

EXTRA: 44 SEITEN ENTSCHEUNIGENDE ERLEBNISSE IN THÜRINGEN

Thüringen
-entdecken.de

ENTSCHEUNIGUNG IN THÜRINGEN

DIE KRAFT DER NATUR

PILGERN,
WANDERN,
PADDELN UND
MEDITIEREN

IN DEN NATIONALEN
NATURLANDSCHAFTEN
THÜRINGENS

EIN SPECIAL DER ZEITSCHRIFT

OUTDOOR
Welten



EDITORIAL



© Christian Wittig

Ich freue mich sehr, dass ihr „Die Kraft der Natur – Entschleunigung in Thüringen“ in euren Händen haltet! Habt ihr die positive Kraft der Natur bereits erfahren können und möchtet mehr davon? Ihr spürt, dass euch eine Auszeit, eine kleine Flucht aus dem Alltag, guttun würde? Ihr seid neugierig geworden, was sich hinter dem Titel dieses Specials verbirgt?

Darauf möchte ich euch mit meinen Erfahrungen und Erlebnissen antworten, die ich auf meiner Suche nach der Kraft der Natur und Entschleunigung in Thüringen gemacht habe. In aller Kürze vorweg: Ich bin fündig geworden, und das gleich mehrfach! In den inzwischen 13 Jahren, die ich gerne in Thüringen lebe, habe ich einige ganz besondere Orte für mich entdecken können. Es müssen längst nicht immer die bekannten Plätze sein, viel öfter sind es die weniger bekannten Orte, die „still“ sind und sich im Verborgenen befinden – dem flüchtigen Blick ausweichend. Davon geht eine Faszination aus, die mich auch weiterhin Neues entdecken lässt, und ich bin glücklich, wenn ich euch dabei ein Stück mitnehmen darf. Das Umblättern ist bereits der zweite Schritt ...

Ich wünsche euch ruhende Momente in Thüringen!

INHALT

3	EDITORIAL/ INHALTSVERZEICHNIS	22-25	MOMENTE DER EINKEHR – VIA PORTA/RENNSTEIG
4-5	ÜBERSICHTSKARTE	26-27	TIPPS – TIERISCHE WANDER- FREUNDE/AUF STILLEN PFADEN
6-9	THÜRINGENS NATURSCHÄTZE	28-31	MOMENTE MIT DER FAMILIE – NATIONALPARK HAINICH
10-13	MOMENTE DER ENTSPANNUNG – ZEULENRODAER MEER	32-33	TIPPS – IM FLOW/THÜRINGER KULINARIK
14-15	TIPPS – BOTANISCHE WANDERUNGEN/ UNGEWÖHNLICH ÜBERNACHTEN	34-37	MOMENTE AN KRAFTORTEN UND ENERGIEQUELLEN – NATURPARK SÜDHARZ
16-19	MOMENTE HEILSAMER LUFT – FEENGROTTEN SAALFELD/ HOHENWARTE-STAUSEE	38-39	TIPPS – KRAFTORTE ERLEBEN
20-21	TIPPS – WASSERWANDERN/ THÜRINGENS UNTERWELT	40-42	TIPPS – ENTSPANNUNG IM EINKLANG MIT DER NATUR
		43	REISEWISSEN/IMPRESSUM

DIE KRAFT DER NATUR - ENTSCHEUNIGUNG IN THÜRINGEN



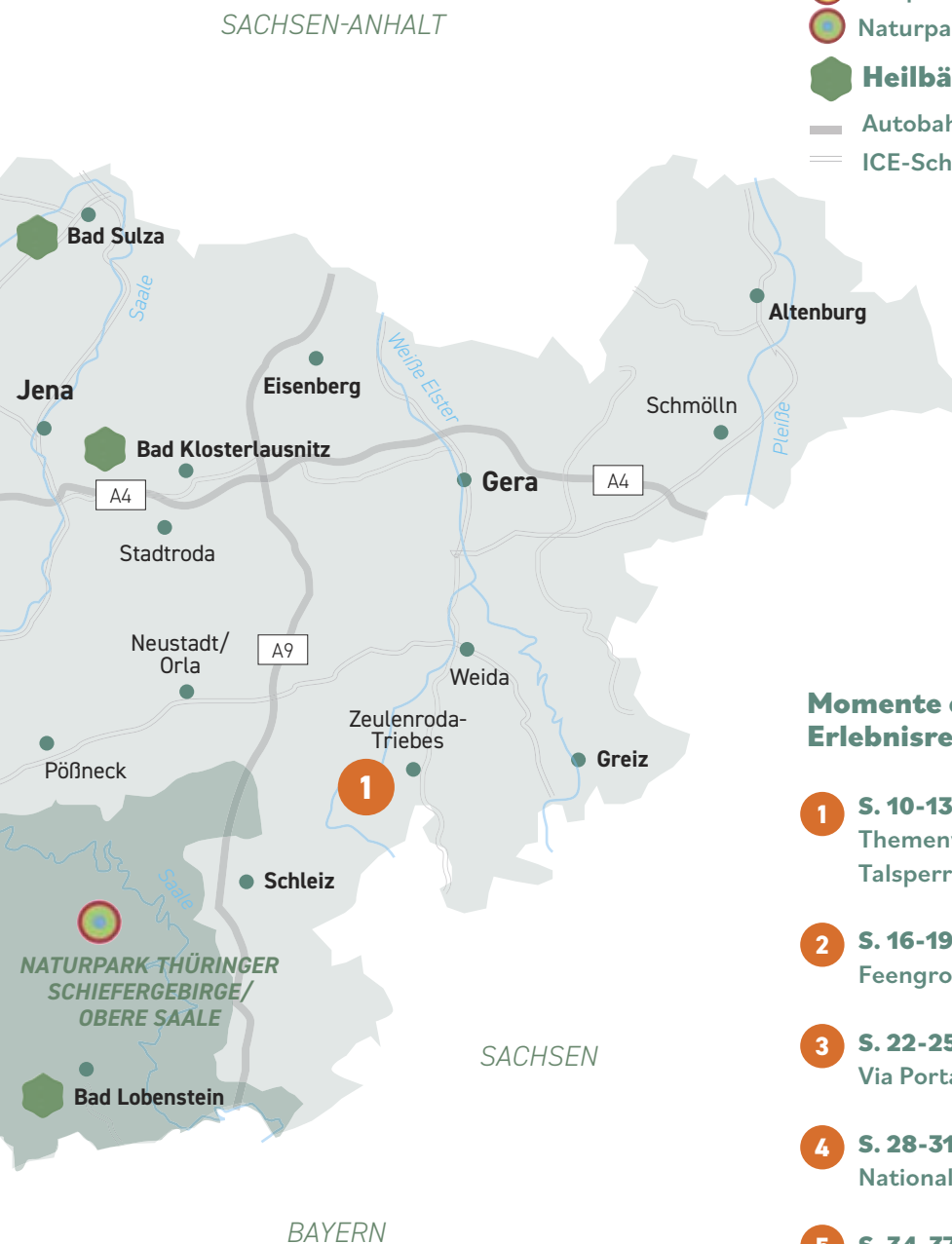
ENTSCHLEUNIGUNG IN DEN NATIONALEN NATURLANDSCHAFTEN

Die Nationalen Naturlandschaften in Thüringen

-  Naturpark Südharz
-  Naturpark Kyffhäuser
-  Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal
-  UNESCO-Weltnaturerbe Nationalpark Hainich
-  Naturpark Thüringer Wald
-  Biosphärenreservat Rhön
-  Biosphärenreservat Thüringer Wald
-  Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale

Heilbäder und Kurorte in Thüringen

-  Autobahnnetz
-  ICE-Schiennetz



Momente der Entschleunigung Erlebnisreportagen in diesem Special

- 1 S. 10-13 Momente der Entspannung**
Themenwandern am Zeulenrodaer Meer -
Talsperrenweg Zeulenroda
- 2 S. 16-19 Momente heilsamer Luft**
Feengrotten Saalfeld und Hohenwarte Stausee
- 3 S. 22-25 Momente der Einkehr**
Via Porta und Michaeliskirche
- 4 S. 28-31 Momente mit der Familie**
Nationalpark Hainich
- 5 S. 34-37 Momente an Kraftorten
und Energiequellen**
Naturdenkmal Kelle und Salzaquelle
im Naturpark Südharz



1

THÜRINGENS

NATURSCHÄTZE

URWALD, GRÜNES BAND UND NATIONALE NATURLANDSCHAFTEN

Nationalparke, Biosphärenreservate und Naturparke – allesamt wertvolle Schutzgebiete, die in Deutschland unter dem Namen Nationale Naturlandschaften zusammengefasst werden. Und daran hat der Freistaat Thüringen einen beachtlichen Anteil: ein UNESCO-Weltnaturerbe Nationalpark, zwei UNESCO-Biosphärenreservate und fünf Naturparke! Die Nationalen Naturlandschaften sind Landschaften von unschätzbarem Wert für Fauna und Flora und damit für uns

Menschen, die wir in und von diesen Landschaften leben. Bei Weitem sind es nicht nur die Kulturlandschaften, die Ursprung hochwertiger Nahrungsmittel sind und uns nachhaltig versorgen. Zudem sind es auch Landschaften, die uns berühren – unseren Geist und unsere Seele. Es sind Sehnsuchtslandschaften, in denen wir so sein können, wie wir sind. Sie können uns Ruhe, Wohlbefinden und Glück geben, ohne etwas zu fordern. Und wir müssen

„DIE SEELE WIRD VOM PFLASTERTRETEN KRUMM. MIT BÄUMEN KANN MAN WIE MIT BRÜDERN REDEN UND TAUSCHT BEI IHNEN SEINE SEELE UM. DIE WÄLDER SCHWEIGEN. DOCH SIE SIND NICHT STUMM. UND WER AUCH KOMMEN MAG, SIE TRÖSTEN JEDEN.“ **ERICH KÄSTNER**



1. Auch bekannt als Land der offenen Fernen, die Rhön

© TTC, Joris Lugtigheid

2. Nach und nach erobert sich die Natur den ehemaligen Kolonnenweg zurück

© Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale

demütig sein, sie wertschätzen und beschützen. Das ist unser aller Verpflichtung, für die die Naturparke Kyffhäuser und Südharz, Thüringer Wald, Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale, Eichsfeld-Hainich-Werratal, die Biosphärenreservate Thüringer Wald und Rhön sowie der Nationalpark Hainich stehen.

In Deutschland wird der überwiegende Teil aller Wälder mehr oder weniger intensiv genutzt, sie sind Nutz- bzw.

Wirtschaftswälder. Aber es gibt auch noch Wälder, die sich mitunter schon seit vielen Jahrzehnten weitestgehend selbst überlassen sind oder in denen menschliche Eingriffe auf das Notwendigste reduziert wurden. Können die Gründe dafür ganz unterschiedlich sein, ist die Folge immer gleich: Zieht sich der Mensch zurück und nimmt die Rolle des Besuchers ein, beginnt der Wald sich auf natürliche Art und Weise zu entwickeln. Er gewinnt Frei-

heit. Den Wald zu schützen bedeutet zugleich, sich für Artenvielfalt und Biodiversität stark zu machen. Viele seltene und vom Aussterben bedrohte Tier- und Pflanzenarten sind auf ein intaktes Ökosystem angewiesen. In der Natur ist alles miteinander verwoben – eins ist mit dem anderen verbunden. Wird eine Verbindung unterbrochen, hat das gravierende Folgen für das gesamte System. Um dem entgegenzuwirken, hat der Freistaat Thüringen



**1. Wo Wald sein darf,
hier im Nationalpark Hainich**

© TTG, Sabine Braun

**2. Im Naturpark Thüringer
Schiefergebirge/Obere Saale**

© Peter Hirt

zehn Prozent seiner Waldflächen aus der Nutzung genommen. Ziel ist es nicht, den Menschen außen vor zu lassen, sondern ganz im Gegenteil. Der Mensch soll als Besucher die Zusammenhänge des sensiblen Ökosystems

Wald kennenlernen, verstehen und sich so für dessen Schutz stark machen. Dafür stehen die „Thüringer Urwaldpfade – Wege in die Urwälder von morgen“. Das sind 16 durchgängig markierte Rundwege mit Längen zwischen

2,5 und 21 km, die sich in einem weiten Bogen von der weniger bekannten Hohen Schrecke im Nordosten über den Naturpark Kyffhäuser und den Nationalpark Hainich zum Biosphärenreservat Thüringer Wald und weiter ins



1. Weitblick über den Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werra

© Volker Renner

südöstlich gelegene Thüringer Schiefergebirge erstrecken. Ein einzigartiges und wertvolles Projekt, das inspiriert und beseelt.

Folgt man dem Urwaldpfad Hirschberg im äußersten Südosten Thüringens, befindet man sich zugleich auf dem Grünen Band Deutschland, einem Rückzugsort ganz anderer Art. Vom Todesstreifen zur Lebenslinie – was könnte die ehemalige innerdeutsche Grenze wohl treffender umschreiben? Mehr als 40 Jahre war diese Grenze



mit Kolonnenweg, Spurensicherungstreifen, Sperrgräben, Mienenstreifen und Zäunen hermetisch abgeriegelt. Zu dem über 1.400 Kilometer langen und bis zu 500 Meter breiten Korridor hatten nur Grenzsoldaten Zutritt, die Natur war sich selbst überlassen. In der Folge entwickelten und verbanden sich unterschiedlichste Biotope: offene Wiesen- und Heideflächen, Fließ- und Standgewässer, Auenlandschaften und Wälder. Der Grenzstreifen wurde zu einem Rückzugsort für über 1.200 bedrohte Tier- und Pflanzenarten. Mit der Wiedervereinigung Deutschlands wurden die Grenzanlagen demontiert und das „Grüne Band Deutschland“ installiert. Pünktlich zu dessen 30-jährigem Jubiläum erhielt das einzigartige Naturschutzprojekt den Titel „Natio-

nales Naturmonument“, was den übergeordneten Schutzstatus herausstellt. Mit mehr als 700 Kilometern Länge hat Thüringen den mit Abstand größten Anteil an diesem einzigartigen Biotopverbund. Hier führt das Grüne Band durch ganz unterschiedliche Naturräume: vom Vogtland durch das Schiefergebirge, entlang des mystischen Rennsteigs hinein in die Rhön mit ihren offenen Hügellandschaften und entlang der Werra in die eigenwillige Karstlandschaft des Südharzes.

Ob nun Nationalpark, Biosphärenreservat oder Naturpark – Thüringens Nationale Naturlandschaften beherbergen große und kleine, bekannte und unbekanntere Naturschätze, die glücklich machen.



www.thueringen-entdecken.de
www.nationale-naturlandschaften.de
www.thueringer-urwaldpfade.de
www.grünes-band-monumental.de



1

MOMENTE DER

ENTSPANNUNG

(THEMEN-)WANDERN AM ZEULENRODAER MEER

Es ist früh am Morgen und die Luft noch angenehm frisch, als ich mich mit Corina Herrmann am Ufer der Talsperre Zeulenroda treffe. Corina kommt aus Zeulenroda und hat irgendwann ihre Liebe zu Kräutern entdeckt. Von jeher naturverbunden, entwickelte sie diese Leidenschaft mit der Ausbildung zur Kräuterpädagogin zu ihrer Berufung. Corina Herrmann geht ihren Weg und immer öfter gemeinsam mit Gästen, mit denen sie die heilende wie kulinarische Welt der Kräuter entdeckt. Heute darf ich ihr Gast sein auf der Suche nach verschiedenen Heilpflanzen, die rechts

und links des Weges wachsen und oftmals doch „unsichtbar“ sind.

