FREUDE pur

URLAUB IN DER NATUR

ANGEBOTE
Kaufdown.de
gesehen auf

The Sound of Music
Mit Julie Andrews ins Grüne

Herbert Ulrich
Ein Schauspieler als Baumpfleger

Natur-Apps
Digitale Vogel- und Pflanzenlexika

Eine Kaufdown-Anzeigensonderveröffentlichung in der Süddeutschen Zeitung am 3. Juli 2021

jagdhof
★★★★★ WELLNESSHOTEL

Endlich Urlaub

freiheit fühlen ★★★★★

Übernachtung

inkl. Jagdhof-3/4-Verwöhnpension
p. P. & Nacht im DZ

ab € 184

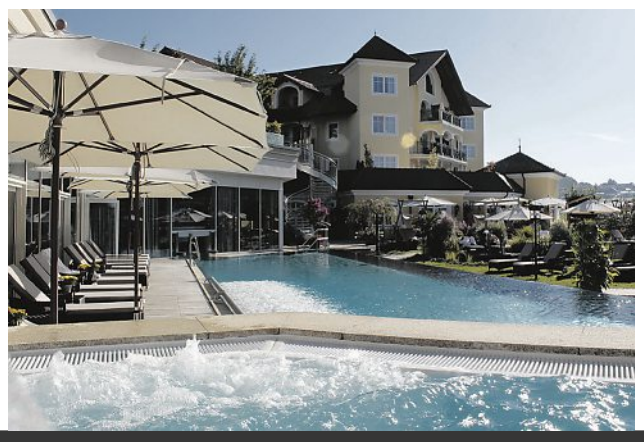
Wellness Schnuppertage

buchbar bis 12.12.2021

2 Übernachtungen
inkl. Jagdhof-3/4-Verwöhnpension

2 Wohlfühlanwendungen
BABOR Shaping Body-Peeling p. P., 20 Min.
UND
Wellness-Massage, 50 Min.

ab € 501 p.P. im DZ



Jagdhof-Hit

buchbar bis 10.12.2021
von So-Do oder Mo-Fr

4 Übernachtungen
inkl. Jagdhof-3/4-Verwöhnpension

1 Wohlfühlanwendung
NACH WAHL
Wellness-Massage, 50 Min.
ODER
Meersalzöl-Peeling &
Relax-Teilkörpermassage, 45 Min.

ab € 808 p.P. im DZ

Hotel Jagdhof GmbH | GF: Josef Ritzinger | Putzgartenstr. 2 | 94133 Röhrnbach
Tel. 08582 9159-4642 | info@jagdhof-bayern.de | **www.jagdhof-roehrnbach.de**
Ihr Wohlbefinden & Ihre Gesundheit haben höchste Priorität. Bitte beachten Sie unser Hygienekonzept.

Die **Geheimnisse** von Wind und Wasser

Ein Fluss nimmt alle Sorgen mit sich mit – vor allem, wenn die Sonne darüber scheint.
Foto: Adobestock

Vogelstimmen am Morgen sorgen bei „Freude pur"-Redakteurin Isabel Winklbauer immer für einen guten Tag.
Foto: Photogenika

Liebe Leserinnen und Leser,

Achtsamkeit und Meditation sind das, was früher Kontemplation und innere Einkehr hieß. Wie man es auch nennt – man findet seelische Erneuerung in der Natur. Dabei ist es ganz gleich, ob man gemütlich am Fluss spaziert, als Trailrunner den Gipfel stürmt oder auf dem Rad zwischen Tannen dahinrollt. Mal ist es das Rauschen der Wellen, das den Geist befreit, mal der Regen auf einem Holzdach, mal der Wind im Gesicht, der einen an nichts mehr denken lässt und alles auf Null zurücksetzt.
Natur gibt es glücklicherweise in rauen Mengen bei uns. Das Fünfseenland im Münchner Süden ist schon ein Luxus, außerdem sind die Berge ganz nah. Mehr noch: Im Osten lockt der stille, üppige Bayerische Wald mit seinen Geheimnissen. Und ins Salzburger Land, nach Tirol und Südtirol ist es nur ein Katzensprung.
In diesem Heft finden Sie inspirierende Hinweise darauf, wo es Ihnen für Ihre seelische Erneuerung vielleicht gefallen könnte. Tauchen Sie ein, suchen Sie sich Ihr Lieblingsplätzchen aus und genießen Sie die Freiheit.

Ihre Isabel Winklbauer
Redakteurin „Freude pur"

Impressum

Verlag: Süddeutsche Zeitung GmbH
Hultschiner Straße 8 · 81677 München
Anzeigen: Hans-Georg Bechthold (verantwortlich) und Christine Tolksdorf, Süddeutsche Zeitung GmbH, Hultschiner Str. 8, 81677 München
Texte: Isabel Winklbauer (verantwortlich)
Gestaltung: SZ Medienwerkstatt
Druck: Süddeutscher Verlag Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer Straße 40 · 81677 München
Titelfoto: Paar in den Dolomiten / Adobestock

Die Angebote der Inserenten in diesem Magazin gelten vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen, behördlicher Vorgaben und gerichtlicher Entscheidungen (insbesondere zu Covid-19).

Inhalt

6 Kurz gemeldet
Nachrichten aus der Reisebranche

8 The Sound of Music
Wandern auf den Spuren des Musicals

10 Radtouren für Senioren
Gemütlich durch den Bayerwald

12 Herbert Ulrich
Der Schauspieler im Natur-Interview

14 Im Zirbenwald
Besuch im Nationalpark Hohe Tauern

15 Bienen retten
Auf dem Lehrpfad im Paznauntal

18 Naturlehrpfad Zandt
Das Erlebnisgelände am Kellerberg

20 Natur-Apps
Digitale Lehrer für unterwegs

22 Natururlaub in Grado
Gesundheit in Friaul-Julisch Venetien

24 Yoga auf dem Wasser
Meditation auf dem SuP-Board

26 Ammergauer Alpen
Auf dem Meditationsweg

27 Shopping
Tipps der Redaktion

28 Pilgerwege
Spirituelle Pfade im Salzburger Land

29 Waldbaden
Baumglück in der Steiermark

30 Aus der Redaktion
Wir gehen in den Wald

Schauspieler Herbert Ulrich: Zweites Standbein als Landschaftsgärtner

So funktioniert **Kaufdown.de**

Spaß haben und sparen mit Kaufdown.de. Die Versteigerung, die nach unten geht, hat unzählige Fans. Erfahren Sie hier, warum.

16 Immer etwas im Gefühl
800-Euro-Urlaubsgutschein für das Naturel Hoteldorf SCHÖNLEITN in Kärnten am Faaker See

Leidenschaft Wald: Ein Jäger berichtet

WELLNESS & REGENERATION FÜR HÖCHSTE ANSPRÜCHE

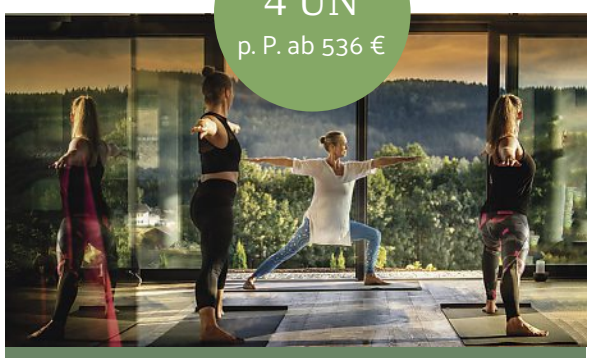
NEU

Yoga- und Vitalhaus Samhita
Täglich Yogaklassen, Meditation, Tai Chi Qi Gong uvm.

LINDENWIRT

WELLNESS MEETS ONENESS

4 ÜN
p. P. ab 536 €



Bayerischer Sommer

+ Lindenwirt ¾-Verwöhnpension
+ je 1x Klassische Wirksamkeit – Muskellockernde Rückenmassage (ca. 25 Min.)
+ Lindenwirt Vitalprogramm

4 Übernachtungen ab 536,00 € p. P. pauschal
7 Übernachtungen ab 866,00 € p. P. pauschal

3 ÜN
p. P. ab 550 €

Lindenwirt Wellness

+ Lindenwirt ¾-Verwöhnpension
+ je 1x Zirben-Ganzkörperritual (ca. 75 Min.): Zirben-Fußbad, anregende Bürstenmassage, sanfte Ganzkörpermassage (mit Zirbenöl)
+ je 1x Entspannendes Steinerlebnis – Entspannende individuelle Massage mit warmen Steinen (ca. 50 Min.)
+ Lindenwirt Vitalprogramm

3 Übernachtungen ab 550,00 € p. P. pauschal
4 Übernachtungen ab 664,00 € p. P. pauschal

2 ÜN
p. P. ab 380 €

Lindenwirt Zeit zu zweit

+ Lindenwirt 3/4 Verwöhnpension
+ 1x Umschmeichelnde Wärme (Privatsauna mit Obstteller und Sekt) für zwei Personen (ca. 60 Min.)
+ 1x Partner Sanftes Körpergefühl – Sanfte individuelle Ganzkörpermassage mit Lindenblütenöl (ca. 60 Min.)
+ Lindenwirt Vitalprogramm

2 Übernachtungen ab 380,00 € p. P. pauschal
3 Übernachtungen ab 514,00 € p. P. pauschal

Hotel LINDENWIRT • Christian Geiger e.K. • Unterried 9 • 94256 Drachselsried bei Bodenmais / Bayerischer Wald
Tel. 09945 / 8893001 • info@hotel-lindenwirt.de • www.hotel-lindenwirt.de

Berge, Meer und Wiesen

Wettbewerb Bayern-Entdecker

Wer Stempel sammelt, kann eine Woche Urlaub gewinnen

Das Bayerische Umweltministerium möchte mit dem Stempelsammel-Wettbewerb „Bayern-Entdecker“ Lust auf Entdeckungsreisen vor der eigenen Haustür machen. Bayerns Schönheiten in der Natur genießen und sich dabei ganz nebenbei auch noch einen tollen Gewinn sichern: Als Hauptpreis winkt eine Naturwoche in einem der beiden Nationalparks Bayerischer Wald oder Berchtesgaden. Und es warten weitere attraktive Preise rund um Entdeckungsreisen in die Natur.
In über 50 reizvollen Gebieten hat das Ministerium markante Stempelstationen errichtet. Dazu gibt es Sonderstempelstationen zum Beispiel bei den Gartenschauen sowie bei weiteren Veranstaltungen des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz. Entsprechende Sammelkarten liegen vor Ort aus oder können beim Ministerium kostenlos angefordert werden.
Mehr Infos gibt es unter:
https://www.naturerlebnis.bayern.de/wettbewerb_bayernentdecker

Ein tolles Panorama, mit dem man beim Wettbewerb punktet.
Foto: Pixabay

Wandern im Reich der tanzenden Riesen

Der Salzburger Lungau setzt auf naturnahe Urlaubserlebnisse

Im Unesco-Biosphärenpark Salzburger Lungau wartet echte Erholung auf aktive Entdecker.
Foto: djd/Ferienregion Salzburger Lungau/Kathi

Wo es viel gesunde Natur gibt und Menschen mit geerdetem Lebensgefühl zu Hause sind, lassen sich unverfälschte Momente und echte Erholung erleben. In Regionen wie dem Salzburger Lungau können Urlauber nicht nur die ursprüngliche Berglandschaft des gleichnamigen Unesco-Biosphärenparks aktiv entdecken, sondern auch an traditionellen Festen wie Almabtrieben teilnehmen. Samson-Tänze und Prangenstangen-Prozessionen, wie sie hier seit Jahrhunderten Brauch sind, gehören zum immateriellen Kulturerbe Österreichs. Die sonnenreiche Gegend im Südosten des Salzburger Landes ist sich ihrer Schätze bewusst und hat sich daher dem naturnahen Tourismus verschrieben. Die Orte Mariapfarr, Mauterndorf, Tamsweg, Göriach, Lessach, Ramingstein, St. Andrä und Weißpriach sind ideale Ausgangspunkte, um unter anderem die 60 Bergseen und die 70 bewirtschafteten Almen des Lungaus zu entdecken. Beim Wandern lassen sich Land und Leute am besten kennenlernen, ob auf Themenwegen oder auf mehrtägigen Touren mit Hüttenübernachtung. Viel frische Bergluft, weite Ausblicke über die Radstädter Tauern und die Nockberge sowie eine Extraportion regionaler Kulinarik erwarten Wanderer zum Beispiel auf der achttägigen „Tauern Sonn-Seitn Tour“ vom Prebersee nach Sankt Michael. Auf ihrem Weg kommen die Wanderer über blühende Almböden und durch duftende Zirbenwälder und überschreiten zehn Gipfel.
Unter **www.tourismuslungau.at** gibt es weitere Informationen zu allen Naturerlebnissen sowie zur Sicherheit bei Anreise und Aufenthalt. In den Wanderangeboten sind neben sieben Übernachtungen in Gasthöfen und Berghütten auch Halbpension und Lunchpakete sowie der Gepäcktransfer inbegriffen. *djd*

Wasser, Watt und Wandern

Auf 16 Erlebnistouren heimische Naturschätze entdecken

Durch Salzwiesen wandern, bei einer Exkursion nach Baltrum Zugvögel beobachten oder sich an der Mittleren Elbe auf die Spuren von Seeadler und Biber begeben: Das sind nur einige der spannenden Angebote des WWF Deutschland. Bundesweit bietet die Naturschutzorganisation 16 Erlebnistouren an – für alle, die sich aktiv in der Natur bewegen und dabei mehr über die Umwelt erfahren möchten.

Auf der Tour „Watt for Future“ erleben Kinder und ihre Familien den artenreichen Lebensraum im Nationalpark Wattenmeer.
Foto: djd/www.wwf.de/Joke Pouliart

„Auf ihrer Expedition entdecken die Teilnehmenden die großen und kleinen Schätze unserer Natur und erfahren am eigenen Leib, warum sie so schützenswert sind”, sagt Julia Baer, Programmleiterin beim WWF Deutschland. Die Erlebnistouren richten sich an Erwachsene und Jugendliche ab zwölf Jahren und dauern zwischen zwei Stunden und vier Tagen. Geführt werden die Teilnehmenden von geschulten Guides aus der Region. Unter **www.wwf.de/erlebnis** lassen sich die Expeditionen, die zwischen Juni und November stattfinden, buchen. Erlaubt die Coronalage einzelne Touren nicht, werden die bereits entrichteten Teilnahmegebühren vollständig erstattet.

Muscheln, Wattwürmer und Garnelen
Zu den vielseitigen Angeboten am Wasser gehört beispielsweise die Tour „Im Reich von Reihern und Eisvögeln“. Auf der ganztägigen Kanutour auf dem Altrhein im Dreiländereck erhalten Naturfreunde faszinierende Einblicke in die Flora und Fauna. An der niedersächsischen Nordseeküste bei Carolinensiel-Harlesiel hingegen können Interessierte bei einer Wattwanderung die einzigartige Natur des Nationalparks Wattenmeer erleben. An Kinder und ihre Familien richtet sich die sportliche zweistündige Tour „#Watt4Future“ zur Muschelbank vor Carolinensiel-Harlesiel. Dabei erforschen die Naturfreunde die Lebensweise von Muscheln, Wattwürmern und Garnelen und machen sich Gedanken über die Zukunft dieser Tierwelt, deren Lebensräume immer kleiner werden. Andere Erlebnistouren führen in den Taunus, in den Schwarzwald oder ins Karwendelgebirge – eine gute Gelegenheit, Deutschland kennenzulernen!
Eine Auswahl von Erlebnistouren im Norden:
- Kanutour auf dem Altrhein: 18.7. | 22.8.| 5.9. | 10.10.2021
- Wattwanderung Carolinensiel: Termine bis 5.10.2021
- Familientour #Watt4Future, Carolinensiel: regelmäßige Termine bis 8.9.2021

Vom Suchen und Finden alpiner Kraftquellen

Die Region rund um den Chiemsee lädt zu Kräuter-Erlebnistouren ein

Aussichtsreiche Berggipfel, sanfte Voralpenhügel, dazwischen kleine und große Seen sowie viele bunte Wiesen: In Berg- und Seenlandschaften wie dem oberbayerischen Chiemgau gibt es noch viel ursprünglich erhaltene Natur und zahlreiche besondere Plätze, an denen es den Menschen leichtfällt, neue Kraft zu tanken. Bei Bergtouren oder Genusswanderungen mit Blick auf Chiemsee und Waginger See lässt sich die Natur mit anderen Augen erleben. Auf artenreichen Almwiesen oder in duftenden Bauerngärten können Interessierte außerdem heilkräftige Wildkräuter der alpinen Natur näher kennenlernen. Der Chiemgau bietet viele Möglichkeiten, den Blick für die Schätze am Wegesrand zu schärfen, zum Beispiel bei einer Kraftort-Kräuterwanderung rund um Ruhpolding oder bei Spaziergängen auf den Mühlberg bei Waging am See. Dort informieren heimische Kräuterexpertinnen über Wirkung, Ernte und Verarbeitung von Heilpflanzen wie Dost, Girsch, Schafgarbe und Spitzwegerich. Von der auf dem Höhenrücken thronenden Wallfahrtskirche, die im Inneren mit Votivtafeln aus verschiedenen Jahrhunderten geschmückt ist, öffnet sich zudem ein weiter Panoramablick über den See und die sanfte Hügellandschaft bis zu den Bergketten. Ein Kurzvideo mit der Traunsteiner Kräuterpädagogin Geli Egger unter **www.chiemsee-chiemgau.info** vermittelt einen Eindruck über diesen besonderen Ort. Die Webseite bietet außerdem viele spannende Geschichten zur Region sowie unter dem Suchbegriff „Kräuter“ weitere Inspirationen und Termine rund ums Suchen und Finden von schmackhaften und heilkräftigen Pflanzen. *djd*

Heimische Kräuterexpertinnen wissen, wie man schmackhafte Wildkräuter verarbeitet und ihre heilsame Wirkung nutzt.
Foto: djd/Chiemgau Tourismus

DEIN WIRTSHAUS, DEIN REVIER, DEIN BIER

SICHER IM WOID

Top-Angebote mit vielen Inklusivleistungen im Komfort-Doppelzimmer

3-Gänge-Halbpension

Tagespreis

€ 80,-

pro Person

★★★S
FUCHS
HOTEL • GASTHAUS

Sommer-Urlaub im Bayerischen Wald – aber sicher! Der FUCHS ist das Dorfwirtshaus in der idyllischen Gemeinde Mauth-Finsterau. Doch der FUCHS ist auch ein kleines, feines ***S-Hotel mit zwölf Zimmern. Ein Ort, an dem sich Einheimische wohl fühlen – und auch Fremde schnell zu Freunden werden. Jetzt ganz neu mit eigener, öko-zertifizierter Hausbrauerei:
KANZEL BRÄU. Dein Wirtshaus. Dein Bier.

