders Hartgesottene nehmen über dem Polarkreis ihren „Polar Plunge“, ein arktisches Bad im Badeanzug zwischen schwimmenden Eis-

bergen. Sisimiut ist eine moderne Siedlung, doch die Wurzeln reichen 4500 Jahre zurück. Also unbedingt das Kulturzentrum besuchen. Und vielleicht in einem Restaurant lokale Küche probieren. Faszinierend ist das Leben hinter der kleinen menschlichen Siedlung, die heute immer noch vom Fischfang lebt. Für robuste Trekker wartet der knackige Arctic Trail bis zum Flughafen von Kangerlussuaq. „Besucher auf Grönland sind öfters über die Artenvielfalt von Flechten, Moosen und Sträuchern überrascht, genauso von der Vielfalt an arktischen Tieren. Moschusochsen, Polarfüchse, Polarwölfe, Rentiere und Schneehasen haben hier ihren natürlichen Lebensraum und ihr arktisches Zuhause – und natürlich der große Chef: der Eisbär.“ berichtet Ida.



Der kleine Ort Ilulissat beherbergt mit dem Kangia Eisfjord ein Unesco-geschütztes Naturwunder

### Aug in Aug mit den Eisriesen

Absoluter Höhepunkt der Reise ist die Discobucht und die Gegend um Ilulissat. Der „eisige Schatz“ schlummert einige Gehminuten außerhalb der Stadt, der gigantische Eisfjord Kangia! Landeinwärts gibt der Sermaq Kujalleq Gletscher unglaubliche Eismassen frei, die sich langsam meerwärts schieben. Der 40 km lange und 7 km breite Fjord gehört seit 2004 zum UNESCO Weltnaturerbe. Dieses einzigartige Naturspektakel lässt sich zu Fuß, vom Boot und aus der Luft per Sightseeingflug erleben. Für alle Varianten gilt: „must to do!“.

Wir tuckern mit einem kleinen Fischkutter hinein in das schwimmende Gletscherchaos, sind

sprachlos inmitten von majestatisch schönen Monstereisbergen, die uns bis zu 100 m überragen. Der Mensch ist hier ein Zwerg inmitten gewaltiger Natur. Die Stille und Demut wird plötzlich von gewaltigem Getöse unterbrochen, ein Eisblock bricht und kippt. Es ist ein grandioser Anblick – im Sicherheitsabstand! Dann die nächste Sichtung – Wale mitten in dem Eisfjord! Eine Gruppe gleitet gemächlich direkt am Schiff vorbei und die Riesensäuger zeigen beim Abtauchen spektakulär ihre Flukken, die riesigen Schwanzflossen. Tausendfaches Kameraklicken, besser geht es kaum noch. Die Fotografen sind jedenfalls in ihrem Dreamland.



### Ilulisat

Genauso unvergessliche Anblicke lassen sich wandernd entlang des Fjordweges erleben. Kürzer und intensiver, aber genauso spektakulär, ist der Panoramaflug über den Eisfjord. Das Städtchen Ilulisat selbst ist mittlerweile im Sommer einigermaßen touristisch geworden, bietet aber trotzdem viel zum Staunen. Das Museum des Polarforschers Knud Rasmussen, der geschäftige Hafen, die heulenden Schlittenhunde und ein Fußballmatch zweier Damenmannschaften sind jedenfalls fotogene Eyecatcher.

Sehr atmosphärisch und ein wenig wehmütig ist dann das Rausgleiten und Verlassen der Diskobucht – mit dem Drink in der Hand. Wir sind zwar weit weg von

Karibik und Cocktailstimmung, aber die Barkeeper sind erfinderisch. So kommen die Eiswürfel hier nicht vom künstlichen Gefrierschrank, sondern „taufrisch“ vom schwimmenden Eisberg.

### Edutainment

Und natürlich reden Gäste und Guides - man ist ja mittlerweile auf der Reise zu einer kleinen Familie zusammengewachsen - über Gletscherschmelze, Klimawandel und Nachhaltigkeit. Viele der Guides haben eine universitäre Ausbildung und arbeiten im Forschungsbereich, sie haben fundierte Informationen und leben in der Arktis. „In Grönland könnte der Anstieg der Lufttemperatur doppelt so schnell vor sich gehen als im



### Good bye Arktis

globalen Durchschnitt. So ist bereits nachweisbar, dass sich die Lebensräume vieler Tier -und Pflanzenarten verschoben haben“ erklärt der Ornithologe Ab, der sofort einige konkrete Beispiele aus Beobachtungen und Studien von der Vogelwelt vorweisen kann und fortfährt. „Der Lebensraum für die spezialisierten Polarbewohner wird immer kleiner, so fehlen dem Eisbären zunehmend die Eisschollen. Andere Arten werden bereits von aus dem Süden vordringenden Pflanzen und Tieren verdrängt.“ Ganz klar ist, dass sich auch die Sea Spirit umweltfreundlichen Auflagen unterwirft. Und jeder Teilnehmer ist nach der Reise ohnehin ein Botschafter für einen behutsameren Umgang mit der Umwelt, da er im Verlauf der Reise Augenzeuge der rasanten Veränderungen wurde.

Längst sind viele Reisende vom Nordlandvirus befallen. Die Einsamkeit, die Lichtstimmungen, die Stille und die Übermacht der Natur faszinieren. Arktis macht einfach süchtig. So bleibt der Wunsch und Traum die noch wildere und vor allem fast menschenleere Ostküste Grönlands mit ihren gigantischen Fjorden kennenlernen. Auch dort am „Ende der Welt“ geht das Team der Sea Spirit ab dem Spätsommer auf Entdeckungsreise. Die Erlebnisse haben in diesen zwei Wochen genauso tiefe Eindrücke hinterlassen wie das familiäre Bordleben. Dazu gehört auch das liebevoll zubereitete Open Air Barbecue Abendessen an Bord. Wehmut kommt auf, als die Sea Spirit mit einer spektakulären Fahrt durch einen Fjord, vorbei an Wasserfällen, kalbenden Gletschern und wilden Felstürmen, Kangerlussiaq - und damit den einzigen internationalen Flughafen von Grönland - ansteuert.



# Information Grönland

## Anreise

Air Greenland fliegt von Kopenhagen nach Kangerlussuaq (Grönland), auch gute Inlandsverbindungen.

[www.airgreenland.com](http://www.airgreenland.com)

Unbedingt beim Landeanflug die Unendlichkeit von Inlandeis, Gletschern, Fjorden und arktischer Wildnis aus der Luftperspektive bewundern.

## Einreise

Für einen touristischen Aufenthalt in Grönland wird ein gültiger Reisepass benötigt.

## Sprache

Dänisch, Englisch; in Hotels und Restaurants wird Englisch gesprochen.

## Klima & Reisezeit

Landbesuche auf Grönland sind ganzjährig möglich, der Wintertourismus hat durch Huskyfahrten und Nordlichttouren enorm an Bedeutung gewonnen.

Die Reise mit dem Expeditionsschiff ist nur in den Sommermonaten möglich, beste Reisemonate sind Juni bis September. Es herrscht polares Klima vor – von 24 Stunden Sonnenschein bis zu Nebel, Sturm, Schneefall und hohem Wellengang ist alles möglich in der Arktis.

## Unterkünfte

In allen Kategorien vorhanden (hochpreisig durch die Abgeschiedenheit)

Auch Supermarktpreise hoch

## Geld:

Währung in Grönland ist die dä-

nische Krone; Bankomaten für Geldbehebung sind vorhanden, die Bezahlung mit Kreditkarten ist problemlos möglich.

## Gesundheit:

Europäische Gesundheitsstandards gelten auch auf Grönland. Der Abschluss einer Auslandskrankenversicherung inkl. Rücktransport ist empfehlenswert. Während der Schiffsreise ist ein Arzt an Bord.

## Souvenirs:

U.a. Schnitzereien und Kunsthandwerk der Inuit, Pullover, Textilien; Musik

## Telefon/WLAN:

Nur in den Städten/ Orten zumeist gute Verbindung.  
An Bord der Sea Spirit ist WLAN vorhanden, aber aufgrund der Abgeschiedenheit sehr schwach.

## Literatur:

Alfred Diebold, Kreuzfahrten Nordmeer und ARKTIS. Trescher Verlag

## Das Expeditionsschiff Sea Spirit

Auf der deutschsprachig geführten Sea Spirit erkunden max. 114 Passagiere mit bordeigenen Zodiacs nicht nur entlegene Fjorde, Inseln und Orte, sondern starten fakultativ zu Exkursionen mit Kajaks oder erlernen das Fotografieren in arktischen Regionen, zudem gibt es hochwertige Vorträge an Bord;

### Sea Spirit Routen

Die Sea Spirit fährt immer der Sonne hinterher. Sie ist in den

europäischen Sommermonaten in Grönland, Island und vor allem in Spitzbergen und Franz Josef Land (wenn möglich und erlaubt) unterwegs, während in den Wintermonaten die Antarktis, die Falklandinseln und Südgeorgien bevorzugte Ziele sind.

Touren, /Daten/Preisbeispiele/ Verfügbarkeiten:  
[www.poseidonexpeditions.de](http://www.poseidonexpeditions.de)

## Das Schiff:

Die für Polarregionen konzipierte und konstruierte Sea Spirit ist 90,6 m lang und 15,3 m breit, Geschwindigkeit 15 Knoten. Das Schiff verfügt über einen eisverstärkten Rumpf, 12 bordeigene Zodiacs, reichlich Platz an Deck für Tierbeobachtungen. Mit hochmodernen Rolls-Royce-Stabilisatoren, die auch bei unruhiger See das Expeditionserlebnis angenehm machen.

## Publikum/Gäste:

International mit deutschem Schwerpunkt. Bei vorbereitenden Vorträgen sowie Landgängen sind die Gruppen je nach Sprachkenntnissen in Gruppen aufgeteilt. Bordsprachen sind Englisch und Deutsch. Erstklassige Lektoren, bei Landgängen dann auch als Guides tätig, sorgen für hochwertige Information und das reibungslose Durchführen der Landgänge und Touren. Im Gegensatz zu klassischen Kreuzfahrten auf Großschiffen dominiert hier das Bildungsprogramm (Edutainment)

Die Einteilung der Kabinen reicht von der Classic Dreibett Suite über die Maindeck Suite und Classic Suite bis zur Deluxe-, Premium- und

Eigner Suite.

## Bordausstattung:

Restaurant, großer Vortragssaal, gemütliche Bar, Bibliothek, Fitnessbereich. Großräumig angelegter Deckbereich mit kleinem Whirlpool.

Küche: ausgezeichnete europäische Küche, Frühstücksbuffet, Salatbuffet mittags und abends, Wahlmöglichkeiten bei Menüs. (Diätsansprüche etc. im Vorfeld melden). Faire Getränkepreise; 24 h Wasser/Tee/Kaffee kostenfrei.

## Kleidung an Bord:

Es gibt keine strenge Kleiderordnung, sportlich legerer Dresscode während des Tages, nette Kleidung für Abendessen empfehlenswert. Outdoorkleidung: funktionelle Kleidung im Schichtenprinzip für Landgänge mitbringen, jeder Teilnehmer erhält einen warmen Arktisparka gratis! Hochqualitative wasserdichte und warme Stiefel können gratis ausgeliehen werden.

## Landgänge:

Alle Landeskursionen inkl. Guides sind im Gesamtpreis inkludiert.

**Mehr Information:**  
[www.visitgreenland.com](http://www.visitgreenland.com)



[www.poseidonexpeditions.de](http://www.poseidonexpeditions.de);







A photograph of a large, dark rock formation in a calm lake. A small tree grows on top of the rock. In the background, a dense forest covers a hillside under a clear blue sky.

# Schweden

## Reisen durch Europas Norden





Die Ufer von Schwedens größtem See, dem Vänern sind von Stegen, Badestellen, schmucken Holzvillen, Spazier- und Radwegen gesäumt.

## ZAUBERHAFTES VÄRMLAND

**Von Carola Faber**

Das malerische Värmland in Schwedens westlicher Mitte ist für seine lieblichen Hügel, Wälder und tausende Seen bekannt. Eine abwechslungsreiche Landschaft, die vielen Gewässer und charmanten Städte bieten optimale Voraussetzungen für zahlreiche Aktivitäten wie Bootstouren, Baden, Angeln, Radfahren, Wandern und spannende kulturelle Erlebnisse. Natur und Kultur gehen auf vielfältige Weise eine harmonische Symbiose ein.



Filipstad schmiegt sich malerisch an das Ufer eines Sees in Mittelschweden .

### Mineralogen-Mekka

Ein kalter Luftzug ist zu spüren. Er entströmt einer langen, dunklen Röhre. Die stark bewachsene Öffnung zeigt zum Ufer eines glitzernden Sees. Es wirkt ein wenig unheimlich, aber am Ende des etwa 25 Meter langen Tunnels ist zartes Licht zu sehen. Wer den Weg durch den Schacht gegangen ist, wird auf jeden Fall belohnt. Es ist der Anblick einer fantastischen, zauberhaften grünen Welt. Schlingpflanzen und Farne umwuchern morsche Holzbalken und die steinernen Wände von „Tilas Stoll“. In dem ehemaligen Bergwerk aus dem Jahr 1767 wurden einst Erze und andere Mineralien gewonnen. Die Anlage gehört zu den rund 15 Grubenlöchern im Naturschutzgebiet Högbergsfältet. Eine landschaftlich

reizvolle Wanderung führt durch diese besondere, ge-schichtsträchtige Bergbau- und Kulturlandschaft.

Auf einem etwa einstündigen Rundweg sind zahlrei-che weitere Gruben und Relikte zu entdecken. Wo heu-te Schafe und Kühe friedlich grasen, befand sich einst ein Zentrum mühsamer Bergarbeit. Mit etwas Fantasie wird aus dem zarten Plätschern kleiner Wassertopfen ein lautes Bohren und rhythmisches Hämmern auf fes-ten Stein. Die harte Arbeit im Bergwerk ist für wenige Augenblicke präsent bevor der Blick auf friedlich gra-sende Schafe zwischen seltenen Orchideen abgelenkt wird.

Nicht weit entfernt befindet sich der Aussichtsturm der Hill Bill Lodge. Wer nach einem köstlichen Mahl mit Wildschweinfrikadellen in der familienbetriebenen

Lodge die fast 100 Stufen bis zur obersten Plattform erklimmen hat, wird mit einem fantastischen Blick über eine unendlich weite Seen- und Waldlandschaft belohnt.