KRÄUTERKUNDE

Kaum sind wir unterwegs, stoppt Corina und zeigt auf den dicht begrünten Waldboden. „Das ist Gundermann“, sagt sie und erklärt mir, dass es sich bei dem Kraut um einen Lippenblütler wie Lavendel und Salbei handelt. Der Name Gundermann kommt mir zwar bekannt vor, ich bringe ihn aber nicht in Verbindung mit einem Kraut. „Mit Gundermann kann man sehr gut würzen. Man kann ihn in Quark, Frischkäse und Butter geben, aber man muss

CORINAS REZEPT FÜR EINE ERFRISCHENDE SOMMERLIMONADE:

Gierschblätter zu einem Strauß zusammenbinden, nach Geschmack Kräuter wie z. B. Rosmarin ergänzen und in etwas Apfelsaft mehrere Stunden ziehen lassen. Werden die Kräuter mit einem Nudelholz leicht gequetscht, können sich die ätherischen Öle schneller entfalten. Die Kräuter entfernen, Zitronenscheiben hinzufügen und mit Sprudelwasser auffüllen. Tipp: Ein kleiner Spritzer Apfelessig lässt die Aromen noch besser zur Geltung kommen und macht die Limonade haltbarer.



1. Talsperre Zeulenrodaer Meer

© TW, Marcus Draßler

2-4. Bei einer Wildkräuterführung lernen Interessierte viel über Verwendung und Nutzen der Pflanzen

© Corina Hermann

aufpassen, denn er ist sehr intensiv.“ Ich probiere ein Blatt und spüre, dass die Hälfte davon genug gewesen wäre. „Die Römer“, fährt Corina fort, „haben Gundermann mit auf ihre Kreuzzüge genommen. Sie fertigten Tinkturen an, mit denen sie eitrigte Wunden behandelten. Daher kommt auch die Bezeichnung Soldatenpetersilie.“

Kurz darauf hält mir Corina Holunderblüten unter die Nase, deren aromatischer Duft Kindheitserinnerungen in mir wachruft. Für einen Augenblick sehe ich mich bei meiner Oma, der ich beim Verlesen der kleinen dunklen Bee-

ren helfe. Der Geschmack ihres so beliebten Holundergelees kitzelt meinen Gaumen. „Die filigranen Blüten sollte man unbedingt an einem trockenen Tag in der Mittagssonne pflücken, dann sind sie am aromatischsten“, höre ich Corina sagen. „Wusstest du, dass sich die Blüten in einem Teig ausbacken lassen? Das schmeckt ganz wundervoll! Und bei einer beginnenden Erkältung ist ein Tee aus Holunderblättern die erste Wahl. Auf Pfefferminztee sollte man dann übrigens verzichten, da Pfefferminze kühlend auf den Körper wirkt. Bei Hitze allerdings lauwarm getrunken, wirkt sie ganz hervorragend.“

Kräuterwanderungen können nicht lang und schon gar nicht langweilig sein, immer wieder gibt es ein nächstes Kraut zu entdecken und Spann-





1. Wegweiser Talsperrenweg Zeulenroda

© TVV, Marcus Draßler

2. Eine Bootstour auf dem Zeulenrodaer Meer sorgt für spannende Perspektiven.

© TV

AUF DEM TALSPERRENWEG

Ich fühle mich wohl auf dem Talsperrenweg Zeulenroda mit seinen naturbelassenen Pfaden und Wegen und dem steten Blick aufs Wasser. Mit der Route geht es rund um die Talsperre Zeulenroda und die angrenzende Weidatalstalsperre, zusammen ergibt das 45 Qualitätskilometer – zertifiziert vom Deutschen Wanderverband. Mal spaziere ich durch den Wald, dann

des zu hören. Die Chancen auf ein positives Zeitgefühl und frische Kräuter für ein schmackhaftes Gericht stehen sehr gut. Vielleicht ist das sogar für einen Perspektivwechsel hilfreich:

nicht, keine Zeit zu haben, sondern die Zeit anders zu nutzen. Bei Corina bedanke ich mich für ihre Zeit und folge noch ein Stück meiner Leidenschaft, dem Wandern.



“ Die Talsperre Zeulenroda und die Weidatalstalsperre bilden gemeinsam das „Zeulenrodaer Meer“ ”

wieder entlang des Waldrandes mit Wiesen und Feldern. Eben noch auf einem bequemen schmalen Wiesenweg unterwegs, steige ich nun einen überraschend kräftigen Anstieg hinauf. Ich bin umgeben von Kiefern, die ihre Wurzeln in den felsigen Grund geschlagen haben und ihren würzigen Duft verströmen. Tief atme ich die wohlthuende Luft ein. Mit den Rufen eines Bussards im Ohr erreiche ich den Gipfel des Grobisch mit dem „Schönen Blick“, von dem ich den schönsten Blick über die Weidatalsperre genießen kann. Der Talsperrenweg Zeulenroda ist mein Tipp für entschleunigten Wander- und Naturgenuss.

ERHOLSAME EINKEHR

Das hebräische Wort מַנוּחַ (Manoah) bedeutet so viel wie „Ort der Ruhe“.

Nicht nur beim Wandern hoffen viele Menschen „ihre“ Ruhe zu finden, auch Hotel, Gasthof, Pension usw. sollen ein Ort zum Durchatmen sein. Wandernde erwarten zumeist kein Resort, das als künstliche Erlebniswelt daher kommt.

Glücklicherweise ist man auf dem Talsperrenweg Zeulenroda davon auch sehr weit entfernt. Hier stehen die MANOAH-Häuser für ein ganz anderes Konzept, nicht nur in der Theorie, sondern ganz praktisch inmitten der Natur – und direkt am Wanderweg. Zwischen den 21 Häusern im Chaletstil erstreckt sich kein penibel getrimmter Rasen, vielmehr ragen dicht wachsende Gräser und Wildblumen in die Höhe. Das gefällt Manuel Metzner, Geschäftsführer der Naturhäuser-Anlage, der mir schmunzelnd erzählt: „Es ist schon passiert, dass mir ein Gast mit vorwurfsvollem Blick sagte, dass das Unkraut doch mal gemäht werden müsse. So ins Gespräch zu kommen ist gut, denn dann kann ich erklären, dass das natürlich bewusst so ist und warum wir das machen. Spätestens mit dem Hinweis auf unser eigenes Bienenvolk und dem selbst hergestellten Honig ist die Begeisterung groß.“ Fast beiläufig fügt er hinzu, dass sie ihr Nachhaltigkeitskonzept stetig entwickeln, wozu nun auch eigene Schafe gehören.

Am Ende dieses abwechslungsreichen Tages steht noch ein Saunabesuch in einer der privaten urigen Saunahütten an, bevor ich mich in mein Naturhaus mit Blick auf das in der Abendsonne glitzernde Zeulenrodaer Meer und die im Wind schaukelnden Blumen und Gräser zurückziehe. Mal sehen, ob oder wie das bei einer bestimmten Mondphase geerntete Holz auf mich wirken wird. Daraus nämlich bestehen alle der hiesigen Naturhäuser.



Tipp

Manoah-Häuser

Einen Urlaub am See verspricht das Natur Retreat MANOAH-Häuser am See. Unmittelbar am Zeulenrodaer Meer gelegen, verbringen Gäste hier eine erholsame Auszeit in der Natur des Vogtlandes. Yoga, Massagen, Saunabesuche oder Kultur- und Sportangebote: Das Programm, aus dem Gäste wählen können, ist groß. Im Mittelpunkt steht dabei Entspannung und Erholung mit und in der Natur. Erkunden kann man die umliegende Gegend z. B. mit dem Rad oder E-Bike, zu Fuß auf dem Talsperrenweg Zeulenroda oder bei einer beruhigenden Bootstour auf dem See. Die 21 Naturhäuser aus Mondholz sorgen dabei auch nachts für wohlthuende Entspannung.

www.manoah.haus

© Nicole Bittger | PASSENGER X



WWW.ZEULENRODAER-MEER.DE

TIPPS

BOTANISCHE WANDERUNGEN

© Dörthe Hagenguth



Auf den Spuren der Buckelapotheker

Die heilende Kraft der Natur wussten die Buckelapotheker schon im 16. Jh. zu schätzen, als sie in ihrem „Buckel“, einem übergroßen Holzgestell, Heilmittel aus Kräutern transportierten. Auf ihren Spuren erfahren Wandernde in der Touristinformation Oberweißbach etwas über die Entwicklung und Bedeutung des Olitätenhandels. Über 80 wildwachsende Heilkräuter findet man auf dem Kräuterlehrpfad, auf dem auch der Fröbelturm mit Aussicht bis zum Brocken im Harz wartet.

Info

Start/Ziel:

Wanderstart Lichtenhain

Länge: 10 km

Dauer: 3,5 Std.

www.tourenportal-thueringer-wald.de

Fernwandern durch Thüringens Kräutergarten

Den Namen „Thüringens Kräutergarten“ bekam die Region Rennsteig-Schwarzatal im 17. Jh. nicht ohne Grund. Die Kräuterfrauen und Buckelapotheker fanden hier unzählige Olitäten für ihre Arzneimittel und machten das Olitätenland in ganz Deutschland bekannt. Auf dem Panoramaweg Schwarzatal, ein Qualitätsweg „Wanderbares Deutschland“, umrunden Wandernde das wildromantische Tal der Schwarzta, Urwaldgebiete, blu-



© Dörthe Hagenguth

menreiche Wiesentäler und Stauseen. Von den Höhen des Rennsteigs bis in das Burgenland der Saale geht es durch den Thüringer Wald und das Schiefergebirge, immer mit traumhaftem Blick ins Tal.

Info

Start: Mündung der Schwarzta in die Saale, Rudolstadt

Länge: 136 km

Dauer: 8 Etappen, 42 Std.

www.wanderbares-deutschland.de

Naturpark-Weg »Bergwiesen- und Moorlehrpfad«

In die Heimat der strahlend gelben Arnika führt der Lehrpfad Wandernde durch den Naturpark Thüringer Wald rund um Friedrichshöhe. Neben der Heilpflanze fühlen sich auf den Bergwiesen auch andere geschützte Pflanzen



© TTG, Guido Werner

und Tiere zuhause. Entspannung findet man hier überall am Wegesrand: Ruhebänke laden zu einer Pause ein, bevor es in moosig-moorige Wälder und die Quellgebiete von Gebirgsbächen geht. Lehrreiches erfahren Wandernde überall entlang des Rundwegs und im Naturparkzentrum, u. a. zu Relikten der Waldköhlerei. Wer sich auf eine Zeitreise begeben möchte, kann die Tour mit Naturparkführer:innen gehen.

Info

Start/Ziel: Naturpark-Tor, Friedrichshöhe

Länge: 2,1 km **Dauer:** 1 Std.

www.tourenportal-thueringer-wald.de

TIPPS UNGEWÖHNLICH ÜBERNACHTEN

(Wiesen)Glück im Tiny Haus

Minimalismus trifft Nachhaltigkeit: In den acht Tiny Häusern Wiesenglück in Heilbad Heiligenstadt wurde die Einrichtung bewusst und nachhaltig reduziert, damit sich voll und ganz auf Entspannung und Entschleunigung konzentriert werden kann. Eine wunderschöne Terrasse mit Hot Tub und eine direkt vor die Haustür gelieferte Frühstücksbox machen die Auszeit in der Natur perfekt. Das Familienunternehmen hat die Häuser in seiner Tischlerei liebevoll selbst gebaut und lädt nach Vereinbarung gerne zu einer Werkstattführung ein. Der Vitalpark Eichsfeld mit Saunawelt, Therme, Spa und Freibad liegt direkt nebenan.

Info

Tiny House Hotel Wiesenglück, In der Leineau 4, 37308 Heilbad Heiligenstadt
www.wiesenglueck.de



© Tanja Lerch



© Biohotel Stiftsgut
Wilhelmsglücksbrunn

Naturnah zur Ruhe kommen

100 % Bio-Qualität verspricht ein Aufenthalt im Biohotel Stiftsgut Wilhelmsglücksbrunn. Im Werratal gelegen, genießen Gäste hier eine ruhige Auszeit vom Alltag. Das Besondere: Alle Speisen und Getränke sind bio-zertifiziert, zum Teil stammen sie sogar aus eigener Landwirtschaft, so etwa der prämierte „Creuzburger Blauer“, ein würziger Blauschimmelkäse. Falls dieser einmal nicht am Frühstücksbuffet zu probieren sein sollte, findet man ihn sicherlich im hofeigenen Biomarkt – und noch vieles mehr. Das grüne Umland des Biohotels lässt sich zu Fuß oder mit dem Fahrrad bei entspannenden Touren entdecken. Wie wäre es z. B. mit einem Ausflug auf dem Werratal-Radweg?

Info

Biohotel Stiftsgut Wilhelmsglücksbrunn
Wilhelmsglücksbrunn 1, 99831 Amt Creuzburg
www.wilhelmsgluecksbrunn.de



© Henry Czauderna

Reise ins Auenland

Einmal leben wie ein Hobbit – in den drei-Sterne-klassifizierten Erdhäusern des Feriendorf Auenland ist das für Gäste möglich. Die maßgefertigten Eichen- und Rundholzeinrichtungen mit Kamin verleihen den kleinen Häusern einen urigen, gemütlichen Charme. Bis zu vier Personen finden in den Erdhäusern inmitten der Ruhe des Thüringer Waldes Platz. Ganz nach Hobbitgeschmack sorgt das reichhaltige Frühstücksbuffet im Restaurant Bergbaude für einen angenehmen Start in den Tag. Ruhe und Entspannung in der Natur ist im anerkannten Luftkurort Waffenrod/Hinterrod vorprogrammiert.

