

Glück, Entspannung und Abenteuer unter Bäumen

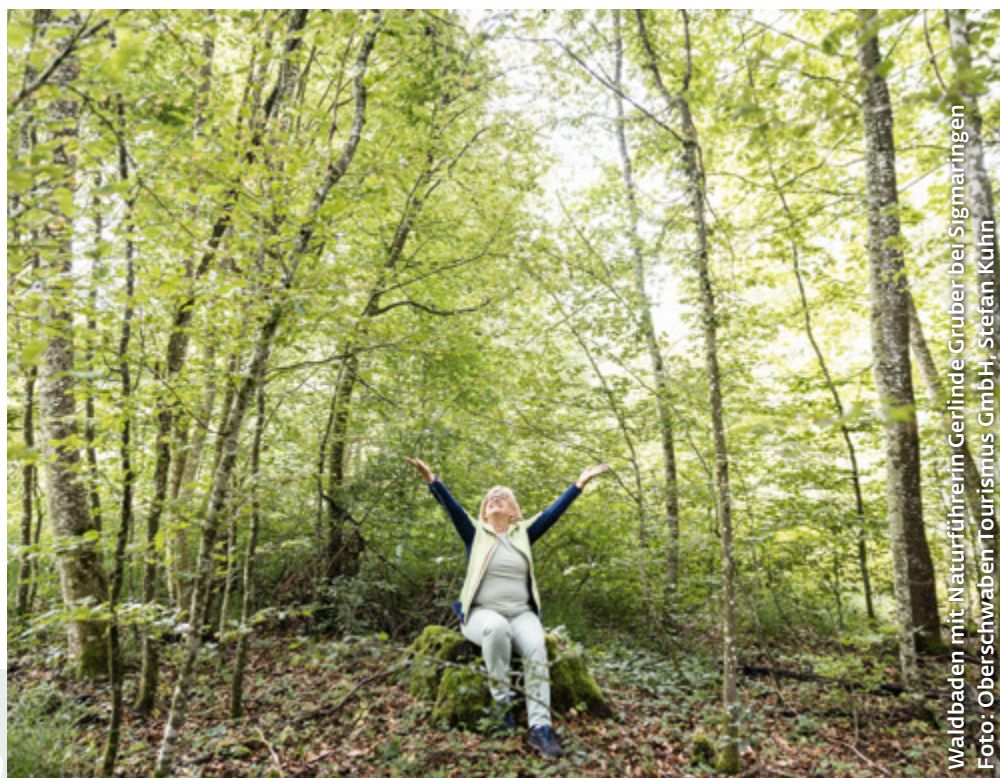
Der Wald ruft!

Waldbaden, Hochseilgärten, Barfußpfade, Trekking und Mountainbiken, Wildparks, luftige Aussichtstürme und besondere Erlebnistouren: In den grünen Lungen unserer Region ist einiges geboten! Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Goldenen Herbst rund um Schwarzwald und Schwäbischer Alb mit wunderbaren Walderlebnissen genießen können.

Text: Diana Wieser

Megatrend Waldbaden: eintauchen und entschleunigen

Der japanische Begriff lautet „Shinrin Yoku“. Während es im Land der aufgehenden Sonne schon lange Tradition ist, ein „Bad in der Atmosphäre des Waldes zu nehmen“, ist Waldbaden auch in unseren Breiten zum Riesentrend geworden. Japanische Studien belegen die gesundheitsfördernden Effekte des Waldes, die auf Körper, Geist und Psyche wirken. Waldbaden kann Meditations- und Entspannungsübungen beinhalten, manche schreiben nebenbei Tagebuch, während andere Bäume umarmen. Im Grunde geht es beim Waldbaden darum, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Das Rascheln der Blätter und Singen der Vögel hören, das weiche Moos und die Rinde der Stämme befühlen, die verschiedenen Farbnuancen betrachten, das feuchte Gras riechen... Im Fokus liegen Wahrnehmung und Achtsamkeit. Natürlich wird auch gelaufen, aber langsam und mit Genuss.



Waldbaden mit Naturführerin Gerlinde Gruber bei Sigmaringen
Foto: Oberschwaben Tourismus GmbH, Stefan Kuhn



Da in unseren reizüberfluteten Zeiten viele Menschen Schwierigkeiten haben, einfach im Moment anzukommen, kann eine geführte Waldbaden-Tour hilfreich sein. Zum Teil halten diese Informationen zur Fauna und Flora des Waldes bereit, andere beinhalten Achtsamkeitsübungen.