Nur rund 15 Kilometer weiter befindet sich das Industriedenkmal Långbans Gruvby. Bereits im 16. Jahrhundert wurde in Långban mit dem Abbau von Eisenerz und der Eisenherstellung begonnen. Ende des 19. Jahrhunderts erfolgte der Abbau von Manganerz und Dolomit. Das gewonnene Eisen wurde unter anderem für den Bau des Eiffelturms, für Eisenbahnschienen oder für Kanonen verwendet. Der Bergbaubetrieb wurde 1972 schließlich eingestellt. „Heute gilt dieser Ort als ein Mekka für Mineralogen, denn hier wurden mit mehr als 350 verschiedenen Sorten die weltweit längste Liste standortspezifischer Mineralien geführt“, freut sich Daniel Olsson, der das Ensemble betreut, über den Superlativ. Das Bergbaudorf besteht aus mehreren Gebäuden, in denen sich Mineraliensammlungen, wechselnde Ausstellungen, Installationen und Svens Kino befinden. Dort werden in einem nostalgischen 50er-Jahre-Ambiente, aber mit moderner Bestuhlung, historische oder aktuelle Filme gezeigt. In der anschaulichen Umgebung werden während des Besuchs interessante Geschichten zur Produktion sowie Erinnerungen an alte Zeiten schnell lebendig. Die Minen von Långban sind heute mit Wasser geflutet. Internationale Tauchexperten unternehmen jedes Jahr mehrere Tauchgänge in ihren Tiefen. Die währenddessen aufgenommenen Videos der magischen Unterwasserwelt werden ebenfalls in Långbans Gruvby gezeigt.

### Weltmarkt für Eisen

Noch präsenter wird die Geschichte um das Eisen bei einem Stadtrundgang in Kristinehamn mit Christina Skan. Sie schlüpft in die Rolle der Witwe Regina Nordenfeldt (1750-1781) und erklärt anschaulich, war-



*Das Industriedenkmal Långbans Gruvby besteht aus mehreren Gebäuden, in denen sich unter anderem Mineraliensammlungen, wechselnde Ausstellungen und Installationen befinden.*



*Bereits im 16. Jahrhundert wurde in Långban mit dem Abbau von Eisenerz und der Eisenherstellung begonnen.*



*Heute können noch viele Gebäude des Industriedenkals Långbans Gruvby besichtigt werden*



Der stark bewachsene Eingang des etwa 25 Meter langen Tunnels von „Tilas Stoll“ öffnet sich zum See. In dem ehemaligen Bergwerk aus dem Jahr 1767 wurden Erze gewonnen.



In Naturbyn wird über offenem Feuer gekocht. Das Holz dafür können die Gäste selber vorbereiten.



Eingebettet zwischen Kiefern und Tannen befinden sich an einer ruhigen Bucht des Sees Eldan die Holzhütten, Baumhäuser und Hausboote von Naturbyn.

um die Kleinstadt im 18. und 19. Jahrhundert so bedeutend war, wie heute die Wall Street in New York. „Auch wenn zu der Zeit hier nur 2000 Menschen lebten, strömten einmal jährlich, als der Weltmarktpreis für Eisen verhandelt wurde, rund 20.000 Menschen in die Stadt“, sagt die Einheimische. Regina Nordenfeldt ließ sich nach dem frühen Tod ihres Mannes aber nicht einschüchtern. 1771 baute sie am Marktplatz ein Steinhaus auf. „Hier kamen die Menschen zum Weltmarkt. Es wurde gefeiert und gehandelt. In dem Stadthafen vor meinem Haus lagen die Schiffe dicht nebeneinander“, seufzt Christina Skan als Regina Nordenfeldt und führt fort: „Einige Häuser sind leider verschwunden. Aber das quadratisch angeordnete Ensemble aus Holzhäusern im historischen Zentrum sieht noch genauso aus, wie zu der Hochzeit der Eisenproduktion.“ Der Name Kristinehamn stammt von Königin Kristina, die der Stadt 1642 die Stadtrechte verlieh. Da die Stadt strategisch günstig am nördlichen Ende des Sees Vänern, dem drittgrößten See Europas, liegt, wurde von dort im 18. und 19. Jahrhundert das Eisen in viele Länder der Welt exportiert.

Heute punktet die hübsche Kleinstadt neben ihrer Historie mit einer Vielfalt an Aktivitäten in der weitläufigen Natur. Zahlreiche Boote haben ihre Liegeplätze im Sund gefunden. Die Ufer sind von schmucken Holzvillen, Badestellen, Spazier- und Radwegen gesäumt. Einer der schönsten Abschnitte direkt am Wasser auf dem 640 Kilometer langen Vänerleden-Radweg führt in circa 30 Minuten vom Zentrum direkt bis zur berühmten Picasso-Skulptur „Jacqueline“. Sie gilt seit Jahrzehnten als Publikumsmagnet. Das Kunstwerk wurde 1965 eingeweiht und befindet sich an einer exponierter Stelle bei der langen Einmündung zum See. „Diese monumentale, weltweit größte Skulptur Picassos ist 15 Meter hoch. Die Säule hat einen Durchmesser von 1,65 Meter und die Flügel wiegen jeweils etwa



acht Tonnen“, erklärt Christina Skan und ergänzt: „Das Werk besteht aus natürlichem Beton, wobei flüssiger Weißzement in eine mit einer Steinmischung gefüllte Form gespritzt wurde. Das künstlerische Dekor wurde dann von dem norwegischen Künstler Carl Nesjar sandgestrahlt. Angeblich soll die harte Oberfläche 2.000 Jahre lang halten.“ Dass die Skulptur ausgerechnet in Kristinehamn steht, sei Bengt Olson zu verdanken, einem ansässigen Künstler und Verehrer Picassos. Als er hörte, dass Picasso einen geeigneten schönen und für jeden zugänglichen Platz in der Natur suchte, hat er die Stadt zur Kontaktaufnahme mit dem Künstler ange regt. Picasso schickte daraufhin 1964 eine Fotomontage zurück, in der ein Modell der Skulptur in eine Landschaft hineinkopiert war mit dem einzigen Wort „Qui“.

### Immer eine Waffe unter dem Kissen

Eine weitere Berühmtheit ist eng mit der Region verbunden. Im Nobelmuseum in Karlskoga ist Spannendes über Alfred Nobel, den Erfinder, Industriellen, Stifter und Begründer der Nobelpreise, zu erfahren. In dem Gutshof Björkborn verbrachte Alfred Nobel mehrere Sommer. In der Nähe des Gutshofs baute er ein Labor, in dem er seine Forschungen auf Gebieten wie Treibstoffe und künstlicher Kautschuk fortsetzte. Bis heute ist das Labor erhalten geblieben. Es sind auch Möbel und Familienfotos ausgestellt. Zu den Exponaten gehören ein Foto der langjährigen Geliebten Sofie Hess und eine Pistole. Alfred Nobel schlief immer mit einer Waffe unter dem Kopfkissen. Nicht aus Angst vor ungebetenen Gästen, sondern zur Information der Angestellten, denn die Pistole war nur mit Platzpatronen gefüllt. Auf einem Foto ist ein Pferd zu sehen. „Pferde sind in der Nobel-Geschichte wichtig. Bei den langwierigen Erbauseinandersetzungen fand ein französischer Anwalt heraus, dass das Zuhause eines Mannes dort sei, wo seine Pferde im Stall stehen. Die Pferde von Alfred Nobel, der in mehreren Ländern Häuser besaß, standen in Schweden. Ohne dieses rechtskräftige Argument wäre die Realisierung der Stiftung, der die Finanzierung des Nobelpreises zu verdanken ist, wahrscheinlich nicht möglich gewesen“, erklärt Museumsmitarbeiterin Petra Hybinette bei dem Rundgang durch das Nobelmuseum.

Eng verbunden mit der jährlichen Nobelpreisverleihung ist das Värmländer Familienunternehmen Klässbols Linneväveri. Seit 1991 werden beim Nobeldinner die Tafeln mit Tischwäsche der Leinenweberei gedeckt. Die elegan-

ten Tischtücher und Servietten werden nach alter Technik, aber in modernem Design gewebt. Bei einer Führung durch den Betrieb ist zu erfahren, dass der Entwurf für diese besondere Tischwäsche von Ingrid Dessau stammt. Sie sieht grobes, silbergraues Leinen erster Güte vor. „Das gewebte Schachbrett muster wird sichtbar, weil die Kett- und Schussfäden das Licht unterschiedlich reflektieren. Die Servietten sind in Damast gewebt, und zwar mit dünnerem, halbgebleichtem Leinen, was das Relief der Nobelmedaille hervorhebt“, berichtet Familienmitglied Stefan Johansson. Besucher können sich auf Wunsch die Betriebshallen mit den verschiedenen Webstühlen ansehen. Das schwedische Familienunternehmen wurde im späten 19. Jahrhundert gegründet. Heute wird es in der vierten Generation geführt. Da seit den 1970er-Jahren das schwedische Königshaus von Klässbols Linneväveri beliefert wird, darf es sich königlicher Hoflieferant nennen. Qualität ist oberstes Gebot. Zahlreiche Designpreise zeugen von einer ausdrucksstarken, kreativen Formensprache.

### 26 heimische Apfelsorten

Von ganz anderem Charakter ist Echstedtska Gården geprägt. Dieser malerisch gelegene Hof in der Gemeinde Kila wurde zwischen 1762 und 1764 erbaut. Zu Beginn der 1760er Jahre suchte der wohlhabende Bengt von Echstedt (1723-1794) mit seiner Frau, der Mühlenbesitzerin Christina Catharina Herwegh (1718-1780) einen geeigneten Wohnort. Das Herrenhaus auf einem Hügel ist symmetrisch angelegt. Im Innenbereich ist das Gebäude mit Wandmalereien reich verziert. Die Motive variieren zwischen floralen Mustern und biblischen Szenen. „Teilweise waren die Gemälde von mehreren Tapetenschichten bedeckt. Es war sehr aufwendig, die ursprünglichen Bilder freizulegen“, bestätigt Karin Åberg-Waern vom Museum Värmland. Vollständig erhalten sind die Malereien im Eingangsraum, die zwei lebensgroßen Grenadiere aus der Zeit Adolf Fredriks zeigen. Mit Hilfe originaler Erblisten konnte später die ursprüngliche Möblierung ergänzt werden. Die prächtigen Malereien sind sogar in den „Gruppen-Toiletten“ neben dem Hauptgebäude zu finden. Zu dem eindrucksvollen, sehr gut erhaltenem Anwesen der Rokoko-Zeit gehört unter anderem ein Apfelgarten mit insgesamt 26 verschiedene Apfelsorten, die alle aus Värmland stammen.



Karin Åberg-Waern vom Museum Värmland informiert bei einem Rundgang über das Gelände des pittoresk gelegenen Hofes Echstedtska Gården.



Im Nobelmuseum sind viele persönliche Gegenstände des schwedischen Chemikers und Erfinders ausgestellt.



Echstedtska Gården: Dieser malerisch gelegene Hof in der Gemeinde Kila wurde zwischen 1762 und 1764 erbaut



Tagsüber können die Gäste in Naturbyn eine Kanutour auf dem See, wo es viele kleine Inseln und Badeplätze gibt unternehmen. Wer mag, kann den Fisch für die Mahlzeit sogar selber angeln.

### Hütte am See

Es ist zauberhaft. Acht kleine, handgezimmerte Holzhütten sind auf einer Waldfläche von etwa drei Hektar am Ufer des Eldan-Sees in Långserud verteilt. Zwei davon sind Baumhäuser, zwei weitere schwimmen auf dem Wasser. „Mehr sollen es nicht werden. Man möchte ja auch seine Ruhe genießen“, sagt Thomas Person, der seit gut 22 Jahren ein Idyll in dem Wald geschaffen hat. Wer das Gelände von Naturbyn betritt, fühlt sich sofort von der wildromantischen Landschaft umarmt. Überall sind Unterstände mit Holzscheiten zu finden. Es gibt eine offene Gemeinschaftsküche und einen großen Schwenkgrill, eine Lounge, die mit ihren Strohsäcken etwas an ein Wikingerhaus erinnert und eine Sauna an einem Steg zum See. Wer duschen möchte, kann sich mit Eimern Quellwasser holen und dieses in einem großen Bottich über einem Holzfeuer erhitzen. In einem Verschlag hängt ein durchlöchertes Gefäß. „Das Erhitzen geht recht schnell. Dann ist es fast wie ein normales Duscherlebnis“, schmunzelt der Hüttenwirt und ergänzt: „Und bitte rechtzeitig im Blockhaus die Kerzen anzünden. Strom gibt es ja nicht.“ Eine Kanufahrt auf

dem fischreichen See sorgt für Entspannung. Die Sinne werden geschärft für den Duft des Waldes und den Anblick der gelben Seerosen, des Ackerschachtelhalms, der Pilze, des lichten Grases... Beim Picknick im Glashaus wärmt das lodernde Kaminfeuer. Gäste in den schwimmenden Hütten haben zur Vorbereitung des Abendessens bereits ihre Feuer entfacht. Bleibt nur noch der Gedanke an das Duschen mit kaltem Quellwasser sowie die damit verbundene Vorbereitung. In der Morgendämmerung ist der Beschluss schnell gefasst: Es wird das Bad im See. Nebelschleier liegen noch über der glatten Wasserfläche. Erste Sonnenstrahlen bahnen sich ihren Weg durch die Tannenspitzen an der gegenüberliegenden Uferseite. Es ist wundervoll. Das Wasser hat eine Temperatur von annähernd 24 Grad. Die Entscheidung für die erfrischende Morgenreinigung war auf jeden Fall richtig. Eingewickelt in Handtuch und Decke geht es über den weichen Waldboden zurück zur Hütte. Das Wasser in dem Eisenkessel auf dem kleinen Ofen ist bereits erhitzt. Noch nie dürfte ein Kaffee so gut geschmeckt haben – mit dem Blick durch den Wald auf den See und dem wohligen Gefühl, gerade darin gebadet zu haben.



Alfred Nobel schlief immer mit einer Waffe unter dem Kopfkissen

## Information Värmland

### Lage

Värmland ist eine Provinz im südlichen Schweden. Sie grenzt im Süden an den Vänernsee, Västergötland und Dalsland, im Westen an Norwegen und im Osten an Dalarna, Västmanland und Närke. Värmland ist reich an Seen und anderen Gewässern, das Ufer des zu Värmland zählenden Teils des Vänern ist durch viele Buchten und zahlreiche Inseln gekennzeichnet.

### Übernachten

Naturbyn ist ein einzigartiges schwedisches Naturdorf, versteckt zwischen Fichten und Kiefern an einer ruhigen Bucht im Eldan-See in Värmland, mit handgefertigten Blockhäusern und Cottages, Baumhäusern und einem hölzernen Hausboot. Naturliebhaber und Abenteurer können sich dort entspannen und die Schönheit der Natur genießen. Vom Kochen am offenen Feuer über das Genießen der Stille der Natur bis hin zum Sprung in den erfrischenden See nach der Sauna.

Zu den kleinen Traumunterkünften dürfte die Villa Frykska gehören. Das restaurierte historische Haus mit sechs Zimmern befindet sich direkt am See in Kil.

Das Park Hotell mit seinen freundlichen Mitarbeitern befindet sich mitten in Kristinehamn. Täglich wird ein umfangreiches Frühstück angeboten.

### Kulinarisches

In der Nähe des Vågen-Viertels im Zentrum von Kristinehamn befindet sich das Mastmagasinet-Restaurant und ein Landladen mit dem Schwerpunkt auf lokalen Produkten. Mastmagasinet arbeitet mit lokalen Lieferanten zusammen und bemüht sich aktiv darum, qualitativ hochwertige und faire Produkte von Unternehmen aus der Umgebung von Kristinehamn anzubieten.

Das stilvolle Stadshotellet in Kristinehamn aus dem Jahr 1878 liegt am Fluss Varnan. Das Restaurant des Hotels bietet eine abwechslungsreiche Speisekarte und verfügt über eine Außenterrasse. Empfehlenswert sind Gerichte wie Rehcarpaccio oder Zander.