Info

Feriendorf Auenland, Zum Burgberg 1
98673 Eisfeld OT Waffenrod/Hinterrod
www.feriendorf-auenland.de

„RUND UM DIE FEENGROTTEN VERBIRGT SICH MÄRCHENHAFTES: DIE ABENTEUERWELT FEENWELTCHEN IST EIN ZAUBERHAFTES ERLEBNIS FÜR KLEINE BESUCHER:INNEN.“



MOMENTE

HEILSAMER

LUFT FEENGROTTEN SAALFELD UND HOHENWARTE- STAUSEE

Vom Brunnentempel der Erlebniswelt Feengrotten in Saalfeld sind es nur wenige Schritte, dann breiten sich die weitverzweigten Gänge und tiefen Stollen eines Jahrhunderte alten Bergwerks vor mir aus. „Glück auf!“ höre ich einen schwarz gekleideten Mann neben mir verheißungsvoll sagen, womit er die Pforte zu einem spärlich beleuch-

teten Gang öffnet. Kurz darauf scheint er sich beim Schließen der Pforte für einen Augenblick in der Dunkelheit aufzulösen. Seinem freundlich strahlenden Gesicht kann der plötzliche Lichtverlust allerdings nichts anhaben; schnell gewöhnen sich meine Augen an die Dunkelheit. „Hier ist der Zugang in den Heilstollen“, sagt Franko Mi-

chel, der Mann in Schwarz, und zeigt auf eine Tür. „Wer mal eine Auszeit von der stressigen Welt da draußen braucht, sollte durch diese Tür gehen!“ Ruhigen Schrittes führt er die kleine Besuchergruppe immer tiefer hinein in den Berg und erzählt leidenschaftlich aus der Geschichte des Schieferbergbaus. Und wenn Grotten und Nischen unerwartet erstrahlen, wird der Besuch zu einer Reise in eine Welt voller Fantasie, Magie und Mystik. Dann schallt es „Ahhh“ und „Ohhh“ durch die Gänge und still genießt der erfahrene Grottenführer die Begeisterung seiner verblüfften Gäste.

IM HEILSTOLLEN FEENGROTTEN

„Auszeit von der stressigen Welt da draußen“, hallt es in mir nach, als ich wieder „da draußen“ bin. Der Heilstollen! Also zurück in den Berg und durch die Tür, auf die Franko Michel zeigte. Der Stollen ist dezent illuminiert, die Luft wohltuend frisch und klar und es ist sehr ruhig. Das leise Schließen der



1. Mächtiger Wächter: der Feengrotten-Troll © Regionalverbund Thüringer Wald e.V., Florian Trykowski

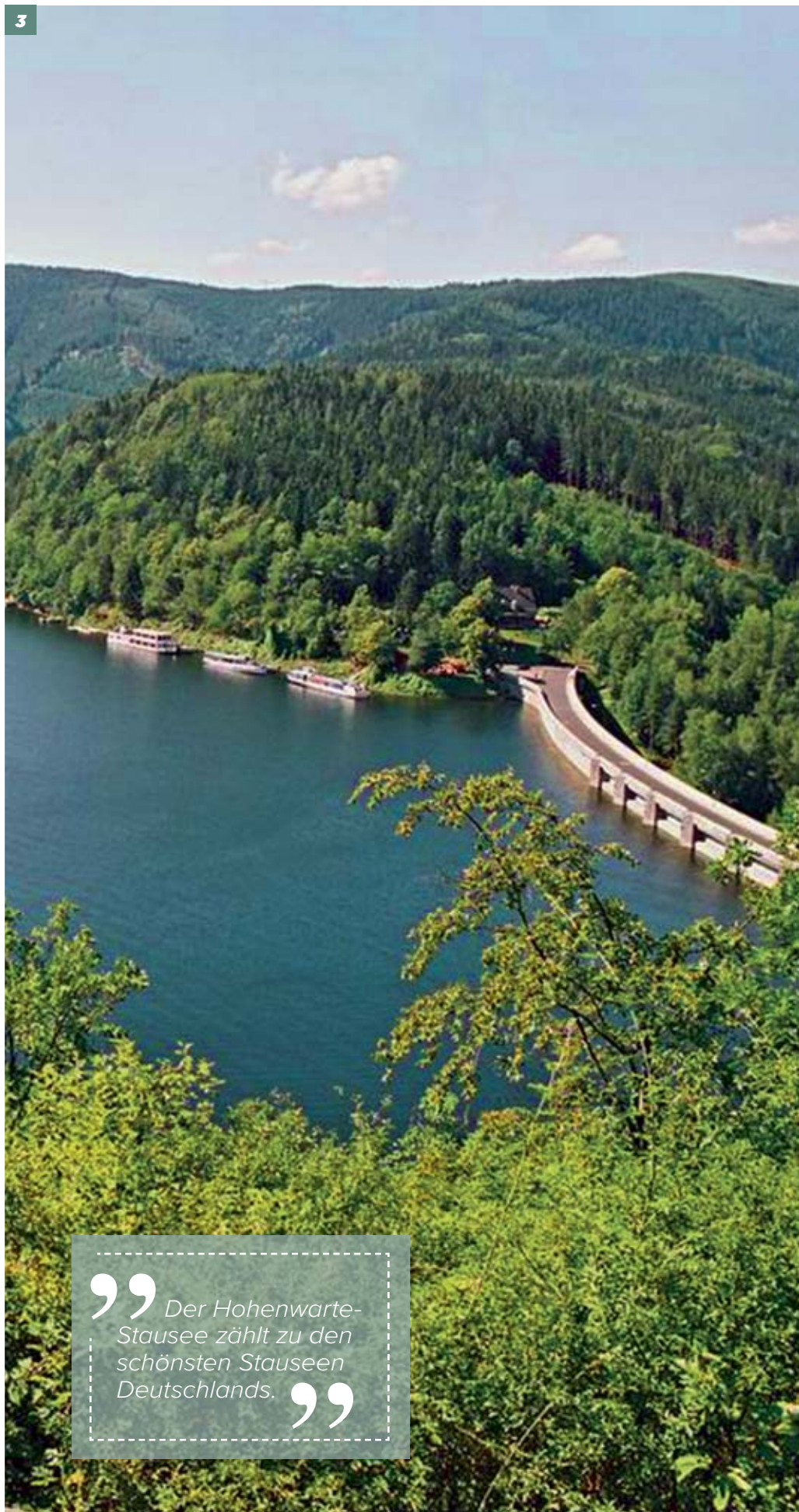
2. Spannendes Wasser- und Felsenspiel in den Feengrotten © Thüringer Tourismus GmbH, Andreas Weise

3. Blick auf die Staumauer am Hohenwarte-Stausee

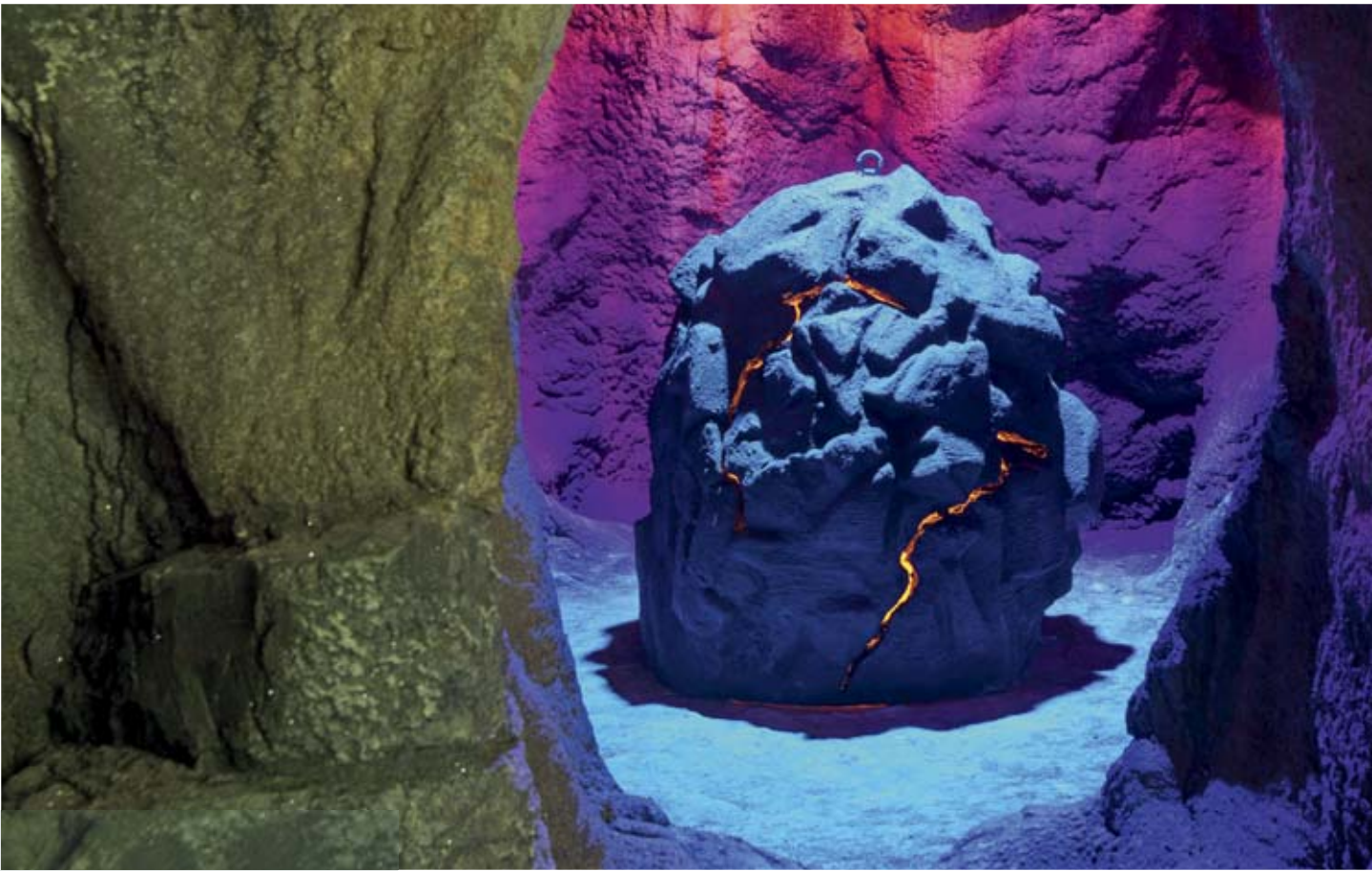
© Tourismusverbund Rennsteig-Saaleland e.V.

Tür kündigt an: Hektik gibt's hier nicht, Stress bleibt draußen – herzlich willkommen! So werde ich dann auch von Vera Scheiber begrüßt, die sich um das Wohlergehen der Gäste im Heilstollen kümmert. „Hier liegt die Temperatur das gesamte Jahr über bei 8 bis 10 °C, da wird es bei zwei Stunden für eine Inhalation schon etwas kühl“, erklärt sie mir auf dem Weg zu meiner Liege und reicht mir einen Schlafsack. Warm verpackt mache ich es mir auf der Liege bequem. „Hier im Stollen hat die Luft eine relative Feuchtigkeit von rund 98 %, dazu ist sie so gut wie frei von Staub, Pollen, Bakterien und Keimen. Darauf basieren die hier angebotenen Inhalationstherapien, die sich sehr positiv auf Menschen auswirken, die an Atemwegserkrankungen und geschwächtem Immunsystem leiden“, sagt Vera Scheiber und ergänzt: „Aber auch bei Erschöpfungszuständen und psychosomatischen Erkrankungen hilft der Aufenthalt im Heilstollen dem Körper, der hier zur Ruhe kommen kann.“

Mit dem Stichwort „Ruhe“ kehrt selbige ein und ich greife zum Becher mit warmem Tee. „Eine Frischzellenkur für Geist und Seele“, denke ich mir und bemerke, dass sich mein Kopf von der plötzlichen Ruhe noch mit Gedanken an dies und das abzulenken versucht. Ich strecke mich, bringe die Liege in eine waagerechte Position und schaue auf die dunklen Felswände. Immer wieder bleibt mein Blick am fahlen Lichtschein einer Lampe hängen, wo ich die dünne Linie, die hell und dunkel markiert, betrachte. Ich konzentriere mich auf meine Atmung und nehme meinen



“ Der Hohenwarte-Stausee zählt zu den schönsten Stauseen Deutschlands. ”



1. Einblick ins Grottoneum

© Saalfelder Feengrotten und Tourismus GmbH, Saalfeld/Saale

2. Wie die Saale ist auch die Werra beliebt bei Wasserwandernden

© Saaleland, Vincent Grätsch

eigenen Herzschlag wahr. Erst langsam wird mir bewusst, dass es nicht nur ruhig ist – es ist still. Der Fluss an Gedanken wird langsamer und versiegt ebenso wie mein Gefühl für die Zeit. Unbewusst habe ich aufgehört den Lichtschein zu fixieren, meine Atmung zu kontrollieren, ich bin eins geworden mit der Stille um mich herum. Bis mich ein zunächst zartes, allmählich näher kommendes „Kling, Kling, Kling“ aus meinem Schlaf holt. Das Ankommen im Hier und Jetzt braucht etwas Zeit für die Orientierung, aber Vera Scheiber kennt das von ihren Gästen und lässt es mit Bedacht geschehen. Eilig hat es jetzt ohnehin niemand.

VOM STOLLEN AUF DIE SAALE

Die reine und feuchte Luft unter Tage ist ein echter Energieschub und Moti-

vator und ich mache mich nach meinem Aufenthalt im Heilstollen auf den Weg nach Kaulsdorf, um von dort auf der Saale zurück nach Saalfeld zu paddeln. In meinem Rucksack steckt ein kleines aufblasbares Boot, ein sogenanntes Packraft, was die bestmögliche Lösung ist, um meine Leidenschaften Wandern und Paddeln miteinander zu verbinden. Ich folge den Markierungen des Internationalen Bergwanderweges der Freundschaft, der von der Wartburg bei Eisenach bis nach Budapest führt. Auf einigen Etappen war ich bereits unterwegs, nun lerne ich eine weitere kennen.

Unterhalb der Staumauer des Ausgleichbeckens zum Hohenwarte-Stausee ziehe ich das Packraft aus dem Rucksack und bringe mittels eines Sacks Luft in das Boot. Erstaunlich schnell ist das knallrote Gummiboot prall gefüllt und bildet einen heiteren Kontrast zum blauen Saalewasser und dem dichten Grün der ufersäumenden Bäume. Angesichts ihrer abwechslungsreichen Etappen ist die Saale bei Kanuten und Kajakfahrer:innen ein

beliebter Fluss zum Wasserwandern und auch für Anfänger:innen ist sie ein ideales Ziel. Boot und Paddel im Schlepptau, gehe ich zunächst einige Schritte, da das Wasser in Ufernähe noch ziemlich seicht ist. Dann ist der Flusspegel ausreichend, langsam setze ich mich in mein kleines rotes Boot und verschaffe mir so einen Perspektivwechsel.

Ein Packraft liegt nicht stabil im Wasser wie ein Kajak oder Kanu, es ist auch längst nicht so spurtreu, vielmehr bewegt es sich behäbig. Um sich einfach mal



„IM ERLEBNIS-
MUSEUM GROTTO-
NEUM LERNEN INTE-
RESSIERTE VIEL ÜBER
DEN BERGBAU UND
DIE MINERALIEN
DER FEENGROTEN“

treiben zu lassen also genau das Richtige. Ich sinke noch etwas tiefer in das Boot, fläze mich förmlich hinein und lasse die wärmenden Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht tanzen. Am blauen Himmel über mir geben sich weiße Schäfchenwolken dem Müßiggang hin und ich nehme grüne Baumkronen wahr, in denen sich zahlreiche Vögel zum nachmittäglichen Konzert versammelt haben. Welch ein Genuss! Das ruhige Dahin-Dümpeln lässt mich tagträumen und ich muss aufpassen, wenigstens hin und wieder den Kurs zu überprüfen.