TIPP: Waldbaden in Holzwannen in Bad Wildbad. Das Thema wörtlich genommen hat der Kurort Bad Wildbad, der mit einem Waldanteil von 90 Prozent zu den walddreichsten Städten des Schwarzwaldes zählt. Auf dem Sonnenberg befindet sich das erste „Waldbadezimmer“ Deutschlands mit hölzernen Badewannen, in die Sie sich gemütlich hineinlegen, um die Umgebung aufzunehmen.



Himmelssteig / Foto: David Lohmüller/KTG

WARUM IST DER WALD SO GESUND?

Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Depressionen, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung des Stoffwechsels und der Atmung – Studien belegen die gesundheitlichen Vorteile eines Aufenthalts in der freien Natur. Der Wald punktet zudem mit seiner Konzentration an Terpenen. Das sind organische Verbindungen von Koniferen, Pflanzen, Moos, Farnen und Blumen. Diese Pflanzenstoffe werden beispielsweise als Düfte an die Waldluft abgegeben. Sie wirken unmittelbar stresslindernd. Richtig durchatmen können Sie in den heilklimatischen Kurorten. Dazu gehören in Baden-Württemberg die Orte Bad Dürrenheim, Bad Herrenalb, Hinterzarten, Höchenschwand, Königsfeld, Lenzkirch, Schluchsee, Schönwald, St. Blasien und Todtmoos.

Cool down? Weitere besondere Pfade zur Entschleunigung

Heilklimasteig in Schönwald

Der 11 km lange, naturbelassene Pfad führt über Berge und Täler, verwöhnt mit frischer Luft und den immunstärkenden Reizen verschiedener Klimazonen. Entlang des Weges und mitten im Wald finden sich viele Relaxliegen zum Sonnen- und Waldbaden. Ideal, um die Seele baumeln zu lassen.

„Geh Offline“ (Terrainkurweg 1) in Waldbronn

Handy weglassen, sich auf die kleinen Dinge entlang des Weges fokussieren. Auf diesem leichten, rund 3 km langen Rundweg wechseln sich Impulse zum Innehalten, Alltagsthemen und (überraschende) Aktivitäten ab. Auch finden in Waldbronn diverse Waldbade-Veranstaltungen statt.

Besinnungspfad Bad Rappenau

Fragen zum eigenen Lebensweg begleiten diesen 4 km langen Rundweg. Gleichzeitig werden Wanderer dazu eingeladen, in die Schöpfung der Natur einzutauschen. Insgesamt umfasst der Weg 15 Themenstationen.

Besinnungsweg Schwäbische Alb

Nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Gang setzen. Auf dem rund 56 km langen Besinnungsweg auf der Ehinger Alb erhalten Sie Impulse, Altes und Gewohntes zu überdenken. Er verläuft durch das Biosphärengebiet Schwäbische Alb und wird von sechs Themenwegen flankiert. Empfehlenswert ist der 4 km lange „Lebens-Horizonte-Weg“ in Ehingen-Mündingen, der durch außergewöhnliche architektonische Installationen dazu einlädt, neue Perspektiven zu erkunden.

Adrenalin pur: Hochseilgärten und Kletterwälder

In den Hochseilgärten hangeln Sie gut gesichert von Baum zu Baum. Mal auf wackeligen Stämmen, mal auf Seilen, mal über Wippen und Leitern. Manche Hochseilgärten bieten spezielle Parcours für kleinere Kinder oder Gruppen- und Teambuildingsevents. Zuvor am besten über Anforderungen wie Mindestgröße/-alter informieren sowie über Öffnungszeiten und passende Kleidung.

Zu den Hochseilgärten, die durch Wälder verlaufen, gehören beispielsweise der Waldseilpark im Hirsch Erlebniswald in Mahlstetten mit Minigolfanlage sowie der Kletterpark Laichingen. Hier klettern Sie bis zu 16 m hoch in verschiedenen Parcours, die längste Seilbahn ist 152 m lang. Zu den Highlights im „Skypark epia Kletterwald“ in Schwäbisch Gmünd gehört ein 12 m tiefer Sprung für Mutige. Im Kletterpark Waldheim bei Albstadt-Ebingen klettern Sie durch einen Buchenwald, im Abenteuerpark Schloss Liechtenstein in der Nähe des märchenhaften Prachtbaus. Die Parcours tragen passenderweise Namen wie „Ritterschlag“ und „Schlossgespenst“.

