

# Slow weekends

50 entschleunigte  
Wochenend-Trips

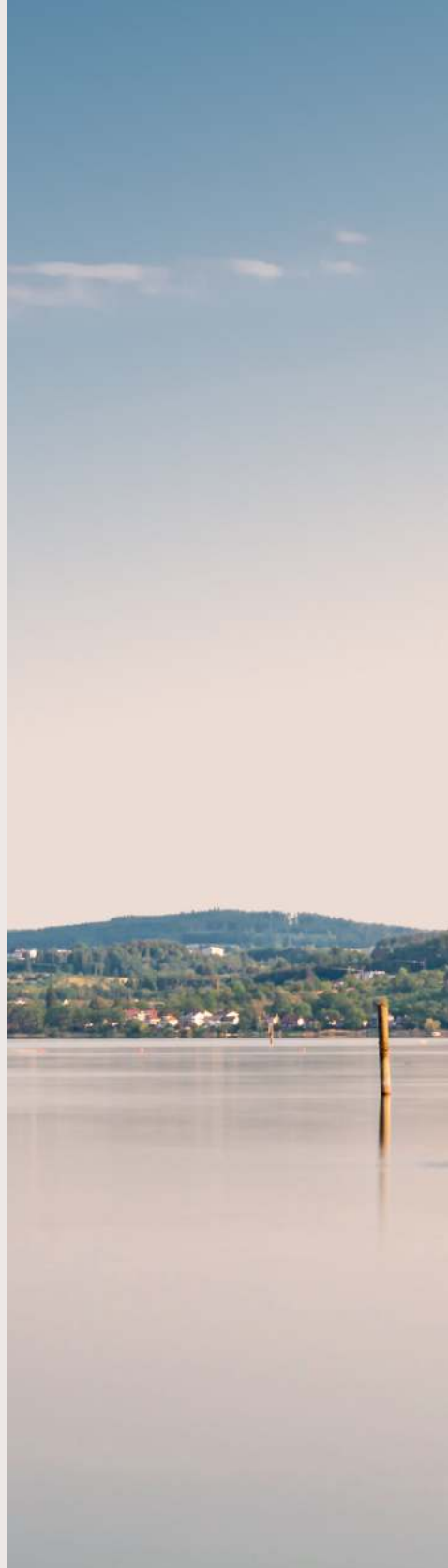
Slow Weekend-  
Escapes  
in Deutschland,  
Österreich  
und der Schweiz



POLYGLOTT

# inhalt

Slow mountain weekends	4
Slow water weekends	46
Slow cozy city weekends	92
Slow countryside weekends	130
Slow train weekends	152
register	184
bildnachweis	190
impressum	192









# Slow mountain weekends







11 Oberharz

10 Rothaargebirge

Sächsische  
Schweiz 12

9 Pfälzerwald

Schwarzwald  
8

Werdenfelser  
Land

Mittenwald und  
das Karwendel

Eibsee und  
Zugspitzregion

6

7 Berchtesgadener Land

5

Gschnitztal 3

Engadin

2

Zermatt  
im Wallis  
1

# 4 Mittenwald und das Karwendel

## Herunterfahren

### Eiszeitliche Märchenlandschaft

Im Frühsommer geht die Natur besonders verschwenderisch mit ihren Farben um. Entspannung pur bietet die Wanderung über die dann mit Enzian, Alpenprimeln, Hahnenfuß und Trollblumen übersäten Buckelwiesen – Relikte aus der Eiszeit – beim kleinen Dorf Klais. Die grasbewachsenen Bodenwellen breiten sich als natürliche Skulpturen in der Landschaft aus und verleihen ihr eine fast märchenhafte Anmutung. Und der grandiose Blick auf das Westmassiv des Wettersteingebirges mit Alp- und Zugspitze lässt einen tief durchatmen.



## Genießen

### Wirtshaus mal anders

Unter dem Motto „Wirtshaus mal anders“ serviert Andreas Hillejan in seinem Marktrestaurant in Mittenwald Gerichte, die zwischen Bodenständigkeit und Sterneküche liegen. Statt schwerer Klassiker gibt's hier raffinierte Kompositionen aus regionalen Zutaten, modern gedacht und wunderbar umgesetzt. Ob „Heimat-Feeling“ auf dem Teller oder kulinarische Überraschung mit niederrheinischem Twist – der gebürtige Niederrheiner Hillejan kombiniert Handwerk, Geschmack und Stil mit einer lässigen Portion Persönlichkeit. Für alle, die gutes Essen feiern, keinen Schnickschnack brauchen und sich einfach wohlfühlen wollen.