Ist es nicht etwas Kostbares, sich einfach mal treiben zu lassen? Heute bis Saalfeld – ein nächstes Mal vielleicht ins rund 60 Kilometer entfernte Jena? Dort ließe sich das Packkraft wieder in den Rucksack verstauen und eine Wanderung auf „Deutschlands Schönstem Wanderweg“ des Jahres 2023, der SaaleHorizontale, machen.

Info

**WWW.THUERINGER-
SCHIEFERGEBIRGE-
OBERE-SAALE.DE**
WWW.FEENGROTEN.DE



Interview

© Vera Scheiber

Vera Scheiber, *Heilstollen Feengrotten*

Die Gäste im Heilstollen werden von Dir und Deinen Kolleginnen betreut. Wie wird man Heilstollenbetreuerin?

Insgesamt sind wir fünf Betreuerinnen mit ziemlich unterschiedlichen Grundausbildungen. Ich habe ein Fachabitur in Gesundheit und Medizin und in der Schweiz die Ausbildung zur Bademeisterin gemacht.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, das Du hier im Stollen hattest?

Oh ja, ich erlebe hier jeden Tag etwas Besonderes: Menschen, die zwischen dem Alltagslärm komplett zur Ruhe kommen und abschalten! Diese Stille im Berg hat auch mich schon mehrmals richtig umgehauen. In unserer „lauten“ Welt ist absolute Stille etwas ganz Besonderes.

Nicht zu überhören ist Dein Tiroler Dialekt. Was hat Dich nach Thüringen geführt?

Ich habe mir hier den Traum von einem Bauernhof erfüllt. Nicht weit von den Feengrotten entfernt, baue ich in einem Dorf einen Bio-Perma-Bauernhof auf.

Was bedeutet für Dich „zur Ruhe kommen“?

Eine schöne Frage. Ich bin in der Ruhe aufgewachsen, habe dann lang in der Stadt gewohnt. Eine Zeit lang habe ich mir gerne ausgesucht, ob ich im Trubel sein möchte oder nicht. Aber der Stadtstress, die Arbeit dort, das wirbelt den ganzen Tag durcheinander. Umso wertvoller sind Momente der Stille, der Ruhe, des Bewusstseins – ich möchte wieder in „Ruhe“ aufwachen. Um sich die Zeit dafür zu nehmen, muss man heute schon fast Urlaub machen. Da ist so ein Aufenthalt Untertage, quasi im Schoß der Erde, genau das Richtige, um einfach mal runter zu fahren.

Was fasziniert Dich an der Region?

Der bezaubernde Wald und die Bächlein, es hat etwas Mystisches und Uriges hier. Ich liebe es, das Wasser aus unserer Quelle zu trinken und die besten Pilze vor der Haustür zu haben. Die Nähe zur Natur, das ist hier einfach schön.

Bist Du angekommen?

Ja total, ich bin sehr gerne hier! Besonders genieße ich auch die Nähe zum Hohenwarte-Stausee, da ich immer noch sehr gerne schwimme.

TIPPS

WASSERWANDERN

© TTC



Kanutour auf dem Thüringer Meer

Wie ein blaues Band windet sich die Saale um die Felsen und Berge des Thüringer Schiefergebirges. Das „Thüringer Meer“ erinnert mit seinen von Wäldern umrahmten Wasserflächen an eine skandinavische Fjordlandschaft. Wie könnte man diese unberührte Natur besser genießen als vom Boot aus? Ziegenrück ist der ideale Ausgangspunkt für entspanntes Wasserwandern. Auf dem örtlichen Campingplatz gibt es Kanus und Schlauchboote zum Eintauchen in Europas größtes zusammenhängendes Stauseegebiet. Durch keinen offenen Bootsverkehr warten Stille und Entschleunigung auf dem Wasser.

Info

Kanuverleih Ziegenrück,
Saalestrasse, 07924 Ziegenrück
[www.thueringen.info/
kanuverleih-ziegenrueck.html](http://www.thueringen.info/kanuverleih-ziegenrueck.html)

Wasser- wandern auf der Werra

Das komplette Entspannungspaket gibt es bei einer Werra-Wassererlebnistour. Beginnend mit einer Kanufahrt auf der ruhigen Werra lädt der Naturcampingplatz direkt am Ufer zur Übernachtung ein. Neben den Zeltflächen stehen hier auch gemütliche Finnhütten und Grillplätze bereit. Besonderes Highlight ist die mobile Fasssauna, die für individuelle Gruppen gemietet werden kann.



© MERIAN, Georg Knoll

Für ein paar Stunden dem stressigen Alltag entfliehen funktioniert problemlos in der Sauna mit Panoramablick, in der bis zu sechs Personen Platz finden.

Info

Outdoor Werra-Erlebnistouren
Am Bahnhof 33
99831 Amt Creuzburg OT Mihla
www.werra-erlebnistouren.de



© Adrian Seeber

Treiben lassen Mit dem Hausboot auf dem Hohenwarte- Stausee

Einmal Kapitän:in sein – mit einem Hausboot auf dem Hohenwarte Stausee ist das auch ohne Bootsführerschein möglich. Einfach treiben lassen, die Ruhe und Abgeschiedenheit der wildromantischen Fjordlandschaft genießen, an einsa-

men Ufern anlegen und in absoluter Stille schwimmen. Vier Personen finden in dem gemütlich eingerichteten Boot Platz, das mit Solarpanel nachhaltig betrieben wird. Ob Frühstück oder Yoga auf dem Sonnendeck oder mit einem Glas Wein den unendlichen Sternenhimmel genießen, die Innenausstattung des Hausboots besitzt alles, was das Herz begehrt für einen erholsamen Urlaub auf dem Wasser.

Info

Campingplatz Hopfenmühle
Zeltplatz Hopfenmühle 44
07338 Drognitz
www.rollyboot-hohenwarte.de

TIPPS

THÜRINGENS UNTERWELT

Heilkräfte unter der Erde

Durchatmen in 62 Metern Tiefe: Im Heilstollen St. Barbara ist die Luft so rein, dass nahezu völlig allergen-, keim- und staubfreie Verhältnisse herrschen. Einkuschelt in einen Schlafsack kommen Körper und Geist hier zur Ruhe. Die Heilstollen-Therapie verbindet körperliche Heilung mit mentaler Auszeit. Wer noch spannende Relikte aus früheren Zeiten kennenlernen möchte, kann das Schaubergwerk Morassina besuchen, in dem es zwischen 1683 und 1860 aktiven Bergbau gab. Das einzigartige Naturdenkmal beherbergt u. a. ein Bergbaumuseum, in dem ehemalige Bergbauwerkzeuge, Kunstwerke und Steinexponate bewundert werden können.



© Schaubergwerk „Morassina“

Info

Schaubergwerk Morassina, Schwefelloch 1
98739 Schmiedefeld
www.morassina.de



© TTC

Klangvolle Kristallhöhle

Die Kristallhöhle der Marienglashöhle gilt als eine der größten und schönsten in ganz Europa. Und das nicht ohne Grund: Gipskristalle von bis zu 90 cm Länge wachsen von den Wänden und spiegeln sich in dem wunderschönen Höhlensee. Ursprünglich wurden die Kristalle für Schmuck von christlichen Marienbildern benutzt. Heute finden ganz besondere Erlebnisse unter Tage statt: Konzerte im Licht von unzähligen Kerzen und Hochzeiten mit ganz besonderer Stimmung. Eine Auszeit für Körper und Geist gibt es auf einer Klangschalenreise. Die magischen Klänge reinigen die Gedanken und massieren die Körperzellen.

Info

Marienglashöhle Friedrichroda, An der B88
99894 Friedrichroda
www.marienglashoehle-friedrichroda.de



© Stadtverwaltung Ruhla

Milliarden Jahre Erdgeschichte

Eine Reise in die Vergangenheit unter der Erde: Vor 250 Millionen Jahren begann die Geschichte der Tropfsteinhöhle Kittelsthal/Ruhla. Als ehemalige tropische Insel mit Korallenriff wurde hier ab 1858 Barit abgebaut. Steigt man heute die 228 Stufen in 48 m Tiefe, findet man einzigartige Tropfsteingebilde wie die 3,5 m hohe Pyramide in der „Großen Grotte“. Bei einer Führung in die bizarre Unterwelt lassen sich Milliarden von Jahren Erdgeschichte nachvollziehen. Die Tropfsteinhöhle ist außerdem idealer Ausgangspunkt für Wanderungen wie die thematisch passende GeoRoute 9 oder den bekannten Rennsteig.

Info

Tropfsteinhöhle Kittelsthal/Ruhla
Bergstraße, 99842 Ruhla
www.ruhla.de

„Plänckners Aussicht“ ist nach Julius von Plänckner benannt, der 1829 erstmals den Rennsteig komplett erwanderte.

1

MOMENTE DER

EINKKEHR

EIN TAG AUF DER VIA PORTA UND EINE NACHT IN DER MICHAELISKIRCHE

Wege und Straßen spielten in der Geschichte der Menschheit von jeher eine existenzielle Rolle. Aus ganz unterschiedlichen Gründen machten sich Menschen auf, um etwas zu erreichen: Sie betrieben Handel, zogen in Kriege, erforschten die Natur, schrieben und malten und suchten spirituelle Erfahrungen. Seit jeher schon war es die Sehnsucht der Menschen aufzubrechen und sich auf Wege zu begeben, die sie ihren Zielen näherbringen sollten. Viel zu wenig wird dabei erkannt, dass

Menschen wohl nie so weit gekommen wären, wenn sie nicht tierische Unterstützung gehabt hätten. Pferde, Esel und Hunde waren und sind stets treue und verlässliche Begleiter.

SCHRITTE ZU SICH SELBST

Die Via Porta ist ein ökumenischer Pilgerweg, den ich als Geheimtipp unter den deutschen Pilgerwegen bezeichne. Er führt vom ehemaligen Zisterzienserinnenkloster Volkenroda bei Mühlhausen im Norden Thüringens

TIPP: WANDERBEGLEITER AUF VIER PFOTEN

WER KEINEN EIGENEN HUND HAT, AUF DAS ERLEBNIS ABER NICHT VERZICHTEN MÖCHTE, IST BEI RALF KRAFT IN TAM-BACH-DIETHARZ GENAU RICHTIG. HIER KANN MAN SICH MIT „SEINEM“ HUSKY AUF DEN WEG MACHEN – UND DAS SOGAR NACHTS. UND WER ETWAS EXOTISCHERE BEGLEITUNG SUCHT, KANN ALPAKA UND LAMA AN DIE ZÜGEL NEHMEN. WWW.OUTDOOREVENT-ZENTRUM.DE

mit dem Rennsteig längs des Thüringer Waldes bis zum Wanderdrehkreuz in Blankenstein an der Grenze zum Frankenwald. Von dort geht es weiter zum Kloster Waldsassen im Fichtelgebirge, dessen Gründung von Volkenroda aus erfolgte. Ich bin der Via Porta bereits auf einigen Etappen gefolgt – Zeiten, denen jede Alltäglichkeit, jede Hektik und jede Banalität fehlte. Tage, deren Ruhe und Kraft bis heute in meiner Erinnerung präsent sind.

Ein besonderer Moment ist nach wie vor der des ersten Schrittes. Das war nicht immer so. Früher habe ich darüber nicht nachgedacht. Erst recht nicht, wenn ich sportlich unterwegs und nur auf mein Ziel fixiert war. Höher, schneller, weiter? Beim Pilgern ist mir das egal, mein Ziel habe ich ganz anders definiert und es gibt keinen Automatismus, dass ich mit meinem Ankommen letztlich auch mein Ziel erreicht habe. Wenn mir danach ist, gehe ich weiter. Besonders reizvoll finde ich die Thüringer-Wald-Etappe vom bekannten Wintersportort Oberhof nach Neustadt am Rennsteig, die ich schon einige Male gegangen bin. Hier steige ich hinauf in die höchsten Höhen des Thüringer Waldes – am liebsten unter der Woche, dann genieße ich mein Alleinsein. Die großen Steigungen liegen vor Oberhof und so kann ich den Pfad hinauf zum 983 Meter hohen Großen Beerberg ganz entspannt genießen. Schritt für Schritt nähere ich mich dem höchsten und vielleicht schönsten Aussichtspunkt entlang des Rennsteigs: Plänckners Aussicht. Julius von Plänckner aus Gotha unternahm im Jahr 1829 die erste durchgängige Rennsteigwanderung.

Für mich ist es ein besonderer Ort zum Innehalten. Dann sitze ich einfach nur da, atme tief und konzentriert und bin ganz bei mir im Hier und Jetzt. So wie meine Blicke in die Weite schweifen, schwingen sich auch meine Gedanken auf und zerstreuen sich. Ich verliere mich im zeitlosen Rausch der Stille und muss mich doch wieder aus meinem meditativen Zustand lösen. Der Bene-



1. Plänckners Aussicht ist einer der schönsten Aussichtspunkte am Rennsteig

© Regionalverbund Thüringer Wald e.V., Christopher Schmid

2. Pause mit Weitblick

© TTG, Guido Werner

3. Wanderidylle im Thüringer Wald

© Regionalverbund Thüringer Wald e.V., Christopher Schmid

4. Die Kirche als Unterkunft

© Thomas Müller

diktinermönch und Schriftsteller Anselm Grün sagte mir einmal: „Wandern heißt für mich, sich freigeihen von Belastungen und Sorgen. Wandern heißt, langsam in der Natur zu gehen, sich an ihr zu erfreuen. Auf einen Berg zu steigen, ist immer ein besonderes Erlebnis. Aus der Höhe über die Landschaft schauen und deren Schönheit genießen – das ist mir wichtig.“

EINE NACHT IN DER KIRCHE

Diesmal fällt es mir leichter, denn in meinem Ziel Neustadt am Rennsteig steht in der Michaeliskirche ein Bett für mich bereit. An der Kirchenpforte

begrüßt mich Horst Brettel, auf dessen Initiative das Projekt der Her(r)bergkirchen Thüringer Wald zurückgeht. Mit den Worten „Bis morgen früh gehört die Kirche dir“ reicht Horst mir





1. Wegweiser Lutherweg

© TTC, Joachim Negwer

2. UNESCO-Welterbe Wartburg in Eisenach

© Regionalverbund Thüringer Wald e.V., D. Ketz

Projekt der Her(r)bergskirchen mit der kleinen Matthäuskirche seine Fortsetzung findet.

den Kirchenschlüssel und wünscht mir eine gesegnete Nacht. Ich liege in einem schneeweiß bezogenen Bett und blicke zum Altar, über dem die bunten Kirchenfenster im Sonnenlicht leuchten. Ich beobachte tanzende Schatten, die von den Bäumen vor der Kirche kommen und mit einsetzender Däm-

merung immer blasser werden und sich auflösen. Als es ganz dunkel und noch stiller wird, schlafe ich mit einem Gefühl der Geborgenheit, der Ruhe und der Dankbarkeit ein. Die Via Porta (und damit auch der Rennsteig) führt nach zwei weiteren Etappen durch das Dörfchen Spechtsbrunn, wo das

AUF LUTHERS SPUREN

Thüringen ist Lutherland – hier liegen die familiären Wurzeln des Reformators als auch die seines spirituellen Wirkens. Rund 1.000 Kilometer Lutherwege ziehen sich durch Thüringen und reihen die verschiedenen Lebensstationen Martin Luthers wie z. B.