Im Schwarzwald lockt unter anderem der Klettergarten auf dem Mehrliskopf mit dazugehörigem Abenteuerspielplatz sowie der Kletterwald auf dem Feldberg in der Fundorena Outdoor. Der Action Forest in Titisee-Neustadt bietet viele weitere Freizeitmöglichkeiten wie Outdoor Explore Games.

Barfußpfade: Erlebnis für die Sinne

Den Wald mit den Füßen fühlen! Barfußlaufen stärkt Wadenmuskulatur und Fußgelenke, beugt Haltungsschäden, Rückenschmerzen und Hallux valgus vor. Wenn es über verschiedene Materialien wie Hölzer, Balken, Kiesel, Sand, Laub, Moos und manchmal sogar durchs Wasser geht, wird die Koordination geschult. Viele Parks und Kurgärten haben Barfußparcours. Es gibt auch XXL-Versionen, für deren Begehung Sie rund 20 Minuten einplanen können. Der rund 1 km lange Barfußpfad in Meßstetten-Tieringen führt beispielsweise über Holzbalken, Kies,



Foto:
Bad Dürreim



Foto: Christoph Dürper Fotodesign

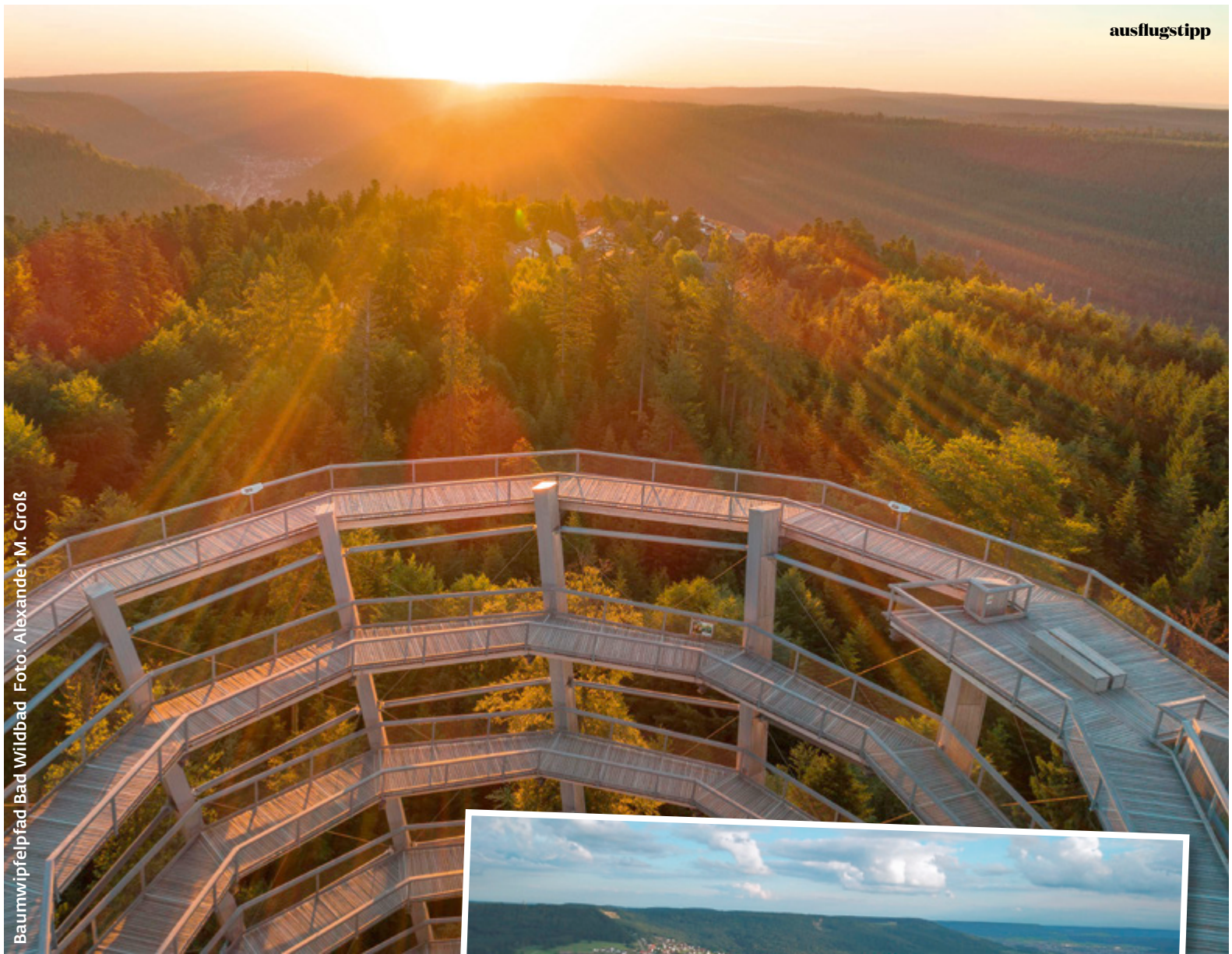


Wildpark Bad Mergentheim / Foto: Holger Schmitt

Tierisch gut: Wildparks

Wer im Wald Tiere beobachten möchte, braucht Zeit, Geduld und Glück, bis sich die scheuen Tiere zeigen. Wildparks sind die bequemere Alternative, um Tiere in ihrem natürlichen Habitat zu erleben. Im Südwesten Deutschlands gibt es unter anderem folgende Wildparks: Wildgehege im Dobeltal bei Bad Herrenalb, Alternativer Wolf- und Bärenpark Schwarzwald bei Bad Rippoldsau, Wildgehege St. Blasien und die Wildtiergehege im Naherholungsgebiet Tannenbühl in Bad Waldsee. Der Wildpark Bad Mergentheim gehört zu den artenreichsten Wildparks Deutschlands. Hier gibt es unter ande-

Mulch, durch einen Bach (Kneippen inbegriffen) und durch Schlammflöcher. Auf dem Barfußpfad Bad Bellingen im Kurpark bieten verschiedenste Beläge und Balancierstationen auf rund 800 m viel Erlebnis.



rem die größte Wolfskolonie von ganz Europa zu bestaunen. Naturfans können sogar im Wolfswagen übernachten. Der Affenberg Salem beheimatet neben Störchen und Wild auch Berberaffen. Diese bewegen sich frei im Affenwald, beobachten und „beklauen“ gerne Besucher.