Unsere Vorzüge: Kleines, familiär geführtes Haus, höchste Hygieneregeln, Corona-Antigen-Schnelltest im Haus, Biergarten, eBike-Verleih, Trans Bayerwald-Durchgangsort, hochwertige & regionale Küche, kostenlose Stornierung bei neuen, behördlichen Corona-Einschränkungen.

SEIT 2020
KANZEL BRÄU

Inhaber: Bernhard Fuchs | 08557 / 270 | Am Goldenen Steig 16 | 94151 Mauth | www.fuchs-mauth.de

DE-ÖKO-037
EU-Landwirtschaft

Singend durchs Salzburger Land

Mit dem Musical-Welterfolg „The Sound of Music“ prägt Hollywood das Bild Österreichs seit Generationen. Wir besuchen die schönsten Naturschauplätze, an denen Julie Andrews sang

Schneebedeckte Gipfel, malerische Seen, grüne Wiesen. Inmitten herrlicher Natur steht die junge Julie Andrews mit ausgebreiteten Armen, als wolle sie die Welt umfassen, und hebt die Stimme zu einer Hymne über die Berge: Spektakulärer Auftakt von „The Sound of Music“, einem der meistgesehenen Filme aller Zeiten. Basierend auf den Erinnerungen der ehemaligen Klosterschülerin Maria, die sich als Erzieherin der sieben Kinder des Offiziers Baron von Trapp in das Herz der Familie und des verwitweten Hausherrn singt, zeichnete Hollywood vor über 50 Jahren eine idyllische Puderzucker-Version Österreichs – eben wie sich Amerika die Alpenrepublik vorstellt. Gedreht 1964 in Salzburg und Umgebung hat die mit fünf Oscars gekürte Adaption eines Broadway-Musicals einen Tourismus-Boom ausgelöst, der bis heute anhält: Rund 300.000 Besucher weltweit pilgern jährlich nur aufgrund des Films in die Mozartstadt, um dessen magischer Atmosphäre nachzuspüren. Panorama Tours hat diesen Hype nahezu von Beginn miterlebt, war bereits in die Dreharbeiten eingebunden und chauffierte die Darsteller zum Set. Seit dem ersten Fan-Ansturm Ende der 1960er-Jahre führt das Unternehmen ganze Busladungen an Gästen auf der „Original Sound of Music Tour“ zu den populärsten Film-Locations: „Aus den USA, England, Australien, Indien, Japan und China kommen Fans, verkleiden sich oft in selbst genähten oder geliehenen Kostümen, von der Trapp-Tracht bis zum Nonnengewand, und singen die im Bus gespielten Lieder von Rodgers und Hammerstein mit“, erklärt uns der Guide Andreas Kaltenegger. Selbst die Darsteller von damals sowie die in den USA lebenden Nachfahren der Trapps kämen häufig für eine Zeitreise zu ihren Wurzeln nach Salzburg zurück.

Unsere eigene Spurensuche beginnt im Mirabellgarten. Inmitten des fantastischen Blumenmeers fällt es leicht, sich dem Charme des nostalgischen Musicalzaubers hinzugeben. Wir durchlaufen federnden Schrittes den Laubengang, umrunden den Pegasusbrunnen vor dem Schloss und hüpfen die Treppenstufen rauf und runter – wie einst Julie Andrews mit den Kindern beim „Do-Re-Mi“-Song. Allein für dieses Lied haben Regisseur Robert Wise und sein Kamerateam an den verschiedensten Orten in ganz Salzburg gedreht. Mozartbrücke, Mönchsberg, Festung, alte Pferdeschwemme und der Residenzbrunnen bilden cineastisches Postkarten-Patchwork vom Feinsten.

Auf unserem Spaziergang durch die Weltkulturerbestadt halten wir auch vor der Felsenreitschule – Schauplatz des Sängerwettbewerbs sowohl im Musical als auch in Wirklichkeit: „Gebaut in die Aushöhlung des Mönchsbergs, finden auf der Bühne seit 1926 die Musikaufführungen der Salzburger Festspiele statt. An denen nahmen die Trapps 1937 teil und gewannen, bevor sie vor den Nazis nach Amerika flohen“, teilt uns Andreas mit, der beiläufig viel Historisches in die Führung einfließen lässt. Über die Festungsgasse gelangen wir anschließend zum Stift Nonnberg, einem um das Jahr 700 gegründeten Kloster, in dem Maria als Novizin diente. Während sie in Realität dort Baron von Trapp heiratete, wählte Hollywood für die prunkvolle Hochzeit einen Drehort außerhalb Salzburgs: Die Kirche St. Michael in Mondsee, rund 25 Kilometer östlich der Stadt. Diese berühmte Location steuern wir im Minibus mit Panorama Tours an und bereits die Fahrt dorthin ist ein Schauspiel.

Außenaufnahmen vor Schloss Leopoldskron

So ziehen paradiesische Seen, grüne Wiesen und majestätische Berglandschaften an uns vorbei, und es scheint, als würde sich die Natur hinter jeder Kurve selbst zu übertreffen versuchen. Wir verschnaufen am idyllischen Fuschlsee und passieren später St. Gilgen am Wolfgangsee, die beide im Filmvorspann von oben in schönstes Licht gerückt sind. Etwa zwanzig Minuten später erreichen wir den Mondsee und nach Durchfahren einer einst von Napoleon angelegten Pappelallee die gleichnamige Ortschaft. Dort ragt vor uns die inzwischen zur Basilika erhobene Klosterkirche empor, in der sich jährlich bis zu hundert Brautpaare das Ja-Wort geben – nicht selten inspiriert durch die Hochzeit im Hollywood-Musical.

Bei unserer Rückkehr nach Salzburg kommen wir zunächst im noblen Stadtteil Aigen an der realen Trapp-Villa vorbei, heute ein Hotel, ehe wir Kurs auf das Wohnhaus der Familie im Film nehmen. Das prächtige, 736 von Erzbischof Firmian erbaute Schloss Leopoldskron mit vorgelagertem Weiher diente darin als Hauptdrehort für alle Außenaufnahmen: Hier sang die älteste Trapp-Tochter Liesl im Garten vor dem Pavillon „I am 16 going on 17“, trank die Familie auf der Terrasse Limonade und fielen die Kinder vom Boot ins Wasser.

Heute ist Leopoldskron zwar im Privatbesitz einer internationalen Non-Profit-Stiftung, empfängt jedoch auch Hotelgäste. Diese können im Nebenhaus stilecht in „The Sound of Music“-Zimmern übernachten oder – wer es sich leisten mag – in der Suite des früheren Hausherrn

So folgen Sie der Trapp-Familie

Wer sich stilecht auf die Spuren von „The Sound of Music“ begeben will, plant am besten zwei Tage in Salzburg ein: Auf **www.panoramatours.com** können Gäste eine vierstündige Tour zu den Drehorten sowie viele weitere Ausflüge nach Salzburg und in die Umgebung buchen – coronakonform in Minibussen oder als Privattour. Übernachtungen in „The Sound of Music“-Zimmern bietet Schloss Leopoldskron ab rund 200 Euro an. Alle Infos dazu auf **www.schloss-leopoldskron.com**.

Für kulinarische Leckereien von Wiener Schitzel (ohne Nudeln, aber mit Kartoffeln) bis Salzburger Nockerln kehren Gäste im Altstadt-Restaurant „Das Herzl“ ein, das 1964 die „The Sound of Music“-Stars Julie Andrews und Christopher Plummer verköstigte. Auch lohnt sich ein Besuch des St. Peter Stiftskulinariums, das mit über 1200-jähriger Geschichte als ältestes Restaurant der Welt gilt.

stewu

Oben: Der „Sound of Music"-Trail in Werfen ist groß angeschrieben. Foto: Szilvia Biro

Rechts: Schloss Leopoldskron von der Seeseite gesehen, dahinter die Festung Hohensalzburg.
Darunter: Spaziergänger an der Salzach.
Fotos (2): Szilvia Biro

Unten rechts: Stift Nonnberg, wo Maria im Film als Novizin diente. Foto: Steffen Wulf

Linke Seite unten: Maria singt mit den Kindern der Trapp-Familie – diese bekannte Szene hat der Tourismusverband Werfen nachgestellt. Foto: TVB Werfen

Max Reinhardt im Hauptgebäude. Das Rokoko-Schloss kaufte der Regisseur und Gründer der Salzburger Festspiele 1918 in baufälligem Zustand und richtete alle Räume prunkvoll her. So begeisterte die barocke Bibliothek nach St. Gallener Vorbild auch Julie Andrews, wie wir bei einer Führung erfahren. „The Sound of Music"-Fans fühlen sich hier spätestens dann zu Hause, wenn sie den spiegelverzierten Venezianischen Saal entdecken, den die Filmcrew als Vorbild für den Ballsaal in Hollywood nachbauen ließ. Und egal, ob um den See flanierend, zwischen steinernen Denkmälern und uralten Bäumen lustwandelnd, oder auf einer Wiese picknickend: Beim Durchstreifen des sieben Hektar großen, romantisch verwilderten Parks verschmelzen Film und Realität miteinander. Dazu verschafft der offene, herrschaftliche Blick von der Schlosstreppe auf den Weiher mit den Seepferdchen-Skulpturen und dem Bergpanorama „Sound of Music"-Feeling pur.

Themenweg von Hohenwerfen zum Gschwandtanger

Nur der einst im Garten stehende populäre Glaspavillon, der für die Liebesszenen genutzt wurde, befindet sich seit 1991 an anderer Stelle: im öffentlich zugänglichen Eingangsbereich von Schlosspark Hellbrunn – eine andere grüne Lunge vor den Toren Salzburgs. Naturfreunde können den Weg dorthin gemütlich mit dem Fahrrad oder zu Fuß erkunden und unterwegs an der Hellbrunner Allee einen weiteren Drehort entdecken: Schloss Frohnburg, das in „The Sound of Music" (zu Deutsch übrigens „Meine Lieder, meine Träume", ein Titel, der sich nie so richtig durchsetzte) die Vorderseite der Trapp-Villa darstellt.

Für das finale Highlight unserer Tour müssen wir wieder ins Auto – und 40 Kilometer südlich aus der Stadt hinaus. Hinter einer Biegung, erhebt sich vor uns wie aus dem Nichts eine auf einem Hügel thronende Festung, die in „The Sound of Music" nur Hintergrundkulisse bildete, später aber noch für viele weitere Produktionen prominent in Szene gesetzt wurde: Hohenwerfen. Unterhalb im Ortskern der 3000-Einwohner-Gemeinde halten wir, um unsere Wanderschuhe für den „Sound of Music"-Trail zu schnüren. Dieser auch für Familien geeignete Themenweg wurde anlässlich des 50-jährigen Filmjubiläums touristisch erschlossen und schlängelt sich knapp 1,5 Kilometer lang durch mehrere Waldabschnitte bis hinauf zum Gschwandtanger. Auf der Anhöhe erwartet uns einer der schönsten Naturschauplätze des Musicals: Die Wiese, auf der Julie Andrews den Kindern das Lied „Do-Re-Mi" beim Picknick beibringt.
In dem holzumzäunten Areal laden auf dem saftigen Grün Relaxbänke und Tische zum Verweilen ein, während sich vor uns eine herrliche Aussicht über das Salzach-Tal und die umliegende Alpenwelt bietet. Ein arrangierter Fotorahmen mit der tanzenden Trapp-Familie als Motiv und der mittelalterlichen Burg im Hintergrund ermöglicht Besuchern, sich selbst als Star der „Sound of Music"-Kulisse abzulichten. Keine Frage: Hier oben, inmitten der Stille der Berge, finden sich Drehort und realer Naturschauplatz in harmonischem Einklang vereint.

Steffen Wulf

Probier‘s mal mit Gemütlichkeit

Kaum Steigungen und tolle Landschaft: Wir kennen ein paar wunderbare Senioren-Radtouren im Bayerischen Wald

Probier‘s mal mit Gemütlichkeit, so heißt der wohlbekannte Gute-Laune-Song aus dem Disney-Klassiker „Das Dschungelbuch“. Wer als älteres Semester seine Tour nach diesem Motto plant, der wird ganz sicher Spaß am Radlsport finden! Das Radeln ist gut für die Gesundheit, keine Frage. Aber mit zunehmendem Alter ist es manchmal nicht mehr so weit her mit der Fitness. Man kommt leichter aus der Puste und zweifelt an der eigenen Kondition, hat Angst, sich zu überfordern oder zu stürzen. Aber deshalb aufs Radeln zu verzichten – auf keinen Fall. Herrliche Radtouren sind in jedem Alter und für alle Fitnesslevel möglich. Wer braucht schon sportliche Höchstleistungen, wenn man auf sogenannten Bummeltouren gemächlich vor sich hin rollen kann und dabei Zeit hat, die Schönheiten unverfälschter Natur zu entdecken.

Der Bayerische Wald bietet für alle Fitnesslevel Radsportmöglichkeiten. Gerade diejenigen, die schon länger nicht mehr auf dem Rad saßen oder selten längere Strecken fahren, sind gut beraten, zunächst nur eine kleinere Runde zu drehen, bis sich der Körper an die ungewohnte Anstrengung angepasst hat. Viele Anfänger oder Wiedereinsteiger wissen auch gar nicht, was sie sich für Etappen zutrauen können. Man rechnet: Ungeübte Radler mit mäßiger Kondition schaffen bei einem gemütlichen Tempo von zwölf bis 15 Stundenkilometern etwa 35 bis 50 Kilometer am Tag, abhängig natürlich vom jeweiligen Höhenprofil.

Nicht jeder hat Lust, sein Radl selber mitzubringen. Die gute Sache: Fahrräder kann man im Bayerischen Wald quasi überall ausleihen, in Hotels und Pensionen, Sportgeschäften, Tankstellen und manchen Tourist-Infos. E-Bikes erweitern den Aktionsradius enorm, denn so sind auch Strecken mit mehr Steigungen kein Problem mehr.

Bei Haidmühle können Fahrradfahrer über die Grenze schnuppern. Foto: TVO/ Gerhard Eisenschink

Die Waldkirchener Ringmauer signalisiert dem Radler, dass er angekommen ist. Foto: Tourismusbüro Waldkirchen

In allen bekannten Ferienorten wie Grafenau, Freyung, Haidmühle, Waldkirchen und anderen gibt es Ausleihstationen für E-Bikes (**www.nationalpark-ebike.de**).

Zur Streckenplanung: Rundwege brauchen keine so große Vorbereitung wie Strecken, die später öffentliche Verkehrsmittel beinhalten und sind dementsprechend angenehm. Im Bayerischen Wald lässt sich der Rückweg aber auch bequem mit der Waldbahn zurücklegen. Wer eine Gästekarte hat, fährt umsonst und muss nur noch ein Ticket fürs Fahrrad lösen. Es gibt außerdem spezielle Radlbusse. Völlig stressfrei ist es, ein Bike-Taxi zu ordern und sich entweder zu einem Startpunkt bringen oder am Endpunkt abholen zu lassen – gerade für größere Entfernungen und mit den Öffentlichen schlecht erreichbare Ziele ideal. Bis zu drei Personen fahren mit dem Pkw, für größere Gruppen gibt es Großraumfahrzeuge mit Trailer (**www.taxiriedl.de**).

Adalbert-Stifter-Radweg

Nicht fehlen dürfen einige Vorschläge für schöne Touren. Eine herrliche Strecke ist der Adalbert-Stifter-Radweg von Haidmühle nach Waldkirchen (26 Kilometer). Ganz ohne Verkehr radelt man auf einer ehemaligen Bahntrasse dahin, die meist als sanfte Gefällstrecke verläuft. Nur am Ende geht es mal stärker bergauf, wenn man den Waldkirchener Stadtplatz ansteuert. Auf der 1995 stillgelegten Trasse lässt es sich ohne große Kraftanstrengung und völlig entspannt dahinkreuzen. Zudem erklärt sich der Streckenverlauf quasi von selbst. So hat man den Kopf frei für ein unvergleichliches Naturerlebnis mit atemberaubenden Wäldern, lieblichen Bachtälern, verwittertem Granitgestein und sattgrünen Wiesenhängen. Genau das Richtige, um mal runterzukommen vom stressigen Alltag.

Glasmachertour

Der Bayerische Wald ist bekannt für seine Glasgeschichte. Wenn auch heute nur noch wenige große Glasfabriken in Betrieb sind, so ist das Glasmacher-Kunsthandwerk in vielen Orten noch lebendig. Abstecher zum Wald-Glas-Garten in Riedlhütte und zum Glaspavillon in Spiegelau sind absolut lohnenswert. Diese Tour (16 Kilometer) wird häufig mit dem Streckenverlauf Grafenau-Riedlhütte-Spiegelau beschrieben. Viel gemütlicher lässt sie sich bewältigen, wenn man sie umgekehrt radelt, denn so sind nur etwa 220 Höhenmeter zu überwinden. Dafür fährt man mit der Waldbahn bis Spiegelau, wo es in Richtung Waldspielgelände zum Nationalpark-Radweg geht, den man nach etwa vier Kilometern an der Abzweigung nach Riedlhütte verlässt. Vor Reichenberg heißt es einmal steil bergan treten, zur Belohnung saust man dann stetig bergab nach Großarmschlag und über Voitschlag nach Grafenau. Am dortigen Bahnhof lässt sich der Rückweg zur Unterkunft antreten.