“ Die Wartburg diente Martin Luther zwischen 1521 und 1522 als Schutzquartier. ”

Erfurt, Gotha, Eisenach und Schmalkalden aneinander. Auf seinem Rückweg vom „Schmalkaldener Fürstentag“ verweilte Luther im Jahr 1537 in der Kirche in Tambach-Dietharz.

Fast 500 Jahre später mache ich es ihm nach; ich wandere auf Luthers Spuren von Schmalkalden nach Tambach-Dietharz und verweile in „seiner“ Kirche in einer urgemütlichen Kammer im jahrhundertealten Turm der Lutherkirche. Und wie Luther damals war ich in tierischer Begleitung. Zwar nicht mit einem Pferd, dafür mit Kalle, einem kräftigen Malamute-Rüden. Selbst Hundebesitzer, weiß ich um die wohltuende Wirkung in Begleitung (s)eines freundlichen Hundes zu sein. Ein beseeltes Erlebnis – so sicher wie das Amen in der Kirche.

Info

WWW.NATURPARK-THUERINGER-WALD.DE



Interview



Horst Brettel, Neustadt am Rennsteig

Wie kam es zu dem Projekt der Her(r)bergskirchen?

Die „Her(r)bergskirchen im Thüringer Wald“ gehen auf den Ideenwettbewerb „500 Kirchen – 500 Ideen“ der Evangelischen Kirche Mitteldeutschland und der Internationalen Bauausstellung Thüringen zurück. Es sollten Ideen eingereicht werden, wie man leer stehende oder wenig genutzte Kirchen wieder mit Leben erfüllen kann. Im Rahmen einer Projektwoche sollte in Neustadt am Rennsteig gezeigt werden, wie so eine Her(r)bergskirche aussehen könnte.

Und so öffnete sich die Tür zur Michaeliskirche auch für Übernachtungsgäste. An so einem Projekt sind sicher viele Akteure beteiligt ...

An der Entwicklung und Umsetzung waren unter der Leitung des Ideengebers „studioetcetera Berlin“ 15 junge Architekten aus ganz Deutschland, Mitglieder der Kirchengemeinde und interessierte Einwohner beteiligt. Begleitet wurde die Projektwoche von Beiträgen der örtlichen Vereine.

Sie begrüßen die Gäste gerne persönlich. Aus welchen Gründen übernachten Menschen in der Kirche?

Im Anschluss an die Projektwoche 2017 waren es hauptsächlich Journalisten, Architekten und Neugierige, die dieses besondere

Angebot wahrgenommen haben. In der „Testphase“ habe ich gelernt, wie wichtig die persönliche Begrüßung ist. Mittlerweile ist die Intention der Gäste genauso vielfältig, wie die Altersgruppen, die zu uns kommen. Der Jüngste war ein Jahr, der Älteste 87 Jahre alt. Mittlerweile kommen immer öfter auch Vertreter von Kirchengemeinden aus ganz Deutschland und dem europäischen Ausland.

Gab es eine Begegnung, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

Da könnte ich viele nennen! Stellvertretend: Ein Ehepaar hatte eine Übernachtung gebucht. Sechs Wochen später kam die Frau mit ihren drei Kindern wieder zu uns. Sie sollten unbedingt diese wunderbare Übernachtungserfahrung selbst erleben.

Wie sehen Sie die Entwicklung der Her(r)bergskirchen?

Ziel war es, entlang des Rennsteigs etwa fünf Her(r)bergskirchen zu etablieren. Mit jetzt schon vier (Tambach-Dietharz, Neustadt am Rennsteig, Spechtsbrunn und Hirschberg) sind wir dem Ziel sehr nahe gekommen. Ich bin überzeugt, dass es perspektivisch weitere Orte mit einer Her(r)bergskirche geben wird. In Neustadt am Rennsteig haben wir eine Belegung der verfügbaren Übernachtungstage zwischen Mai bis September von über 85 %.

TIPPS

TIERISCHE WANDERFREUNDE

Innere Ruhe dank Lama, Alpaka und Esel

© Thüringen Tourismus GmbH



Mit Lamas durchs Eichsfeld

Im Lamaland Eichsfeld hat Stress keine Chance. Begibt man sich erst einmal auf Tour mit den hier lebenden Lamas und Alpakas, rückt der Alltag in weite Ferne. Flauschig, sanftmütig und vor allem gelassen begleiten sie Wandernde allen Alters durch die idyllischen Wald- und Wiesenlandschaften rund um Küllstedt. Dabei können Gäste zwischen einer kürzeren Schnuppertour zum Kennenlernen oder einem längeren Lama-Spaziergang durch die Wälder des Eichsfelds wählen. Auf Nachfrage ist auch ein nachmittagsfüllendes Wanderabenteuer inklusive Picknick möglich.

Info

Lamaland Eichsfeld
Bahnhofstraße 26
37359 Küllstedt

Gehzeit der Touren: je nach Angebot 2, 3 oder 6 Std.

Kosten:

Schnuppertour ab 14,50 € p.P.
Lama-Spaziergang ab 19,50 € p.P.
Lama-Abenteuer 129 €

www.lamaland-eichsfeld.de

Alpaka- Wanderung im Thüringer Wald

Achtsam und besonnen führen die Alpakas ihre Wandergäste entlang des Rennsteigs durch den Thüringer Wald. Im ruhigen Rhythmus der gutmütigen Tiere geht es vorbei an Bergwiesen und durch dichten Wald. Die Aufmerksamkeit auf die Natur rundherum wird dabei besonders geschult, lenken die Alpakas den Blick doch ganz natürlich auf das Wesentliche. Wandernde können zwischen einer kürzeren (ca. 3 km) und einer längeren Tour (ca. 5 km) wählen. Auch Gruppentouren mit bis zu 12 Personen sind möglich. Für



© Alpakatouren Rennsteig

Menschen mit Behinderung oder Senior:innen gibt es darüber hinaus besondere Alpaka-Spaziergänge durch den nahegelegenen Kurpark mit Sitz- und Rastmöglichkeiten.

Info

Alpakatouren Rennsteig,
Prof.-Georg-Lenz-Str. 4,
98666 Masserberg

Länge der Touren: 3 bzw. 5 km

Kosten: Kleine Tour 30 € p.P.,
Große Tour 40 € p.P.,
Gruppentour 150-200 €

www.alpakatouren-rennsteig.de

Eselwandern im Thüringer Oberland

Häufig sagt man Eseln nach, sie seien störrisch. Ob das stimmt, können Wandernde in der Railamühle selbst herausfinden. Hier warten einige Esel, die gerne in menschlicher Gesellschaft durch

die weiten Landschaften rund um Löhma wandern. Nach einem ersten Kennenlernen von Mensch und Tier geht es schließlich auf Tour. Die Eselwanderungen richten sich sowohl an Kinder als auch Erwachsene. Auch mehrtägige Eseltouren mit Übernachtung sind möglich.

Info

Railamühle Löhma,
Ortstraße 68, 07907 Löhma

Kosten: Schnuppertour 15 € p.P.,
geführte Wanderung 80 € p.P.,
Tageswanderung mit 2 Eseln
100 € (bis zu 4 Personen)

www.railamuehle.de/eselwandern



© e2grafik Löhma

PILGERWEGE IN THÜRINGEN

AUF STILLEN PFADEN

© Regionalverband Thüringer Wald e.V.



Frauenpower

Der Pilgerweg „Auf den Spuren starker Frauen“ verbindet den Domplatz in Erfurt mit der Klosterruine in Paulinzella. Protagonistinnen der rund 52 km langen Strecke sind die Heilige Elisabeth, die Heilige Walburga und die Selige Paulina. Unterwegs lernen Wandernde die drei Frauen und ihre Wirkstätten in Thüringen sowie landschaftliche und kulturelle Sehenswürdigkeiten näher kennen. So liegen u. a. der Erfurter Dom und die Severi-Kirche, die Liebfrauenkirche in Arnstadt, die Traukirche J.S. Bach in Dornheim als auch die beeindruckende Klosterruine in Paulinzella auf dem Weg.

Info

Start/Ziel: Erfurt Domplatz/Klosterruine Paulinzella

Länge: 51,7 km **Schwierigkeit:** mittel

www.tourenportal-thueringer-wald.de



© Friedbert Reinert

Von Dorfkirche zu Dorfkirche

Ein entspannender und idyllischer Weg in Thüringen ist der Tälerpilgerweg. Eingeteilt in sieben Wegabschnitte führt er auf rund 47 km zu acht Dorfkirchen in der Region der Tälerdörfer. Hügelige Landschaften, denkmalgeschützte Fachwerkhäuschen sowie Bauerngärten und natürlich die Kirchen selbst machen den Weg zu einem aussichtsreichen und eindrucklichen Wandererlebnis. Im Vordergrund des Pilgerwegs steht das Entschleunigen und Verweilen, in den Dorfkirchen ausgelegte Heftchen helfen dabei. Eröffnet wird die Pilgersaison (April-November) jährlich mit einem Gottesdienst und Wandertag im April.

Info

Start/Ziel: Feuerwehrplatz am Pfarrwinkel, Tröbnitz **Länge:** 47,2 km **Schwierigkeit:** mittel
www.taerpilgerweg.de



© Thüringer Tourismus GmbH,
Martin Kirchner

Weiterwandern

Rund 300 Kilometer lang ist der Pilgerweg Loccum-Volkenroda, der die gleichnamigen Zisterzienserklöster in Niedersachsen und Thüringen miteinander verbindet. Vorbei an zahlreichen Kirchen, Klöstern und Kloster-ruinen führt der Weg durch die abwechslungsreichen Flusslandschaften entlang der Weser, Leine und Unstrut, durch das Weserbergland, die Region Solling-Vogler sowie das Eichsfeld. Auch die ehemals innerdeutsche Grenze wird überquert. Der Pilgerweg lädt an vielen Orten zum Nachdenken und Reflektieren ein und ver-spricht dabei ganz nebenher landschaftlichen Genuss.

Info

Start/Ziel: Loccum/Volkenroda

Länge: 300 km

Schwierigkeit: mittel

www.loccum-volkenroda.de



MOMENTE MIT DER FAMILIE

IM NATIONALPARK HAINICH

„Ich lade euch ein, die Klänge unterschiedlicher Instrumente auf euch wirken und eine Schwingung in euch erzeugen zu lassen. Nicht allen gefallen alle Klänge, das Empfinden ist ganz unterschiedlich. Wenn dir ein Klang mal nicht gefällt, konzentriere dich nicht darauf, lass ihn einfach weiter ziehen. Es kommt ein nächster Klang, den du zulassen und auf den du dich konzentrieren kannst“, höre ich Christiane Schweizer-Luchtenberg

sagen. Währenddessen liege ich auf einer weichen Schaumstoffmatte, die wiederum auf Holzplanken in rund 20 Meter Höhe über dem Waldboden ausgebreitet sind. Zu meiner Linken hat es sich meine Frau bequem gemacht; vor uns verteilt haben fünf weitere Teilnehmerinnen sowie ein Teilnehmer ihren Platz gefunden. Wir befinden uns im Nationalpark Hainich auf dem Baumkronenpfad, der höchste und zweitlängste in Deutschland.





1

1. Der Baumkronenpfad ist der höchste Deutschlands

© Aaron Moser

2. Klang-Meditationen über den Bäumen

© Tourist Information Bad Langensalza, Christian Habel

„Bevor wir uns nun auf die Klangreise begeben, dürft ihr eine Karte ziehen und natürlich möchte ich euch noch darum bitten, die Handys auszuschalten. Lasst euch auf die Kombination von Klang und unberührter Natur ein.“ Mein Handy erst gar nicht dabei, halte ich nun aber eine Karte mit der Fruchtbarkeitsgöttin Ostara in meiner Hand und: „Dies ist der beste Zeitpunkt, um etwas Neues anzufangen, neue Ideen oder neue Umstände zu entwickeln.“ Ich blicke hinauf zu den in der Abendsonne schimmernden Baumwipfeln und schiele ein wenig schüchtern hinüber zu meiner Frau. Ihre Augen bereits geschlossen, scheint sie den Klang meines leisen „Tzzz“ nicht vernommen zu haben. Kaum habe auch ich die Augen zu, startet mit einem hellen „Gong“ unsere Klangreise.

Ich spüre die weiche Matte und denke darüber nach, ob sie am Ende der 90-minütigen Reise immer noch weich sein wird. Ich wollte noch fragen, ob ich mich umdrehen darf, auf den Bauch oder wenigstens auf die Seite. Und hoffentlich muss ich nicht husteln oder niesen. Klang Nummer drei findet den Weg in mein Gehör und ich erinnere mich an Christianes Worte „Wenn Dir ein Klang nicht gefällt, lass ihn ziehen“. Der nächste ist bereits das totale Gegenteil, sanft und doch voller Energie, findet der Ton seinen Weg in meinen Körper. Dann der nächste, der irgendwie zu rollen scheint und ein anderer, der kurz und flatterig ist. Ich brauche einen Moment, um zu registrieren, dass das Geräusch allerdings von einem größeren Vogel stammt, der aus einem der nahen Bäume fliegt.

© TTG, Oliver Gerhard



Tipp

Yoga auf dem Baumkronenpfad

Das Wort Yoga stammt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet so viel wie Einheit und Harmonie. Um diesen erstrebenswerten Zustand zu erreichen, wurde Yoga bereits vor rund 3.500 Jahren in Indien entwickelt und wird heute von Millionen Menschen überall auf der Welt praktiziert. Die elementaren Übungen im Yoga sind Körperstellung und -haltung, Atemübung, Entspannung und Meditation. Das Bewusstsein um den eigenen Körper sowie um Geist und Seele stärkt das physische und psychische Wohlbefinden nachweislich. In unserer reizüberfluteten Welt kann Yoga gerade auch für Kinder ein wertvoller Ausgleich sein. Ein erhebendes Erlebnis im wahrsten Sinne des Wortes ist Yoga auf dem Baumkronenpfad mit Christine Schweizer-Luchtenberg, die auch Waldyoga in Bad Langensalza anbietet. www.praxis-lebens-weise.de

Im wunderschönen Japanischen Garten von Bad Langensalza werden neben Yoga auch Gongmeditation und traditionelle Teezeremonien angeboten – in einzigartig authentischem Rahmen. www.badlangensalza.de



Habe ich zu Beginn die aufeinander folgenden Klänge ungewollt durchnummeriert, ist mir das bald schon zu mühselig geworden. Und interessanterweise wird mir jetzt erst klar, dass ich mich anfangs darauf konzentrieren musste, die Augen nicht zu öffnen.