Kaffee spielt in Schweden eine sehr große Rolle. Ob in Löfbergs Rosteri och Kaffebar in Karlstad, im Mühlenkaffee Kaffekvarnen in Klässbol oder der gemütlichen Töpferei mit Shop und Café Kruckmakeri Hemjord im Stadtzentrum von Kristinehamn, die Auswahl verschiedener Kaffeesorten und hausgemachter Kuchen ist groß.

Mehr Information:

Visit Värmland,

<https://visitvarmland.com/>





## MIT DEM MINI COOPER SE IN DEN SCHÄREN.

Auf den geschwungenen Straßen entlang zerklüfteter Fjorde finden MINI Fans mit dem MINI Cooper SE Countryman ALL4 Untamed Edition die passende Begleitung für einen Ausflug durch das abwechslungsreiche Naturreservat. 24.000 Inseln umfasst das Gebiet der Schären entlang Schwedens Ostküste – ein perfektes Ziel für Abenteurer mit ungezähmter Reiselust.



© BMW-Group

. Immer der Nase nach – so lautete der Tipp des Fischers im kleinen Hafen von Björknäs, auf die Frage nach der besten Strecke Richtung Björnö. Und es stimmt tatsächlich, denn während das weit verzweigte Gebiet der Schären östlich von Stockholm immer weitläufiger wird, nährt sich die Route bei Mörtviken der offenen Küstenlandschaft an der Ostsee. Und das kann sich nicht nur sehen, sondern auch riechen lassen. Herrlich frisch, salzig und belebend wirkt die kühle Winterluft in dieser Region.

Wie gut, dass der MINI Cooper SE Countryman ALL4 (Kraftstoffverbrauch kombiniert: 2,1 – 1,8 l/100 km gemäß WLTP; Stromverbrauch kombiniert: 16,1 – 15,3 kWh/100 km gemäß WLTP, CO2- Emissionen kombiniert: 47 – 40 g/km gemäß WLTP) in der Untamed Edi-

tion lokal emissionsfrei unterwegs sein kann und die Seeluft somit ungetrübt bleibt.

Schon wenige Kilometer nach dem Start in Björknäs führt die Autobahn 222 Richtung Osten durch das Ekobergets Naturreservat und überquert auf leicht geschwungenen, luftigen Brücken immer wieder die sich tief ins Landesinnere schneidenden Fjorde. Bei Gustavsberg führt die Abzweigung leicht südlich in das weit verzweigte Straßennetz Richtung Ingarö und immer tiefer in die winterliche Landschaft. Mit dem Off-road-tauglichen Plug-in-Hybrid- Modell von MINI sind auch Ausflüge abseits der asphaltierten Straße ein willkommenes Abenteuer, auf der Suche nach den versteckt liegenden typischen schwedischen Holzhäusern in strahlendem Rot. Der klassische Holzfarbton Skan-



© BMW-Group

dinaviens geht auf den hohen Kupferanteil in den zum Anmischen der Farbe benötigten Erdpigmente zurück.

Bei den kalten Temperaturen und immer weniger Verkehr werden die Straßenverhältnisse zunehmend winterlicher. Kein Problem für die perfekt aufeinander abgestimmten Motoren des MINI Cooper SE Countryman ALL4. Für optimierte Fahrstabilität treibt der Dreizylinder-Ottomotor mit 92 kW/125 PS aus einem Hubraum von 1,5 Liter die Vorderräder an, während ein 70 kW/95 PS starker Elektromotor seine Kraft an die Hinterräder überträgt – mit 220 System-PS ist der MINI somit bestens für alle Fälle gerüstet. Die Höchstgeschwindigkeit im rein elektrischen Fahrmodus liegt bei 135 km/h.

Rund um den malerischen See Fiskmyran finden sich

vom höher gelegenen Wald immer wieder tolle Ausblicke auf die strahlend weiße

Eisschicht. Zeit für eine kleine Pause und allemal Zeit genug, um das Dachzelt von AUTOHOME für einen entspannten Ausblick auf die umliegende Natur aufzuklappen. Was bislang im geschlossenen Zustand von einer herkömmlichen Transportbox kaum zu unterscheiden war, lässt sich durch das Öffnen zweier Sicherheitsverschlüsse vorne und hinten und mit Hilfe von vier Gasdruckfedern im Handumdrehen automatisch nach oben ausfahren. Innen hat man knapp einen Meter Platz nach oben, und es kann regnen und winden, wie es will: Das Material hält dicht. Auf der bequemen Matratze mit Baumwoll-Bezug schmeckt das mitgebrachte Picknick umso besser.





© BMW-Group

Gut vorbereitet sollte man in die Insellandschaft der Schwedischen Schären schon reisen. Denn die abwechslungsreiche Region ist zu zerklüftet, um an jeder Ecke mit einem Café oder Restaurant aufzutreten zu können. Dafür gibt es schließlich das in der Nähe gelegene Stockholm. Hier geht es um Naturerlebnisse und Entdeckungen abseits ausgetretener touristischer Pfade. Auf der weiteren Fahrt Richtung Björnö mit dem MINI Cooper SE Countryman ALL4 Untamed Edition passiert die Route das malerische Baldersnäs, von wo aus die Küste einen weiten Blick Richtung südliche Schären frei gibt. Die von hier sichtbaren und weit verteilt liegenden Inseln geben eine Idee davon, wie viele Entdeckungsmöglichkeiten diese Region in der warmen Jahreszeit auch vom Meer aus bietet. Etwa beim Angeln oder Kanu fahren – zwei der beliebtesten Hobbies der schwedischen Einwohner. Für das nötige Zubehör bietet der MINI Cooper SE Countryman ALL4 in der Untamed Edition mit einem Gepäckvolumen von bis zu 1275 Liter jedenfalls reichlich Platz.

Passend zur Einfahrt ins Naturreservat von Björnö öffnet sich zum weiten Blick auf die Ostsee auch die Wolkendecke. Die Schweden wissen diese, besonders im Win-

ter, kurzen sonnigen Momente sehr zu schätzen – und nutzen sie auf gewöhnungsbedürftige Weise. In Björkviks Båtklubb an der Ostsee gibt es aufgrund der kühlen Temperaturen zwar noch reichlich Platz für Strandtücher, aber die Stufen hinunter zum vom Eis befreiten Wasser sind gut gefüllt mit Schwimmern und die Badesaison scheint in diesem Teil Schwedens nie ganz aufzuholen.

Zum Aufwärmen empfiehlt sich ein Besuch im gegenüber gelegenen Bistro Björkvik mit Blick auf die weiteren vorgelagerten Inseln des Schärengartens. Vor dem tiefen Blau des Wassers wird schnell deutlich, warum manche der Einheimischen von ihrer Gegend als „Kari-bik Skandinaviens“ sprechen.

**Mehr Information:**[www.bmwgroup.com/de/marken/mini.html](http://www.bmwgroup.com/de/marken/mini.html)<https://visitsweden.de/>





# Reiseland Österreich





# Der Tiroler Burgenweg

Die Ferienregion TirolWest bietet App-basiertes Weitwandererlebnis: Mit dem Tiroler Burgenweg verlässt die Ferienregion TirolWest buchstäblich ausgetretene Pfade und hat einen neuen, komplett digitalen Themenweg ins Leben gerufen. Als zentrale Eckpfeiler der 65 km langen Route dienen die fünf historischen Burgen der Region.

**Text von: Dr. Daniela Egert**



Landeck - der Ausgangs- und Zielort des Burgenweges © TVB-TirolWest/Huber-Roman

Seit geraumer Zeit weht ein frischer Wind in der Ferienregion TirolWest: Verstärkt setzt die Urlaubsdestination am Fuße des Genussberges Venet Impulse in Richtung Ganzjahrestourismus. Mit dem Tiroler Burgenweg erwartet die Besucher:innen seit Sommer 2022 eine gänzlich neue Attraktion. „Um die Perlen unserer Region miteinander zu verbinden, haben wir einen interaktiven Themenweg konzipiert“, so Simone Zangerl, Geschäftsführerin des Tourismusverbandes TirolWest. Die fünf Burgen der Region – Schloss Landeck, Schloss Biedenegg, Schloss Wiesberg, Burgruine Schrofenstein sowie die Ruine Kronburg – bilden das Kernstück des Weitwanderweges und werden durch zahlreiche weitere, sehenswerte Natur- und Kulturdenkmäler entlang der Route ergänzt. „Dank der attraktiven Streckenführung kann der Tiroler Burgenweg beinahe ganzjährig – vom Frühjahr bis zum Spätherbst – erwandert werden“, betont Meteorologe, Geograph und Wanderführer Thomas Pichler, welcher als Initiator maßgeblich an der Entwicklung des Themenweges beteiligt war.



Fliess © Huber Roman



Schloss Landeck © TVB-TirolWest Huber Roman



Schloss Schrofenstein © Daniel Zangerl

### In 5 Etappen durch den Landecker Talkessel

Der Rundwanderweg glänzt mit einer Gesamtlänge von insgesamt 65 Kilometern und einer reinen Gehzeit von 23 Stunden. Mit Landeck, Zams, Fließ, Tobadill, Grins und Stanz führt die Strecke durch alle sechs Orte der Ferienregion TirolWest. Abstecher nach Pians und Schönwies holen zusätzlich das Paznauntal sowie den Tourismusverband Imst mit ins Boot. Neben Tagessäten und Einheimischen kommen vor allem auch Fernwander:innen auf ihre Kosten: Als interaktives Weitwandererlebnis konzipiert und in fünf Etappen untergliedert, kann man den Tiroler Burgenweg idealerweise in Form einer abwechslungsreichen 5-Tages-Tour in Angriff nehmen. Zahlreiche Einkehr- sowie Übernachtungsmöglichkeiten befinden sich direkt am Routenverlauf und sorgen für wohlverdiente Pausen. Die Leithemen der Tourismusregion – Kultur, Genuss, Heilwasser, Natur und Berg – werden entlang des Weges aufgegriffen und bekommen dadurch eine noch stärkere Beziehung zueinander.

### Einer der ersten, ausschließlich digitalen Themenwege in Tirol

Die Ferienregion TirolWest hat sich bewusst dafür entschieden, keine Panorama- oder Schautafeln entlang der Strecke zu installieren, wie Geschäftsführerin Simone Zangerl erläutert: „Wir möchten nicht mit baulichen Maßnahmen in die Natur- und Kulturlandschaft eingreifen und stattdessen die Szenerie für sich wirken lassen. Als einer der ersten Themenwege in Tirol werden Hintergrundinformationen und Wissenswertes zu den Sehenswürdigkeiten ausschließlich in digitaler Form vermittelt.“ Auditiv begleitet wird die Wanderung von der „Stimme Tirols“, dem bekannten Synchronsprecher Ludwig Dornauer, welcher sämtliche Texte eingesprochen hat.

#### „Burgenweg-App“ als mobiler Wanderguide

All das funktioniert mit der eigens entwickelten „Burgenweg App“, welche die Besucher:innen auch offline sicher und zielgerichtet mittels GPS-Funktion über den



Schloss Wiesberg © Rupert Gapp

gesamten Routenverlauf hinweg navigiert. Weicht man von der Strecke ab, wird man durch ein akustisches Signal darauf aufmerksam gemacht. Gleichzeitig wird die App zum digitalen Wanderführer und informiert an

ausgewählten Stellen via Push-Funktion über Sehenswürdigkeiten, Aussichts- und Fotopunkte, Unterkünfte, Einkehrmöglichkeiten, Versorgungs- und Dienstleistungseinrichtungen.

## IM SCHATTEN DER ZAMMER NYMPHE

**I**m Tiroler Westen gibt es eine Legende, und die geht so: Einst verliebten sich ein Hirte und eine süße Nymphe in einer einsamen Schlucht ineinander. Doch die Nymphe gehörte zu einem Schmied, der sie um keinen Preis freigeben wollte. Damit sie auch weiterhin bei ihm blieb, stellte der Schmied dem verliebten Hirten drei in seinen Augen unlösbare Bedingungen. Sollte er diese erfüllen, so konnte er die Nymphe für sich gewinnen. Man ahnt es schon, der schwer in das Naturfräulein Verschossene schaffte es, die ihm gestellten Aufgaben zu bewältigen. Da geriet der Schmied in Rage und ließ eine Brücke einstürzen, als sein junger Konkurrent gerade darüber ging. Schlechter Verlierer! Als Strafe zerstörte ein Blitz die Schmiede, und die Nymphe floh in den hintersten Teil der Schlucht. An dieser Stelle stehen sich die beiden Liebenden bis heute in einer wasserumspülten Klamm gegenüber: Der Hirt in einen steinernen Stierkopf ver-

wandelt, seine Geliebte, auf der anderen Seite des Wassers, als Fels gewordener Mädchenkopf.

Sagen wie diese vom „Zammer Lochputz“ gibt es viele in den Bergen, selten sind sie so schermüsig und romantisch. Hier, in der Nähe der Stadt Zams, kann der Besucher des „Tiroler Burgenwegs“ einen spritzigen Absteher zu den Urgewalten der Natur unternehmen. Den Startpunkt bildet das älteste Wasserkraftwerk des österreichischen Burgenlands, dann führen Steige und Stollen hinauf zum Lötzer Wasserfall. Wenn man es über die Treppe heraufgeschafft hat und um die Ecke einen ersten, erstaunten Blick auf die 30 Meter tief fallenden Wassermassen geworfen hat, verharren die meisten etwas länger, um den unerwarteten Anblick in sich aufzunehmen. Nachdem man noch weiter oben an „Hirt“ und „Nymphe“, den oben erwähnten Felsformationen, einen Besuch abgestattet hat, geht es durch ein kleines Laby-

rinth hinüber zum Lötzurm, einem alten Wehrturm, der noch aus den Appenzellerkriegen im ersten Drittel des 15. Jahrhunderts stammt.

Die Felsenschlucht des „Zammer Lochputz“ begegnet dem Wanderer gewöhnlich auf der dritten Etappe des Tiroler Burgenwegs. Weil immer mehr Lauffreudige die Vorzüge der hiesigen Landschaft für sich entdecken, hat die „Ferienregion Tirol West“ nun eine eigene App entwickelt, um Interessierte sicher auf diesen Wanderweg zu geleiten: Vorbei an den fünf Burgen Schloss Landeck, Schloss Biedenegg, Schloss Wiesberg, Ruine Schrofenstein und Ruine Kronburg. Die Anwendung wurde von Michael Holzknecht entwickelt, leider gibt es sie aktuell nur fürs Iphone. Hoffentlich wird die Nutzung der insgesamt 23-stündigen Audiodatei für Android ebenfalls bald ermöglicht. Auf den 65 Kilometern dank der App jedenfalls immer mit dabei: Ein hoffnungsvoller Minnesänger sowie sein cleveres Frettchen, dem natürlich immer ein flotter Spruch einfällt. Die Homepage des Tourismusverbands ([www.burgenweg.at](http://www.burgenweg.at)) ist übersichtlich gestaltet und bietet einen guten Über-

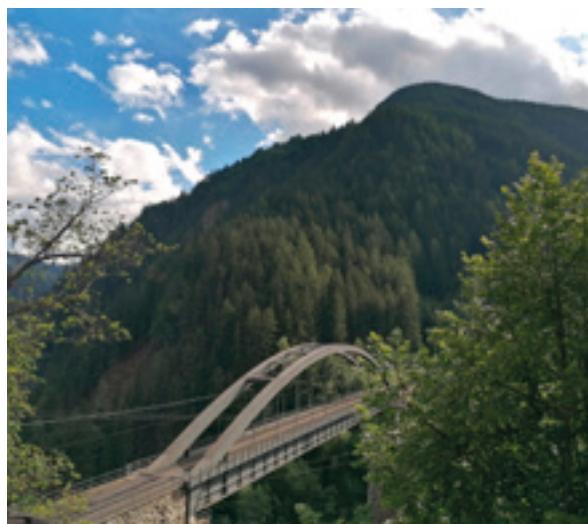
blick für Wanderwillige. Am ersten Tag der Reise geht es vom Startpunkt Schloss Landeck hinauf zum Schwaighof auf ca. 1.300 m Seehöhe. Ab hier läuft man auf ziemlich gleicher Höhe hinüber zum ersten der fünf Burgen, Schloss Biedenegg in Fließ. Nun führt die Trasse über die bekannte Via Claudia Augusta zur Fließer Platte und anschließend wieder zurück zum Schloss Landeck. Ein gut zu bewältigender Rundweg inmitten der freundlichen Tiroler Landschaft also.