Rundkurs Racheldiensthütte

Die Racheldiensthütte ist ein ehemaliges Forsthaus mit uriger Einkehrmöglichkeit. Die leichte und abwechslungsreiche Radwander-Rundtour (20 Kilometer) beginnt in Spiegelau und führt über Martinswiese nach Neuhüttenwiese und Grubenbrücke bis zur Racheldiensthütte. Weiter geht es über Guglöd und Fitzwald zurück nach Riedlhütte und Spiegelau. *Susanne Hauck*

Sterr
**** Hotel ♡ Chalets

URLAUB dahoam

BURGHOTEL STERR IN VIECHTACH

Genießen Sie Ihren Urlaub in einzigartiger Traumlage. Absolute Ruhe und eine grandiose Fernsicht garantieren Momente, die in Erinnerung bleiben.

Auf einer knapp 700 Meter hohen Bergkuppe gelegen, befindet sich das Hotel in idealer Lage, um seinen überwiegend erwachsenen Gästen einen atemberaubenden Panoramablick über das märchenhafte Regental und auf die umliegenden Berge zu bieten. Seit Jahren folgt Familie Sterr stets dem Motto: Klasse statt Masse.

Und so zählt das Hotel Sterr mit seinen nur 34 Zimmern seit Jahren zu den kleinsten Vier-Sterne-Wellnesshotels im Bayerischen Wald.

TAGESPREIS AB

116,00 €

p.P. im DZ inkl. ¾ Pension zzgl. Kurtaxe p.P. / Tag 1,70 €

BURGHOTEL STERR

Inh. Michael Sterr
Neunussberg 35
D - 94234 Viechtach

Bayerischer Wald
Telefon: +49 9942 805-0
Telefax: +49 9942 805-200

info@burghotel-sterr.de
www.burghotel-sterr.de
www.bergdorf.de

„Die Arbeit in der Natur hat mich achtsamer gemacht“

Schauspieler Herbert Ulrich erzählt im Interview von seinem zweiten Beruf in der Natur

Herbert Ulrich spielt in „Rote Rosen“ den Bauunternehmer und Frauenschwarm Henning Maiwald.
Foto: Steffen Wulf

Herbert Ulrich (49) kennen TV-Zuschauer aus Serien wie „Rote Rosen“, „Dahoam is dahoam“ und „Das Traumschiff“. Was viele nicht wissen: Der Sport begeisterte Schauspieler kraxelt beruflich auch auf Bäume – in seinem Zweitjob als Landschaftsgärtner und Baumpfleger. Wir treffen den Vater zweier Töchter (8 und 26) an seinem Lieblingsort am Ammersee, wo er über sein Verhältnis zur Natur spricht.

Wie sind Sie als Schauspieler zum Gärtner geworden?
Wie die Jungfrau zum Kind (lacht). Ein befreundeter Gärtner fragte mich, ob ich Lust hätte, mitzuhelfen. Am Anfang wollte ich nicht, dann habe ich es doch probiert und fand es toll.

… aber gleich eine Firma gründen? Ist die Schauspielerei so schlecht bezahlt?
Vor etwa fünf Jahren habe ich mich dazu entschieden, weniger zu drehen, um mehr für die die Familie da zu sein. Als Schauspieler bin ich ständig gereist und umgezogen, sodass ich meine älteste Tochter kaum sah. Das wollte ich nicht mehr. Jetzt drehe ich nur, wenn eine gute Rolle kommt und kümmere mich überwiegend um die Firma – von der ich übrigens sehr gut leben kann.

Haben Sie nie das Gefühl, sich zwischen den beiden Jobs aufzureiben?
Nein, ich liebe die Abwechslung. Als Bewegungsmensch mache ich den Garten- und Baumpfleger-Job aus einer großen Leidenschaft heraus. Und Schauspielen als Ausgleich. Das ist wie Urlaub für mich.

Drehen Sie dann am liebsten auch in freier Natur?
Das stellt man sich traumhafter vor als es ist. Ich erinnere mich an Orte, wo es wahnsinnig kalt war, sodass mein Mund fast gefroren war und ich kaum sprechen konnte. Oder es war zu heiß, wie auf Mauritius: 35 Grad, hohe Luftfeuchtigkeit, der Reflektor im Gesicht, weißer Sand, das Meer und die Sonne blenden. Ich hatte nassklebrige Haare und überall Pusteln im Gesicht, so sehr habe ich geschwitzt.

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag derzeit aus?
Ich habe eine Sieben-Tage-Woche und arbeite zwischen zehn und 16 Stunden am Tag. Zwischen fünf und sechs Uhr stehe ich auf, hole mir beim Bäcker einen Kaffee und frühstücke mit meinen Mitarbeitern draußen im Wald.

Warum macht Ihnen die Arbeit in der Natur Spaß?
Ich liebe die Freiheit und Ruhe. Ich könnte niemals im Büro arbeiten, vom vielen Sitzen würde ich kaputtgehen. Das merke ich, wenn ich zum Beispiel Rechnungen erledigen muss. Sobald mich jemand anruft und bittet, ihm zu helfen, weil ein Baum umgefallen ist, düse ich los.

Wann kommen Sie als Baumpfleger noch zum Einsatz?
In erster Linie kontrolliere ich, wie krank ein Baum ist. Und wenn er totes Holz in der Krone hat, klettere ich rauf und kürze ihn ein.

Das klingt gefährlich.
Ein Risiko ist immer dabei. Es ist wichtig, den Baum gut einzuschätzen, bevor ich hochgehe. Nur ist das nicht immer möglich, wenn er zu belaubt ist und ich von unten nichts sehe. Wenn man dann das Seil oben einschießt, kann es an einem Ast hängen bleiben, der runter kracht – und an dem ich unten dranhänge. Zum Glück ist mir nie etwas passiert.

Hat sich durch diese Arbeit auch Ihre Einstellung zur Natur verändert?
Ich bin achtsamer geworden und habe begriffen, wie wichtig Bäume und Pflanzen für unser aller Leben sind. Das Schlimme ist, dass einige Kunden kein Gespür dafür haben. Manche fragen, ob ich einen Baum umschneiden könnte, nur weil er ihnen zu groß ist und zu viel Laub hat. Ich muss ihnen dann beibringen, dass dies nicht geht. Nur einen kranken Baum fälle ich oder schneide ich um. Ist er gesund, bleibt er stehen.

Sie sprechen wie ein Arzt …
Laien verstehen oft nicht: Wir brauchen die Bäume wegen des Sauerstoffs und weil sie Feuchtigkeit im Boden konservieren. Das Problem ist aber, dass es zu wenig Wasser gibt. Meiner Schätzung nach ist jeder dritte Baum in Deutschland krank, was vor allem durch Wassermangel verursacht wird. Dadurch wird der Baum geschwächt, seine Vitalität sinkt und es entstehen Pilzkrankheiten. Dann ist er kaputt. Ich habe schon Orte gesehen, wo es nur braune Wälder gibt, weil alles abgestorben ist.

Und was kann man dagegen tun?
Es gibt Firmen, die fahren mit riesigen Tanklastern durch die Gegend und gießen die Bäume. Die Stadt München hat zudem geplant, 10.000 kranke Bäume zu fällen und neu anzupflanzen. Das ist kostspielig. Vor allem muss beim Bewirtschaften bedacht werden, dass wir Bäume pflanzen, die dem Klima der Zukunft, der Trockenheit, standhalten. Das geschieht oft nicht, weil manche Gemeinden zu engstirnig sind und lieber Fichten oder Monokulturen pflanzen.

Können Sie Ihre Familie für die Natur begeistern?
Auf jeden Fall: Mit meiner jüngsten Tochter fahre ich seit kurzem öfter zum Baumklettern raus, was ihr inzwischen großen Spaß macht. Meine Freundin liebt die Natur ebenso. Nur manchmal ist sie genervt, wenn ich beim Spazierengehen immer stehen bleibe und jeden Baum anschaue (lacht).

Sie besitzen auch eine Finca auf Fuerteventura. Was fasziniert Sie so sehr an der kargen Insel?
Auf Fuerte habe ich erlebt, was sonst selten ist: Es gibt dort manchmal eine Stille, da hörst du keinen Wind, kein Tier, rein gar nichts. Als hättest Du Ohrenstöpsel drin. Du spürst deinen eigenen Herzschlag und Blutkreislauf. Diese absolute Ruhe liebe ich.

Interview: Steffen Wulf

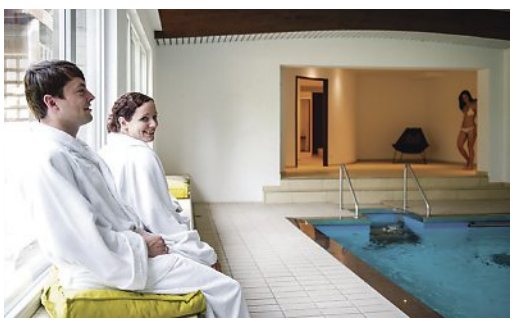
Die Finca von Herbert Ulrich können Ruhesuchende auch buchen – ab 40 Euro kostet die Nacht in einem Appartement. Anfragen per Email an info@finca-fuerte.de

GENUSS * * * * WELLNESS

ZUM KOCH

GANZ EINFACH IM MOMENT SEIN

Es sind eben die *DETAILS*, die ein Hotel zum **GENIESSERHOTEL** machen.



WOCHENEND **HOPPER**

2 ÜN inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension
Begrüßungsgetränk
p.P. eine Honig-Rückenmassage
oder Vollmassage (je 40 Min.)
Abschiedsgeschenk für Zuhause
z.B. **p. P. im DZ Standard**
Anreisetage: Donnerstag, Freitag & Samstag

241,50 €

KURZE **AUSZEIT**

3 ÜN inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension
Begrüßungsgetränk
Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien
Wahl der Anwendungen
Abschiedsgeschenk für Zuhause
z.B. **p. P. im DZ Standard**
Anreisetage: Donnerstag & Freitag

310 €

A WOCH **KOCH**

6 Nächte bezahlen –
7 Nächte bleiben

7 ÜN inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension
Begrüßungsgetränk
Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl
der Anwendungen
z.B. **p. P. im DZ Standard**

603 €

Wellnesshotel Zum Koch, Meyerhofer Hotel Betriebs GmbH & Co. KG, Vorderhainberg 8, 94496 Ortenburg
Tel. 08542 / 1670, Fax 08542 / 167440, E-Mail: info@zumkoch.de, www.zumkoch.de

Magie im Zirbenwald

Auf über 1500 und bis fast 2800 Meter thront der Baum der Bäume. Die Zirbe fühlt sich in dünner Luft und unter extremen Bedingungen erst so richtig wohl. Ein ganzer Wald davon lädt zu einer magischen Wanderung in den Nationalpark Hohe Tauern ein

Der Oberhauser Zirbenwald ist mit gut 270 Hektar der größte, geschlossene Zirbenwald im kompletten Alpenraum. Man könnte auch sagen, er ist eine echte Rarität aus Holz. Denn dieser Baum hat es in sich, und nur aus diesem Grund wächst er dort, wo anderen Bäumen bereits buchstäblich die Luft ausgeht. Das in der Schweiz „Arve" genannte Gewächs ist wetterfest, trotzt sibirischer Kälte genauso wie der Hitze an heißen Sommertagen. Auch Wind und Sturm hält sie locker aus, denn sie schlägt tiefe Wurzeln, und sie braucht wenig Wasser. Vor allem aber wird die knorrige Zirbe aufgrund ihrer Robustheit uralt – bis zu 1000 Jahre. Damit ist sie selbst in der Welt der Bäume ein wahrer Methusalem.
Entsprechend hochwertig und voller medizinisch wertvoller Öle steckt das Holz der Kiefernart. Es lässt sich hervorragend verarbeiten, ist biegsam, federleicht und wohlriechend. Das gelbrötliche Holz ist seit jeher so teuer wie gefragt. Ein Bett aus Zirbenholz soll schlaffördernd sein, ein Kissen mit Holzspänen des zähen Baumes wohlriechend und beruhigend. Studien zeigen: das Holz senkt den Pulsschlag und schont somit Herz und Kreislauf. Bis zu 3500 Herzschläge soll man den Hohlmuskel pro Nacht so sparen lassen können. Die ätherischen Öle des Nadelholzes kommen in der Naturkosmetik zum Einsatz. Das Öl hilft bei Kopfschmerzen, Migräne und Dank seiner desinfizierenden und antibakteriellen Wirkung auch bei Erkältungen.

Entschleunigender Wald

Eine Wanderung durch den Oberhauser Zirbenwald bewirkt völlige Entspannung, der Geist wird geerdet. Denn dieser Wald entschleunigt nachhaltig. Zum Nationalpark Hohe Tauern gehörend, ist er der größte zusammenhängende Arvenwald der Ostalpen. Die robusten Bäume stehen auf einer gemäßigten Höhe von um die 1800 Meter auch in bester Nachbarschaft mit den ebenfalls recht widerstandsfähigen Lärchen. Das verleiht diesem Wald einen ganz eigentümlichen Zauber. Besonders im Herbst, wenn die Lärchennadeln sich in ein flammendes Gelb verfärben. In diesem Bergwaldparadies gibt es einen 1,5 Kilometer langen Lehrpfad, auf dem der Besucher alles Wissenswerte über „Pinus cembra" und einiges darüber hinaus erfährt. Etwa über den Abbau von Totholz. Aber auch über einen ganz besonderen Vogel namens Tannenhäher. Sein ultimativer Leckerbissen sind die Samen des Baumes. Der Rabenvogel vergräbt Unmengen von diesem nahrhaften Superfood als Wintervorrat – erinnert sich prompt später nicht an alle Verstecke, so ist für den Zirbennachwuchs gesorgt.
Wer es auf größere Tiere des Waldes abgesehen hat, sollte es sich auf dem 22 Meter hohen Wildtierbeobachtungsturm mitten im Oberhauser Zirbenwald gemütlich machen. Von dieser luftigen Perspektive aus überblickt man nicht nur die wunderschön bizarre Landschaft, sondern sieht auch Rehe, Gämsen, Murmeltiere, Adler und den legendären Bartgeier, der mit einer imposanten Spannweite von knapp drei Metern gut sichtbar über dem Zirbenwald seine Kreise zieht. Das ist für Kinder ebenso ein Riesenspaß wie das Waldwildniscamp Oberhaus, ein zweitägiges Abenteuercamp in einer urigen Holzhütte, bei dem der Nachwuchs die unverfälschte Natur des Zirbenwaldes unmittelbar erlebt (vier Termine zwischen 21. Juli und 2. September 2021. Weitere Informationen unter **www.osttirol.com** oder **www.hohetauern.at**). *Christoph Trick*

Im Wildtierbeobachtungsturm ist der Betrachter von Zirbenwipfeln umgeben.
Foto: Nationalpark Hohe Tauern/ Ramona Waldner

Rangerin Carola Trojer. Foto: Nationalpark Hohe Tauern/ Ramona Waldner

Ein Reh späht hinterm Baum hervor

Kein Zweiter kennt sich so gut im Zirbenwald aus, wie die Nationalpark-Rangerin Carola Trojer.

Frau Trojer, was macht diesen Wald für sie so einmalig?
Die Ruhe, der Duft, der Kraftbaum Zirbe… ich setze mich auf weiches Moos und lausche der Natur. Unzählige Vogelgesänge ertönen, Bienen summen, das Bächlein plätschert. Mein Blick erhascht ein Reh, dass sich hinter einem alten, knorrigen Zirbenbaum versteckt, aber immer wieder neugierig zu mir späht. Das Gefühl der Freiheit, des Nichtstuns, des Genießens – das alles kommt auf, wenn ich mich dort aufhalte.

Wie schützen sie dieses Kleinod der Natur?
Wenn man der Natur gegenüber respektvoll ist, ist ein Schutz automatisch gegeben. Und dieser Umgang überträgt sich auf alle Besucher dieses einzigartigen Plätzchens, somit herrscht hier ein Einklang mit der Natur.

Ihr persönlicher Tipp für Besucher des Waldes lautet?
Wer die Natur liebt, der hektischen Zeit entkommen und Kraft tanken möchte, der ist im Oberhauser Zirbenwald am richtigen Ort: Die Gesamtheit des Nationalparks Hohe Tauern ist hier zu spüren. Egal ob das Interesse der Tierwelt gehört oder den Pflanzen, hier kommt man auf jeden Fall der Natur näher und erlebt Impressionen, die man mit nach Hause nimmt und so auch noch Wochen nach dem Aufenthalt davon profitiert. Wer gerne in der Gruppe wandert, interessante Geschichten hört, oder genaue Fakten über diesen einzigartigen Lebensraum erfahren möchte, der ist bei einer geführten Ranger-Tour genau richtig.

Interview: Christoph Trick

Fleißig(e) Bienen retten

Wohl kein Lebewesen ist so wichtig für den Menschen wie die Biene. Zumindest gäbe es ohne die pelzigen Freunde kein Gemüse und kein Obst, das gesamte Ökosystem käme ins Schleudern. Im Tiroler Paznauntal gibt es jetzt einen Bienenlehrpfad, der alles Wissenswerte rund um das erstaunliche wie bedrohte Insekt vermittelt

Bienen leben gefährlich. Pestizide, Neonikotinoide und weitere Umweltgifte, intensive Landwirtschaft, Lärm und Stress setzen ihnen stark zu. Immer wieder kommt es auch zum rätselhaften Verschwinden ganzer Wildbienenvölker. Insgesamt sterben Jahr für Jahr Milliarden der einst im Überfluss vorhandenen pelzigen Insekten. In China gelten sie bereits als so gut wie ausgestorben. Im Reich der Mitte sammeln Menschen statt Bienen Pollen, um so mühevoll Blüten per Hand zu bestäuben!