Nun halte ich sie mit einer Leichtigkeit geschlossen, die sich symptomatisch auf meinen ganzen Körper auszuweiten scheint. Während die hohen Töne förmlich auf mich niederrieseln, scheinen dumpfere Klänge mich auch über die Holzplanken unter mir zu er-

1. Wegweiser im Nationalpark

© TTG, Florian Trykowski

2. Ursprüngliche Natur im Hainch

© Georg Knoll

reichen. Ich fühle mich entspannt und zeitlos, in einer Art meditativem Zustand, in dem ich nur noch darauf achten muss, nicht einzuschlafen. Nach 90 Minuten liege ich noch immer auf dem Rücken und erst als der Schlussklang durch die noch immer warme Luft schallt, ziehe ich meine Beine heran und öffne langsam die Augen. In die vorangeschrittene Dämmerung frage ich, welches Instrument denn den Klang von Kirchenglocken so authentisch nachahme? Ich schaue in tiefenentspannte Gesichter und höre

„WER KLANG WIRKLICH IN SEINEN GANZEN DIMENSIONEN AUFNEHMEN WILL, MUSS STILLE ERFAHREN HABEN. STILLE ALS WIRKLICHE SUBSTANZ, NICHT ALS ABWESENHEIT EINES GERÄUSCHS. DIESE ECHTE STILLE IST KLARHEIT, ABER NIE FARBLOSIGKEIT, IST RHYTHMUS, IST FUNDAMENT ALLEN DENKENS, DARAUF WÄCHST ALLES SCHÖPFERISCHE VON WERT. ALLES, WAS LEBT UND DAUERT, ENTSTEHT AUS DEM SCHWEIGEN. WER DIESE STILLE IN SICH TRÄGT, KANN DEN LAUTEN ANFORDERUNGEN VON AUSSEN GELASSEN BEGEGNEN.“

**YEHUDI MENUHIN,
VIOLINIST UND DIRIGENT**



die Frage: „Was für Kirchenglocken?“ Das Klänge zum „Einklang“ führen können, hallt in mir nach.

Vom Baumkronenpfad ist es nur ein kurzer Spaziergang durch den nächtlichen Wald zum Nationalparkzentrum und dem benachbarten Forsthaus Thiemsburg. Es ist der perfekte Ort, um inmitten des Nationalparks die klassische regionale Küche Thüringens zu genießen. Vor dem Restaurant laden uns die gemütlichen Lounge-Möbel ein, den entspannten Abend noch lange draußen ausklingen zu lassen. Weil es so schön ist, lassen wir den Gedanken an „Morgen“ einfach vorbeiziehen. Heute ist unser Heim hier – nur ein paar Schritte bis zur Wanderherberge nebenan.

Info

WWW.NATIONALPARK-HAINICH.DE



Interview



Dr. Jochen Schaub, **Sachgebietsleiter Management und Infrastruktur** **bei der Nationalpark-Verwaltung Hainich**

Wie kam es zum Projekt „Thüringer Urwaldpfade“?

Die Thüringer Urwaldpfade entstanden aus der Idee, die verschiedenen aus der Nutzung genommenen Waldbereiche Thüringens zu verbinden und erlebbar zu machen. Die Idee eines langen Urwaldpfades, der die Wälder verbindet, wurde durch die Idee von Rundwanderwegen in den einzelnen „Urwaldperlen“ ersetzt. Die Thüringer Urwaldpfade im Nationalpark Hainich haben zwei Zielsetzungen: Neben dem Erleben innerhalb des Nationalparks sollen sie als Marke „Thüringer Urwaldpfade“ auf andere Urwaldpfade in nicht so bekannten Regionen Thüringens aufmerksam machen.

Am 31.12.1997 wurden die Wälder des Hainich zum Nationalpark erklärt. Was ist das Besondere?

Der Nationalpark Hainich trägt das Motto „Urwald mitten in Deutschland“. Er ist kein Urwald, aber auf dem Weg dorthin. Er weist heute die größte nutzungsfreie Laubwaldfläche Deutschlands auf. Neben der dominierenden Buche wachsen hier von Natur aus fast 30 Laubbaumarten. Die Buchenwälder im Hainich sind von so großer Bedeutung, dass Teile davon 2011 zum UNESCO-Weltnaturerbe erklärt wurden.

Der Nationalpark Hainich ist wichtiger Rückzugsort der Wildkatze. Kann man ihr beim Wandern begegnen?

Im Prinzip ja, aber nur mit ganz viel Glück! Sie ist mehr oder weniger flächendeckend im Gebiet vorhanden, aber nachtaktiv, scheu und gut getarnt. Wo man auf alle Fälle eine Wildkatze sieht: im naturnah gestalteten Gehege, der „Wildkatzenlichtung“ im Wildkatzenort Hütcheroda. Und als Zugabe kann man dort noch eine größere Katze, den Luchs, bewundern.

Was würden Sie Besuchern ans Herz legen?

Der Nationalpark ist zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert. Die Frühblüher mit der darauffolgenden Bärlauchblüte sind zwei meiner Highlights. Besonders am Welterbepfad und am Pfad der Begegnung lassen sie sich beobachten. Im Sommer kann man die Kühle des Waldes genießen. Der Wildkatzenpfad ist der Urwaldpfad, der durch die Anfänge der Urwälder von morgen führt. Auf der Aussichtsplattform „Hainichblick“ kann man die Farben des Herbstes bewundern. Im Winter sind die Wälder des Nationalparks ebenfalls einen Besuch wert. Bietet sich hier doch die Möglichkeit, die besondere Ruhe der winterlichen Wälder zu genießen.

TIPPS IM FLOW

Yoga-Erlebnisse der anderen Art

© Stefan Hopf



Tipp

Ins Wasser, bitte!

Fast schwerelos und umgeben von wohltuendem Heilwasser: Beim Aqua Yoga treffen Yoga-Asanas auf Entspannungstechniken unter Wasser. Einzigartig in Thüringen, können Yoga-Fans dieses Erlebnis in der Toskana Therme Bad Sulza ausprobieren. Ob Yoga-Profi oder Anfänger:in, gesundheitlich beeinträchtigt oder topfit, die Aqua Yoga-Kurse richten sich an Menschen aller Alters- und Konditionsklassen. Losgelöst vom Alltagsstress, genießen Teilnehmende hier eine besondere Yoga-Erfahrung, die von entspannender Unterwassermusik begleitet wird.

Info

Ort: Toskana Therme Bad Sulza
Rudolf-Gröschner-Str. 11
Kosten: 15 €
www.yogamitsandra.de/
Aqua-Yoga

Im Einklang mit der Natur

Mitten im Thüringer Wald befindet sich das Naturhotel Vitaleum bei Pößneck. Auf Entspannung, Yoga und Meditation spezialisiert, erleben Gäste hier eine naturnahe Pause vom Alltag und ein umfassendes Wohlfühlprogramm. Zwischen Basenfasten, Spaziergängen durch den ruhigen Wald, Meditationen sowie Kneipp-Anwendungen locken vor allem wohltuende Yoga-Sessions. All dies umfasst beispielsweise das Yoga-Wochenende, das für zwei Übernachtungen mit Vollpension gebucht werden kann.



© Katy Thiers, www.om-yoganature.com

Info

Ort: Naturhotel Vitaleum
Herschdorfer Strasse 14
07387 Krölpa OT Hütten
Kosten: Yoga-Wochenende 180 €
zzgl. 170 € Yogapauschale p.P.
www.vitaleum.com/yoga

Hier lacht's sich leicht



An einigen Wochenenden im Jahr verwandelt sich die ehemalige Zisterzienserinnenabtei Kloster Donndorf in einen Ort voller Lachen. Dann nämlich findet hier Lach-Yoga statt, mit Atemübungen, spielen, tanzen, singen – und natürlich ganz viel lachen. Neben einem Morgen-Ritual steht auch eine Lachwanderung (ca. 5 km) auf dem Plan.

Info

Ort: Kloster Donndorf,
06571 Roßleben-Wiehe
Kosten: ab 194 €
zzgl. 10 € Kursnebenkosten
www.klosterdonndorf.de

© Kloster Donndorf

TIPPS THÜRINGER KULINARIK

Herrschaftlich speisen

Die Wartburg in Eisenach ist ein geschichtsträchtiger Ort. Seit ihrem Bau im 11. Jh. hat sie viel gesehen und erlebt, wurde zerstört und wiederaufgebaut – und ist seit 1999 UNESCO-Welterbe. Ein Besuch der Burganlage sollte bei einem Urlaub in Thüringen nicht fehlen und nach dem Rundgang durch die historischen Gemäuer lohnt eine Einkehr im Restaurant und Café auf der Wartburg. Regionale Spezialitäten genießen Gäste im Restaurant Landgrafentube oder im Gasthof für fröhliche Leut', Kleinigkeiten sowie Kaffee und Kuchen oder ein ausladendes Frühstück hält das Burgcafé Gadem bereit.

Info

Romantik Hotel auf der Wartburg,
Auf der Wartburg 2, 99817 Eisenach
www.wartburghotel.de



© TTC, Gregor Lengler



© Restaurant Magda

Fachwerk-Charme

Das Auge isst bekanntlich mit – nicht nur auf dem Teller, sondern auch beim Ambiente. Und dieses ist im Restaurant Magda in Erfurt besonders angenehm. Hier speisen Gäste in einem idyllischen Fachwerkhof mit offener Terrasse, umgeben von einem duftenden Kräutergarten. Langeweile kommt auch kulinarisch nicht auf, stellt der Chefkoch doch alle vier Wochen ein neues, saisonales Menü zusammen. Eine Besonderheit ist Magdas Picknickkorb: Nach Vorbestellung erhalten Gäste einen prall gefüllten Korb mit Getränken, Brötchen, Snacks und Antipasti – wie gemacht für den Tagesausflug in Thüringens Natur.

Info

Ort: Restaurant Magda, Brauhausgasse 3,
99090 Erfurt OT Alach
Kosten Picknickkorb: für zwei Personen 59 €
zzgl. 110 € Kautiön für den Korb
www.restaurant-magda.de



© Thüringer Tourismus GmbH,
Florian Trykowski

Panorama-Genuss

Mitten im Grünen, mit einer beeindruckenden Rundumsicht auf das umliegende Eichsfeld, liegt Burg Scharfenstein. Die Anlage aus dem 13. Jh. steht Gästen heute als Hotel und Restaurant zur Verfügung und lädt ein zu manch einer Gedankenreise in vergangene Zeiten. Ob ausgedehntes Abendmenü, ein Kuchen am Nachmittag oder ein Whisky-Tasting im historischen Gewölbekeller: Hier findet jede und jeder etwas nach seinem Geschmack – und das vor einer zauberhaften Kulisse.

Info

Ort: Burg Scharfenstein, Scharfenstein 1
37327 Leinefelde-Worbis
www.burghotel-scharfenstein.de

„ES IST DAS GEFÜHL, ZUR RICHTIGEN ZEIT AM RICHTIGEN ORT ZU SEIN. EIN ORT, DER AUF SEINE GANZ EIGENE ART UND WEISE BESONDERS IST. EINE QUELLE POSITIVER ENERGIE, DIE DEN KÖRPER AUFLÄDT.“



MOMENTE AN

KRAFTORTEN UND ENERGIE- QUELLEN

NATURDENKMAL
KELLE UND SALZAQUELLE IM
NATURPARK SÜDHARZ



Den vorgegebenen Weg verlassen und einen Abstecher wagen. Ohne ersichtlichen Grund eine andere Richtung einschlagen – immer nur die ureigene Entscheidung oder kann das auch Bestimmung sein? Manchmal verlasse ich beim Wandern den vorgegebenen Weg. Nicht, weil er mir nicht gefällt oder ich mich spontan zur Einkehr entscheide, sondern weil mich Neugier packt und ich meiner inneren Stimme folge. Mal war es ein verwittertes Holzschild, dessen Beschriftung kaum noch lesbar war oder eine unauffällige, von Moos bedeckte Wegmarkierung. Oder aber der etwas diffuse Hinweis im Gasthof: „Da gibt es abseits des Weges einen Platz, der tut mir gut!“ Das Wort „abseits“ signalisiert bisweilen, dass besagter

1. Naturpark Südharz, Falkenstein

© TTC, Walter Schmitz

2. Die kleine Karstquelle ist ein echter Kraftort

© MERIAN, Walter Schmitz

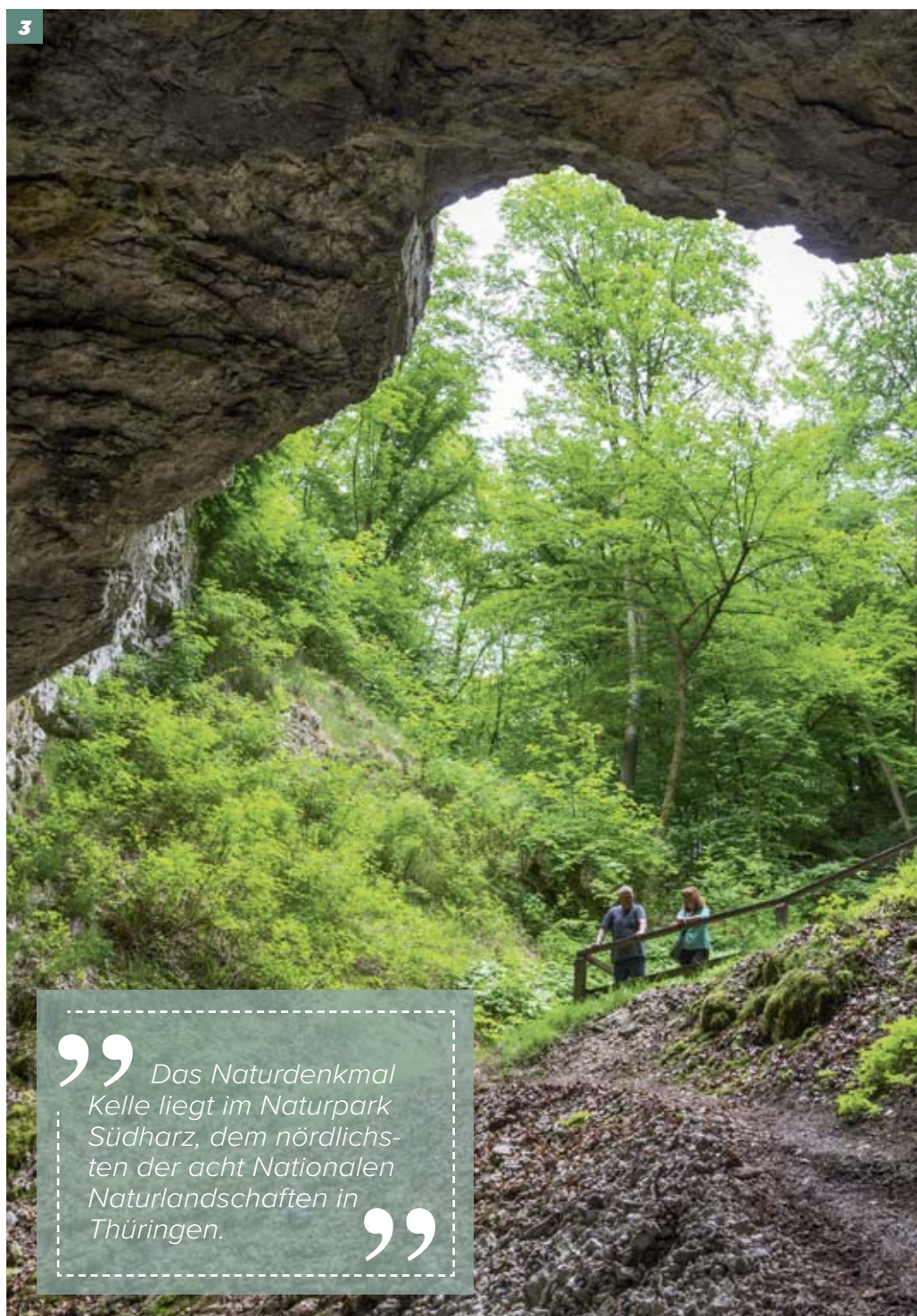
3. Blick aus der Gipshöhle „Die Kelle“ heraus

© MERIAN, Walter Schmitz

Ort nicht ganz offensichtlich ist und der Weg dorthin etwas beschwerlich sein kann. Lässt man sich aber darauf ein und folgt diesem Weg, gelangt man vielleicht an einen kleinen See, an einen markanten Felsen oder alten Baum, vielleicht auch nur auf eine Lichtung. Plötzlich sind Gelassenheit und Harmonie zu spüren und ein wohliges Gefühl der Ruhe ergreift Geist und Seele. Es ist das Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein. Ein Ort, der auf seine ganz eigene Art und Weise besonders ist. Eine Quelle positiver Energie, die den Körper auflädt – im wahrsten Sinne des Wortes ein Kraftort.