Tags darauf wird ebenfalls von Schloss Landeck aus begonnen. Nachdem es zunächst hinab in die gleichnamige Stadt geht, führt der Pfad durch den Ortsteil Perfuchs hinauf nach Tobadill. Dann zu Schloss Wiesberg hinunter sowie nach Pians. Die Gehzeit an diesem Tag beträgt insgesamt 5,5 Stunden.

Wandertag 3 startet von einer Bushaltestelle in Pians, von wo aus es über den Pianner Ortsteil Quadratsch nach Grins hinauf geht. Es folgt ein Teil auf dem Jakobs-

weg, über Terrassenhänge nach Stanz. Hier befindet sich in exponierter Lage die Burgruine Schrofenstein, Highlight dieser Etappe. Nach einer kurzen Erkundung folgt der Abstieg nach Landeck und schließlich nach Zams. Als „Points of interest“ kann man dabei etwa das bekannte Brennereidorf Stanz erleben oder den eingangs beschriebenen „Zammer Lochputz“ mit seinen flüssigen Naturgewalten.

Vom Lochputz aus folgt man am Morgen des vierten Wandertags für einige Zeit dem Talboden Richtung Osten. Am östlichen Ende von Zams zweigt die Route zum sogenannten Patscheid ab. Ab hier gelangt man hoch zum Wallfahrtsort Kronburg, dessen einsame, fast weltabgewandte Lage den Besucher sofort beindruckt. Einige



Nonnen haben hier ihren Klostersitz, wer möchte, kann noch weiter hinauf zur Ruine Kronburg sowie der gleichnamigen Kronburgschlucht. Anschließend führt der Pfad wiederum nach Osten zum Weiler Obsaurs. Dort bildet der Römerturm den östlichen Abschluss des Tiroler Burgenwegs. Nun darf man verschraufen, denn es geht nur noch bergab nach Schönwies.

Für die fünfte und letzte Etappe benötigt man durchschnittlich 3,45 Stunden. Es geht über einen anderen Weg von Schönwies zurück nach Kronburg, von wo aus man wie bei der ersten Etappe der Via Claudia Augusta folgt. Über Rifenal und die Trams, ein Naherholungsgebiet, kommt man zu Schloss Landeck, das somit Ausgangs- und Endpunkt der (ent-)spannenden Burgenland-Wanderung bildet. Erlebnisreiche Tage sind vergangen, in denen man die Region Tirol West ganz besonders einprägsam erlebt hat.

Wer Glück hat, kann nebenbei sogar einen mittelalterlichen Aktionstag auf Burg Landeck mitnehmen. Oder erlebt entlang seiner Route einen besonders interessanten Einblick in die Tier- oder Pflanzenwelt. Irgendwie ist dieses Stück Österreich mit seinen Schlössern und Sagen ja ganz speziell mythisch. Und wer weiß, vielleicht wird sie eines Tages doch noch lebendig, die schöne, versteinerte Nymphe vom Zammer Lochputz. In dieser magischen Landschaft glaubt man es.



## Die 5 Etappen des Tiroler Burgenwegs im Überblick

### Etappe 1: Landeck – Fließ – Landeck

Länge: 15,8 km

Gehzeit: 5h 45min

Points of Interests (Auswahl): Schloss Landeck, Schloss Biedenegg, Fließer Platte – Via Claudia Augusta, uvm.

### Etappe 4: Zams – Kronburg – Schönwies

Länge: 11,2 km

Gehzeit: 3h 45min

Points of Interests (Auswahl): Zammer Lochputz, Ruine Kronburg, Kronburgschlucht, uvm.

### Etappe 2: Landeck – Tobadill – Pians

Länge: 14,7 km

Gehzeit: 5h 30min

Points of Interests (Auswahl): Gerberbrücke, Ausblick Parseierspitze, Schloss Wiesberg, Trisannabrücke, uvm.

### Etappe 5: Schönwies – Kronburg – Landeck

Länge: 11,3 km

Gehzeit: 3h 45min

Points of Interests (Auswahl): Schönwies, Ausblick Talkessel Landeck, Trams, Hoher Riffler, uvm.

### Etappe 3: Pians – Grins – Stanz – Zams

Länge: 12 km

Gehzeit: 4h

Points of Interests (Auswahl): Sonnenterrasse Grins-Stanz, Brennereidorf Stanz, Burgruine Schrofenstein, uvm.

Mehr Informationen und eine detaillierte Beschreibung des Streckenverlaufes findet man unter

[www.burgenweg.at](http://www.burgenweg.at)



# Moore, Märchen, Meditation

## Neue Erlebnisse mit dem Butler

Für Familien, Wanderfreunde und Ruhesuchende:  
Mit dem Almbutler wird Urlaub auf der Turracher Höhe zum Genuss

Grasgrüne Gipfel, alte Zirbenwälder, kristallklare Seen: Der Almbutler kennt sie alle – die Orte, die im Wanderparadies Turracher Höhe besonders Naturliebhaber beeindrucken und den Alltag vergessen lassen. Mit seinem Wochenprogramm beschert der zünftig gekleidete Guide von 8. Juni bis 1. November täglich neue Erlebnisse auf dem Alm-See-Plateau zwischen Kärnten und der Steiermark. Dank ihm steckt Urlaub auf der Turracher Höhe voller Überraschungen und Genussmomente – zum Beispiel, wenn er auf dem Gipfel Kärntner Frigga serviert oder am Seeufer zu einer Meditation einlädt. Besonders für Kinder hält der Almbutler jede Menge Abenteuer bereit: Kleine Entdecker folgen mit ihm den Spuren einer märchenhaften Kreatur oder durchqueren barfuß ein Hochmoor. Übernachtungsgäste der ausgezeichneten Butler-Betriebe melden sich online kostenlos zum „Wander-tainment“ an.



Das Wandergebiet auf der Turracher Höhe Bild von Wolfgang Schwenk auf Pixabay

Die Turracher Höhe breitet sich auf 1763 Meter Höhe im Herzen des UNESCO Biosphärenparks Nockberge aus. Ihre Einzigartigkeit entdecken Wanderer in Begleitung des Almbutlers, mit dem die Turracher Höhe Gästen einen besonderen Service bietet. Auf seinen geführten Touren zeigt er den Weg zu den aussichtsreichsten Gipfeln, schärft den Blick für die kleinen Naturwunder am Wegesrand und führt zum besten Ort, um der Sonne beim Aufgehen zuzusehen. Ruhe suchende schließen sich der neuen Wanderung mit Meditationseinheiten an, die montags auf dem Programm steht. Vor der beschaulichen Kulisse der Alm-See-Landschaft lädt der Almbutler dazu ein, aus der Kraft der Natur zu schöpfen. In der Abgeschiedenheit des Hochplateaus entschleunigen Gäste ganz automatisch.

Gerade für Familien ist die Turracher Höhe ein perfektes Reiseziel, denn der Almbutler ist immer für eine Kinderüberraschung gut. Zum Beispiel, wenn er seine Begleiter ins Moor führt und anschließend ein leckeres Picknick auspackt. Kleine Meister der Konzentration greifen mit ihm zu Pfeil und Bogen, während eifrige Entdecker auf der sagenhaften Familienwanderung dem Goldschatz des gruseligen Freimanns auf der Spur sind. Wer sonntags in die Kindererlebniswelt „Nocky's AlmZeit“ kommt, lernt spielerisch die Yoga-Basics und merkt, wie viel Spaß die Übungen für Körper und Geist machen. Im Anschluss geht es mit der legendären Alpen-Achterbahn „Nocky-Flitzer“ zurück ins Tal.



So wird der Urlaub ein Volltreffer: Auch Bogenschießen steht auf dem Programm.  
Foto: Simone Attisani



Mit dem Butler durch das Moor: Barfuß erleben Wanderer die Natur hautnah.  
Foto: Peter Maier



Natur, Kultur, Geschichte: Besonders neugierige Urlauber sammeln mit dem Almbutler-Programm reichlich Eindrücke. Freitags machen Wanderer einen Abstecher ins Montanmuseum und tauchen ins Leben der Bergleute ein, die noch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts auf der Turracher Höhe Eisenerz gewannen. Die beeindruckendsten Funde aus der Region können Besucher bei einer Führung durch das Museum „mythos edelstein“ bewundern. Altes Wissen geben auch die Ranger aus dem Biosphärenpark weiter: Dem Wundermittel Pechsalbe ist ihre Kräuterwanderung gewidmet, bei

der Teilnehmer das Wesentliche über deren Herstellung und Anwendung erfahren. Eine weitere Ranger-tour verläuft währenddessen durch einen der größten zusammenhängenden Zirbenwälder Europas, den die Kärntner Nockberge auszeichnen. Noch ein Charakterzug der vielfältigen Turracher Höhe zum Kennenlernen.

Gäste können sich unter [www.turracherhoehe.at/butler-programm](http://www.turracherhoehe.at/butler-programm) über die Angebote aus dem Almbutler-Programm informieren und jeweils drei Tage im Voraus anmelden. Bei Übernachtung in einem der aus-



Der Schwarzsee auf der Turracher Höhe in Kärnten © AlDAsign - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

gezeichneten Butler-Betriebe sind die Teilnahme am Programm sowie viele weitere Vorteile inkludiert. Mit ihrem Butler hat sich die Turracher Höhe seit mehr als 20 Jahren dem Wohlbefinden der Gäste verschrieben. Übrigens: Im Winter sind die Pistenbutler im Einsatz und verwöhnen Skifahrer mit Prosecco.

**Mehr Information:**  
[www.turracherhoehe.at](http://www.turracherhoehe.at)



### Über die Turracher Höhe

Die Turracher Höhe liegt auf 1763 Meter Höhe zwischen Kärnten und der Steiermark. Das Plateau beeindruckt nicht nur mit seinen sanften Almen und den drei tiefblauen Seen, sondern auch mit allergen- und pollenfreier Luft. Das Naturparadies wartet mit ausgesuchten Hotels und Pensionen in malerischer Landschaft auf, ganz weit weg von alltäglicher Hektik und Betriebsamkeit. Serviert werden Gourmetgerichte ebenso wie herzhafte steirisch-kärntnerische Küche.



# Reiseland Deutschland

**VOM MEERESSTRAND ZUM ALPENRAND**

**- UND ALLES, WAS DAZWISCHEN LIEGT -**



# Erlebnisse im Schwarzwald

Der weltbekannte, immergrüne Schwarzwald wird in drei Zonen eingeteilt: Nordschwarzwald, Mittlerer Schwarzwald und Südschwarzwald. Berühmt ist er unter anderem dank seiner Heilbäder, Kuckucksuhren und der pittoresken Dörfer und Landschaften.

**Text und Bilder von Daniel Jauslin**



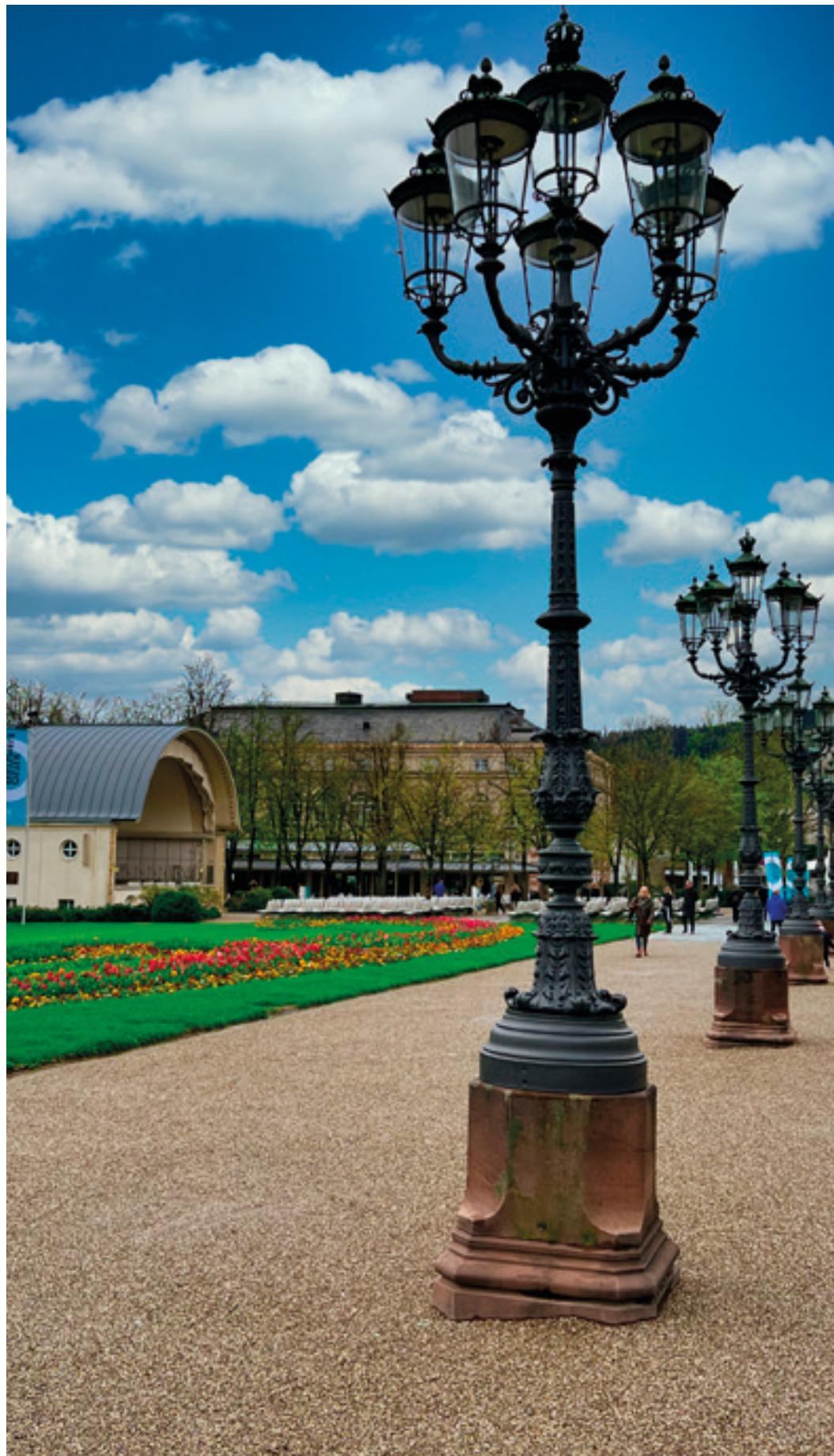
Schwarzwald-Idylle Aussicht vom Harkhof © Daniel Jauslin

**Prolog:**

**W**ir starten in Baden-Baden, von wo aus die Schwarzwald-Hochstrasse B 500 – die älteste Ferienstrasse in Deutschland – nach Süden führt. Zuerst besuchen wir das ortsansässige Fabergé Museum, in der Hoffnung einige der weltbekannten Ostereier des Juweliereis des Kaiserhofes zu St. Petersburg zu bestaunen. Leider konnten wir nur zwei Werke des russischen Zarenbijoutiers Carl Peter Fabergé's betrachten. Die anderen rund 1500 Exponate, welche das ganze Spektrum vom künstlerischen Schaffen von Carl Peter zeigen, sind noble Zigarettenetuis, unterschiedliche Tierminiaturen aus Edelsteinen, Anhänger, Damenfächer, Broschen, Schalen, Ohrringe, Kopfschmuck, Anstecknadeln und unendlich viele Einzelstücke, welche oft als Gastgeschenke vom Hof des Zaren in Auftrag gegen wurden. Um die Ausstellungen anzusehen reichen 30 bis 45 Minuten. Anschliessend schlendern wir durch die Kurstadt und besichtigen die Kurhausanlage und das Casino, welches dem Schloss Versailles nachempfunden ist.