Flotte Bienen

Die Honigbiene – es gibt auch Hummeln und Wildbienen – wird von Imkern betreut und geschützt. Extrem wichtig sind sie alle, denn auch die wilden Bienen sind für eine intakte Natur unverzichtbar. Um dem Imker ein Kilo Honig zu schenken, müssen diese unermüdlichen Insekten etwa 5,6 Millionen Mal eine Blüte anfliegen, wozu sie zu knapp 79.000 Flugkilometer bei rund 250. 000 Ausflügen aus dem Bienenstock antreten. All das erledigen sie klaglos, düsen dabei mit immerhin 30 Stundenkilometern durch die Lüfte, und nehmen dabei Millionen kleiner und kleinster Blütenpollen mit.

Honigsüß

Von unschätzbarem Wert sind die Bienen für den Menschen nicht zuletzt auch wegen ihrer Produkte, die sie buchstäblich mit Bienenfleiß herstellen. Allen voran der Honig. Das „süße Gold“, für das sie so hart arbeiten müssen, mag zwar eine Zuckerbombe sein. Jedoch sind die enthalten Frucht- und Traubenzucker allemal besser als Industriezucker. Erstaunlich: 100 Gramm Honig kommen trotz bis zu 80 Prozent Zuckergehalt nur auf rund 280 Kilokalorien. Zum Vergleich: eine Tafel Schokolade enthält gut 550 Kalorien. Neben einigen Vitaminen und Mineralstoffen stecken im Gold der Biene vor allem wichtige Enzyme wie zum Beispiel die Invertase, die den Mehrfachzucker des Honigs aufspaltet. Oder das Enzym Glucoseoxidase, welchem eine entzündungshemmende und wundheilende Wirkung nachgesagt wird. Honig bereichert die Küche und ist ein gesunder Zuckerersatz für tausend leckere Rezepte.

Aus den zur Aufzucht des Bienennachwuchses verwendeten Blütenpollen gewinnt man Bienenbrot. Was aufgrund des hohen Nährstoffgehaltes der Kinderstube gut tut, ist auch für Menschen gesund. Bienenwachs, das Baumaterial der cleveren Insekten, welches sie selber herstellen, kommt in der Kosmetik vielfältig zum Einsatz. Ein natürliches Superfood ist Gelée Royale. Dieses Premiumprodukt bekommt nur die Königin ihr Leben lang täglich im Bienenstock serviert. Der teure, eiweißhaltige Snack stärkt beim Mensch Immunsystem und Herz, entgiftet die Leber und gleicht den Hormonhaushalt aus.

Für Haut und Haare ist es ein Schönheitselixier. Antibiotisch wiederum ist Propolis. Dieses Bienenharz dient den Insekten als Bau- und Desinfektionsmaterial. Für den Mensch ist es ein Antibiotikum von Mutter Natur, garantiert ohne Nebenwirkungen.

Bienenlehrpfad Paznaun

Wer wirklich Aufschlussreiches über die sympathischen Insekten erfahren will, ist auf diesem Lehrpfad genau auf der richtigen Spur. Denn entlang des beschaulichen, rund einen Kilometer langen Weges informiert man den wissbegierigen Laien mit Informationstafeln ausführlich über die tüchtigen Bienen. Etwa: Wie viele Tiere machen im Schnitt ein Volk aus? Welche Entwicklungsstadien durchläuft eine Biene in ihrem Leben? Wie läuft eine Honigernte ab? Wie lebt es sich so als Bienenkönigin? Der Lehrpfad lässt sich wunderbar in eine größere Tour einbauen und ist nicht zuletzt für Kinder ein lehrreicher Spaß. Krönung des Spazierganges oberhalb vom Ort Kappl ist das Bienenhaus, wo man dank geballten Wissensangebots über die Biene, ihre Produkte und ihre Heilkräfte als „Beinahe-Spezialist“ wieder herauskommt. Die Tour startet am Parkplatz Diasbahn. Der Weg ist rund einen Kilometer lang, man sollte sich etwa eine gute Stunde Zeit nehmen.

Rund drei Stunden einplanen sollte, wer die geführte Bienenwanderung mitmacht. Sie ist derart lehrreich, dass sich aufmerksame Zuhörer danach wie Fachleute fühlen dürfen. Der ortsansässige Imker Gottfried Jehle führt dabei vom Dorfplatz Kappl aus die Bienenfreunde zu einem Weiler und seinem privaten Bienenhaus. Dort dürfen die Teilnehmer auch selbst Hand an eine Bienenwabe anlegen und selbst gefertigte Bienenprodukte mit nach Hause nehmen (immer freitags um 14 Uhr für fünf Euro, Anmeldung in allen Infobüros des Paznauntals).

Tipp: vor der Heimreise gehört noch ein Paznauner Gebirgshonig ins Gepäck. Ein Alpenrosen-, Erika und Löwenzahn-Honig – eine echte Delikatesse, frei von Insektiziden jeder Art.

Mehr Infos unter **www.kappl.com** oder unter **www.paznaun-ischgl.com**. *Christoph Trick*

Die Auktionen starten täglich um 9 Uhr auf: www.kaufdown.de

Starttermin und Auktionsdetails

Sonntag, 18. Juli 2021 ab 9 Uhr

Profitipp: der Bietagent bietet für Sie, wenn Sie gerade keine Zeit haben.

So viele gibt es davon.

Noch 0 0 4 Stück

Immer etwas im Gefühl

800-Euro-Urlaubsgutschein für das Naturel Hoteldorf SCHÖNLEITN in Kärnten am Faaker See

Bieten Sie hier am 18. Juli 2021 ab 9 Uhr mit.

Startpreis
800,-
EUR

› *Jetzt Bietagent anlegen*

Merken & Erinnern

Minimalpreis: 400,- EUR

Machen Sie sich ein Bild vom Angebot.

Planung ist alles! Verpassen Sie keine Ihrer Wunschauktionen.

Hier wird Ihnen der aktuelle Preis angezeigt.

Registrieren Sie sich jetzt auf Kaufdown.de und bieten Sie mit!

ANGEBOTE gesehen auf Kaufdown.de

Preissenkung garantiert – bis zu 50 %

Jeder Auktionspreis sinkt stetig, bis der Erste zuschlägt und das Angebot ersteigert. Danach beginnt die Auktion wieder beim Startpreis, solange der Vorrat reicht.

Schnappen Sie sich Ihren Wunschpreis

Schnappen Sie sich das Angebot, sobald Ihr Wunschpreis erreicht ist – bevor Ihnen ein anderer zuvor kommt. Jagen Sie schneller als Ihr Konkurrent!

Unsere smarten Funktionen für Sie

Bestellen Sie den Newsletter und verpassen Sie kein Angebot. Der Bietagent hilft Ihnen beim Ersteigern. Lassen Sie sich vor Start an die Auktion erinnern.

Spaß haben und sparen mit Kaufdown.de

Hier sehen Sie eine Auswahl kommender Auktionen:

Reisen

9. Juli 2021
Wellnesshotel Jagdhof
Urlaub im Bayerischen Wald

10. Juli 2021
Vital & Wellnesshotel Schürger
Basen-Woche für 1 Person

15. Juli 2021
Gasthaus-Hotel Fuchs
4 Tage im Bayerwald

16. Juli 2021
Ferienwelt Kesselgrub
Urlaub im Salzburger Land

Reisen

18. Juli 2021
Naturel Hotels
Familienurlaub in Kärnten

23. Juli 2021
Spa & Resort Bachmair Weissach
2 Nächte am Tegernsee

2. August 2021
Familotel Schreinerhof
Urlaub mit Kindern

5. August 2021
Hotel Lindenwirt
Wellnessurlaub im Bayerwald

Reisen

14. August 2021
Landhotel Postwirt
Urlaub im Bayerischen Wald

15. August 2021
PURADIES
Pure Auszeit in Leogang

19. August 2021
Burghotel Sterr
Urlaub im Bayerischen Wald

21. August 2021
Wellnesshotel Der Krallerhof
2 Nächte im Salzburger Land

Genuss & Freizeit

24. Juli 2021
Allgäuer Hallenkartbahn
200-Euro-Gutschein

25. Juli 2021
Optik Rosenberger
Brillengestell

26. Juli 2021
ÖEINS München
Restaurant-Gutschein

31. Juli 2021
Senti Vini
Italienische Weine

Unser Versprechen an Sie

- **Rabatterlebnis**
- **Qualitätsgeprüfte Anbieter**
- **Sorgfältig ausgewählte Angebote**

Täglich auf **Kaufdown.de**

Ein ganz besonderes Lernerlebnis

Auf dem Zandter Kellerberg sind ein Naturlehrpfad und Erlebnisgelände angelegt, wie es selbst für den Bayerwald selten ist

Obere Reihe v.l.n.r.:
Der Naturlehrpfad auf dem Zandter Kellerberg bietet verschiedene Panoramablicke, hier die Aussicht gen Westen.

Im Frühling war zuweilen etwas nass, aber dennoch sehr unterhaltsam: der Natur- und Erlebnispfad auf dem Zandter Kellerberg.

Leben und Sterben gehören zusammen – eine der vielen Lehren des Naturlehrpfads auf dem Kellerberg. Im Vordergrund Totentafeln, die jüngst Verstorbener gedenken, im Hintergrund eine Trimm-Dich-Station.

Mitte im Uhrzeigersinn:
Auf dem Naturlehrpfad kann man auf spielerische Art lernen, zum Beispiel bei diesem Baumquiz.

Ein besonderes Gestein, das sich in einer 150 Kilometer langen Schicht durch den Vorderen Bayerischen Wald zieht: zwei Pfahlquarz-Brocken.

Der zentrale Platz auf dem Erlebnisareal: links hinten ein Pavillon, in dem man sich über Kräuter und Beeren schlau machen kann, rechts hinten eine zwölf Meter lange Rutsche.

Links:
Abenteuer garantiert: Vorne eine Indiana-Jones-Wackelbrücke, hinten ein Bohlenpfad, der durch die dichten Bäume führt. Fotos: Horst Kramer

Waldlehrpfade gibt es viele im Bayerischen Wald. Sie sind alle lehrreich und klug, manche sind auch unterhaltsam. Kein Wunder, ist doch das Wissen über Bäume, Wälder und Forsten den „Woidlern“ quasi in die Wiege gelegt. Dass der Naturlehr- und Erlebnispfad bei Zandt aus dieser Menge heraussticht, spricht für sich und soll hier erläutert werden.

Zandt ist eine schmucke 1900-Einwohner-Gemeinde mit einer langen Geschichte – im kommenden Jahr kann die Kommune die erste urkundliche Erwähnung vor neunhundert Jahren feiern. „Zan“ oder „Zant“ bedeutete im Mittelhochdeutschen „Zahn“, möglicherweise wegen der Form des Kellerbergs im Südosten der historischen Ortschaft. Am Südhang des Kellerbergs liegt eine kleine Ferienhaussiedlung. Zandt, der Kellerberg und die südlich gelegenen Ortsteile sind auf dem „Pfahl“ gelegen, eine sehr harte weißliche Quarzschicht, die den Vorderen Bayerwald auf 150 Kilometern Länge von Nordwesten nach Südosten durchzieht.

Auf dem Natur- und Erlebnispfad zählen mehrere mächtige Pfahl-Felsbrocken zu dessen besonders eindrucksvollen Exponaten.

Offiziell ist der Pfad zwar nur rund 750 Meter lang, tatsächlich kann man dort aber mehrere Stunden verbringen und immer wieder Neues entdecken. So werden auf dem Abschnitt „Erlebniswelt der Bäume“ die heimischen Baumarten vorgestellt und sinnlich erlebbar. Zum Beispiel mit Tastboxen, die mit Laub, Zweigen und den Samenträgern der Waldbäume gefüllt sind (manchmal auch mit Ameisen oder anderen kleinen Waldbewohnern). Bei einem Baumquiz lassen sich die Unterschiede von Tannen, Fichten, Buchen, Linden und Eichen regelrecht „begreifen“, sowohl ihrer Borke wie ihres Splint- und Kernholzes. Ein Baumxylophon demonstriert den unterschiedlichen Klang der Baumarten.

Wie kurz unser Leben vergleichsweise ist und wie viel älter Bäume werden, zeigen die Jahresringe eines Eichenstammes, an dem historische Ereignisse zugeordnet sind. Er ist in einem Pavillon ausgestellt, der Baumgrundwissen auf spielerische Weise vermittelt. Zum Beispiel, dass Lärchen über ein Herzwurzelsystem verfügen, also über einen Wurzelstock mit mehreren starken Wurzelsträngen (wie auch Buchen, Birken oder Linden). Im Gegensatz zu Pfahlwurzlern mit einem tief reichenden Hauptstrang (wie bei Eichen, Ulmen, Kiefern und Tannen). Eine Wand des Holzgebäudes ist den Bayerwald-Pilzen gewidmet – mehr als vierzig Sorten werden hier in Wort und Bild beschrieben, fein säuberlich unterschieden zwischen essbaren, ungenießbaren und giftigen Gewächsen.

Springen wie ein Eichhörnchen

Ein weiterer Pavillon in der Mitte des Wäldchens beschäftigt sich mit Beeren und Heilkräutern. Wer weiß schon, dass die Blätter des Gundermanns (auch als „Erdefeu“ bekannt) gut gegen chronischen Husten und Schnupfen sein sowie die Nieren anregen soll? Oder dass die Blüten und das Kraut der Schafgarbe in der Lage sein sollen, Blutungen zu stillen oder gar bei Geschwüren zu helfen? Das Rundhäuschen steht am Rande eines kleinen Spielplatzes, dessen Hauptattraktion zweifellos eine zwölf Meter lange Rutsche ist. Sie führt den Hang eines ehemaligen Steinbruchs hinunter, aus dem einige der oben genannten Felsbrocken stammen.

Einige Schritte weiter ist eine Sprunggrube angelegt, bei der sich die eigenen Fertigkeiten mit denjenigen von bekannten Feld- und Waldbewohnern messen lassen. Mit einem Eichhörnchen, das bis zu einem halben Meter weit hüpft, kann jeder und jede mithalten. Wie auch mit einem Feldhasen, der Drei-Meter-Sprünge bewältigt. Bei einem Wildschwein, das mit einem Satz bis zu vier Meter überwinden kann, wird es schon schwieriger. Wer es hingegen mit einem Reh aufnehmen kann, ist fast schon olympiareif – das scheue Tier ist in der Lage, mehr als sieben Meter weit zu springen.

Eine der vielen weiteren Attraktionen ist ein Wildbienenhotel, eine andere ein Barfußpfad mit Rinde, Moos, Laub und Gräsern. Kurz dahinter lockt eine Indiana-Jones-Wackelbrücke.

Der Kellerberg-Biergarten mit seinen bis zu zwölf Meter tiefen historischen Bierkellern war bei unserem jüngsten Besuch pandemiebedingt leider nicht geöffnet. Zumal der örtliche Gerstensaft sehr zu empfehlen ist. Doch in diesem Sommer wird der lauschige Platz sicherlich wieder gut gefüllt sein. Der Nachwuchs kann sich derweil an einer dreißig Meter langen Seilbahn austoben. Oder auch auf dem Trimm-Dich-Parcours mit seinen fast zwanzig Stationen.

Er führt an einem riesigen Holzkreuz vorbei, zu dessen Füßen vier typische Bayerwald-Totenbretter aufgestellt sind. Unterhalb der Gedenkstätte befindet sich ein Aussichtsplatz, den Zandt-Besucher auf keinen Fall verpassen sollten. Dort steht eine bequeme Holz-Hollywood-Schaukel, von der sich die Aussicht genießen und abends der Sonnenuntergang bewundern lässt.

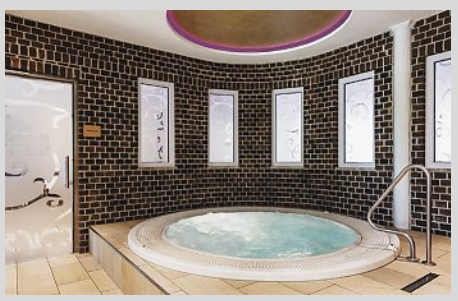
Der Zandter Natur- und Erlebnispfad wurde von der Gemeinde mit Mitteln der EU, des Freistaats und des Landkreises Cham erbaut, der Zandter Obst- und Gartenbauverein kümmert sich um dessen Pflege.

Wer mehr über die Pfahl-Felsbrocken und die heimischen Bäume wissen will, dem sei ein weiterer Waldlehrpfad beim Zandter Ortsteil Riedhof empfohlen. Die 1,5-Kilometer-Wanderung dorthin führt an einem kleinen, aber feinen Bienenmuseum vorbei (das derzeit leider geschlossen ist). Dafür ist der Alpakahof „Grüne Au“ weiterhin geöffnet, der ebenfalls einen Besuch Wert ist.

Horst Kramer

SCHLOSSGASTHOF Rösch HOTEL ★★★ superior

Erholung pur in historischen Gemäuern



Spa(r)-Tage

nur bei Anreisen am Sonntag buchbar: 4 bezahlen, 5 wohnen!

4 Übernachtungen mit Frühstück inkl. 4-Gänge-Verwöhnpension
1 Candle-Light-Dinner
1 Cocktail
Freie Nutzung des Wellnessbereiches

Zimmer Pelkhoven Komfort	**350,00 €**
Zimmer Nothaft Komfort +	**385,00 €**
Schloss Suite	**450,00 €**

Schnupper-Tage

bei Anreise: Di., Mi., Do., Fr., Sa.