Lembergturn
Foto: Donauegland GmbH, Martin Siedler

SCHON GEWUSST?

Deutschland ist das waldreichste Land in Mitteleuropa. Rund ein Drittel der Landesfläche ist mit Wald bedeckt, in Baden-Württemberg sind es sogar 38,4 Prozent. Bäume waren den alten Germanen heilig. Die Linde wurde beispielsweise als Baum der Liebes- und Fruchtbarkeitsgöttin Freya verehrt, die Eiche war dem Donnergott Thor geweiht, als Symbol für Kraft und Ewigkeit. Künstler und Dichter der Romantik wie Caspar David Friedrich und Joseph von Eichendorff erklärten den deutschen Wald endgültig zu einem mystischen Ort.

Weiter blicken: Spektakuläre Aussichtstürme

Einziger Nachteil am Wald? Man hat keinen Weitblick. Falsch! Aussichtstürme sind aus gutem Grund so beliebt. Genial konstruiert ist der Baumwipfelpfad in Bad Wildbad. Rund 1250m lang geht es kreisförmig zwischen Fichten, Tannen und Buchen nach oben. Der Pfad kommt ohne Treppen aus und ist damit auch für Personen mit Kinderwagen und für Senioren gut zugänglich. Oben erwartet Sie ein 360 Grad Panorama über den Schwarzwald, für Junge und Junggebliebene geht's mittig in einer Riesenrutsche runter, daneben gibt es Info-, Kletter-

und Balancierstationen. Auf dem höchsten Berg der Schwäbischen Alb, dem Lemberg, thront der Lembergturn. Dessen 30 m hohe Plattform erreichen Sie samt Endlosparanama über 152 Stufen.

TIPP: Der Lembergturn ist einer der 28 Aussichtstürme des Schwäbischen Albvereins, die allesamt hervorragende Ausflugsziele abgeben. Vom Hagbergturn im Ostalbkreis über den Heroldstattturn im Alb-Donau-Kreis bis zum Schönbergturn bei Pfullingen können Sie die Augen übers Kronendach hinweg lustwandeln lassen.

Mehr Infos unter <https://tuerme-wanderheime.albverein.net/>

BIOSPHERE SAFT

MIT STREUOBSTWIESEN-ÄPFELN
AUS DEM BIOSPHEREGEBIET
SCHWÄBISCHE ALB



Der Saft, der Werte schafft!