**Geroldsauer Mühle**

Inmitten einer faszinierenden Landschaft liegt das Anwesen, welches eine Vielzahl von Möglichkeiten bietet und jederzeit einen Zwischenhalt rechtfertigt. Das urige, gemütliche Wirtshaus verwöhnt uns mit badischer Gastlichkeit. Das regionale Essen, welches wir zu uns nehmen, ist sehr schmackhaft und die Portionen können jeden Hunger stillen. Das Personal ist äusserst freundlich und aufmerksam.



Der Kurpark in Baden-Baden © Daniel Jauslin



Das Haus ist «Naturpark-Wirt» zertifiziert: Durch die Verwendung regionaler Produkte zeigen sie nicht nur die Besonderheiten der Region, sondern unterstützen gleichzeitig die landwirtschaftlichen Betriebe im Schwarzwald. Denn diese garantieren einerseits die Erzeugung wertvoller und gesunder Lebensmittel aus der Region und bewahren andererseits mit ihrer Bewirtschaftung der Flächen die abwechslungsreiche Vielfalt und Einzigartigkeit der Landschaft. Im Eingangsbereich finden wir eine hauseigene Bäckerei und Metzgerei, den Mühlenmarkt mit Frischem aus der Region und einer Weinecke mit badischen Weinen in einer passenden Atmosphäre.

### Nationalparkzentrum

Der auf rund 900 Metern Höhe liegende Ruhestone ist der ideale Startpunkt für eine erste Erkundung des Nationalparks Schwarzwald. Mit der neuen, interaktiven Ausstellung zum wilder werdenden Wald, einem Kino, der Brücke der Wildnis und der Tourist Info ist das neue Nationalparkzentrum ein Tagesziel inmitten der wunderschönen Natur des Nordschwarzwalds – auch bei schlechtem Wetter. Der Einlass in die Ausstellung erfolgt im 10-Minuten Takt. Wir werden eingelassen und stehen ganze 10 Minuten vor dem ersten Saal. Nach der Passage warten wir nochmals knapp 10 Minuten, bis der kurze Einführungs-Film gezeigt wird. Dieser ist in drei Sprachen (D/F/E) und in Gebärdensprache zu sehen. Anschliessend gehen wir durch die Ausstellung, welche spielerisch alles rund um den Schwarzwald erläutert – ideal für Familien mit Kindern. Eine coole «Brücke der Wildnis» fügt sich behutsam in den vorhandenen Waldbestand ein. Ein spezieller Ausblick zu den Ruhestone Schanzen versetzt uns in winterliche Träume. Cool.

### Forellenhof Buhlbach

In der Fischzucht des Forellenhofs verbinden sich Nachhaltigkeit und ökologische Verantwortung mit einer persönlichen Passion. Die Anlage umfasst insgesamt acht Becken und Teiche sowie 4 Fliesskanäle, welche sich direkt aus der natürlichen Quelle des «Leinbächle» speisen. Hier wachsen Regenbogenforelle, Lachsforelle, Saibling und Goldforelle unter idealen Bedingungen auf. Für die Gewässer- und

Bestandspflege sorgen ausgebildete Fischwirte wie Benjamin Thom, der uns die Aufzucht und deren Stationen erklärt und vor Ort zeigt. Seit 1906 werden Fische, hauptsächlich Regenbogenforellen gezüchtet. Die befruchten Eier werden im Bruthaus reinlich versorgt. Die daraus geschlüpften Jungfische werden zirka sechs Monate dort verbleiben, bis sie für weitere 12 bis 18 Monate in die Aussenbecken verschoben werden. Auf 1000 Liter Wasser kommen 30kg Fische – das verlangen die strengen Gesetze. Wird die Schlachtreife erreicht werden die rund 65'000 Speisefische pro Jahr mehrheitlich für den Eigenbedarf weiterverarbeitet. Geräuchert wird nach bewährter Methode – dem Altonaer Räucherfahren – sowohl im Heiss- wie im Kaltrauch mit 3 Jahre getrockneten Buchenholzscheiten. Die Produkte, welche wir kosten konnten, schmecken ausgezeichnet. Vom Ei zur Veredlung – alles direkt vor Ort – macht nicht nur Sinn sondern steht für Nachhaltigkeit und die ökologische Verantwortung, welche von Hannes Bareiss verlangt wird.

### Wanderhütte Bareiss

Rund 500 Meter gehen wir zu Fuss vom Parkplatz zur Hütte hoch. Der Weg ist recht steil, aber abenteuerlich. Unzählige Fahrzeuge fahren an uns – dem Fahrverbot trotzend – vorbei. Auf 706 Metern Höhe zwischen Mitteltal und dem Tonbachtal, inmitten des weit verzweigten Baiersbronner Wanderhimmels, lädt die Wanderhütte zu einer kleinen Erfrischungspause, einer zünftigen Vesper oder Kaffee und Kuchen ein. Sie ist ganzjährig geöffnet. Emsiges und freundliches Personal begleitet uns an den Tisch. Wir geniessen die Zeit in guter Gesellschaft und heimiger Atmosphäre mit liebenswerter Gastlichkeit. Traditionelle Klassiker der badischen und schwäbischen Küche, frisch zubereitet und liebevoll angerichtet, serviert mit einem klassischen Viertele oder einem frisch gezapften Pils. Die Auswahl geht vom hausgemachten Griebenschmalz mit Zwiebeln und Kräutern bis zur gebrühten Bauernwurst und Sülze vom Mitteltaler Weiderind, vom deftigen Hüttenvesper mit Blut- und Leberwurst bis zum Murgtaler Wurstsalat, vom schwäbischen Bibbeles Käs bis zu Gaisburger Marsch und zur Kartoffelsuppe mit Kracherle oder Maultaschen. Kaffee, Eis und Kuchen gibt es natürlich auch. Wir lassen es uns schmecken.



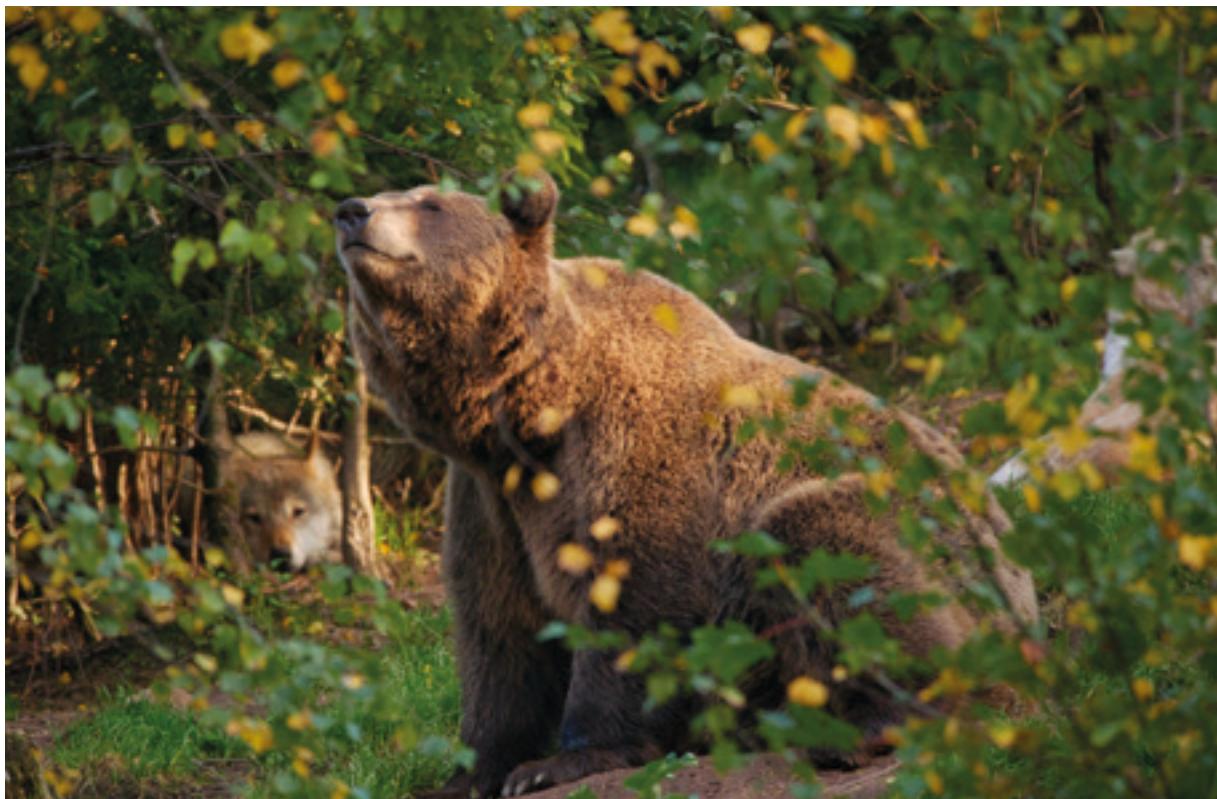
Der Forellenhof Buhlbach © www.guenterstandl.de



Wanderhütte Barreis © Daniel Jauslin



Urwaldfeeling in Nationalpark Schwarzwald © Nationalpark Schwarzwald



Im alternativen Wolf- und Bärenpark

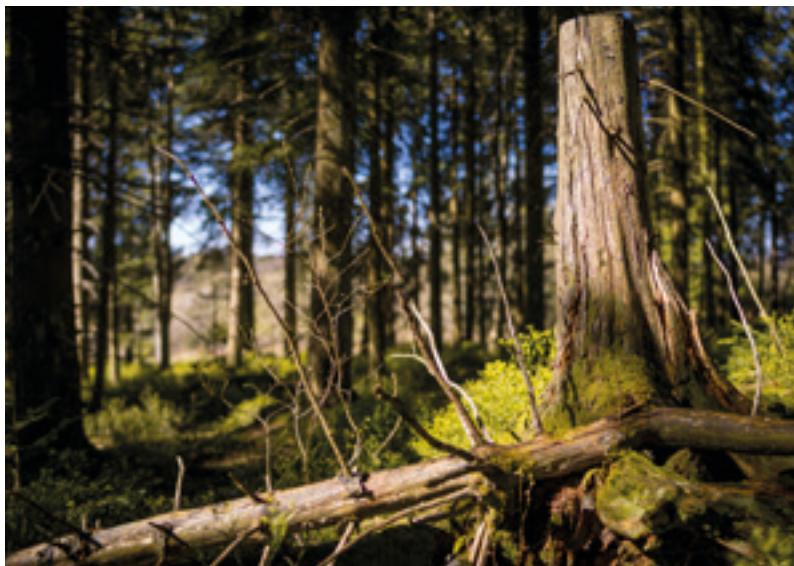
### Alternativer Wolf- und Bärenpark

Im 100'000 m<sup>2</sup> grosszügigen und naturnahen Freigelände, bietet der alternative Wolf- und Bärenpark Schwarzwald neun Bären, drei Wölfen und drei Luchsen ein Zuhause. Die Stiftung vermeidet bewusst den Begriff „Gehege“ und braucht entsprechend den Ausdruck Freianlagen. Somit wird eine veraltete Form der Tierhaltung auch sprachlich unterstützt. Die Idee der Anlage ist es, Wildtiere, welche von Menschen in irgendeiner Form missbraucht wurden, aufzunehmen und deren stereotypisches Fehlverhalten in geschützter Natur zu tolerieren – bis sie es dereinst von sich aus ablegen können. Ein Spazierweg führt durch das Gelände. Im Zaun finden wir regelmässig Öffnungen, welche dem Drang nach Erinnerungsfotos der Besucher nachkommt. Wir empfinden es als äusserst angenehm, Bären, Wölfe und Luchse zu beobachten, wie sie sich in freier Natur miteinander bewegen. Jede Gattung hat immer ein sicheres Rückzugsgehege, in welches sie sich bei Bedarf zurückziehen kann. Die Tiere werden zu unterschiedlichen Zeiten mit vielseitigem Futter an unterschiedlichen Stellen versorgt. Der Park ist auf Spenden,

Partnerschaften und ehrenamtliche Mitarbeit angewiesen. Zurzeit arbeitet die Stiftung an einer Parkerweiterung (Bären-Reha). Wir empfehlen genügend Zeit mitzubringen, um die Tiere beobachten zu können, was auf einer der vielen Bänke zur Freude werden wird.

### Dorotheenhütte Wolfach

Die letzte Kristallglashütte im Schwarzwald besuchen wir in Wolfach. Das Glasmachen ist eine jahrhundertealte Tradition im Schwarzwald, denn dort waren die damals wichtigen Rohstoffe wie Holz (zur Herstellung von Pottasche und zum Feuern) und Quarzsand (die Eiszeit hat Sand in die Region zwischen Pforzheim bis Waldshut geschafft) im Überfluss vorhanden. Die Hütte wurde 1947 gegründet und ist heute die letzte traditionelle Glashütte im Schwarzwald, in der feinstes Kristallglas hergestellt und veredelt wird. Mit dem Mund geblasen, von Hand geschliffen und graviert. Umrahmt von einem Glasmuseum können wir vor den glühenden, 1450 Grad heissen Schmelzöfen den Glasmachern bei der schweren Arbeit zusehen und die Glasgraveure bei deren kunstvollen Verzierungen erleben. Garvieren



Im Naturpark Schwarzwald © Chris Keller / Schwarzwald Tourismus



© Nationalpark Schwarzwald



Ausblick von der Oppenauer Steige © Daniel Jauslin

ist ein Kunsthandwerk. Eigner Ralf Müller hat schon viele Auszeichnungen erhalten. Eines der Spezialgebiete sind Sonderanfertigungen, welche von Bund, Ländern, Industrie als auch für Fürsten und Adelshäuser in Auftrag gegeben werden. Die Formen, in welches Glas eingeblasen wird, sind aus Birnenholz gefertigt. Die dauernde Weihnachtskugel Ausstellung besticht durch die Vielseitigkeit der Exponate. Im Shop stehen unzählige Artikel aus Kristallglas zum Kauf für jedes Budget bereit. Zum Abschluss werden wir ins hauseigene Restaurant geführt. Überrascht stellen wir fest, wie viele Besucher sich dort gemütlich eine Vesper oder saisonale Mahlzeit mit Spargel, Fisch, Wild oder Maultaschen gönnen. Die Qualität ist bemerkenswert und erinnert an gut bürgerliche Küche.