3 Übernachtungen mit Frühstück inkl. 4-Gänge-Verwöhnpension
1 Hot Stone Rücken-Massage
1 Flasche Schloss-Sekt
1 Kopfmassage mit Menthol
Freie Nutzung des Wellnessbereiches

Zimmer Pelkhoven Komfort	**299,00 €**
Zimmer Nothaft Komfort +	**333,00 €**
Schloss Suite	**377,00 €**

SCHNÄPPCHEN-ANGEBOT
bei Anreise So., Mo.:
+ 1 Tag gratis p. P. (4 Nächte)

Inklusivleistungen:
Frühstücksbuffet mit Vitalecke und Saftbar
Wohlfühlpension mit 4-Gänge-Menü oder Buffet-Themenabende
Freie Nutzung unseres neuen Wellnessbereichs auf 1.000 qm mit Schwimmbad, ganzjährig beheiztem Außenpool, Airpoolliegen, 3 verschiedene Saunen und Whirlpool
Weitläufige Außenanlagen, Liegewiesen und Biergarten

Schlossgasthof Rösch, Wolfgang Rösch, Kirchplatz 10, 93476 Blaibach
Tel: 09941/9467-0, info@schlossgasthof-roesch.de
www.schlossgasthof-roesch.de

Wandern macht klug

Dank neuen Apps sind Wanderfans der Natur ganz dicht auf der Spur

Das Virus hat die Wanderwelt verändert. Und damit meinen wir nicht die zahlreichen Touren-Apps, die mittlerweile durch das Netz geistern (und auf die wir hier nicht eingehen). Sondern diejenigen Mobilanwendungen, die Naturfans Flora, Fauna und vieles mehr näherbringen.

Hier nun eine Kurzvorstellung von einigen interessanten Anwendungen. Alle sind kostenfrei und für beide Plattformen verfügbar, iPhone wie Android. Manche finanzieren sich durch Werbung oder Spenden, viele wurden mit öffentlichen Mitteln gefördert. Nicht zuletzt, weil wissenschaftliche Datenbanken genutzt werden, die an Universitäten und anderen öffentlichen Einrichtungen aufgebaut wurden.

Wissenschaft will nicht nur in die Öffentlichkeit wirken (was zu neuen Fördermitteln führt), sondern auch die Öffentlichkeit in die eigene Forschung miteinbeziehen. Der Fachbegriff dazu lautet „Citizen Science“, ein Netzwerk interessierter Laien und Hobbyforscher. Ein Verband wie der Naturschutzbund (Nabu) praktiziert derlei schon seit Jahren mit seinen Vogelzählungen oder – ganz aktuell – durch den „Nabu-Insektensommer“, eine Zählung von Insekten mithilfe von Mobilphon-Fotos und der App **Nabu Insektenwelt** (dazu gleich mehr).

Unsere Lieblings-App des Jahres 2020 hieß **Flora Incognita**, ein Gemeinschaftswerk der TU Ilmenau und des Max-Planck-Instituts für Biogeochemie Jena, das von verschiedenen Bundesministerien und dem Land Thüringen gefördert wird. Zuerst müssen die Nutzenden entscheiden, was sie vor sich sehen: Wildblume oder Strauch, Baum, Gras oder Farn. Dann werden die Pflanzen-Bestandteile fotografiert, zum Beispiel Blüte, Frucht, Blatt oder Borke. Die Software gleicht die Beobachtung mit der eigenen Datenbank ab und liefert das Ergebnis, mit Link zum entsprechenden Wikipedia-Eintrag. Manchmal auch zwei oder drei Ergebnisse, wenn die Fotos keine eindeutige Zuordnung erlauben. Einziger Haken: Flora Incognita funktioniert nur online. Eine Beobachtung abzuspeichern und später zu analysieren, ist leider nicht möglich. Das ist besonders ärgerlich, wenn man mehrere Minuten mit dem Fotografieren verbracht hat und dann unverrichteter Dinge weiterziehen muss.

Eine Alternative ist **Plantnet**. Die App wurde von verschiedenen französischen Forschungseinrichtungen entwickelt. Sie verfügt wie Flora Incognita (und wie praktisch alle Flora- und Fauna-Apps) über eine Galerie-Funktion, mit der zahlreiche Pflanzen in Wort und Bild dargestellt werden. Sowie über eine Kamera-Funktion, mit der ebenfalls Blätter, Blüten, Früchte aufgenommen werden können. Sie soll im Gegensatz zu Flora Incognita weltweit einsetzbar sein (was wir nicht überprüfen konnten). Zudem erkennt sie Nutz- und Zierpflanzen, Invasive Pflanzen oder auch „Unkraut in der Landwirtschaft Europas“. Die Bedienung ist nicht immer intuitiv, doch an die wenigen Besonderheiten gewöhnt man sich schnell.

Eine wunderbar einfache App ist **Seek**, das zum iNaturalist-Projekt der California Academy of Science gehört. Sie bestimmt mit der Kamera nicht nur Pflanzen, sondern auch Tiere und jede weitere Lebensform – sofern sie vor der Handy-Kamera stillhält. So konnten wir eine Nacktschnecke im eigenen Garten als „Bierschnegel“ identifizieren und eine Blindschleiche, über die wohl ein Radl gefahren war. Die Besonderheit der App: Die Live-Identifikation nach der biologischen Systematik Klasse-Familie-Gattung-Art (die man auf diese Weise endlich lernt). Die Software muss dazu das Lebewesen aus verschiedenen Perspektiven sehen und tastet sich quasi stufenweise vor. Bis sie schließlich jubelt: „Du hast eine neue Art entdeckt!“ Die App versteht sich nicht nur als Citizen-Science-Projekt, sondern auch als soziales Netzwerk, das Hobby- und Profi-Forscher in einer bestimmten Region oder zu einem bestimmten Thema miteinander verbindet.

Die App und Internetseite **iNaturalist** ist schon seit 13 Jahren verfügbar, hat sich in dieser Zeit indes erheblich verändert. Sie nutzt nicht nur Live-Kamera-Aufnahmen, sondern auch importierte Fotos sowie Live- und importierte Tonaufnahmen und kann dadurch auch Vögel bestimmen oder Rufe von anderen Tieren. Wie bei Seek kann man sich an Such-Projekten beteiligen.

Laut der internen iNaturalist-Statistik (www.inaturalist.org/stats) lag die Zahl der aktiven Nutzer im Mai und Juni beständig bei rund 300.000. Die Beobachtungen sind vom Juni 2020 bis zum Juni 2021 um rund 45 Millionen

Oben: So farbenfroh sieht die Einstiegsseite der App Nabu-Insektenwelt aus.
Darunter: Die App Birdnet vermutet hinter diesem Gesangsmuster einen Pirol (Oriolius orriolus).

Links: Von Peaklens identifiziert wurde hier der Bayerwaldberg Haidel.

Rechte Seite oben: Dank Seek wissen wir jetzt, dass dieser Gartenbewohner nicht einfach eine Nacktschnecke ist, sondern ein Bierschnegel (Limacus flavus).

Fotos: Horst Kramer

auf knapp 80 Millionen gestiegen – mutmaßlich wegen des eingangs genannten Virus. Davon allerdings wohl ein Großteil in Nordamerika. Rund um München waren im Juni knappe 400 Beobachtende registriert.

Zurück zu einer weiteren sehr guten deutschen App. Sie heißt **Naturblick** und ist ein Werk des Museums für Naturkunde in Berlin, das Fördermittel des Bundes-Umweltministeriums erhielt. Wie bei den anderen Apps kann man Vogelstimmen aufnehmen, Pflanzen fotografieren oder Lebewesen anhand von Merkmalen identifizieren. Sie ist sehr einfach nutzbar und damit gerade für Anfänger empfehlenswert. Ein Foto pro Pflanze ist ihr genug. Die Fehlerquote ist allerdings auch etwas höher als etwa bei Flora incognita. Bei Tonaufnahme zeigt sie nicht die Geräuschamplituden, sondern zählt einfach die Sekunden, bis man auf Stopp drückt. Wer will, kann die Analyse auf einen Teilabschnitt beschränken. Die Ergebnisse waren bei unseren Versuchen immer zutreffend.

Dass wir in der Lage sind, Vogelstimmen zu unterscheiden, verdanken wir der App **Birdnet**, ein von der EU und dem Bundes-Forschungsministerium geförderten Projekts des Cornell Lab of Ornithology aus Ithaca, New York, und der TU Chemnitz. Die App verfügt über einige hilfreiche Features wie die Amplitudenverstärkung (etwa bei Wind) oder verschiedene Farbschemata (je nach Licht). Die Gesänge der Vögel lassen sich auf diese Weise regelrecht mitlesen. Eine weitere App aus dem Cornell Lab heißt **Merlin**. Sie verzichtet auf Audios und setzt stattdessen auf Fotos. Warum beide Funktionen noch nicht zusammengeführt wurden, ist nicht so recht verständlich. Die App **eBird** stammt ebenfalls von den US-Amerikanern. Mit ihr lassen sich Beobachtungen separat dokumentieren. Vögel bewegen sich ständig, Berge hingegen nur äußerst selten. Dennoch ist die App-Entwicklung für Bestimmung von Gipfeln offenbar keine einfache Angelegenheit. Zumindest teilweise befriedigende Ergebnisse liefert derzeit die italienische App **Peaklens** des Politecnico di Milano, Dipartimento di Elettronica, Informatica e Bioingeneria.

Vor der Benutzung muss man die Region, in der man sich bewegt, herunterladen. Für den Alpenraum benötigt man mindestens Deutschland, Österreich, Nord-Italien und die Schweiz sowie gegebenenfalls Frankreich und Slowenien. Eine gute Kalibrierung und ein unverstellter Aussichtspunkt sind das A und O der App.

Wir testeten sie im Bayerischen Wald an der Grenze zum Böhmerwald aus. Peaklens tat sich des öfteren schwer, möglicherweise weil die Mittelgebirgsgipfel nicht sonderlich markant sind. Manchmal war allerdings das Problem der User selbst, weil er mit den eingeblendeten tschechischen Namen nichts anzufangen wusste. Interessant könnte auch die taiwanesische App **Peakview** sein – sie befindet sich anscheinend erst in der Testphase. Eine weitere empfehlenswerte Anwendung nennt sich **Star Walk 2**: Sie macht das Erkennen von Sternbildern und Identifizieren von Himmelskörpern denkbar einfach. Voraussetzung: ein wolkenfreier Himmel. Ein weiteres Plus: der Star Walk 2-Newsletter, der auf einige interessante Himmelserscheinungen aufmerksam macht und sie erklärt. Eine zuverlässige Gesteinsarten-App konnten wir leider nicht ausfindig machen. Was nicht bedeutet, dass es sie nicht trotzdem geben könnte.

Zurück zur eingangs erwähnten **Nabu-Insektenwelt**. Sie punktet durch viele schöne Fotos und interessante Informationen, etwa dass die in jüngster Zeit eingewanderte Gallische Feldwespe (im Gegensatz zu ihren einheimischen Verwandten, der Deutschen Wespe und der Gemeinen Wespe) kaum zum Stechen neigt, wie übrigens auch die seltene Europäische Hornisse. Unser Versuch, mit irgendeiner App eine Hummel genauer zu bestimmen, die sich auf einer Blüte niedergelassen hatte, scheiterte hingegen: Sie brummte davon, ehe wir sie ablichten konnten.

Horst Kramer

© www.Tourismus-Marketing-Bayern.de

Vital- und Wellnesshotel Schürger, Ludwig Schürger e. K.
Ginghartinger Straße 2 • 94169 Thurmansbang
Tel. 08504 / 9000 • info@hotel-schuerger.de • www.hotel-schuerger.de

Ihr Wellness- und Gesundheitshotel im staatl. anerkannten Luftkurort Thurmansbang

Alle Zimmer mit Dusche/WC, Telefon, Radio-Sat-TV, Minibar, Fön und Leihbademantel, kostenloses LAN / DSL. (Unser Hotel ist W-LAN frei!)

Hallenschwimmbad 5 x 15 Meter, Gegenstromanlage, **finnische Sauna**, Kneipptretanlage, gerne organisieren wir Brauchtumsabende mit den Schuhplattlern, ebenso Gesundheitsvorträge Wasser ist Leben.
Zertifizierte Nordic Walking Kurse, Entspannungskurse wie QiGong oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.
Rutengeherkurse mit der Grifflängentechnik nach Reinhard Schneider (Auramessung, Schlafplatzuntersuchungen)!
Ganzjährige sind geführte Wanderwochen ab 20 Personen möglich!

Im Hotel stehen die **physikalische Therapie** z.B. mit Naturfango, Naturmoorpackungen, Massage, Unterwasserdruckstrahlmassage und weiteren therapeutischen Möglichkeiten / die **Wellnessabteilung** mit Beauty- und Entspannungsprogrammen für Sie bereit.

Zentrale Ausgangslage nach Passau, ins Rottal, auf die Glasstraße, Deggendorf und vielen weiteren Ausflugszielen.

Haut wie Samt & Seide
Preis p. P. im DZ ab 297,- €

4 Tage / 3 Übernachtungen mit Halbpension
1x Softpeeling mit Rügener Heilkreide
1x Cleopatrabad
1x Aromaölmassage (40 Min)
1x Gesichtsbehandlung „Beauty
täglich Hallenschwimmbad, finnische Sauna, das Kneipptretbecken im Garten
ganztags energetisiertes Trinkwasser in der gesamten Hotelanlage!
Trinkkur an der Quelle Maria Bründl ca. 2,4 km vom Hotel

Basenwoche
Preis p. P. im DZ ab 599,- €

7 Tage / 6 Nächte mit basischer Ernährung Vollverpflegung
8 geführte Nordic Walking Touren à 45 Min.
8 Entspannungseinheiten à 45 Min.
progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
beide Kurse sind als Präventionskurs anerkannt!
2x basisches Fußbad
2x basisches Vollbad
1x Salzölbad
1x klassische Massage
1x Heubad
1x Wassergymnastik in der Gruppe
1x Vortrag Übersäuerung - entsäuern wie funktioniert das?
Energetisiertes Trinkwasser und Kräutertee's von 08. - 17.00 Uhr
Kostenloser Moutainbikeverleih
Zuschuss Ihrer Krankenkasse möglich!

Vital- & Wellness Hotel Schürger

www.hotel-schuerger.de

Grado – Erholung auf der Goldinsel

Der beruhigende Einfluss des Meerwassers und das gesunde Klima garantieren puren Urlaubsgenuss

Das einstige Fischerdorf Grado, auf einer Insel zwischen der Lagune und dem Meer gelegen, ist ideal für einen erholsamen Badeurlaub. Der Ort ist umrahmt von zwei Stränden, dem acht Kilometer langen Spiaggia Principale, der ideal für Familien mit Kindern geeignet ist, und der Costa Azzurra. Nur mit dem Schiff zu erreichen, dafür besonders schön, ist der Strand Banco d'Orio im Westen von Grado. Die Altstadt mit der Basilika Santa Eufemia, einer Kathedrale im frühchristlichen Stil, dem Baptisterium und der Basilika Santa Maria delle Grazie lädt zu einer Besichtigungstour ein.

Grado, auch Sonneninsel oder Goldinsel genannt, war schon zu Zeiten der K.-u.-k.-Monarchie eine gern bereiste Sommerfrische. Die Naturschönheiten der Lagune und das besondere Mikroklima der stets sonnigen Küste sowie die wohltuende Wirkung seines Sandes und der jodreichen Luft sorgen für beste Urlaubsvoraussetzungen. Zudem weht hier seit Jahren die Blaue Flagge – dieses Umweltzeichen aus dem Bereich des nachhaltigen Tourismus ist Garant für Dienstleistungsgüte und Wasserqualität.

Das Städtchen ist nicht nur ein idealer Ferienort für Familien, sondern auch bekannt für seine Therme und seinen Thermalwasserpark mit einem originell geformten 85 Meter langen Meerwasserschwimmbecken, mit Unterwassermassage, Wasserkaskaden, Thermalbecken, Sprungbrettern und Wasserspielen. Die eleganten Straßenzüge der Altstadt laden zum Bummeln ein. Das städtebauliche Erscheinungsbild ist geprägt von eleganten Bauten im venezianischen Architekturstil. Enge, reizvolle Gassen bergen Lokale mit hervorragenden Weinen und fangfrischem Fisch.

Links: Ein Picknick an der Lagune von Grado ist nie verkehrt. Foto: privat

Darunter: Luftblick auf die Isola die Barbana bei Grado. Foto: privat

Ganz unten links: Die Piazza Biagio Marin in Grado birgt mehrere archäologische Sehenswürdigkeiten. Foto: Gianluca B.

Thermen und Schönheitsbehandlungen

Nach einem langen Urlaubstag mit Unternehmungen und guter Küche ist eine Körperentspannung von ganz besonderem Reiz. Hier bieten sich Erholung und Körperpflege in der Therme an. Das Thermalzentrum von Grado vereint die jahrhundertealte Tradition der Thermalbäder und Kräuterheilkunde mit einer Reihe hochmoderner Techniken. Zudem werden hier Kosmetik- und Schönheitsbehandlungen angeboten. Die Geschichte der Thermalbehandlung ist viele Jahrhunderte alt: Schon die alten Römer waren sich der therapeutischen Wirkung bewusst.

Die thermische Behandlung wirkt sich auch heute noch auf Körper und Geist vieler Besucher wohltuend aus. Die Thermalanlage von Grado beziehungsweise das Institut für Thalassotherapie von Grado stützt ihre therapeutische Wirkung auf besondere Umwelt- und Klimafaktoren des Gebietes. Der beruhigende Einfluss des Meerwassers und das gesunde Klima der Stadt werden genutzt, um einen Heilungsprozess anzustoßen. Grado ist somit ein ideales Reiseziel für Menschen mit beispielsweise Rheumatismus, Dermatitis, Erkrankungen des Verdauungssystems oder Neurosen. Auch posttraumatische Rehabilitationen werden durchgeführt.