Unsere Früchte aus dem Biosphären-
gebiet Schwäbische Alb: Die ergeben den
unverfälschten, so herrlich nach Heimat
schmeckenden Saft. Nur Burkhardt Bio-
sphären-Fruchtsäfte verbinden so lecker
die nachhaltige Förderung der Biosphären-
Obstbauern mit der güteüberwachten
Qualität des modernen Alb-Fruchtsaft-
experten. Und das schmeckt allen.

www.burkhardt-fruchtsaeften.de

ausflugstipp

Triberger Wasserfälle / Foto: Chris Keller, STG

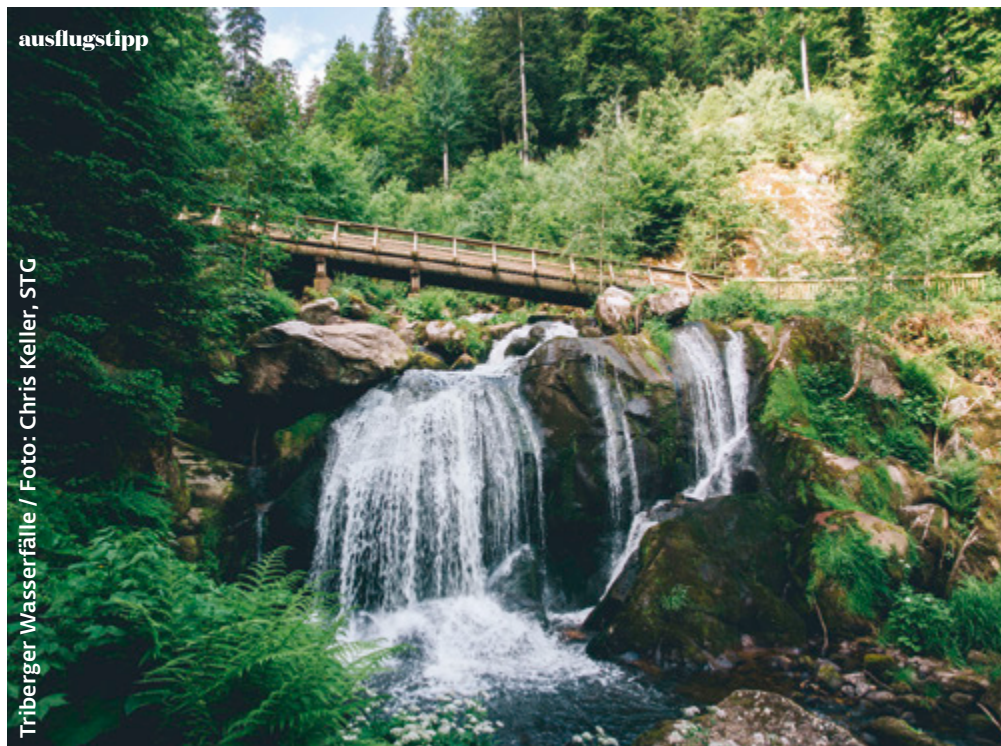


Foto: Oberschwaben Tourismus GmbH, Florian Trykowski

Wald für Wasserratten

Eine unschlagbare Kombi: Wandern,
Füße abkühlen, das Gesicht von zarter
Gischt benetzt. Viele Wege im Schwarz-
wald führen entlang an Bächen und Was-
serfällen. Der bekannteste ist der 109 km
lange WasserWeltenSteig, aufgeteilt in
mehrere Etappen, mit seinem magischen
Zielpunkt am Rheinfluss in Schaffhausen.
Aufsehenerregend ist der Wasserfallsteig
Bad Urach, 2016 vom Wandermagazin
zum schönsten Wanderweg Deutsch-
lands gekürt. Wanderungen um den
Schluchsee, Titisee sowie der Premium-
wanderweg SeeGang am westlichen Bo-
densee von Konstanz entlang der wald-
reichen Halbinsel Mettnau bis Überlin-
gen ermöglichen sogar ein Bad im Nass.

Wald für Wissbegierige

Der NaturThemenPark in Bad Saulgau
hat sich überregional einen Namen als
Wissensvermittler für Naturerlebnis,
Umweltbildung und Klimaschutz ge-
macht. Erwandern Sie Themen anhand
verschiedener Rundwege wie einem Was-
sererlebnis- oder Nistkastenlehrpfad.
Interaktive Erlebnisstationen und eine
Vogelstimmwand begeistern Jung und
Alt. Daneben können Führungen oder
Veranstaltungen mit speziell ausgebilde-
ten NaturGuides gebucht werden. Im
Biosphärengebiet Schwäbische Alb fin-
den zudem abwechslungsreiche Führun-
gen und Events mit den Biosphären-
gebiets-Rangern statt
(www.biosphaerengebiet-alb.de).