# 10 Rothaargebirge

## Herunterfahren

### Wisente in freier Wildbahn beobachten

Der Puls verlangsamt sich, der Kopf wird frei, und man atmet durch: Wer Geduld mitbringt und ein wenig Glück hat, kann die majestätischen, sympathisch-zotteligen Tiere auf dem 20 Hektar großen Areal der „Wisent Welt Wittgenstein“ bei Bad Berleburg auf einem rund drei Kilometer langen, naturnahen Wanderpfad bestaunen. Ihr friedliches Wesen und ihr gemächlicher Gang haben eine fast meditative Wirkung.



## Herunterfahren

### Gesundheitsgrotte in der Atta-Höhle

Seit etwa 400 Millionen Jahren gluckst und tröpfelt das Wasser schon im Untergrund, und wer beim geführten Gang durch die Attendorner Unterwelt ganz leise ist, kann der Zeit bei ihrer tropfsteinbildenden Arbeit zuhören. Das riesige Labyrinth aus wunderschönen Tropfsteinen ist noch nicht vollständig erforscht, doch was der 560 Meter lange Führungsweg preisgibt, ist atemberaubend: Wälder aus Stalagmiten, bizarre, von der Decke ragende Stalaktiten und steinerne Faltenwürfe, dazu das faszinierende Farbenspiel der Minerale. Besonders ist auch die saubere Luft mit 95 Prozent Feuchtigkeit bei konstant neun Grad. Deshalb finden Allergiker und Asthmatiker Linderung in der „Gesundheitsgrotte“.





## Genießen

### Höhlengereifter Atta-Käse

Es sind die Ruhe und das unnachahmliche Klima in der unterirdischen Wunderwelt der Atta-Höhle, die dem berühmten gleichnamigen Käse zu seinem unverwechselbaren Geschmack verhelfen: Tief im Felsen reift er mindestens zehn Wochen in der Tropfsteinhöhle. Nicht nur das würzig-delikate Original verwöhnt die kulinarischen Sinne, sondern auch seine mit Bockshornklee oder Bärlauch aus den Buchenwäldern der Umgebung verfeinerten Geschwister. Atta-Käse gibt es in zahlreichen regionalen Restaurants und Lebensmittelgeschäften rund um Attendorn, oder man genießt die Käsespezialitäten des Cafés Himmelreich direkt am Eingang der Atta-Höhle.







# 10 Rothaargebirge

## Erkunden

Durch die Wildnis von morgen laufen

Paradiesisch ist es im Nationalpark Kellerwald-Edersee, denn dort kann man auf Erlebnispfaden in das Reich uralter knorriger Buchen eintauchen. Weite Teile der „Alten Buchenwälder Deutschlands“ wurden 2011 Weltnaturerbe. Einer der beliebtesten Pfade, schmal und geschlungen, ist der Urwaldsteig Edersee, den man in Einzeletappen oder auf einer Dreitagestour erkunden kann. Stauenswerten sind hier die zahlreichen „Urwaldrelikte“ des Nationalparks, darunter Waldinseln, die sich an schwer zugänglichen Felshängen verstecken. Insgesamt gibt es 19 gut beschilderte Rundwanderwege im Park.











## 22 Spreewald

### Herunterfahren

#### Einzigartige Auenlandschaft

Der Wind rauscht sanft in den Baumwipfeln, das Wasser plätschert leise bei jedem Schlag der Paddel, der Atem wird ruhig. Mit dem Kanu den Spreewald zu durchstreifen bringt einen wieder sehr nah an die Natur. In dieser Wildnis, in der Flüsse und Bäche unvermittelt den Weg abschneiden, muss sogar der Briefträger per Kahn anreisen: Der Spreewald ist eine Landschaft, in der man schnell vergisst, dass man eigentlich in Deutschland ist. Ein wahres Labyrinth von kleinen Flüssen und Bächen durchzieht die brandenburgische Region und macht sie zu einer der letzten Wasserwildnisse Deutschlands.