Die Thermalwasser von Grado sind reich an Brom und Jod, Komponenten mit einem signifikanten zusätzlichen therapeutischen Wert. Hinzu kommt eine große Sorgfalt bei der Gewinnung von Wasser und Sand, die beide in großer Entfernung von der Küste in einem unberührten Gebiet entnommen werden, damit ihre revitalisierenden, reinigenden, antibakteriellen und kräftigenden Eigenschaften erhalten bleiben.

Andrea Hoffmann

brandnamic.com | Fotos: Europa Tourist Group (Archiv)

Europa®
TOURIST GROUP
— since 1972 —

WWW.ETGROUP.INFO

Urlaub an der Adria.

So vielseitig wie das Leben.

Bei uns erleben Sie einen Urlaub, ganz wie er Ihnen gefällt. Buchen Sie jetzt Ihre Traumunterkunft an der Adria und entdecken Sie die Möglichkeiten!

Lignano sabbiadoro Bibione

Europa Group Spa | MwSt.-Nr. 01761080272 | Corso del Sole 102 | 30028 Bibione - Venetien - Italien | **+39 0431 430 144** | **www.etgroup.info**

Die schwimmende Yogamatte

Meditation auf dem Stand-up-Paddleboard? Dieses Spezialarrangement lässt sich auf dem Ammersee ausprobieren. Ein Selbstversuch

Stand-up-Paddling und Yoga sind ohne Übertreibung die großen Sport- und Bewegungstrends der vergangenen Jahre. Da war es nur eine Frage der Zeit, bis diese zueinander finden. Haben doch beide mit Gleichgewicht, Austarieren und Körperbeherrschung zu tun. Dass die mitten im See und damit in attraktiver und ruhiger Kulisse angewandten Übungen je nach Fitnesszustand variiert werden können, ist ein Beliebtheitskatalysator. Selbst wer Kobra, Löwe und Krokodil nur aus dem Zoo kennt und nicht als Yogafiguren, bekommt das also hin. Das Schlimmste, was Wackelkandidaten passieren kann: ein ungelenker Abgang ins Wasser. Das Beste ist, dabei jemanden an der Seite zu haben, der einem den Weg zeigt. Nicht den auf den See hinaus (den fände man auch allein), sondern den zur standhaften Ruhe. So wie Sonja Braun, die ihre Yoga-Sessions nicht nur in ihrem Studio in Buch am Ammersee, sondern auch auf dem See anbietet. Oder wie Karin Döring im nahen Eching. Oder wie eine Reihe „mobiler" Yogalehrer, die wie Lena Schneider gleich auf mehreren Gewässern im Fünfseenland ihre Dienste anbieten.

Die Nachfrage nämlich ist groß. Dass Stand-up-Paddling, das polynesische Fischer schon vor Jahrhunderten in ihren Kanus praktizierten, derzeit (wieder) in aller Munde ist, liegt nicht nur am coronabedingten Bedürfnis nach neuen Tätigkeiten in naher Umgebung, sondern auch daran, dass es einfach zu erlernen ist. Hüftbreiter Stand, die Knie leicht gebeugt und das Paddel ins Wasser – schon nach wenigen Minuten lässt sich das Brett sicher steuern. Sagt die Theorie.

Aber was sagt die Praxis?

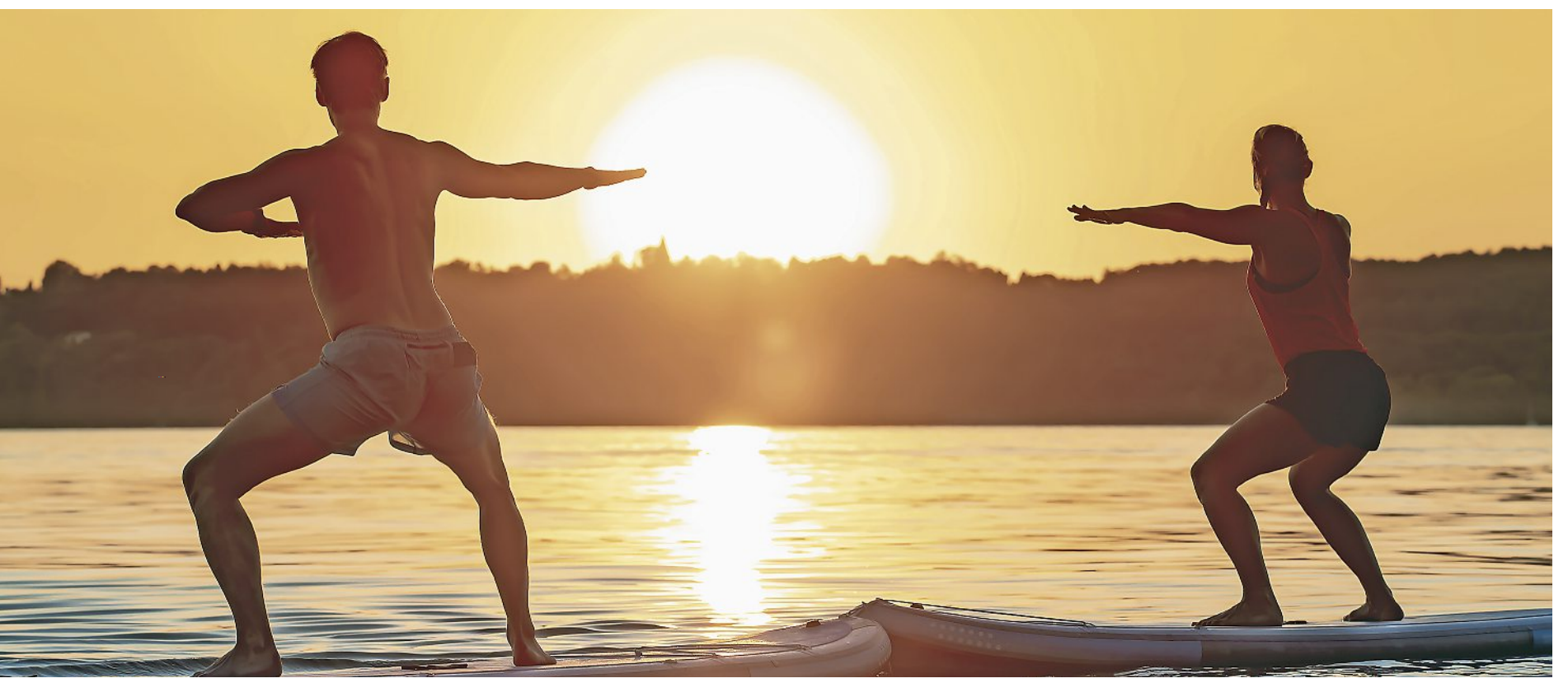
In meinem Fall: erstmal das von Lena mitgebrachte Brett aufpumpen. Mit schnellen, heftigen Stößen. Also, Pumphebel rauf, runter, rauf, runter, und dabei immer schön atmen. Offenbar ist das Ganze schon die erste Yogaübung. Und ein ordentliches Oberarmtraining. Ein besseres Warm-Up kann man sich kaum ausdenken. Jedenfalls bin ich jetzt warm.

Und heiß auf den See. Im wadelhohen Wasser springe ich auf das Brett. Nach kurzen Wackelmanövern finde ich rasch einen guten Stand. Erst auf den Knien, dann im Stehen, zeigt mir Lena das Steuern. „Das Paddel nah am Körper und am Brett lassen, einstechen und mit dem unteren Arm nach hinten ziehen, während die Hand am Schaft gestreckt bleibt", erklärt sie. Nach ein paar Schlägen Wechsel. Dann üben wir Wenden, schnelles Bremsen, Zickzackkurse. Nach einer Viertelstunde sitzen die wichtigsten Manöver. Sie sind zugleich Gleichgewichtsübungen, die meine volle Konzentration fordern. Ist das nun schon Yoga?

Nein, aber das ständige Austarieren legt die Kombination der beiden Trendaktivitäten wirklich nahe und ist eine ideale Vorbereitung für die eigentliche Yoga-Session, für die wir weiter in den See stechen und dort die Paddel seitlich aufs Board legen. Ein bisschen leidet die gedachte Entspannungsphase unter rasch aufziehenden schwarzen Wolken und den eben zu leuchten beginnenden Sturmwarnleuchten am Ufer. Na egal, omm. Jetzt erstmal einfach beginnen mit einem Bein hoch. Spannung halten. Hände falten (was ich für ein kurzes Gebet nutze, nicht in das gerade einmal 13 Grad kalte Wasser zu fallen). Dann steht der herabschauende Hund an. Vorher aber der zu Lena herüberschauende Yoga-Novize. Denn ohne Blickkontakt kann ich all die Kommandos gar nicht so schnell umsetzen. Schließlich muss ich noch das Wackelbrett unter Kontrolle halten, was durch die Wellen eines vorbeiziehenden Dampfers erschwert wird. Aber ich bleibe standhaft! Dann heißt es: ein Bein in die Höhe, den diagonalen Arm nach vorne gestreckt. „Genieß es!", erinnert mich Lena immer wieder. Und ans Atmen!

Füße in die Luft beim „Kranich"

Es folgt der „Kranich". Passt ja thematisch zum Wasser, aber ist ein echter Hammer. Lena macht's vor: Hocke auf dem Brett, die Hände gestreckt, die Knie in die Achseln und die Füße in die Luft. Dann macht sie auch noch einen Handstand draus – und meint allen Ernstes, ich könne das auch schaffen. Zumindest beide Füße in der Luft zu halten. Ich muss ob der Vorstellung einfach nur lachen.



Doch Lena feuert mich an. Ihre Zurufe „Atmen nicht vergessen!", „Fixier' einen Punkt!" (hab mir dummerweise das immer rascher blinkende Leuchtfeuer ausgesucht, was nicht gerade zur Beruhigung beiträgt) und „Genieß es!" wiederholen sich immer schneller. Es fängt an zu tröpfeln. Ist das Regen? Oder Schweiß? Und wenn ja, Angst? Auf jeden Fall kann ich mir unmöglich vorstellen, mich an meinen rutschigen Unterarmen hochzustemmen. Aber aus einem mir unerklärlichen Grund gelingt es, für zwei Sekunden beide Füße zu lupfen. Lena ist begeistert. Und ich sacke kraftlos zusammen und vom Brett ins Wasser. Doch, o Wunder: Es ist gar nicht kalt! Ich könnte jetzt ewig schwimmen, 13 Grad hin oder her. Was mich daran hindert, ist das mittlerweile zum Greifen nahe Gewitter, das unsere Sitzung für heute beendet. Aber ehrlich: Diese Brettspiele werde ich wiederholen. Dann ohne Sturm im Nacken, sondern mit untergehender Sonne im Blick. Ich werde es bestimmt genießen. *Christian Haas*

Tief durchatmen, Gleichgewicht halten und dann – entspannen. Yoga auf dem Paddleboard hat es in sich.

Foto: Adobestock

Wer den Schritt verlangsamt, sieht mehr

Wandern mit allen Sinnen auf elf Slow Trails in Kärnten

Endlich wieder einmal die Natur und die Freiheit genießen! Die wärmende Sonne auf der Haut spüren und sich am milden Klima im „nächstgelegenen Süden“ mit warmen Badeseen erfreuen. Menschen lieben es, an und in der Nähe von Seeufern zu promenieren. Die räumliche Weite, die durch die Wasseroberfläche entsteht, und die Bergkulisse schaffen die perfekte Kombination für eine entspannende und inspirierende Atmosphäre. Genau hier haken die elf Kärntner Slow Trails ein. Entspannte Wege mit Seeblick, rund zehn Kilometer lang und mit nicht mehr als 300 Höhenmetern.
Wer sich auf Kärntens Slow Trails auf den Weg macht, taucht in ein Naturerlebnis abseits des Alltagsstresses ein, das Ruhe ausstrahlt und die Sinne anregt. Jeder Trail hat seinen eigenen Charakter, seine eigene Geschichte – mal mystisch verwunschen, mal mit architektonisch spannenden Elementen, mal mit umwerfenden Weitblicken. Die Möglichkeit zum Baden gibt es auf allen dieser Genusswege – als Abkühlung im prickelnden Nass der Seen oder Barfuß beim Waldbaden auf weichen Moospolstern. Hinter den Slow Trails steht ein Gemeinschaftsprojekt der Kooperationsgruppe „Urlaub am See“ der fünf Kärntner Seendestinationen Millstätter See, Region Villach – Faaker See – Ossiacher See, Wörthersee, Klopeiner See und der Region Nassfeld – Pressegger See – Lesachtal – Weissensee.

Stille Pfade und Moorlandschaften

Einer der drei Slow Trails am Millstätter See hat eine lange Tradition als Weg mit besonderen Qualitäten. Der 2,6 km lange Rundweg am Fuße des geheimnisvollen Weltenberges Mirnock, der auch Heimat der Sage vom Mirnock-Riesen und dessen unglücklicher Liebe zu einer Fischertochter ist, bietet immer wieder atemberaubende Ausblicke auf den Millstätter See.
Seit Generationen zieht es die Einheimischen für romantische Stunden hinauf auf diesen Berg mit seinen faszinierenden Aussichten und traumhaften Sonnenuntergängen. Der zweite Weg am Millstätter See, der Slow Trail Zwergsee, führt durch schattenspendende Kastanien- und Kiefernwälder, inmitten derer an schönster Stelle eine kleine Aussichtsplattform steht, die einem Schiffsbug nachempfunden ist. Wer hier verweilt und den Blick über den tiefblauen See mit den weißen Segeln der Boote und auf die in der Sonne glitzernden Dächer der Jugendstilvillen am Seeufer schweifen lässt, dazu den Geräuschen aus dem Wald lauscht, dessen Gedanken kommen zur Ruhe.

Kärnten Werbung

Passsend zu den Slow Trails gibt es auch Slow Food, wie hier „Slow Fisch“ am Weissensee.
Foto: Franz Gerdl

Herbstauszeit mit Weitblick

Glück liegt oft in den kleinen Dingen, in denen sich eine Welt voller Erlebnisse, Genuss und Entspannung offenbart. Hier bei uns rund um das Hotel St. Oswald finden Sie genau diese Welt. Die Natur um uns herum heißt Sie in einer breiten Vielfalt an Bergen und Seen willkommen.

Direkt vor der Hoteltüre die Nockberge erwandern, Tennis spielen, golfen oder auf unserer sonnigen Bergliegewiese dahinträumen und die reine Bergluft so richtig tief einatmen ...

Danach im Jungbrunnen die Seele baumeln lassen und sich später das liebevoll zubereitete Abendessen am Gaumen zergehen lassen und edle Weine dazu probieren.

Nehmen Sie sich diesen Sommer diesen Freiraum für sich. In heimeliger und gemütlicher Atmosphäre – inmitten Mutter Natur.

Kraft tanken, verwöhnt werden und die Fülle des Lebens genießen.
Ganz nach dem Motto: Das ist es mir wert!

Mountainbike-Wadlfit-Tage – 7 Nächte

Buchbar im Zeitraum von Juli bis Oktober 2021

- **7 Übernachtungen** inkl. großzügiger Hotel St. Oswald-Kulinarik: reichhaltiges Frühstück und 5-Gang-Wahlmenü am Abend
- **Entspannung pur** in der Schwimmbad- und Saunalandschaft
- Balancegutschein im Wert von 60,- € **zur Lockerung Ihrer Muskeln**
- **2 geführte Mountainbike-Touren** mit einem Profiguide
- **Kartenmaterial für Routen- und Wegbeschreibungen** vor Ort erhältlich
- **Kärnten-Card –** freie Fahrt mit Seilbahn und Schiff, auf Panoramastraßen
- **Aktiver Feriengenuss nach Hauskalender –** gesellig, sportlich & gemütlich

Pro Person im DZ **ab 665 €**

HOTEL ST. OSWALD

Hotel BetriebsgmbH & Co KG
Familie Scheriau

Schartenweg 5 & 12
A-9546 Bad Kleinkirchheim /
St. Oswald – Kärnten

Tel.: +43 (0) 42 40 / 5 91-0
E-Mail: info@hotel-st-oswald.at
www.hotel-st-oswald.at

Im Kloster Ettal gibt es nicht nur Erleuchtung, sondern auch einen guten Likör (links). Die Kappelkirche am Hörnle liegt wie ein weißes Juwel in der Landschaft (Mitte). Das Kloster Rottenbuch reckt den Wanderern seinen Kirchturm entgegen.
Fotos: Armin Sinwell-Rubow

Meditationsweg Ammergauer Alpen

Ein mehrtägiges Vergnügen für Körper, Seele und Geist

Von der Wieskirche bis nach Schloss Linderhof geht es auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen zu Fuß durchs Voralpenland, entlang der Ammer und Linder sowie ungezählter Gebirgsbäche, durch zauberhafte Moorlandschaft und gekrönt von majestätischen Bergen und Bauwerken. Wir gehen den Weg in vier Etappen.

1. Etappe (halber Tag). Den Meditationsweg Ammergauer Alpen gibt es noch nicht sehr lang, aber seine Wege und Wahrzeichen sind uralt. Ausgangspunkt ist die barocke Wieskirche, die einen schon beim Eintreten überwältigt. So viel offenen, ja geradezu bereiten Himmel wie in ihr ist selten wo. Derart geistlich gestärkt, folgt man dem schmalen, von mächtigen Bäumen gesäumten Pfad nach Rottenbuch, der nächsten Station. Auf dem Weg dorthin gibt es viel zu schauen, herrlich blühende Streuwiesen, schöne Bauernhöfe, lebendige Dörfer wie Wildsteig, immer wieder Kapellen und Marterl. Das brennende Herz, das Augustinus in seinen Confessiones erwähnt (er meint damit die glühende Liebe zu Gott und den Menschen), ist Wahrzeichen und Wegweiser zugleich. Es lässt einen nur selten im Stich, eine Wanderkarte empfiehlt sich also zusätzlich zum beschilderten Weg (der zu Beginn der Jakobsweg ist). Vor dem Torbogen des Klosters in Rottenbuch warten dann köstliche Kuchen und warme Gerichte im Garten des Kunstcafés auf den Wanderer, der danach in der Klosterkirche vielleicht noch die Abendandacht der Don-Bosco-Schwestern erwischt, bevor er sich aufmacht zur Ferienwohnung Donderer, zu Martina's Place oder auch zu einem der Schlaffässer des örtlichen Campingplatzes.