### Oberhammersbacher Vesperweg

Frische Luft, herrliche Natur, regionale Gaumenfreuden, gelebte Tradition und uriges Ambiente – in Oberhammersbach erleben wir den Schwarzwald mit allen Sinnen. Gut 14 Kilometer Wanderglück und Genuss. Der Premiumweg nimmt uns mit auf ein Zusammenspiel aus Genuss- und Wanderfreuden. Wir riechen die grünen Wiesen und lauschen dem Zwitschern der Vögel, umarmen majestätische Tannen und Fichten und geniessen eine Rucksackvesper auf einer der ausgefallenen und selbst gestalteten Sitzmöglichkeiten entlang des Weges. Wir kehren in der Vesperstube Harkhof ein, lassen uns auf der neuen Sonnenterasse ein typisches Schwarzwälder Bauernvesper schmecken und geniessen den



herrlichen Blick ins Tal. Gleich am Anfang der Wanderung, welche einen Gesamtanstieg von 490 Meter mit einem mittleren Schwierigkeitsgrad aufweist, besuchen wir den

### Donissi Hofladen & Probierstube

Markus Schwarz ist gelernter Metzger und führt den Hof in 2. Generation. Seit 2010 hat er den Hofladen eingerichtet. Dank seinem Erfolg hat er an der Wanderroute einen Wandeckeller im Hobbit Stil eingerichtet. Dort können Wanderer eine Tüte mit passenden, selbst hergestellten Fleischwaren mitnehmen und den bescheidenen Betrag in die Kasse legen. Cool. Im Hofladen finden wir nebst Fleisch- und Wurstwaren, ausnahmslos aus eigener Herstellung von Tieren in artgerechter Haltung, auch Käse, Honig, Schnaps und Liköre, Forellenfilets und selbstgemachte Fruchtaufstriche – alles aus Oberhamersbacher Produktion.

### Kulturpark Glashütte Buhlach

Durch die Anlage führt uns mit viel Witz, Knowhow und in zeitgemässer Kleidung Dora-Luise Klumpp. 1758 wurde die Glashütte Buhlach gegründet und 1909 aus wirtschaftlichen Gründen stillgelegt. Als Entstehungsort der Champagnerflasche gelangte die Glashütte im 18. Jahrhundert zu Berühmtheit. Der weltweite Erfolg von Buhlach liegt in der Entwicklung der druckfesten Champagnerflasche begründet. Eine besonders stabile Flasche mit einer zu jener Zeit einzigartigen Qualität und Haltbarkeit, die zahlreiche Abnehmer in ganz Deutschland und im europäischen Ausland bis zum Zarenhof nach St. Petersburg fand. Heute ist das Areal ein Zeitzeugnis über die Geschichte der einst größten und bedeutendsten Glashütte des Schwarzwaldes. Der Kulturpark Glashütte Buhlach ist eine Zeitreise in eine Welt aus Holz und Glas. Eine Reise zurück in 250 Jahre Glas- und Kulturgeschichte. Eine Tour in den Schwarzwald, von dem die Holzfäller, Säger, Köhler, Harzer, Aschebrenner und auch die Glasmacher lebten. Es ist die Geschichte über die Menschen und ihr hartes Leben in und mit der Natur, welche uns Dora-Luisa auf spannende Weise nahebringt. Die Erzählung wird mit Hilfe von Bildern und Zeitzeugnissen visualisiert. Buhlach ist auch durch Ferdinand Öchsle weltbekannt. Heute noch wird der Zukergehalt in Öchsle Einheiten gemessen und bewertet.

### Openauer Steige

Die kurvenreiche Strasse von Openau nach Zuflucht ist malerisch und für Sportwagen und Motorräder perfekt. Wer Serpentinen mag, ist hier genau richtig. 7700 Meter misst die Strecke. 670 Höhenmeter werden in dieser Zeit überwunden. In den steilsten Rampen steigt die Strasse mit 18 Prozent. Wow. Oben im Renchtal angekommen befindet sich ein kleiner Parkplatz rechts. Dort ist auch der Gleitschirmclub ansässig. Ein herrliches Panorama, eine abfallende Wiese, Bänke und Tische und sogar eine Holzliege finden wir auf 963 Metern. Herrlich. Wir entspannen uns bei Sonnenschein, bevor wir wieder auf die Schwarzwaldhochstrasse (B500) treffen.

### Naturparkhotel Adler

Weit hinten im Tal taucht eine Lichtung auf. Sankt Roman heißt der Ort mit dem 4-Sterne-Superior-Wellness Hotel. Unglaublich, aber wahr: Hier ist ein handyfreies Dorf. Wir können nicht gestört werden. Kein Empfang. Für die einen ein Segen, für andere ein No-Go. Frische Luft, klares Wasser und idyllische Natur laden zum aktiven Erholungsaufenthalt ein. Die Umgebung können wir zu Fuss oder mit dem Rad erkunden. Ein hoteleigenes Wildgehege, ein cooles SPA mit 1800m<sup>2</sup>, sogar mit tollen, kostenlosen Speisen und Getränken aus der kleinen Extraküche, 56 unterschiedliche Zimmer und viele Auszeichnungen von Relax Guide, Tripadvisor oder Wellness Stars Hotels bereiten Vorfreude auf den Aufenthalt.

Als ausgezeichneter Naturpark-Wirt werden typische Schwarzwälder Gerichte aus besten regionalen Produkten serviert. So werden lokale Landwirte unterstützt, welche die herrliche Landschaft erhalten können. Aber am wichtigsten ist: Es schmeckt. Auf der Karte finden wir raffinierte internationale Köstlichkeiten und edle Weine. Wir speisen hervorragend – sowohl das Halbpensionsmenü oder à la Carte. Geniesser und Gourmets werden auf ihre Rechnung kommen. Auch das Frühstückbuffet lässt keine Wünsche offen. Vielseitig wird alles angeboten, wovon Gäste träumen. Lunchpakete dürfen vom Buffet zusammengestellt werden. Das Personal packt diese anschliessen ein. Bravo. Im ganzen Haus zeugen Fotos von früheren Zeiten, was dem Hotelbetrieb einen angenehmen, nostalgischen Hauch verleiht. Unser Zimmer der Kategorie 8 ist



Wurst aus dem Hofladen Donissi



Kulturpark Glashütte Buhlbach © Ulrike Klumpp



Naturparkhotel Adler



Die Terrasse des Stadthotels Haslach

recht gross. Nicht so der TV. Dieser entspricht in keiner Weise 4 Sternen. Wir möchten eine Anwendung im SPA buchen, was sich kompliziert und schlussendlich als unmöglich erweist. Schade. Mitten im Naturpark Schwarzwald ist dieses gepflegte Hotel eine Oase – weg von Alltag und Stress.

### Stadthotel Haslach

Im Kinzigtal hat uns das Stadthotel sehr beeindruckt. Mitten im Zentrum liegt das Garni Hotel mit 31 Zimmern, welches mit innovativen Energien, klimatisierten Zimmern und individuellem Charme auftrumpft. Die hochwertige Ausstattung, das legere Ambiente und die freundlichen Besitzer versetzen uns in ein wohliges Feriengefühl. Das Stadthotel wurde neu erbaut und setzt punkto Ausstattung und Einzigartigkeit ideale Massstäbe für Urlauber, welche die

Natur des Schwarzwalds erleben. Die Lage ist ideal um viele Highlights in der Umgebung zu besuchen. Fahrradbegeisterte kommen hier vollends auf ihre Rechnung. Mittels hauseigenem Fahrradaufzug können die Bikes ins Untergeschoss gebracht werden, wo diese zum Beispiel für den nächsten Tag aufgeladen werden oder auf dem vorhandenen Fahradständer kleine Wartungsarbeiten bequem vorgenommen werden können. Wir haben zwei E-Bikes erhalten, mit welchen wir der Kinzig entlang Richtung Nordosten geradelt sind. Cool. Zum Heizen und Kühlen der Gästezimmer und Aufenthaltsbereiche wird das weltweit erste Hybrid-System mit Wärmerückgewinnung und deutlich reduzierter Kältemittelmenge eingesetzt. Das bedeutet, dass jedes Zimmer vom Gast gesteuert individuell beheizt oder gekühlt werden kann und dabei die benötigte Energie nur verschoben wird. Besonderes Highlight ist die integrierte Frischluftzufuhr,



Die gute Stube von Villingen © WTVS

da das Hotel direkt an der Strasse liegt. So wird gewährleistet, dass Hotelgäste bei geschlossenen Fenstern frische Luft in ihrem Hotelzimmer haben. Unser Eckzimmer 216 können wir bestens empfehlen. Die Einrichtung ist modern mit traditionellen Stilelementen. Das Frühstück schmeckt gut und die Auswahl ist vielseitig. Ganz besonders betonen wir, dass wir mit einer kostenlosen Parkkarte nur gerade 20 Meter vom Hotel entfernt parken konnten. Bravo. Auch die Preise sind äusserst moderat. Wir freuen uns auf unseren nächsten Aufenthalt im Stadthotel bei Familie Blum.

### Epilog:

Die Fahrt von Hoch- bis hinab in den Südschwarzwald ist sowohl mit dem Auto als auch mit dem Motorrad ein Genuss. Baiersbronn, Oppenau, Zell, Haslach, Wolfach, Schiltach, Triberg, St. Georgen, Villingen und Donaueschingen haben wir angesteuert und uns an den Sehenswürdigkeiten, Gastfreundschaft und der malerischen Landschaft sehr erfreut. Diese Reise hat unseren Sicht auf den Schwarzwald erweitert und mit vielfältigen Möglichkeiten, welche Natur und Geschichte bieten, bereichert.



### Information

[www.schwarzwaldbauernhof.de](http://www.schwarzwaldbauernhof.de)  
[www.schwarzwaldtourismus.info](http://www.schwarzwaldtourismus.info)



<https://faberge-museum.de> [www.dorotheenhuette.info](http://www.dorotheenhuette.info)



[www.cabanedesviolettes.ch](http://www.cabanedesviolettes.ch) <https://donissi-hofladen.de>



[www.geroldsauermuehle.de](http://www.geroldsauermuehle.de) [www.baiersbronn.de/de-de/entdecken/glashuette](http://www.baiersbronn.de/de-de/entdecken/glashuette)



[www.nationalpark-schwarzwald.de](http://www.nationalpark-schwarzwald.de) [www.naturparkhotel-adler.de](http://www.naturparkhotel-adler.de)



[www.bareiss.com/forellenhof-buhlbach](http://www.bareiss.com/forellenhof-buhlbach) <https://www.stadthotel-haslach.de>



[www.bareiss.com/wanderhutte-sattelei.html](http://www.bareiss.com/wanderhutte-sattelei.html) [www.schwarzwald-kinzigtal.info](http://www.schwarzwald-kinzigtal.info)





# Kraft tanken im Naturpark Fichtelgebirge

**Von Anke Sieker**



*Blick auf die romantische Altstadt von Bad Berneck mit dem denkmalgeschützten Kirchengebäude der Evangelischen Dreifaltigkeitskirche*

Dieses Wochenende wollen wir uns ganz der Entspannung und Achtsamkeit widmen und bei Naturerlebnissen im Wald die Sinne wecken. Dafür gäbe es wohl kaum einen besseren Ort als den Naturpark Fichtelgebirge – ein Gebiet mir 1011 km<sup>2</sup> Fläche im Dreiländereck Sachsen, Tschechien und Bayern, wovon rund die Hälfte bewaldet ist und mit Grün bedeckt, soweit das Auge reicht.

Worauf ich mich besonders freue: ein Waldgesundheitstraining mit Diplom-Biologin und Wildnispädagogin Gabi Wenz, die von sich sagt: „Menschen durch die Natur in ihrem Sein zu berühren und zu begeistern – das ist ganz mein Ding.“ Auch wenn häufig (von Unwissenden) belächelt, wird die Waldgesundheit ein immer wichtiger Baustein im therapeutischen sowie präventiven Bereich, und gerade in Bayern sind die Voraussetzungen dank der vielen, ausgedehnten Waldgebiete dafür ideal.

Im Fichtelgebirge haben die Gesundheitsorte Bad Alexandersbad, Bad Berneck, Bischofsgrün und Weissenstadt das „Qualitätssiegel Waldgesundheit“ für ihre Kurwälder erhalten und sorgsam Präventionsprogramme entwickelt.

Treffpunkt mit der gebürtigen Bad Berneckerin ist die Büste von Naturheilkundler und Pfarrer Sebastian Kneipp im Bernecker Kurpark, dem Namensgeber der



Über dem historischen Bad Bernecker Marktplatz mit seinen hübschen Fachwerkhäusern thront der Schlossturm - der einzige intakte Teil der alten Burganlagen, von denen nur noch Ruinen übrig sind.





Die Büste von Naturheilkundler Sebastian Kneipp im Bad Bernecker Kurpark erinnert an den Namensgeber der Kneippkur, die hier seit 1930, mit Einweihung der städtischen Kneippbadeanstalt, durchgeführt wird

Kneipp-Medizin und der Wasser-  
kur mit Wassertreten, welches auch  
im Kurpark ein wichtiges Element  
ist.

„Auch der Pfarrer Kneipp hat ja  
schon die Natur als Heiler gese-  
hen, und seine fünf Säulen, die da  
sind Ordnung, Wasser, Ernährung,  
Kräuter und Bewegung, finden wir  
auch beim Waldgesundheitstrai-  
ning wieder,“ sagt Gabi.

Wir erfahren: Die Tour selbst ist –  
mit nur zwei Kilometern - gar nicht  
so lang, aber dafür nehmen wir uns  
ganze zwei Stunden Zeit, die wir

langsam genießen. „Wir werden  
zwischendurch immer wieder ste-  
henbleiben und vor allem medi-  
tative Sinnes-, Körper- und Acht-  
samkeitsübungen praktizieren.  
Normalerweise gehen wir sogar  
drei Stunden, weil es darum geht,  
zur Ruhe zu kommen, den Alltag  
und den Stress hinter sich zu lassen,  
die/den Plapperfrau/-mann im Ge-  
hirn auszuschalten, ganz ins Hier  
und Jetzt zu kommen, und sich voll  
auf die Sinne und auf den Körper  
zu konzentrieren. Das hat sehr po-  
sitive gesundheitliche Wirkungen.



## DENDROLOGISCHER GARTEN

Im Dendrologischen Garten wachsen seltene und zum Teil  
über 100 Jahre alte Baum- und Straucharten.