Immer wieder habe ich auf meinen Wanderungen durch Thüringen kraftvolle Orte erlebt. Manche habe ich unbewusst erreicht, andere gezielt aufgesucht und während die einen ein Ausflugsziel sind, scheinen sich andere zu verstecken. Zu letzterem gehört das Naturdenkmal Kelle, ein Erdfall im Naturpark Südharz. Fernab von Sehenswürdigkeiten und Wanderwegen kommt man nicht mal eben so an der „Kelle“ vorbei. Auch der bekannte Karstwanderweg lässt den Erdfall abseits liegen. Dagegen führt mit dem Harzrundweg ein Radweg daran vorbei und von den Dörfern Appenrode und Werna ist es ein angenehmer Spaziergang zu dem Naturdenkmal.

Abseits der Harzhöhen legen sich die für den Südharz charakteristischen offenen Feld- und Wiesenflure über die eigentümliche Gipskarstlandschaft. Der felsige Karst versteckt sich aber nicht vollends. Inmitten dieser offenen



„Das Naturdenkmal Kelle liegt im Naturpark Südharz, dem nördlichsten der acht Nationalen Naturlandschaften in Thüringen.“

Landschaft befindet sich ein kleines Waldgebiet, in dem ich auf einer Holzstuppe durch dichtes Grün steil bergab in einen engen Kessel steige. Noch eine Kurve, dann tauchen vor mir eine Felswand und eine Grotte auf und obwohl ich noch ein gutes Stück davon entfernt bin, spüre ich mit jedem weiteren Schritt die stetig kühler werdende Luft. Dann stehe ich staunend vor der mächtigen Grotte und schaue auf einen kleinen blau schimmernden See.

Der unerwartete Anblick und die frische Luft beflügeln meine Fantasie und für einen Moment entschwinden meine Gedanken in mystische Welten. Ein sagen- und legendenhafter Ort, dessen Atmosphäre ich mich nicht entziehen kann. Schweigend sitze ich auf einem Felsen am Rand des Sees mit seinem eiskalten Wasser. Darauf tanzen die Schatten von Blättern und am Grotteneingang bringen ein paar Sonnenstrahlen den See fast unwirklich



1. Naturnah und ruhig: die Salzaquelle bei Herreden

© Koetz

2. Auf dem Karstwanderweg

© Thüringer Tourismus GmbH, Toma Babovic

zum Leuchten. Mein tiefes Ein- und Ausatmen der klaren Luft geschieht, ohne dass ich mich darauf konzentriere. Ich bin im Einklang mit dem Moment. Ich spüre echtes Glück.

ZUR SALZAQUELLE IM NATURPARK SÜDHARZ

Dem Ankommen muss das Aufbrechen folgen, ansonsten würde Stillstand herrschen und das passt so gar nicht zu meinem nächsten Ziel, bei dem alles fließt. Nahe dem nordwestlichen Stadtrand von Nordhausen führt der Karstwanderweg an der Quelle der Salza vorbei. Das Flüsschen fließt jedoch nicht lange durch die idyllische Landschaft, nach nur knapp sechs Kilometern mündet sie auch schon in das nächste Gewässer. Dafür ist die Quelle umso ergiebiger, sie gilt als eine der

bedeutendsten Karstquellen Deutschlands und als die größte in Thüringen. Die Quelle ist vielmehr ein Quellgebiet, denn aus gleich mehreren Quelltöpfen tritt das Wasser aus den unterirdischen Karstschichten zu Tage. Durch die aus dem Gestein herausgelösten Sulfate war das Wasser einst salzig, was dem Gewässer seinen Namen gab. Im Laufe der Jahrhunderte nahm der Salzgehalt immer weiter ab, bis er fast gänzlich verschwand. Somit blieb vom Salz nur noch der Name. Woher das Wasser

„KRAFTORTE KÖNNEN INSELN IN DER HEKTIK DES ALLTAGS SEIN, DIE ZUM INNEHALTEN EINLADEN UND ZEIT UND RAUM ZUM DURCHATMEN GEBEN.“



aber kommt, kann bis heute nicht endgültig erklärt werden. Vermutet wird, dass es sich um Sickerwasser sowie um versunkenes Wasser umliegender Fließgewässer handelt.

Beim Spaziergang rund um das seeähnliche Quellgebiet beschäftigen mich allerdings keine wissenschaftlichen Fragen. Stattdessen betrachte ich die leuchtend grünen Unterwasserpflanzen, die sich wie ein Teppich auf dem Grund des glasklaren Wasser ausbreiten. Und wer weiß, vielleicht habe ich Glück eine Wasserfledermaus beim Jagen zu beobachten. Ich brauche nur Ruhe und Zeit und dafür bin ich am richtigen Ort. Kraftorte können Inseln in der Hektik des Alltags sein, die zum Innehalten einladen und Zeit und Raum zum Durchatmen geben. Sie können Momente schenken, die nicht nur beruhigend im Augenblick des Erlebens sind, sondern auch längere Zeit nachwirken können. Vielleicht rufen sie in uns etwas Archaisches wach. Etwas, das uns daran erinnert, uns als einen Teil der Natur wahrzunehmen. Dabei geht es ausdrücklich nicht um Esoterik, sondern um die Konzentration auf das im Leben Wesentliche. Weg vom flüchtigen Moment, hin zum bewussten Sein – ein Weg, der sich lohnt zu gehen.

Info

WWW.NATURPARK-SUEDHARZ.DE



© Obst



Interview

André Richter

Naturpark Südharz

Was zeichnet den Naturpark Südharz aus?

Der Übergang zwischen dem südlichen Harzvorland und dem eigentlichen Gebirgsmassiv ist die Besonderheit. Denn hier treten die Gesteine des Zechsteins zu Tage und haben an der Oberfläche eine hügelige Gipskarstlandschaft entstehen lassen.

Charakteristisch sind die Erdfälle, Dolinen und Bachschwinden – was ist das?

Das sind Naturphänomene, die durch die lösende Kraft des Wassers im Karstgestein entstanden sind. Auch Karstquellen mit einer meist hohen Schüttung gehören in diese Kategorie. Erdfälle entstehen immer dann, wenn die Lösungsprozesse unter der Erde stattfinden, dadurch Hohlräume entstehen, deren Decken einbrechen und an der Oberfläche tiefe Löcher hinterlassen. Jedes Jahr entstehen im Südharzer Zechstein neue Erdfälle. Bei Dolinen finden die Lösungsprozesse unmittelbar an der Erdoberfläche statt. Auch das führt mit der Zeit zu einer trichterartigen Vertiefung. Trifft ein kleines Fließgewässer auf leicht lösungsfähiges Karstgestein, kann eine sogenannte „Bachschwinde“, d.h. eine Öffnung entstehen, in der das Wasser im Untergrund verschwindet. Das gleiche Wasser kann an einer Karstquelle wieder zu Tage treten.

Was verbinden Sie mit dem Begriff „Kraftort“?

Einen möglichst naturnahen Ort, der zum Verweilen einlädt. Einen Platz, den ich gar nicht wieder verlassen möchte, weil er meine Sinne

besonders intensiv anspricht. Das kann ein exponierter Ort mit einem weiten Panoramablick sein, wie z. B. der Aussichtspunkt an den Falkensteinen bei Ilfeld. Oder ein Ort, der eher für Ruhe, Entschleunigung, ja scheinbaren Stillstand steht, wie der begehbare Kelle-Erdfall bei Appenrode.

Der Harz ist auch bekannt für seine Sagen und Legenden.

Ja, wir sind tatsächlich in einer sagenhaften Landschaft! Sagen stehen ja oft mit Naturphänomenen in Verbindung, deren Entstehung sich die Menschen in früherer Zeit nicht erklären konnten. So muss es auch bei der Sage vom Grundlosen Loch gewesen sein: Wenige hundert Schritte unterhalb der Salzaquelle stand der Sage nach eine Mühle. Deren Betreiber hatte ein sehr gutes Auskommen, denn die Salza froh selbst im strengsten Winter nicht zu. Eines Tages kam ein Bettler an der Mühle vorbei und bat den Müller um ein Stück Brot. Der geizige Müller aber gab dem Bettler ein mit Kot beschmieretes Brot. Als der Bettler einige Schritte gegangen war, bemerkte er den Frevler und erzürnte. Der Bettler sprach daraufhin einen Fluch aus und stauchte mit seinem Wanderstab auf den Boden. Im selben Augenblick bebte die Erde und tat sich auf und der Frevler samt Mühle versank in den emporsteigenden, rauschenden Wassermassen. Nach dem sich das Wasser beruhigt hatte, blieb ein kleiner See bestehen. Seit dieser Zeit heißt diese Stelle das Grundlose Loch, ist aber tatsächlich eine große Nebenquelle.

TIPPS

KRAFTORTE ERLEBEN

Geodenkmäler, besondere Aussichtsplätze, Rückzugsorte – Thüringen ist reich an Kraftorten, fünf davon stellen wir hier vor.

© Mathias Schmidt



Sternenreich Rhön

Sterne gucken – das geht besonders gut im Internationalen Sternenpark Rhön. Die relativ dünnbesiedelte Region im Dreiländereck Bayern, Hessen, Thüringen begeistert auch nachts als „Land der offenen Fernen“. Zum Sterne Gucken extra ausgestattete Beobachtungsbasen bilden die „Himmelsschauplätze“. Zwei davon gibt es in Thüringen: auf dem Weichberg in der Erlebniswelt Rhönwald bei Kaltennordheim und auf dem Gläserberg bei Dermbach. Alle Himmelsschauplätze sind mit Polarsternfinder, Sternkarte, Fernglasaufsetzer, Infotafeln ausgestattet – und mit einer in die optimale Position kipp- und drehbare Wellenliege. Einfach hinlegen, Augen auf und staunen.

Info
www.sternenparkrhoen.de

Blütenrausch in Bad Langensalza

Gärten und Parks sind Zufluchtorte und Oasen der Ruhe. Mit einem bemerkenswerten Angebot überrascht die Kur- und Rosenstadt Bad Langensalza. Neben dem Rosengarten mit fast 450 Rosenarten dürften hier alle ihren Lieblingsgarten finden. Allein der Natur!Garten bringt es auf 1.600 qm – darunter der naturnahe Bauerngarten mit Stadtmauerturm, wo eine Kräuterbank zum Verweilen einlädt und sich Kleinbiotope wie Teich, Beet der Flatterlinge oder Sonnen-Windstauden-Hügel bestaunen lassen. Im Japanischen Garten bringen sanft plätschernde



© TTC

Wasserfälle Entspannung und auf der Zickzackbrücke kann man böse Geister hinter sich lassen. Und dann sind da noch der Apothekergarten, der Magnoliengarten, das Arboretum, der Schösschengarten und nicht zu vergessen der Kurpark und der Steingarten „Traco Park“.

Info
www.badlangensalza.de/erleben/parks-gaerten

Herausragende Aussicht

Ein beeindruckender Aussichtsplatz ist der Sonnenstein mit Skywalk im Eichsfeld beim thüringischen Ort Holungen am nördlichen Rand des Ohmgebirges. Die 14 m lange Glas- und Stahlkonstruktion wurde 2017 eröffnet und ragt 9 m über die Klippe am östlichen Plateau hinaus.

Das Gelände darunter liegt 33 m tiefer und fällt bis zur Talsohle 100 m ab. Auch von der waldlosen Kuppe des Sonnensteins selbst auf 485 m Höhe ist die Aussicht grandios. Der westliche Harz mit dem Brocken ist zu sehen, das Kyffhäusergebirge, die Goldene Mark und das Leinebergland. Imposant auch das große Gipfelkreuz zu Ehren von Hermann Iseke, der 1901 das Eichsfeldlied verfasste. Für ihn gibt es auf dem Sonnenstein auch einen Gedenkstein.



Info
www.gemeinde-sonnenstein.de/sonnenstein-mit-skywalk.html

© HVE Eichsfeld Touristik e. V.

Faszinierende Welt aus Fels

Eines der wohl eindrucksvollsten Geodenzkmäler Deutschlands findet sich bei Eisenach: die etwa 3 km lange wildromantische Drachenschlucht, eine Klamm mit fast 10 m hohen roten Felsen. Die rund 9 km lange „Schluchtentour“ führt von Mariental aus dorthin. Mit Aussichten auf die Wartburg und Berührung des legendären Rennsteigs führt die Runde zudem durch die ebenfalls beeindruckende 2,5 km lange Landgrafenschlucht. Rechts und links ganz nah bemooste Felsen, der Marienbach direkt unter den Gitterrosten, ein Naturschauspiel der besonderen Art. Erst im Sommer 2023 wurde der Wanderweg durch die Drachenschlucht renoviert und u. a. mit neuen Stegen ausgestattet.