Die 2. Etappe (ganzer Tag) führt nach Bad Bayersoien, einem charaktervollen und daher von Filmteams öfter mal heimgesuchten Ort mit angrenzendem verträumtem Moorsee, in dem sich schon früh im Jahr schwimmen lässt, aber auch „fuß-moorbaden". Empfehlenswert ist eine Einkehr (und eventuell Übernachtung) beim Metzgerwirt, aber auch die örtliche Metzgerei hält Zutaten für eine herzhafte Brotzeit bereit. Gestärkt geht es hinunter in die Ammerschlucht, am Kraftwerk Kammerl vorbei und weiter in die Scheibum, wo sich die Ammer in grauer Vorzeit durch mächtige Felsen gearbeitet hat. Die Engstelle (Scheib-um) ist ein Donaudurchbruch im Kleinen und auf jeden Fall eine Rast wert. Am besten verweilt man aber meditativ am Wasser, weil nach dem Aufstieg das Gut Acheleschwaig lockt, früher von den Ettaler Mönchen geführt, dann Staatsgut für Pferde, heute köstliche Einkehr. Weiter geht's über saftig grüne Wiesen, das Murnauer Moos und die Berge im Blick, bis zur Fatimakapelle, die beeindruckend in weiter Flur steht. Die zweite Übernachtung ist dann in Bad Kohlgrub, einem Kurort mit leider erheblichem Durchgangsverkehr. Empfehlenswert sind sicherlich das Hotel am Wiesenhang, das Moor & Mehr sowie das Gästehaus Gerold (Zimmer nach hinten wählen).

Passion, Pilatus und Paradiso

Gestärkt mit Biehler-Schokolade aus Bad Kohlgrub, geht es in der 3. Etappe (ganzer Tag) zunächst auf dem Timberland Trail, einem Waldlehrpfad, nach Oberammergau und dann nach Ettal. Wir umschiffen den Hausberg der Kohlgruber, das Hörnle mit seinen drei sanften Buckeln, und nehmen den Winterweg, ohne auf einen Besuch der Kappelkirche zu verzichten. Norbert Parucha, der den Meditationsweg entwickelt hat, empfiehlt besonders einen früh morgendlichen Aufstieg aufs Hörnle, um dort den Sonnenaufgang zu genießen und dann über den Stierkopf nach Oberammergau abzusteigen. In O'gau, wie die Einheimischen sagen, sollte man weder Passionstheater, Pilatushaus noch Kreuzigungsgruppe und schon gar nicht das köstliche Eis vom Paradiso versäumen. Aber zuvor geht man noch auf luftiger Höhe in einer Art Parklandschaft, unten immer das Ammertal mit seinen Ortschaften im Blick, gegenüber die mächtigen Felsgipfel von Kofel und Laber. Wer im guten Tempo gehen kann, erreicht am frühen Abend Kloster Ettal, dessen prachtvolle Kuppel aufscheint wie eine Verheißung.

4. Etappe. Der letzte Abschnitt des Meditationswegs füllt einen halben Tag, damit man mit dem Bus von Schloss Linderhof bequem wieder nach Oberammergau und von dort nach Hause kommt. Man geht vom Klosterhotel Ludwig der Bayer nach angenehmer Nacht über Wiesen und durch kleine Waldgebiete an einem Abzweig der Ammer entlang (die nahe Mühle ist wieder in klösterlichem Betrieb), bis zu den Ammerquellen im ausgedehnten Graswangtal, wo das Wasser allgegenwärtig ist, sogar aus dem Boden blubbert es in kleinen Blasen hervor. Nach den Quelltöpfen durchschreitet man den Wald in einiger Gespanntheit aufs Märchenschloss, und wenn es dann auftaucht, ist der Wow-Effekt gleich da. Der Kini verstand sich auf Theatralik, aber die Kulisse bot ihm die Natur selbst.

Tipp: Den Meditationsweg (über 85 Kilometer und insgesamt 15 Stationen) kann man nach eigenem Gusto aufteilen. Wir sind zwei halbe Tage à 12 Kilometer und zwei à gut 20 Kilometer gelaufen. Unterwegs weisen Holzstelen auf Kraftorte hin und verbinden sie mit eigenen Gedanken.

Bettina Rubow

Die Wanderreise wurde freundlich unterstützt von der Ammergauer Alpen GmbH und Norbert Parucha.

Man kann auch eine Pauschalreise buchen:
www.ammergauer-alpen.de.

Der Tempel der Venus im Park von Schloss Linderhof liegt auch auf dem Weg (u. links). In der Scheibum braust die Ammer durch Felsgestein (Mitte). Auf dem Weg nach Ettal ragen Laber und Kofel ins Sichtfeld (rechts).
Fotos: Armin Sinwell-Rubow

Vegane Samtlippen

Immer mehr Menschen wünschen sich natürliche, umweltverträgliche Kosmetik. Mit der neuen nachhaltigen „Naturally Vegan"-Linie erfüllt Labello diesen Wunsch gleich zweifach: Naturally Vegan Açai Beere & Sheabutter und Naturally Vegan Hanföl & Sheabutter beinhalten 100 Prozent Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs. Ihre pflegenden, 24 Stunden Feuchtigkeit spendenden und regenerierenden Formeln sind vegan und enthalten keine Mineralöle. So kann man sich selbst und der Umwelt etwas Gutes tun. 3,99 Euro.

Facetten der Natur

Der Damenduft Grandios Mia von Dr. Grandel ist eine Hommage an den Facettenreichtum des Lebens: Schwarze Johannisbeere, Pfirsich und Grapefruit sind in der Kopfnote zu finden, das Herz bilden Maiglöckchen, Ozonischer Akkord und Pfingstrose. Sinnlich warme Essenzen aus der Basisnote schenken ein grandioses Finish. So entsteht ein floral-holziges Duftbouquet, das Eleganz und Raffinesse ausstrahlt. 29 Euro.

Bärig gut

„Bears with Benefits" verkörpern eine neue Generation von Nahrungsergänzungsmitteln: Die innovativen Supplements in Form von Gummibärchen enthalten hochkonzentrierte Beauty-Vitamin-Komplexe und tragen so dazu bei, die natürliche Schönheit von innen heraus erstrahlen zu lassen. Gegründet wurden die Bears with Benefits 2018 von den Freundinnen Lena Hien und Laurence Saunier, die es leid waren, längst überholten Schönheitsidealen hinterherzulaufen und dabei immer erschöpfter auszusehen. Die Bären sollen eine angenehme Alternative zu herkömmlichen Supplements bilden und selbstbewussten Frauen dabei helfen, sich natürlich schön zu fühlen. Insgesamt fünf Sorten der „Bears with Benefits" tragen dazu bei, die individuelle Schönheit von innen heraus zu unterstützen

Slow Fashion

Genderneutral, ökologisch, entspannt – das ist Slowing, das neue Modelabel mit ausgeprägt nachhaltigem Charakter. Inspiriert von der Slow Fashion-Bewegung setzt Slowing auf limitierte Auflagen bei nachhaltigen Prozessen über die gesamte Produktion hinweg. Jedes Stück ist ein Unikat, das von Hand aus umweltfreundlichen Stoffen, etwa aus Hanf, Rosenblättern, Bananenfasern, Orange, Bambus, Soja oder Aloe Vera, hergestellt und mit natürlichen Kräuterfarben bedruckt ist. Deshalb sieht das Hemd „Inspiration" auch so lässig aus. 88 Euro.

Fotos: Hersteller
Texte: win

Radkreuzfahrt auf der 1st-Class MS Primadonna
Engelhartszell/Passau - Wachau - Wien

Höchster Komfort am Fluss und die Freiheit auf zwei Rädern am Donau-Radweg spüren. Erkunden Sie tagsüber auf ebenen und autofreien Radwegen die vielfältige Donauregion mit der Schlögener Schlinge, Linz - EU-Kulturstadt 2009, die Weinbauregion Wachau, Hainburg und die Walzerstadt Wien - am Tagesziel wartet Ihr „schwimmendes" Hotel auf Sie. Das einzige rot-weiß-rote Kreuzfahrtschiff 4****Sup. MS Primadonna bietet perfekten Service, Panoramarestaurant und -bar, Sonnendeck mit Liegestühlen, Wellnessbereich inklusive Whirlpool innen und außen und ein TOP-Hygienekonzept für einen sorglosen Urlaub.

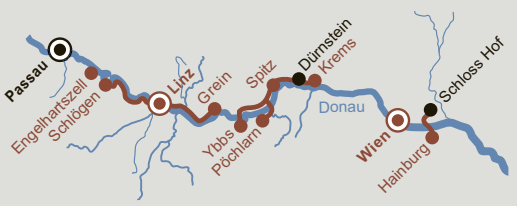
INKLUDIERTE LEISTUNGEN

- Radkreuzfahrt mit 7 x Vollpension in der 2-Bett-Kabine DU/WC/TV/Tel./Safe/Minibar/Klimaanlage (Einschiffung 1. Tag bis 17 Uhr, Ausschiffung 8. Tag bis 9:30 Uhr in Engelhartszell bei Passau)
- Leihrad mit Satteltasche
- 1 x Teilkörper- & Hydrojet-Massage (ca. 15 Min.) sowie 1 x traditionelle Bartrasur pro Kabine
- Bordreiseleitung & täglich Routeninformationen
- Radkarten sowie GPS-Daten der Route
- Landprogramm mit Konzert auf der Brucknerorgel Linz, Klassik Hits Konzert im Rittersaal der Greinburg, Stadtrundfahrt Wien, Eintritt & Führung Schloss Eckartsau & Eintritt Schatzkammer in der Hofburg

ANREISETERMINE UND PREISE PRO PERSON - Kundenfreundliches Storno bis 17 Tage vor Anreise

Anreise Freitags	**1. Okt.**	**23. Juli, 6., 20. & 27. Aug., 3. Sept.**
Hauptdeck-Achtern	**€ 510,-** (statt ~~€ 599,-~~)	**€ 561,-** (statt ~~€ 659,-~~)
Hauptdeck	**€ 586,-** (statt ~~€ 689,-~~)	**€ 637,-** (statt ~~€ 749,-~~)
Oberdeck (Balkon)	**€ 1.099,-**	**€ 1.175,-**
Promenadendeck (Balkon)	**€ 1.279,-**	**€ 1.355,-**

E-Bike + € 88,-
Getränkepaket + € 169,- (alkholfreie Getränke, Kaffee/Tee, Moselsekt, Qualitätsweine, Bier täglich 12 - 24 Uhr)



Donau
Touristik - mit der Sicherheit eines großen Namens
DONAU

INFOS/BUCHUNGEN
Donau Touristik GMBH
Lederergasse 4 - 12, 4010 Linz | Tel. kostenfrei aus DE: 0800 100 1147
primadonna@donautouristik.com | **www.sued.donautouristik.com**

Leseraktion Süddeutsche Zeitung
15 % auf Hauptdeck-Kabinen mit Aktionscode: „Süd15"

©Zupanc

Spiritualität in der Weite der Natur

Unterwegs auf den schönsten Pilgerwegen im Salzburger Land

Sankt Wolfgang und seine Wallfahrtskirche besitzen seit jeher eine transzendente Anziehungskraft. Foto: Pixabay

Draußen in der Natur sein und innerlich doch ganz bei sich – das geht buchstäblich wie von selbst beim Pilgern. Ob aus religiösen Motiven oder ganz anderen Gründen: Pilgern ist immer auch eine Reise in die eigene Mitte. Wo sonst, wenn nicht mitten in der Weite der Natur ließe sich Spiritualität unmittelbarer erfahren, könnte sich der Blick mehr weiten, Neues entdeckt oder Altes hinter sich gelassen werden? Wenn sich die Landschaft so vielfältig und einladend präsentiert wie im Salzburger Land, ist schon die Qual der Wahl des passenden Pilgerweges der Beginn dieses besonderen Vergnügens mit seinem durchaus meditativen wie erholsamen Charakter.

Von dem stolze 1200 Kilometer umfassenden und bis auf eine Höhe von rund 3000 Metern führenden Arno-Rundweg bis zu einem guten Stück des Jakobsweges reicht das neun Pilgerwege umfassende Angebot im Salzburger Land. Ob landschaftliche Schönheiten oder kulturhistorische Sehenswürdigkeiten: Pilgerwege laden alle Sinne zum Innehalten und Genießen ein, können den – natürlich bei jedem Wetter ausschreitenden – Pilgernden am Abend aber auch eine ordentliche Bettschwere bescheren. Dies gilt zum Beispiel für den sehr abwechslungsreichen Arnoweg. 1998 anlässlich des 1200-jährigen Jubiläums des Erzbistums Salzburg eröffnet, führt der an der Festung Hohensalzburg, dem Wahrzeichen der Stadt Salzburg, startende und endende Weg rund um das Bundesland Salzburg mit seinen Bergen und Tälern. Gut zu erkennen ist der Arnoweg an seinem Symbol: einem Adler. Dies geht auf seinen Namensvetter zurück, denn Arno leitet sich aus dem althochdeutsch Wort Arn für Adler ab. Wer dem stolzen Vogel auf seiner Umkreisung des Bundeslandes Salzburg folgt, findet an vielen Stellen atemberaubende Ausblicke von lichten Höhen oder auf Naturschönheiten wie etwa die berühmten Krimmler Wasserfälle. Kapellen, Kirchen und Wallfahrtsbasiliken laden die Pilgernden zur Einkehr ein, um Stille und Kraft zu tanken auf dem Weg zu sich selbst.

Beim Blick auf den Jakobsweg entspannt die Seele. Foto: Salzburger Land Tourismus

Ebenfalls nach seinem Namensvetter benannt und bezeichnet ist der 250 Kilometer lange St. Rupert Pilgerweg. Das gelbe Rupertuskreuz auf violettem Grund ist auch an dicht bewaldeten Weggabelungen gut zu sehen. Wer ihm folgt, pilgert auf den Spuren des Bischofs Rupert. Seine Mission war 650 n. Chr. die Wiederbelebung des Christentums im heutigen Bayern (Start des Weges ist in Altötting) und im Salzburger Land. In diesem ist der Pilgerweg in drei Tagesetappen zu gehen. An seiner malerischen Strecke liegt unter anderem auch die Pfarrkirche Bischofshofen im Salzburger Bezirk St. Johann im Pongau. Hier treffen sich Glauben und Kunstgeschichte, denn in der Kirche hängt das Rupertuskreuz, welches dem Symbol des Pilgerweges als Vorlage diente. Das Kreuz gilt als das älteste sakrale Kunstwerk Österreichs sowie als das größte erhaltene Metallkreuz des ersten christlichen Jahrtausends – und damit als kunsthistorisches Kleinod. Ebenfalls in Bayern und dem Salzburger Land unterwegs war auch noch ein anderer Bischof: der heilige Wolfgang. Der nach ihm benannte Wolfgang-Pilgerweg erstreckt sich von seinem Grab in Regensburg über Altötting bis nach St. Wolfgang im Salzkammergut. Zu entdecken gibt es für Pilger auf seiner Strecke durch das Salzburger Land eine Menge. Der historische Wallfahrerweg wartet unter anderem mit der unweit des Wolfgangsees gelegenen Einsiedelei sowie der Heilquelle des Hl. Wolfgang auf.

Duftende Kräutergärten verwöhnen die Nase

Ebenfalls am Wolfgangsee hat ein weiterer Pilgerweg einen seiner in den drei Ländern Österreich, Deutschland und Tschechien liegenden Start- und Zielpunkte: Der Wolfgangsee mit seiner Wallfahrtskirche ist einer der vier Seen auf der Via Nova durch das Salzburger Land. Kirchen und Klöster, Wallfahrtsorte und Kraftorte säumen den 2004 eröffneten Pilgerweg. Er verwöhnt die Augen der Pilgernden mit sanften Landschaften, ihre Nasen mit duftenden Kräutergärten und ihre Ohren mit der Stille der Natur. Zur Ruhe kommen kann die Seele auch auf dem Klassiker der Pilgerwege schlechthin: Auf dem rund einhundert Kilometer langen Stück des Jakobsweges, das durch das Salzburger Land, allerdings auch durch Salzburg mit dem imposanten Dom und dem Stift St. Peter, dem ältesten und bis heute von Benediktinermönchen geleiteten Kloster im deutschen Sprachraum, führt.

Auf Glauben und Spiritualität einlassen kann sich auch, wer den „Weg des Buches“ beschreitet. Dieser lädt zur Auseinandersetzung mit einer ganz speziellen Lektüre ein: Die Bibel wurde zur Zeit der Gegenreformation von Bibelschmugglern und Geheimprotestanten durchs und ins Land gebracht. Heute versteht sich der den Spuren des Protestantismus in Österreich folgende Pilgerweg als ein ökumenisches Angebot. Auf den Spuren der Gläubigen früherer Zeiten können moderne Pilgernde das Salzkammergut oder den Lungau von einer anderen Seite entdecken. Hilfreich dabei: das Wanderbuch „Der Weg des Buches“ samt Bibelleseplan sowie der kirchen-, kultur- und kunsthistorische Führer „Das Buch zum Weg.“

Ina Berwanger

Glücksformel der Natur

Die Steiermark ist das waldreichste Bundesland Österreichs – nichts wie hin zum Waldbaden!