### Eintauchen

#### Slawische Vergangenheit

Nicht nur die wunderbar grüne Natur, auch die Kultur macht diesen Landstrich zu etwas Einzigartigem. Im Spreewald sind Traditionen erhalten geblieben, die es sonst nirgendwo in Deutschland gibt. Berühmt sind die Trachten mit den ausladenden Hauben der Sorben. Das slawische Volk gehört zu den ursprünglichen Bewohnern dieser unwegsamen Gegend. Sie ließen sich vor mehr als 1000 Jahren hier nieder, legten Entwässerungsgräben an und bauten Bauernhäuser mit den tief heruntergezogenen Dächern, die für den Landstrich typisch sind. Noch heute findet man alle Ortsnamen im Spreewald zweisprachig ausgeschildert. Beeindruckendes Wahrzeichen der Kultur der Slawen im Spreewald ist die Slawenburg Raddusch.

# 30 Heidelberg

## Eintauchen

### Auf neue Gedanken kommen

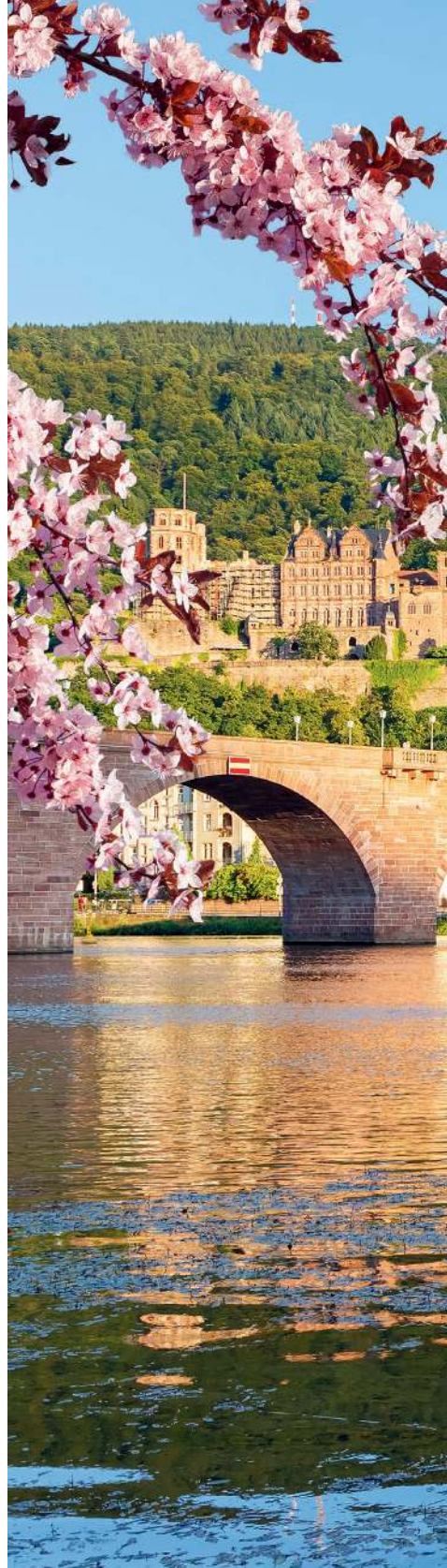
Am ehemals bischöflichen Ende der Alten Brücke windet sich ein steiler Pfad den Heiligenberg hinauf. Schritt für Schritt öffnet sich mit der Höhe auch der Blick: Oben auf dem Philosophenweg angekommen, liegen einem die Heidelberger Altstadt, Schloss und Neckar zu Füßen. Die Aussicht – ein Inbegriff der Romantik – inspiriert seit Jahrhunderten Künstler, Denker und Spaziergänger. Kein Wunder, dass Heidelbergs Studenten hier einst zwischen Vorlesungen wandelten, um ihren Geist zu schärfen. Im milden Klima, wo selbst Granatäpfel gedeihen, ist es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen und auf neue Gedanken zu kommen – von Aussichtsplattform zu Aussichtsplattform, von Idee zu Idee.



## Genießen

### Spaziergang durch die Bahnstadt

Wer Lust hat, sich einen Eindruck vom neuesten Heidelberger Stadtviertel zu verschaffen, der fährt in die Bahnstadt und auf das Gelände des ehemaligen Güterbahnhofs zum historischen Stellwerk 5: Im Café Simon & Bearns kann man tollen Kaffee genießen und herrlich entspannen.