Es ist wissenschaftlich untersucht,  
dass es den Parasympathikus an-  
regt, entspannt, den Blutdruck po-  
sitiv beeinflusst, das Immunsystem  
stärkt und auch die allgemeine Ge-  
mütsstimmung und Lebensein-  
stellung positiv beeinflusst – denn  
durch das Sehen des Kleinen ma-  
chen wir uns wieder bewusst, wie  
schön die Natur ist und wie wich-  
tig es ist, sich mit unserer Basis zu  
verbinden. Wir sind ja eigentlich  
von der Hardware noch Steinzeit-  
menschen, und unser Gehirn hat  
sich schneller entwickelt als unser



Auf dem Standort des ehemaligen Bergwerks „Beständiges Glück“ erschuf Ehrenbürger Wilhelm Rother einen ganz besonderen Landschaftspark. © Florian Fraaß

Körper. Wir gehen zu viel ins Gehirn und zu wenig in unseren Körper – was aber notwendig für eine positive Lebenseinstellung ist,“ weiß Gabi aus eigener Erfahrung. „Der Wald ist ja eigentlich schon seit Jahrtausenden unsere Heimat. Und dass wir nicht mehr im Wald, sondern in den Städten leben, ist, wenn man sich die Entwicklungsgeschichte der Menschen ansieht, eigentlich nur ein kurzer Abschnitt in unserer Geschichte. In unserer Hardware ist also immer noch die Anbindung an den Wald und die

Natur sehr stark. Durch die Städte entfremdet sich das. Diese Rückkehr in unseren ursprünglichen Lebensraum lässt uns wieder an die Natur anbinden. Sie beruhigt uns und macht uns resilient gegen Stress und die Anforderungen des Alltags. Es ist gut, dieses angeleitet zu machen, weil wir es gar nicht mehr gewohnt sind, unseren Alltag hinter uns zu lassen.“

Als erste Station halten wir unter einer stattlichen Linde inne. „Unter der Linde kommt die Wahrheit

ans Licht“, sagt Gabi. „Sie lädt zum Verweilen ein, und ich möchte euch bitten, wenn ihr irgendetwas an Ballast habt, Gedanken, die euch beschweren oder Probleme, die es zu lösen gibt – alles, was ihr in den nächsten zwei Stunden nicht gebrauchen könnt – an Ort und Stelle abzuladen und die nächsten zwei Stunden unbeschwert den Weg zu gehen.“

Während wir uns nun langsam auf den Weg machen, bittet uns Gabi, uns zu zweit zusammenzuschließen und mit einem schönen Natur-



Unter einer stattlichen Linde stimmen wir uns auf das Waldgesundheitstraining ein. „Die Linde lädt zum Verweilen ein. Unter ihr kommt die Wahrheit ans Licht“, sagt Waldgesundheitstrainerin Gabi Wenz, bevor wir uns unbeschwert auf den Weg machen.

erlebnis aus der Kindheit einzustimmen. Nachdem wir langsam weiter gegangen sind, bleiben wir stehen und Gabi lädt uns ein, „nun einfach mal die Augen entspannt zuzumachen.“ „Wir sind ja Augentiere. Das ist unser dominanter Sinn. Den müssen wir jetzt als allererstes ausschalten.“ Wir stellen uns aufrecht und entspannt hin, die Schultern, Hände und Arme lassen wir locker hängen, und die Knie sind leicht gebeugt. „Nun gehen wir mit unserem Körper und unserer Aufmerksamkeit ganz runter bis in die

Fußsohlen. Fühl man: Wie stehst du? Wie fühlt sich der Waldboden unter dir an? Stehst du gerade oder uneben?“ Anschließend lenken wir unsere Aufmerksamkeit langsam hoch in die Knie bis in die Bauch- und Brustgegend. „Spürst du, wie sich dein Bauch und Brustkorb hebt und senkt und die frische Waldluft in deinen Körper ein- und austströmt?“ fragt Gabi. Danach richten wir unsere Sinne in die Umgebung, spreizen die Finger und spüren mit den Fingerspitzen die Atmosphäre um uns herum. „Die Finger haben

nach den Lippen die höchste Dichte an Nervenzellen, sind ganz sensible Antennen,“ sagt Gabi. Nun gehen wir vom Tastsinn zum Hörsinn. „Lausch in den Wald,“ fordert uns Gabi auf und fragt: „Was hörst du?“ In diesem Moment erscheint das Vogelgezwitscher, der Wind in den Ästen noch intensiver. „Komm nun langsam zu deiner Nase. Was riechst du? Riechst du das Moos an den Bäumen, die Pflanzen und den Erdboden? An was erinnert dich der Geruch? Riechen ist unser ältester Sinn und weckt in uns ganz tie-



Gabi Wenz leitet uns an, mit allen Sinnen den Wald zu erleben, lädt uns u.a. ein, mit geschlossenen Augen Gegenstände zu ertasten.

fe Erinnerungen. Hier im Wald gibt es etwa 2000 Duftstoffe, die es zu entdecken gibt. Und zuletzt atme durch den Mund ein, versuche die Luft zu schmecken und öffne in deinem eigenen Tempo wieder die Augen, als würde langsam ein Vorhang hochgehen.“

Jetzt wollen wir uns ganz auf den Tastsinn konzentrieren. Das bedeutet, wir sollen die Augen erneut schließen, um einfach nur mit unseren Händen zu fühlen. Dafür hat Gabi verschiedene Dinge aus dem Wald mitgebracht, die sie uns

nacheinander reicht, ertasten und erraten lässt: einen Tannenzapfen, ein Blatt, einen Stein, Baumrinde, eine Feder. Wir fühlen, ob sich der Gegenstand leicht oder schwer, die Oberfläche rau oder glatt, kalt oder warm, weich oder ledrig anfühlt und welche Form, an der wir mit den Fingerspitzen entlangfahren, der Gegenstand hat. „Vielleicht magst du auch mal dran riechen, um herauszufinden, was es ist,“ empfiehlt sie uns. So ertasten wir nacheinander die Gegenstände. Auch ein sehr intensiver Sinnesein-

druck, und wer hätte gedacht, dass auch die einfachen Dinge „blind“ so schwer zu erkennen sind? „Welche Bilder kommen bei dir hoch, wenn du das tastest? Welche Farben siehst du? Welche Gefühle verbindest du mit diesem Gegenstand,“ fragt Gabi jedes Mal. „Mit dem letzten Gegenstand musst du ganz vorsichtig sein,“ rät sie uns bei dem letzten Teil, das sie uns reicht. Auch hier dürfen wir riechen, öffnen dannach im eigenen Tempo wieder die Augen und entdecken erstaunt die Feder in unseren Händen.



Der Naturpark Fichtelgebirge, mit seinen zahlreichen Bächen und Flüssen, ist der ideale Ort für Naturliebhaber und Erholungssuchende © ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.\_Florian Trykowski

Nun dürfen wir unsere Schuhe und Socken ausziehen und ein Stück des Weges barfuß laufen. Nicht alle machen mit, denn der Boden ist feucht und kühl. Ich genieße es – weil der nasskalte Untergrund wunderbar durchblutet und erfrischt. Mit schönen Grüßen an Sebastian Kneipp!

Nun sollen wir uns den Weg wie aus der Perspektive eines Eichhörnchens anschauen. Eichhörnchen leben ja in den Baumkronen und haben einen ganz anderen Blickwinkel als wir, die hier unten ent-

langspazieren. Dafür führen wir uns zu zweit an den Händen, eine von uns hält sich einen Spiegel unter die Augen, so dass sich darin die Baumkronen spiegeln. Mit dem Blickwinkel stellen wir uns vor, wir wären als Eichhörnchen in den Wipfeln unterwegs. Schöne Idee und eine ungewöhnliche Perspektive – die Sicht ins Blätterdach!

Abschließend dürfen wir uns nach einem Baum unserer Wahl umschauen, wo wir uns für eine Weile allein niederlassen und noch ein-

mal intensiv in diese Atmosphäre eintauchen. Rein gefühlsmäßig entscheide ich mich für eine ruhig gelegene alte Buche mit einem kräftigen Stamm, an dem ich mich mit geschlossenen Augen anlehne, entspanne und das Gefühl habe, mit der Natur vereint, ihre Kraft in mich aufzunehmen.

Zum Schluss reicht uns Gabi noch einen letzten Umtrunk – einen warmen schmackhaften Tee aus Fichtenspitzen und Essigbaumfrüchten. Auch den Tee sollen wir vor



Naturerlebnisse in Gesellschaft zu genießen, fördert gute Laune und das Gemeinschaftsgefühl

© ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.\_Florian Trykowski

dem Genuss mit geschlossenen Augen riechen, den warmen aufsteigenden Dampf unter der Nase spüren. „Vielleicht riecht ihr auch den Harzgeruch , die Terpene, die unser Immunsystem stärken, auch die zarte saure Note. Fichtenspitzen enthalten viel Vitamin C, sind gut bei Erkältungen, und auch die Essigbaumfrüchte sind sehr reich an Vitamin C. Einige kennen es vielleicht auch als Sumach – ein beliebtes türkisches Gewürz,“ stimmt uns Gabi Wenz auf den Teegenuss ein. Nachdem wir gerochen haben,

nehmen wir einen ersten kleinen Schluck. Der Tee schmeckt sehr angenehm und würzig. Es scheint, als ob dieser mit den geschärften Sinnen noch viel intensiver schmeckt.

Das Walderlebnistraining hat uns Entschleunigung und Naturverbindung gebracht, unsere Sinne sensibilisiert. „Das wirkt sich auch positiv auf unser Allgemeinbefinden aus,“ sagt Gabi. Jetzt soll jeder abschließend noch einen Satz sagen, was er von unserem Waldbaden mit nach Hause nimmt, wofür

er dankbar ist und was ihn begleitet hat. Das Statement eines Mannes: „Die Sinnesschärfung, die Geräusche des Waldes, seine Tiere, aber auch die Ruhe... Für mich war das etwas sehr Unübliches. Weil ich nie etwas ohne Kopf, Zweck oder Ziel mache. Habe ich kein Ziel, fühle ich mich normalerweise innerlich gestresst. Dieses Erlebnis hat mir völlig neue Perspektiven eröffnet, und ich fühle mich tiefentspannt wie schon lange nicht mehr.“

Neben dem Walderlebnistrainig



Abtauchen und entspannen: Im Siebenquell GesundZeitResort in Weißenstadt mit seinen sieben Mineralbädern und Badelandschaften jahrtausendealter Kulturen © Siebenquell GesundZeitResort Weißenstadt

ist auch ein Spaziergang durch den Dendrologischen Garten in Bad Berneck ein Muss. Auf dem Standort des ehemaligen Bergwerks „Beständiges Glück“ (von 1486-1841) erschaffte Bad Bernecks Förderer und Ehrenbürger Wilhelm Rother einen ganz besonderen Landschaftspark. Denn bis zu seinem Tod 1898 arbeitete Rother sukzessive an dieser Parkanlage, indem er von seinen zahlreichen Weltreisen Baum- und Strauchsamen mitbrachte und hier einpflanzte. Heute befinden sich über 120 Jahre alte Bäume aus Übersee, über 20 exotische Baumarten wie Orientalische Fichten, Amerikanische Roteichen, Japanische Sicheltannen, zahlreiche exotische Sträucher – wie mehrere Schneeballarten, zahlreiche Rhododendrensorten und Azaleen – und viel mehr im Park. Der wertvollste Baum ist die dickste Moltke-Linde Deutschlands mit 3.22m Stammumfang. Doch das Fichtelgebirge besticht nicht nur durch seine Kurwälder, sondern auch beeindruckende Thermen, in denen der Gast die Seele baumeln lassen kann. Das Siebenquell GesundZeitResort in Weißenstadt mit fluoridhaltige Schwefel-Thermalwasser, welches aus aus 1.835 Meter Tiefe gefördert wird, bietet eine Vielfalt an Gesundheits- und Verwöhnanwendungen zur Entspannung und Entschleunigung.

#### Mein persönliches Highlight:

Die GesundZeitReise mit sieben Mineralienbädern und Badelandschaften jahrtausendealter Kulturen. In dem mit sieben Metern hohen Obelisken ausgestatteten Bereich, hat man das Gefühl in die Welt der alten Ägypter, antiken Griechen, Israeliten oder Römer einzutauen. Man sollte sich auf jeden Fall für diesen Streifzug durch die heilmedizinischen Hochkulturen ausreichend Zeit nehmen. Ich beginne mit der GesundZeitReise im lichtdurchfluteten Sandmeer von Ägypten, genieße dabei den warmen Sand unter meinem Rücken und träume von einem Urlaub am Roten Meer. Dem Sand-Licht-Bad wird ein stoffwechselanregender Effekt, eine entzackungsfördernde Wirkung auf die Haut, auch vorbeugende Kraft gegen Depressionen nachgesagt. Danach gönnen ich mir ein Zink-Basen-Bad, welches entgiftend wirken und das Immunsystem stärken soll. Beim abschließenden Floating im Mineralschwebebecken genieße ich es mit allen Sinnen, wie im Toten Meer, förmlich an der Oberfläche zu schweben. Ein herrlicher Abschluss meiner GesundZeitReise, denn die entspannende Wirkung des reich mineralisierten Wassers mit seiner hohen Meersalzkonzentration auf die Gelenke und regenerierende Wirkung auf die Haut ist bereits zu spüren.

# Information Fichtelgebirge

## Waldgesundheit und andere Naturerfahrungen:

Mit Diplom-Biologin und Wildnispädagogin Gabi Wenz.

[www.gabi-wenz.de](http://www.gabi-wenz.de)

Dendrologischer Garten in Bad Berneck

[www.badberneck.de/freizeit-tourismus/sehenswertes/dendrologischer-garten](http://www.badberneck.de/freizeit-tourismus/sehenswertes/dendrologischer-garten)

## Thermen: Siebenquell Therme

(Wasser- und Saunawelt) in Weißenstadt

[www.siebenquell.com/therme](http://www.siebenquell.com/therme)

Alexbad in Bad Alexandersbad

[www.alexbad.de](http://www.alexbad.de)

## Wandererlebnis:

Weißmain Ochsenkopf Steig, Fichtelgebirgsverein Bischofsgrün

Tel.: 09276 1244,

[www.fichtelgebirgsverein-bischofsgruen.de](http://www.fichtelgebirgsverein-bischofsgruen.de)

[www.bischofsgruen.de](http://www.bischofsgruen.de)

## Hotel-Tipp:

Lindenmühle, Bad Berneck, direct am Jugendstilpark

[www.lindenmuehle.de](http://www.lindenmuehle.de)

## Weitere Informationen:

Touristikinformation Bad Berneck, Tel.: 09273 574374, [www.badberneck.de](http://www.badberneck.de)

Region Fichtelgebirge: [www.fichtelgebirge.bayern](http://www.fichtelgebirge.bayern)



© ILE Gesundes Fichtelgebirge Florian Trykowski



Bild von Pexels auf Pixabay

# Lifestyle

## Alles was Spaß macht

# US-DAMPFHAMMER ZERO DSRX

by Daniel Jauslin

Es herrscht weithin die Meinung, dass Elektroantrieb und Motorrad als solches nicht zusammenpassen. Dem gehen wir auf den Grund und testen von Zero das Modell DSR/X.