Bäume umarmen? Auf dem Waldboden alle Viere von sich strecken? Ums Waldbaden ranken sich unterschiedliche Vorstellungen. Die von vielen Forschern bestätigten Ergebnisse sind jedenfalls verblüffend: Der Wald wirkt heilsam auf den menschlichen Körper wie auf die Psyche.

Und das funktioniert so: Über Haut und Lunge nimmt der Mensch unsichtbare Duftstoffe und Mikroorganismen aus der Waldluft auf. Bäume, Moose und Pilze produzieren bioaktive Substanzen zum Schutz vor Schädlingen und Krankheitserregern sowie zur Kommunikation untereinander. Beim Menschen erhöht dieser unsichtbare Cocktail beispielsweise die Zahl der natürlichen Killerzellen, reduziert die Produktion von Stresshormonen und stärkt das Immunsystem. Um nachhaltig von dieser Heilkraft zu profitieren, empfehlen Experten zwei Tage pro Monat in einem Waldgebiet zu verbringen.

Die Steiermark ist nun mit mehr als 60 Prozent Waldanteil gemessen an der Landesfläche das waldreichste Bundesland Österreichs – das sind perfekte Voraussetzungen fürs Waldbaden. Rund 50 Kilometer nördlich von Klagenfurt liegt der Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen, benannt nach den beiden Bergen Zirbitzkogel (2396 Meter) und Grebenzen (1892 Meter). Vor mehr als 10.000 Jahren schuf der Murgletscher diese malerische Landschaft aus sanften Hügeln, kleinen Tälern, Hochplateaus, Teichen, Bächen, Mooren und Wäldern.

Waldbaden im Naturpark

Hier ist das Terrain von Claudia Gruber. Die ausgebildete Naturtherapeutin und Wald-Gesundheitstrainerin führt Gäste seit vielen Jahren in die Magie des Waldes ein. Schritt für Schritt schärft die Waldbademeisterin die Sinne für die kleinen Dinge am Wegesrand. Bei Ganz- und Halbtagestouren oder Seminaren zeigt Claudia Gruber, wie man in die Atmosphäre des Waldes eintaucht. Zum Beispiel: Den Klängen lauschen. Die Farben und Lichtspiele beobachten. Düfte wahrnehmen. Und die Ruhe und Stille erspüren. Denn nach ihrer Erfahrung funktioniert Waldbaden nicht ganz von selbst. „Mit entsprechender Anleitung zu Achtsamkeit, Entschleunigung und Bewegung können sich gestresste Menschen viel schneller und tiefer mit der Natur verbinden und ihre Gesundheit und Psyche stärken." Dabei werde der Wald als Ruheraum, Kurort, Fitnessstudio, Glücksquelle und als Kraftort genutzt.

150 Kilometer weiter östlich breitet sich das steirische Vulkan- und Thermenland bis an die Grenze Ungarns aus. In der Region mit insgesamt sechs Thermenorten, vielen Weinbergen und Wäldern hat man sich 2017 etwas Besonderes überlegt: die „Grünkraft Steiermark". Angelehnt an den Begriff „Viriditas" von Hildegard von Bingen, der eine Grundkraft der Natur beschreibt und oft mit Lebenskraft oder Grünkraft übersetzt wird, vereint die „Grünkraft Steiermark" Natur, Bewegung und Wohlgefühl zu einer Glücksformel. Eigene Grünkraft-Begleiter unterstützen Gäste, das ganzheitliche Ziel von körperlichem und mentalem Wohlbefinden zu erreichen – auf kreative Art und Weise. So verfügen alle Grünkraft-Begleiter über Kenntnisse und Fähigkeiten, die im Zusammenhang mit natürlicher Heilwirkung, Kräutern, Yoga, Wandern und Waldbaden stehen. Maria Schöllauf vom Alten Gehöft am Lormansberg ist Grünkraft-Begleiterin und bietet auch individuelle Schlafmenüs an. Nach dem Waldbaden stellen Gäste unter ihrer Anleitung beispielsweise Kissen mit Zirbenspänen und Augen-Entspannungskissen mit Amaranth her, die sie dann mit ins Zirbenbett und auch nach Hause nehmen können.

Grünkraft-Betreuerin Roswitha Dunst ist auf den Luxus des Nichts spezialisiert. Im kleinsten Fastenhaus Österreichs leitet sie Reinigungs- und Regenerationsprozesse an, mit Waldkräutern und Waldbaden. In den insgesamt zwölf steirischen Grünkraft-Betrieben stellen Grünkraft-Begleiter für ihre Gäste die Verbindung zu Wald- und Naturerlebnissen her. Und noch eine natürliche Quelle zum Eintauchen ins Wohlbefinden bietet sich in der Gegend an: das weiche und heilkräftige Thermalwasser, das aus 3000 Metern Tiefe sprudelt. Seine positive Wirkung auf Kreislaufsystem, Muskeln, Gelenke, Haut, Atemwege und Psyche ist ebenfalls wissenschaftlich erwiesen.

Michaela Strassmair

Weltweit einzigartig – der Liechtenstein-Weg

Angebot

Liechtenstein-Weg

3 Nächte inkl. Frühstück, Gourmet-Abendessen und Weindegustation ab

€ 349,–

pro Person

tourismus.li/liweg1

Das Fürstentum Liechtenstein befindet sich nur rund 30 Autominuten vom Bodensee entfernt im Vierländereck und lockt mit einer erstaunlichen Erlebnisdichte abseits vom Massentourismus. Rekordverdächtige 400 km Wanderwege durchziehen das nur 160 Quadratkilometer grosse Land. Genussradfahrer schätzen besonders die idyllischen Radwege durch Weinberge, Dörfer, entlang des Rheins und durch Naturschutzgebiete.

Ein Weg durch ein ganzes Land

Am besten lernt man Liechtenstein auf dem 75 Kilometer Liechtenstein-Weg kennen. Der Weg führt durch alle 11 Gemeinden des Landes, vorbei an idyllischen Weinbergen, Naturschutzgebieten, alten Dorfkernen sowie vielen Sehenswürdigkeiten und ist gespickt mit herrlichen Ausblicken. Je nach Sportlevel kann der Liechtenstein-Weg in zwei, drei oder mehr Tagen erkundet werden. Ein Gepäcktransport sorgt für das nötige Extra an Entspannung.

Genussvolles Radfahren durch intakte Natur

Die idyllischen Radwanderwege führen durch die Talebene entlang des Rheins, durch stille Wälder, Riedlandschaften sowie rund um den Eschnerberg. Leichte Strecken für Genuss-Radfahrer finden sich ebenso wie anspruchsvolle Routen für trainierte Tourenfahrer. Mit dem E-Bike lässt sich Liechtenstein wunderbar entlang der Liechtenstein-Weg E-Bike Route (85 km) erkunden.

liechtensteinweg.li

Fotos: Liechtenstein Marketing

Liechtenstein Marketing

9490 Vaduz | T 423 239 63 63| info@liechtenstein.li | www.tourismus.li

WIR GEHEN IN DEN WALD

Verbiss am jungen Baum? Jäger Heinrich Höffellner erkennt sofort, wer der Missetäter war.
Foto: Wolfgang Stegers

Auf der Jagd in München

Der Forstenrieder Park ist ein ganz spezielles Revier im Schatten der Hochhäuser

Der Wald steht schwarz und schweiget…", das Abendlied von Matthias Claudius kann Heinrich Höffellner nun wirklich nicht bestätigen. Er, der leidenschaftliche Jäger und Mitpächter im Forstenrieder Park, hört das Hintergrundrauschen der angrenzenden Starnberger Autobahn ebenso deutlich wie er all das, was hier kreucht und fleucht, singt und summt, wächst und gedeiht, wahrnimmt und zu bestimmen weiß. Der Wald spricht zu ihm. Seit über 30 Jahren hat er hier am Rand von Forstenried und unweit seiner Wohnung sein Revier. Er ist ein sehr umgänglicher Bayer: jovial und freundlich, in kurzer Hirschlederner samt Wamst und Hut; ein Gwand, mehr Trachtler als Jäger, würde ihn nicht der umgehängte Feldstecher und das – leere – Gürtelholster bei den Spaziergängern, mit und ohne Hund, bei Joggern und Radlern als einen der Jägerschaft zugehörig ausweisen. Sein Jagdhund Monty, ein fünfjähriger Beagle-Rüde, ist eine englische Rasse, die gerne in der Meute zu den verpönten Treibjagden auf der britischen Insel eingesetzt wird. Carl Spitzweg, nicht unweit von hier, in Germering geboren und in München verstorben, hätte an dieser biedermeierlichen Idylle an diesem Sonnentag seine Freude gehabt.

Aber der Schein trügt. Wie schon im Namen erwähnt, ist der Wald mehr Park. Zwar nicht mit dem Englischen Garten vergleichbar, aber für die Belange der adligen Jagdgesellschaften mit breiten, schnurgeraden Schneisen im Muster eines Schachbretts versehen, um das Wild aufzuscheuchen und im freien Schussfeld leichter erlegen zu können. Heute, im zweiten Jahr der Pandemie, werden Ausflügler zum Stresstest für Naturschutzgebiete und Wälder. Auf der Liste der Verstöße steht Müll, Grillen und Campieren. Schulterzuckend hat Höffellner es mittlerweile aufgegeben, sich darüber aufzuregen. Wogegen er aber angehen kann, sind die Wilderer, die er schon des öfteren wahrgenommen hat – sei es an den Schüssen zu hören oder nächtens am Scheinwerferlicht abfahrender Personenwagen zu erkennen. „Es ist aber auch schon vorgekommen, dass ich auf die Reste der Wilderei gestoßen bin", erzählt er.

Wildschweine wühlen den halben Acker um

Erst nachts kommt der Freizeitbetrieb zur Ruhe. Jetzt hat das Wild eine Chance, aus der Deckung zu kommen. Von etlichen Hochsitzen aus kann er es auf den Wildackern beobachten. Er sieht Fuchs, Dachs, hört den Kauz und natürlich die Wildschweine. „Das Schwarzwild vermehrt sich rapide", weiß der Waidmann aus langer Erfahrung zu berichten. „Gerade mit dem verstärkten Anbau von Mais und Energiepflanzen, Monokulturen, die bis dicht an den Waldrand reichen und keinen eigenen Saum bilden, ist uns das Schussfeld genommen, um die Plage einzudämmen." Wie überhaupt die Tiere sehr schlau sind, sich gut verstecken und kaum auszumachen sind. Erst am Morgen danach erkennt der Jäger, dass sie wieder mal einen halben Acker nach schmackhafter Nahrung durchwühlt haben. Zwei bis drei Rotten leben im Revier, das sind gut drei Dutzend. „Im ganzen Forst sind es 100 bis 120 Stück", schätzt Höffellner. Die Jagd auf sie ist sehr langwierig, „da braucht man Geduld", sagt der engagierte Jäger und Lehrer. Auch wenn sie mit sechs aufgestellten Futterautomaten an bestimmte Stellen gelockt werden, braucht es einen erfahrenen und sicheren Schützen, um sie jagdgerecht zu erlegen. Das Fleisch wird vermarktet. Aber nur wenn die immer noch nachwirkende Radioaktivität von Tschernobyl unter 500 Bequerel liegt. „Im letzten Jahr konnten wir acht Schweine nicht verkaufen", sagt er.

Hingegen werden Hasen immer seltener, Schnepfen kaum gesichtet, und würden im Winter nicht die Sing- und Waldvögel mit 200 bis 300 Kilogramm Sonnenblumenkernen gefüttert, wären sie längst in die Siedlungen abgewandert. Wege, die die Füchse auf der Suche nach Futter auch immer öfter einschlagen.

Die Städter aber flüchten in den Wald. Dem Wald wurden schon immer mythische Kräfte zugeschrieben. In den letzten Jahren erlebte die Waldlust einen regelrechten Boom – mit Höhepunkt in der Pandemie. Denn der Wald ist mehr als nur eine Ansammlung von Bäumen. Er ist der Ort der Romantik und der Verklärung, der Mythen.

Aber nun treibt Höffellner zur Eile an. Denn sein Revier ist ein spezielles. Von den Bayerischen Forsten für ein kleines Geld gepachtet, ist es mit der Auflage verbunden, auch den Nachwuchs auszubilden. Die Vereinsgruppe München des Bayerischen Jagdschutz und Jägerverbands unterrichtet die angehenden Jäger und begleitet sie in Theorie und Praxis bis zur Jagdprüfung. Heinrich Höffellner ist Ausbildungsleiter und berichtet über steigendes Interesse. Ob nun das Jagen und das Erlegen von Tieren im Vordergrund steht oder der Erhalt des Jagdscheins samt dem Kennenlernen von Flora und Fauna, kann er nicht eindeutig zuordnen. Denn er weiß zu genau, dass eine Jagd zu pachten, einen enormen zeitlichen wie finanziellen Aufwand bedeutet. Abschussquoten, die von der obersten Jagdbehörde festgelegt werden, müssen erfüllt werden, Verbissschäden sind auszugleichen und natürlich auch die Ausgleichszahlungen an die Landwirte zu erfüllen, wenn sich die Schwarzkittel im Maisfeld mal wieder satt gefressen haben. „All diese Kosten plus die Aufwendungen für die Winterfütterung schrecken viele Jäger davor zurück, eine Jagd mit all den Rechten und vor allem Pflichten zu pachten."

Aber oft fragen Jäger nach möglichen Abschüssen. Der Verein hat es so geregelt, dass das Wildbret nach Gewicht verkauft wird. Trophäenjagd ist im Park mit Holzwirtschaft nicht angesagt, zur Strecke gebracht wird nicht viel. Es ist ein Lern- und Lehrrevier. *Wolfgang Stegers*

Endlich wieder alle meine Lieblingsfleckerl abgrasen

AB
€ 420,–
pro Person

Pures Lebensglück

- 3 Übernachtungen im PURADIES Genießerzimmer, Natur Loft oder in der Deluxe Suite
- 3/4 Genießerpension
- Begrüßungsdrink an der Bar „FREIRAUM“
- Benutzung des Wellnessbereichs inkl. Wellnesstasche
- Saalfelden Leogang Card

Embachhof GmbH & Co KG · Rain 9 · 5771 Leogang · Österreich
T +43 6583 8275 · info@puradies.com · www.puradies.com · #PURADIES_moments

PURADIES
Mein Naturresort

- ✓ Ihr Spezialist für italienische Weine
- ✓ Ausgewählte deutsche und internationale Weine
- ✓ Telefonische Beratung und Bestellannahme
- ✓ Schneller Versand am Tag der Bestellung*
- ✓ Günstige Versandkosten von 8,90€, ab 120€ Bestellwert kostenloser Versand mit DHL

SENTI VINI
WEINE AUS ITALIEN

Entdecken Sie Ihren neuen Lieblingswein ganz einfach mit unseren beliebten Probierpaketen!

Probierpaket „Beliebte italienische Weißweine“
Die Kundenlieblinge im Paket zusammengestellt

Wunderbares Probierpaket mit sechs frisch trockenen Weißweinen aus verschiedenen Regionen Italiens. Probieren Sie sich durch diese tollen Alltagsweine und entdecken Sie Ihren neuen Favoriten.

43,90€
Inhalt: 4,5 Liter (9,76€/L)
zzgl. 8,90€ Versand

Probierpaket „Sauvignon Blanc“
Die weltweit bekannte und beliebte Rebsorte

Sauvignon Blanc - ein sehr bekannter und beliebter Weißwein. Wir haben Ihnen sechs unterschiedliche Weine aus den besten italienischen Weißweinregionen Südtirol und Friaul zusammengestellt.

68,90€
Inhalt: 4,5 Liter (15,31€/L)
zzgl. 8,90€ Versand

Probierpaket „Lugana #3“
Der beliebte Urlaubswein vom Gardasee

Sechs frische Luganaweine vom Gardasee, der Urlaubswein der Münchner. Die Anbaugebiete liegen in Venetien und der Lombardei. Probieren Sie sich durch die feinen Unterschiede der frisch fruchtigen Rebsorte Trebbiano di Lugana.

58,90€
Inhalt: 4,5 Liter (13,09€/L)
zzgl. 8,90€ Versand

Probierpaket „Franciacorta“
Der berühmte Schaumwein aus der Lombardei

Der Prestige-Schaumwein aus Italien. Franciacorta bezeichnet hochwertige Schaumweine, welche ausschließlich aus dem Franciacorta Gebiet stammen und mindestens 18 Monate mit der traditioneller Flaschengärung reifen.

129,90€
Inhalt: 4,5 Liter (28,87€/L)
inkl. Versand

TRUSTED SHOPS GUARANTEE

★★★★★
Die Lieferung erfolgte schnell und unkompliziert, gute Verpackung, perfekter Service.
Jerzy M. ausBochum, 15.06.2021

★★★★★
Gutes Sortiment auch mit einigen weniger bekannten Gütern. Kurze Lieferzeiten. Alles gut und gerne wieder!
Rene H. aus Griesheim, 07.06.2021

★★★★★
Wieder einmal super schnell geliefert und genau die Weine vorrätig, die wir gerne mögen!
Oliver L. aus Bielefeld, 29.05.2021

KONTAKT
Gerne beraten wir Sie persönlich
Tel. 089 78 06 46 60
www.sentivini.de/kontakt

ANSCHRIFT
Am Werbering 4
85551 Kirchheim bei München
(nahe Autobahnkreuz München-Ost A99 / A94)

ÖFFNUNGSZEITEN
Montag bis Freitag 8 - 18 Uhr
Samstag 10 - 15 Uhr

*Versand am selben Werktag bei Bestellungen bis 14 Uhr.
Alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.
Senti Vini Weinhandels GmbH | info@sentivini.de | Allergenhinweis: Alle Weine enthalten Sulphite

www.sentivini.de