Info: www.eisenach.info/die-schluchtentour-drachenschlucht-wanderung



© TTG, Guido Werner



© JenaKultur, Andre Cräp

Wow-Effekte rund um Jena

Dem Trubel der Stadt ade sagen, die Töne der Natur begrüßen – das macht den Reiz der 91 km langen SaaleHorizontale aus. Die Siegerin der Publikumswahl „Deutschlands Schönster Wanderweg“ 2023 in der Kategorie Mehrtagestouren umrundet als Panoramaweg Jena die zweitgrößte Stadt Thüringens. Entsprechend aussichtsreich führt sie, zuweilen entlang von Muschelkalkhängen, zu Burgruinen, gastlichen Dörfern und Hoch-

ebenen. Begeisternd das Trio der Dornburger Schlösser. Geschichtsträchtig der Napoleonstein auf dem Windknollen. Himmlisch der Tautenburger Wald mit der Thüringer Landessternwarte, die die einsame Lage nutzt, um ins Weltall zu spähen. So trifft die SaaleHorizontale hier auf den 8 km langen Planetenpfad.

Info: www.saalehorizontale.de

TIPPS

ENTSPANNEN IM EINKLANG MIT DEN HEILMITTELN DER NATUR

© Nicky Hellfritsch

Sole

Sole, Wein und Yoga

Ob als Bad, Trinkkur oder bei der Inhalation – Sole entfaltet heilsame Wirkung. Bad Sulza, Sole-Heilbad und Weinstadt im Weimarer Land, wagt nun eine neuartige Anwendungskombination mit Wein. Einmal im Jahr verwandelt sich das Gradierwerk „Louise“ in ein Eventlokal. Besucher dinieren im Wandelgang neben kühlen Schwarzdornwänden an weißen Tafeln und genießen frische Soleluft. In der

Zerstäuberhalle kommt ein einzigartiges Weinexperiment ins Spiel. Ein wohliges Erlebnis, bei dem Wein zerstäubt wird und sich feinsten Weinebel auf den Gaumen legt. All dem nochmal nachspüren, lässt sich beim „Yoga im Weinberg“ durch die Kaatschener Weinberge im Sonnenuntergang.

Info
www.bad-sulza.info



Kneippen, wandern, atmen

Wandern und Entspannung nach Kneipp verbinden sich in Bad Tabarz, Thüringens einzigem Kneipp-Kurort. Die Gipfel- und Aussichtstour T1 – 2022 Gewinner der Publikumswahl „Deutschlands Schönster Wanderweg“ – führt auf rund 11 km durch lichten Mischwald sowie zu beeindruckenden Kletterfelsen und Gesteinsformationen. Direkt am Weg liegen der Lutherbrunnen, die Arenarisquelle mit Kneipp-Tretbecken, Liegewiese zum Entspannen und ein Barfußpfad. Zwischen Ursaurier und Kräuterbeeten werden müde Füße nach Art von Sebastian Kneipp erfrischt – im Tretbecken oder im fließenden Wasser. Die reine Bergluft Thüringens gibt's natürlich obendrein.

Info
www.bad-tabarz.de

Kneipp



© Bad Tabarz, Dieter Hellmann
und Dagmar Ernst

Heilklima auf dem Hausberg

Gebündelte Heilklima-Kräfte wirken in Friedrichroda wohltuend auf Körper und Geist. Friedrichroda selbst sowie der Ortsteil Finsterbergen sind Heilklimatische Kurorte Premium Class. Immer freitags gibt es für die Gäste Klimawanderungen durch den hiesigen Thüringer Wald mit Klimatherapeutin Sara Hoffmann, u. a. auf den örtlichen Hausberg „Gottlob“. Dabei handelt es sich um mehr als einfache Spaziergänge: Tiefes Atmen im Heilklima, Bewegungsübungen und Entspannung sind die Komponenten für diese wertvollen Entschleunigungs-Ausflüge.

Info: www.friedrichroda.info/natur-erkunden/gefuehrte-wanderungen

Klima



© Thüringer Heilbäder-
verband, Tino Sieland

Schwefel

Kunst und Schwefel

Bereits 1811 wurde in Bad Tennstedt eine Schwefelquelle entdeckt. Sie ist eine der stärksten Deutschlands und trägt den bezeichnenden Namen „Stinkender Molch“. Ehemals nur Kurgästen – darunter Johann Wolfgang von Goethe – vorbehalten, ist sie mittlerweile frei zugänglich und kann kostenlos genutzt werden. Im vergangenen Jahr wurde im Kurpark ein Skulpturenpark zu Ehren des Schriftstellers Novalis eröffnet. Die Werke sind unter dem Motto „Romantischer Frieden“ entstanden. Allerhand los im Kurpark: Beim angeleiteten Bewegungstraining hier verbinden sich Elemente aus Yoga, Tai-Chi und Chi-Gong. Die fließenden Bewegungen aktivieren den gesamten Körper und helfen, Kraft zu schöpfen. Vielleicht für eine entspannte Tour auf dem K2-Radweg nach Bad Langensalza, der an drei Kneipp-Anlagen entlang führt, oder eine Wanderung entlang der Unstrut durch das romantische Unstruttal.

Info

www.stadtbadtennstedt.de



Heilwasser

Heilwasser und Parkgeflüster

Auch in Bad Berka kurte Johann Wolfgang von Goethe und noch heute spendet die nach dem berühmten Gast benannte Quelle als Goethebrunnen heilendes Nass. Es kommt bei Trinkkuren zum Einsatz und auch in der Kneipp-Anlage direkt neben der Trinkhalle. Kombinieren lassen sich die Anwendungen auf entschleunigenden Spaziergängen in Begleitung eines Kneipp-Coachs oder mit Yoga im Gehen und Stehen im Kurpark. Hier kann man zu bestimmten Terminen auch dem Parkgeflüster lauschen. Aus den dichten Baumkronen ertönt

dann leise Musik und bei einbrechender Dunkelheit kommt es zum geheimnisvollen Wechselspiel aus Licht und Farben. Kneippen im Wald – auch das ist in Bad Berka möglich. Der rund 10 km lange Kneipp-Rundweg führt zu zwei schön gelegenen Kneipp-Anlagen im Dammbachsgrund. Aktivität auf dem Rad ermöglicht z. B. der Ilmtal-Radweg. Der „Thüringer 4-Sterne-Radweg“ macht auf seinen 123 km zwischen Allzunah und Bad Sulza auch in Bad Berka Station.

Info: www.bad-berka.de



Moor und Entspannungs-Meister

„Der flauschige Weg zur totalen Entspannung“ wird beim gleichnamigen Angebot in Bad Klosterlausnitz eingeschlagen. Im Kurmittelhaus aufbereitetes Naturmoor kommt vor Ort als Vollbad, zur Moorzeremonie im Dampfbad und Massage zum Einsatz. Zwischen Frühsport im Kurpark, Wassertreten im Kneippbecken und Verwöhnprogramm in der Kristalltherme steht ein Besuch bei den Meistern der Entspannung an: ein Ausflug zur Alpaka-Farm. Die umliegenden Moorgebiete sind in Bad Klosterlausnitz zwar nicht mehr die Quelle für das zum Einsatz kommende Naturmoor, aber ein beliebtes Ziel zum Radeln oder Wandern. Abseits der belebten Kurparkzone findet man in diesem geschützten Habitat Ruhe und Entschleunigung.

Info: www.bad-klosterlausnitz.de

Moor



NATUR.KUR IN THÜRINGEN - HEILBÄDER UND KURORTE IM ÜBERBLICK



Die derzeit 17 im Thüringer Heilbäderverband e.V. organisierten staatlich anerkannten Kurorte und Heilbäder verfügen entweder über ein natürliches Heilmittel des Bodens, des Wassers oder des Klimas oder bieten Kneipp-Therapien an. Die staatliche Anerkennung als Kurort oder Heilbad ist an strenge Kriterien geknüpft. Dazu gehören Qualitätsanforderungen an die kurspezifischen Einrichtungen, die Einhaltung bioklimatischer und lufthygienischer Bedingungen und die Eignung der natürlich vorkommenden Heilmittel, wie Sole, Heilklima oder Trinkheilwasser.

Thüringer Heilbäderverband e.V.

Kurpark 2, 99518 Bad Sulza
Tel. 036461/87 78 01
info@natur-kur-thueringen.de
www.natur-kur-thueringen.de

Bad Berka - Ort mit Heilquellenkurbetrieb

Tourist-Information Bad Berka
Goetheallee 3, 99438 Bad Berka
Tel. 036458/57 90
tourismus@bad-berka.de
www.bad-berka.de

Bad Colberg - Ort mit Heilquellenkurbetrieb

Gästeinformation Stadt
Bad Colberg-Heldburg
Hauptstr. 4, 98663 Bad Colberg
Tel. 036871/20-159
info@stadt-heldburg.de
www.stadt-heldburg.de

Bad Frankenhausen - Sole-Heilbad

Kur- & Tourismus GmbH
Bad Frankenhausen
August-Bebel-Platz 9
06567 Bad Frankenhausen
Tel. 034671/51 23
kur@bad-frankenhausen.de
www.bad-frankenhausen.de

Bad Klosterlausnitz - Heilbad

Kurbetriebsgesellschaft
Bad Klosterlausnitz mbH
Hermann-Sachse-Str. 44
07639 Bad Klosterlausnitz
Tel. 036601/80-050
kurverwaltung@bad-klosterlausnitz.com
www.bad-klosterlausnitz.com

Bad Langensalza - Schwefel-Sole Heilbad

Touristinformation Bad Langensalza
Bei der Marktkirche 11
99947 Bad Langensalza
Tel. 03603/83 44 24
touristinfo@badlangensalza.de
www.badlangensalza.de

Bad Liebenstein - Heilbad

Tourist-Information Bad Liebenstein
Herzog-Georg-Str. 17
36448 Bad Liebenstein
Tel. 036961/69-320
info@bad-liebenstein.de
www.bad-liebenstein.de

Bad Lobenstein - Moor-Heilbad

Stadtinformation
Graben 18, 07356 Bad Lobenstein
Tel. 036651/25 43
touristinformation@bad-lobenstein.de
www.bad-lobenstein.de

Bad Salzungen - Sole - Heilbad

Kur- & Touristikunternehmen der Stadt
Bad Salzungen - kAöR
Am Flößrasen 1, 36433 Bad Salzungen
Tel. 03695/69 34-0, info@solewelt.de
www.solewelt.de

Bad Sulza - Sole-Heilbad

Kurgesellschaft Heilbad Bad Sulza mbH
Tourist-Information
Kurpark 2, 99518 Bad Sulza
Tel. 036461/82 10 und /19-433
info@bad-sulza.de, www.bad-sulza.info

Bad Tabarz - Kneipp-Heilbad

Touristinformation Bad Tabarz
Reinhardsbrunner Str. 39
99891 Bad Tabarz, Tel. 036259/56 00,
info@tabarz.de, www.bad-tabarz.de

Bad Tennstedt -

Ort mit Heilquellenkurbetrieb

Stadtinformation Bad Tennstedt
Kurstr. 10, 99955 Bad Tennstedt
Tel. 036041/57-076
touristinformation@badtennstedt.de
www.stadtbadtennstedt.de

Finsterbergen - Heilklimatischer Kurort Premium-Class

Touristinformation Finsterbergen
Rennsteigstraße 17, 99894 Friedrichroda
Tel. 03623/36-420, info@finsterbergen.de
www.friedrichroda.info

Friedrichroda - Heilklimatischer Kurort Premium-Class

Kur- und Tourismusamt Friedrichroda
Hauptstr. 55
99894 Friedrichroda
Tel. 03623/33-200
info@friedrichroda.de
www.friedrichroda.info

Heilbad Heiligenstadt - Sole-Heilbad

Tourist-Information
Marktplatz 15
37308 Heilbad Heiligenstadt
Tel. 03606/6 77-903
touristinfo@heilbad-heiligenstadt.de
www.heilbad-heiligenstadt.de

Masserberg - Heilklimatischer Kurort

Masserberg- Information
Hauptstr. 37, 98666 Masserberg
Tel. 036870/57-015
info@masserberg.de
www.masserberg.de

Neustadt/Harz - Heilklimatischer Kurort/Luftkurort

Tourist-Information
Stolberger Str. 3
99768 Harztor OT Neustadt
Tel. 036331/46-277
info@neustadt-harz.de
www.neustadt-harz.de

Saalfeld - Ort mit Heilstollenkurbetrieb

Saalfelder Feengrotten
und Tourismus GmbH
Feengrottenweg 2
07318 Saalfeld/Saale
Tel. 03671/55 04-0
feenpost@feengrotten.de
www.feengrotten.de

Stützerbach - Luftkurort

Haus des Gastes/Kurverwaltung
Stützerbach, Papiermühlenstr. 1
98694 Ilmenau
Tel. 036784/5 02 11
touristinfo@stuetzerbach.de
www.stuetzerbach.de

VOR DER REISE

Lust auf mehr Inspiration?
Dann schauen Sie doch einfach auf unsere Website.
Dort gibt es Geschichten rund um die Themen Natur,
Kultur und Tradition – sowie natürlich jede
Menge konkrete Reisetipps.

www.thueringen-entdecken.de



Kostenfrei auf unserer Website bestellbar:
weitere Magazine zu verschiedenen Urlaubsthemen, wie z. B. unser
Thüringen Magazin oder unsere Radler- und Wanderbroschüre



360Grad Thüringen Digital Entdecken Die Erlebniswelt am
Erfurter Hauptbahnhof stellt Thüringen multimedial vor.
Beratung und Souvenirs gibt's dort auch:

<https://360grad.thueringen-entdecken.de/>

IMPRESSUM

Die Kraft der Natur - Entschleunigung in Thüringen

Ein Special der OutdoorWelten GmbH in
Kooperation mit der Thüringer Tourismus
GmbH und dem Thüringer Ministerium
für Umwelt, Energie und Naturschutz

Redaktion

OutdoorWelten GmbH
Theaterstr. 22, 53111 Bonn
www.outdoor-welten.de
HBR 23232 Amtsgericht Bonn

Geschäftsführer: Ralph Wuttke

Texte: Thorsten Hoyer

Redaktion: Andrea Engel,
Annabelle Gummersbach,
Marieke Wist

Layout: Olga Schick

Druck: Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7
52156 Monschau

Titelbild: © Jens Fischer/
Fotomontage H2F

Bilder S. 2: © TTG

© OutdoorWelten GmbH, Bonn, 2023
Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit Genehmigung des Verlages
und Quellenangabe gestattet.
Haftungsausschluss: Für Änderungen in
der Wegführung, Markierung etc. nach
Redaktionsschluss übernehmen wir keine
Haftung. Die Benutzung der Tourenvor-
schläge erfolgt immer auf eigene Gefahr.



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- hauptsächlich aus Altpapier

Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.



Rohstoffe
Transporte
Produktion

g CO₂e
166
pro Produkt

Core-Emissionen
ausgeglichen



Draußzeit

in Thüringen

Grandiose Aussichten. Wandern in Thüringen.

Zeit für Bewegung in der Natur, Zeit, etwas Neues auszuprobieren. Frische Luft atmen, die Weite spüren – Thüringen hat die perfekten Plätze und Wege, eigene Grenzen zu überwinden und sich selbst mal ganz anders zu erleben. Der Weg ist Dein Ziel.

natur.thueringen-entdecken.de

Thüringen 
-entdecken.de