# 40 Saale-Unstrut

## Eintauchen

### Das Geheimnis der Schönheit

Eines der bedeutendsten europäischen Bauwerke des Hochmittelalters, Topattraktion der Straße der Romantik und seit 2018 UNESCO-Weltkulturerbe: Der Naumburger Dom ist unbedingt einen Besuch wert. Und dann ist da auch noch Uta, eine der zwölf meisterhaften Stifterfiguren im Westchor des Doms. Die „schönste Frau des Mittelalters“, mit der der Schriftsteller Umberto Eco gerne zu Abend gegessen hätte und die als Vorbild für das Aussehen der „bösen Königin“ in Walt Disneys „Schneewittchen“ von 1937 diente, fasziniert seit Jahrhunderten. Ihr schönes Gesicht und ihre geheimnisvolle Aura üben eine unwiderstehliche Anziehungskraft aus.



## Genießen

### Rotkäppchen Sektkellerei

Die Marke mit dem hohen Bekanntheitsgrad war auch als Staatsbetrieb der DDR eine Erfolgsgeschichte. Die imposanten Kelleranlagen in Freyburg reichen bis fünf Stockwerke unter die Erde. Neben Führungen mit Sektverkostung kann man in der „Erlebniswelt“, einer interaktiven Ausstellung auf 1400 Quadratmetern, die Geschichte und die Entstehung des Rotkäppchen-Sekts erkunden.

# 50 Von Hamburg nach Westerland

## Ankommen

### Mit der Bahn durchs Wattenmeer

Die Bahnstrecke führt durch eine der beeindruckendsten Naturlandschaften Deutschlands – den Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Ab Hamburg geht es über Itzehoe, Heide und Husum, vorbei an weiten Marschlandschaften, grünen Deichen und den vom Nordseewind geprägten Küstenorten. Die Fahrt über den Hindenburgdamm nach Sylt ist dann ein besonderes Highlight: Umgeben von Watt und Meer scheint der Zug über dem Wasser zu schweben. Je nach Tide reicht das Wasser mehr oder weniger dicht an die Schienen heran oder gibt sogar den Blick auf das Watt frei. Dann rollt der Intercity langsam in den Kopfbahnhof von Westerland ein. Das Ziel ist erreicht: Tür auf – Nordseeluft rein!



## Hierunterfahren

### Kurzturlaub für die Seele

Der Wind rauscht durch das Dünengras, Möwen ziehen ihre Kreise, und das Meer glitzert bis zum Horizont: Bei einer Wanderung auf der Sylter Halbinsel Ellenbogen findet man weite Strände, einsame Leuchttürme und das offene Wattenmeer – Ruhe und Natur pur. Die Strandwanderung rund um das Natur- und Vogelschutzgebiet Ellenbogen dauert von List aus etwa sechs Stunden und zählt zu den Höhepunkten eines Syltbesuchs, jedenfalls für alle, die Einsamkeit und eine einmalige Landschaft schätzen. An der Westseite des Königshafens liegt die engste Stelle der Insel. Nur 260 Meter trennen Nordseewellen und Wattenmeer.















*Farbenfroher Blickfang: Der Leuchtturm  
List Ost steht inmitten der Dünenlandschaft  
am Sylter Ellenbogen.*





# Bewusste Auszeiten

**Weniger Hektik, mehr Achtsamkeit:** Slow Weekends stellt 50 entschleunigte Kurztrips in Deutschland, Österreich und der Schweiz vor. Ideal für alle, die nicht möglichst viel, sondern möglichst intensiv erleben möchten.

Ob mit dem Zug durch Watt und Meer gleiten, freilebende Wisente im Rothaargebirge beobachten oder gemütlich in einem Kanu durch den Spreewald paddeln – im Fokus stehen Ruhe, Leichtigkeit und bewusste Momente.

Mit idyllischen Naturerlebnissen, nachhaltiger Anreise, charmanten Städten und regionaler Küche inspiriert dieses Buch zum Herunterfahren und Genießen.

€ 25,00 [D]

€ 25,70 [A]

ISBN 978-3-8464-1033-2



[WWW.POLYGLOTT.DE](http://WWW.POLYGLOTT.DE)

**POLYGLOTT**