Das Design der 247kg schweren Zero kommt einer Reiseenduro sehr nahe. Die tiefe Sitzposition bezeichnen wir als ideal, um die 225 Nm Drehmoment auf die Strasse zu bringen, ohne auf dem Sozius Platz nehmen zu müssen. Bis anhin war die Triumph Rocket 3 Alleinherrscherin – mit 221 Newtonmeter bei 4000 Umdrehungen. Die Beschleunigung aus dem Stand ist hammerhart. Noch nie habe ich auf einem Motorrad je solch brachiale Kraft verspürt. Auch bin ich froh darüber, dass ich in den Vollgaspassagen nie schalten muss, denn Kuppeln und Schalten würde



wohl nicht funktionieren – ich muss mich am wohlgeformten Lenker regelrecht festhalten. Der wartungsarme Riemenantrieb bringt die Kraft gut aufs Hinterrad. Mit den vielfach einstellbaren Mappings bringt der 100 Pferde starke Elektromotor die Kraft gut auf den Boden, respektive auf das 19 Zoll Hinterrad. Leider sind die unzähligen Einstellungen für das Mapping nicht autodidaktisch, sondern eher kompliziert. Eine APP ist vorhanden, aber die Anzeigen werden nicht aufs Display übertragen. Schade. Testfahrten mit dem unglaublichen Drehmoment haben mir laufend ein Lächeln ins Gesicht gezaubert. Das Handling ist ebenfalls super. Ich empfehle jedem, während den ersten 30km einer Testfahrt das Drehmoment auf 50% zu re-

duzieren. Sicher ist sicher. Absolut vibrationsfrei kurve ich über Pässe und Landstraßen. Serpentinen durchfahre ich mühelos. Falls ABS gebraucht wird, ist es zur Stelle. Nach zwei Stunden bemerke ich, dass der Sattel für mich zu hart ist. Alles in allem wird

jedermann die DSR/X als leichfüßige Reiseenduro einstufen. Für mein Empfinden dürfte die Zero etwas weicher eingestellt sein. Das Gepäckteil misst 20 Liter, kann aber leider keinen Helm aufnehmen – aber viele andere Utensilien da

gegen findet

bequem Platz. Die 180km/h Höchstgeschwindigkeit sind aus meiner Sicht Theorie. Denn einer der Nachteile der 17,3 KW/h Batterie sind Autobahnfahrten. Aus der theoretischen Reichweite von 290 Kilometern bleiben bei zügigen Autobahnfahrten nur noch knapp die Hälfte. Bei Überlandfahrten mit straffen Tempi schaffe ich maximal 180 km. Der Akku kann in rund zwei Stunden an einer geeigneten Ladestation wieder volle Kapazität erreichen.

Tourenfahrten mit dem 23'090 Franken teuren Bike sollte man akribisch planen, und bei allen Stopps muss eine Ladestation vor Ort sein – sonst ist es aus mit der spaßigen Dampfhammer Fahrt voller Emotionen.

[www.zeromotorcycle.com](http://www.zeromotorcycle.com)



A wide-angle photograph of a modern hotel at dusk or night. In the foreground, a large, curved swimming pool with blue and white tiles along its edge is illuminated from below, reflecting the surrounding lights. To the left, a dark lounge chair sits on the deck. The middle ground shows a paved area with several small tables and chairs, some with yellow frames. A large glass-enclosed entrance to the hotel is visible, with warm interior lights glowing through the glass. The background features the dark silhouette of tropical trees against a deep blue sky.

# Wie wir uns betten... Tipps für Hotels

© Gottfried Pattermann/gp-image-facts





# WEGGIS

*„the most charming place...“*

(Mark Twain)

Das Hotel Alexander liegt in Weggis, der Sonnenstube der Zentralschweiz. Spazierwege Richtung Hertenstein und Vitznau ermöglichen es uns, gemütlich dem See entlang zu laufen. Die Highlights des Hotels sind außergewöhnlich. Die anmutige Aussicht auf den See und die Innerschweizer Alpen, sowie das SPA mit In- und Outdoorpool sind beachtliche Annehmlichkeiten für Gäste.

**Text: Daniel Jauslin**



**D**a schon der Schriftsteller Mark Twain (1835 – 1910) diesen Teil der Schweiz am Vierwaldstättersee so zauberhaft beschrieben hat, skalieren wir unsere Rezeptoren mit entsprechend hohen Erwartungen – welche nicht enttäuscht werden.

Für die Übernachtungen haben wir das Vier-Sterne-Traditionshaus Alexander ausgesucht. Von außen gesehen ist die Substanz des 47 Zimmer Hotels aus dem Jahr 1962 ins Alter gekommen. Mehrheitlich entspringt die Einrichtung der Zimmer aus den 70er Jahren. Das kleine Badzimmer wurde renoviert. In der Dusche erhoffen wir uns mehr Wasserdruk, und sobald die fehlenden Makeup-Spiegel installiert worden sind, können sich Männer wieder messerscharf rasieren und Frauen

gekonnt schminken. Achtung: Gäste werden gebeten ihre eigenen Badeschlappen mit zu bringen. Das ist sehr nachhaltig – für alle die Gäste, welche daran denken. Für alle anderen hat das Hotel gegen eine kleine Gebühr vorgesorgt.

Unser Zimmer hat zwei bequeme Betten à 90 Zentimeter. Ein individuelles Kissen und passender Bademantel werden rasch auf Bestellung geliefert. Zur Zimmerausstattung gehören ein kleiner Tisch mit Stuhl, eine Minibar, ein Sofa, ein Kasten mit Safe, sowie zwei Nachttische und ein Sessel. Alles im farbigen Stil der Siebziger. Besonders gut hat uns der Balkon zum See gefallen, der sogar eine bequeme Liege, zwei Stühle und einen Tisch beherbergt. Der TV hat 720p-Norm, ist also noch kein HD-Gerät. Das Zimmer ist zweckmäßig und bietet al-





les, was für einen Aufenthalt notwendig ist.

Gutes Essen wird in einem Hotel dieser Kategorie erwartet. Das Frühstücksbuffet ist groß und erfüllt unsere Erwartungen fast vollends. Diverse lokale Käsesorten, eine Auswahl an Wurstaufschnitt, Lachs, frische Müesli, Konfitüren, Früchten und Süßspeisen sind reichlich vorhanden. Eierspeisen werden auf Wunsch zubereitet. Die Omeletten spielen in der Weltklasse. Leider sind die Croissants nicht frisch, sondern aufgebacken.

Für das Abendessen stehen jeweils einige 4-Gang Auswahlmöglichkeiten auf der Karte. Zum einen kosten wir gute Süppchen, Safran-Risotto und ein zartes Rinderfilet. Zum andern überrascht uns ein üppiges, herrliches Anti-Pasti-Buffet am nächsten Abend. Bewundernswert, wie sich das Küchenteam Gedanken macht und als Resultat eine Augenweide nach der anderen aus dem Hut, respektive aus der Küche zaubert. Speziell zu erwähnen sind die ausgezeichneten Pommes-Frites. Wir probieren auch die kostenlose Alternative Fondue Chinoise. Alle Zutaten sind frisch, vier leckere Saucen sowie Kalb-, Rind- und Poulet Fleisch in kleinen Stücken werden serviert. Das Rindfleisch ist geschmacklich perfekt. Auf den ersten Blick sehen die

Portionen eher klein aus, aber auf die Nachfrage ob wir einen Zuschlag wünschen, müssen wir klar verneinen – denn wir haben ausreichend und hervorragend gespiessen.

Während den warmen Jahreszeiten oder an sonnigen Tagen können Gäste die 160 m<sup>2</sup> große Terrasse nutzen, welche just durch den neu gestalteten Eingang zu betreten ist. Der herrliche Ausblick auf die Alpen und den See versetzen uns in eine angenehme, beruhigende Stimmung. Im Hotelgarten stehen zahlreiche Palmen, Blumenarrangements und Liegestühle.

Der Wellnessbereich mit 1500m<sup>2</sup> überrascht mit dem grössten Wellnessangebot im Kanton Luzern: In der Vitalis Spa-, Sauna und Bäderlandschaft entdecken wir sechs Saunen, die ganzjährig beheizten Innen- und Außenpools, Whirlpools, Kitzelweg, Kneippbecken und ein Ruheraum mit Wasserbetten und Teestation. Im Privat Spa stehen zwei Spa Suiten zur Auswahl, welche mit Sauna, Dampfbad und Jacuzzi bestückt sind. Zusätzlich erwarten uns einzigartige Schönheitsbehandlungen: Judith ist von der Wellness-Luxusbehandlung begeistert. Während 120 Minuten bekommt erlebt sie: Dekolleté- und Gesichtsmassage, Reinigung, Tonisierung, Peeling,



Vapozon, Brauen zupfen, Serum, Edelstein-Massage, Maske, Hand-, Gesichts- und Fussmassage. Während den Anwendungen entgleitet sie in völliger Entspannung immer wieder in die Welt der Träume. Für mich ist die 90 Minuten Beauty Men Intensivbehandlung nicht ganz so perfekt wie für meine Frau, aber unbestritten ein Erlebnis. Für Weggiser und all jene, welche nicht im Hotel zu nächtigen gedenken, besteht das Day Spa Angebot für einen halben oder ganzen Tag, an dem sie alle Einrichtungen nutzen können.

### See und Berg

Weggis bietet viele Ausflugsmöglichkeiten. In rund 15 Minuten gehen wir zu Fuss zur Schiffanlegestelle, einige Gäste entscheiden sich für die kostenlose Variante mit dem Hotelbus. Dort steigen wir in das Kursschiff Richtung Flüelen. Wir sitzen auf dem 1. Klasse Deck ganz vorne und geniessen die Sicht auf verschneite Bergspitzen, blühende Bäume, sanfte Uferlandschaften und den tiefblauen See.

In Brunnen gehen wir von Bord und nehmen im Waldstätterhof ein leichtes Mittagessen zu uns. Wir verzichten auf das wunderschöne Restaurant im Haus und bevorzugen an diesem herrlichen Frühjahrstrag einen Tisch im Freien, unmittelbar am See. Das Essen ist köstlich, das Personal eingesigt, die Aussicht grandios und die Auswahl vielseitig, was es uns erschwert eine schnelle Entscheidung zu treffen. Wir bestellen Gerichte mit heimischen Zutaten. Lecker.

Nach der anschließenden 75 Minu-



ten Schifffahrt steigen wir in Vitznau aus und spazieren auf dem 6,5 Kilometer langen Fussweg entlang des Sees nach Weggis zurück.

Am nächsten Tag fahren wir mit der ersten Zahnrad-Bergbahn Europas auf die Rigi (1748m). Die modernen Waggons schlängeln sich langsam den Berg hinauf durch pittoreske Ansammlungen von Häusern, Gärten und landwirtschaftliche Betriebe. Der Blick auf den immer kleiner werdenden Vierwaldstättersee mit den Innerschweizer Alpen im Hintergrund verewigt sich fest auf unserer organischen Festplatte. Von der Bergstation Kulm spazieren wir gemächlich in gut einer Stunde ins 5 Kilometer entfernte Rigi-Kaltbad. Dort beenden wir unseren Tagesausflug mit der Talfahrt hinunter zum See.

Wir blicken zurück auf herrliche Tage im Hotel Alexander und schliessen uns Mark Twain an: „Wenn wir bedenken, dass wir alle verrückt sind, ist das Leben erklärt.“

[www.alexander-gerbi.ch](http://www.alexander-gerbi.ch)  
[www.privateselection.ch](http://www.privateselection.ch)  
[www.lakelucerne.ch](http://www.lakelucerne.ch)  
[www.rigi.ch](http://www.rigi.ch)  
[www.waldstaetterhof.ch](http://www.waldstaetterhof.ch)

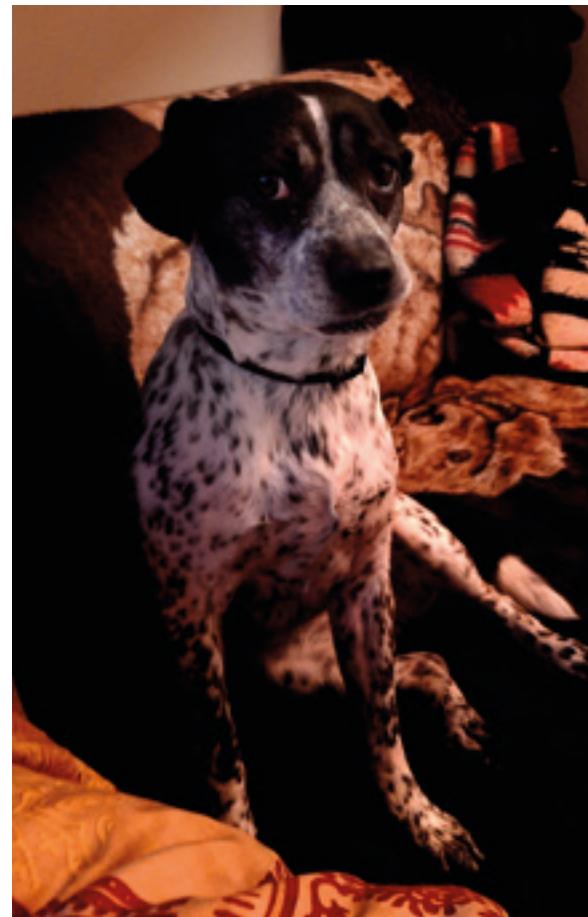


# Das Allerletzte

Also - jetzt bin ich schon ein bissel sauer. Da schwärmen sie von dieser tollen Provence, von der Landschaft und den Städten da im Süden Frankreichs und von den tollen Impressionen. Und was hatte ich für „Impressionen“? Regenwetter, Pflegemama, Langeweile, kaputtes Spielzeug (ja, war ich selber) und 500 Gramm zugenommen. Und das jetzt, wo der Sommer kommt.

Wenn ich aus meinem Nickerchen aufwache, dann diskutieren sie über Beiträge über Wandern und Radfahren. Wandern, das ist ja so was wie Gassigehen, nur länger. Das wäre doch was für mich.

Ich hoffe nur, dass ich bei dieser Recherche wieder dabei bin, Action habe und meine Bikini-Figur dadurch zurückbekomme. denn, wenn nicht, wäre das das Allerletzte



## Unsere Themen im Heft 7.2023

### REISEN

#### **Titelthema**

Zu Fuß und per Rad - Ideen Rad- und Wanderreisen

#### **weitere Themen:**

Azoren

Aude-Südfrankreich

Luxemburg - eine Städtereise

### HOTELS

Hotel Adler in Villanders

u.v.m.



**Heft 7.2023 - ab 29. Juni 2023 bestellen unter:**

[https://w2.tipps-media.eu/unser-kiosk/  
Tipps-for-Trips-Heft-7-2023-p553974835](https://w2.tipps-media.eu/unser-kiosk/Tipps-for-Trips-Heft-7-2023-p553974835)



[www.tipps-for-trips.de](http://www.tipps-for-trips.de)



Auf unserer Seite

[www.tipps-for-trips.de](http://www.tipps-for-trips.de)

finden Sie viele weitere Berichte und  
Informationen über alle Länder der Erde



