

# Inhalt

## Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern

- |   |           |
|---|-----------|
| <b>1 Entspannen an weiten Stränden:<br/>die Sonneninsel Rügen</b> | <b>14</b> |
| Ob im Norden oder Süden: wilde<br>Badestellen für jeden           |           |
| <b>2 Strand bei Kloster auf Hiddensee</b>                         | <b>20</b> |
| Hier ist man allein mit dem Meer                                  |           |
| <b>3 Schwimmen am Schweriner Außensee</b>                         | <b>22</b> |
| Großer See mit toller Natur                                       |           |
| <b>4 Strand Nienhagen hat viel zu bieten</b>                      | <b>24</b> |
| Schwimmen mit Auszeichnung  |           |
| <b>5 Schwimmen, wo die Havel entspringt</b>                       | <b>28</b> |
| Der Mühlensee ist naturbelassen                                   |           |
| <b>6 Mehr Norden geht nicht: Fehmarn</b>                          | <b>30</b> |
| Naturstrände mit Dänemark-Blick                                   |           |
| <b>7 Naturjuwel in der Holsteinischen<br/>Schweiz</b>             | <b>32</b> |
| Kellersee erfüllt jeden Anspruch                                  |           |
| <b>8 Die Drei-Seen-Platte: Baden mitten<br/>im Wald</b>           | <b>36</b> |
| Schwimmen im klaren Großensee                                     |           |
| <b>Was heißt »Wildbaden«?</b>                                     | <b>38</b> |
| Der Naturtrend kommt aus England                                  |           |

## Niedersachsen, Hamburg, Bremen

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>9 Flussbaden am weißen Weserstrand</b>            | <b>42</b> |
| Strand Juliusplate bei Bremen                        |           |
| <b>10 Urbanes Baden: Café Sand in Bremen</b>         | <b>46</b> |
| Der Badestrand in Innenstadtnähe                     |           |
| <b>11 Schwimmen an Hamburgs<br/>schönstem Strand</b> | <b>48</b> |
| Das Falkensteiner Ufer in Blankenese                 |           |

## Brandenburg und Berlin

<b>12 Glasklarer Badesee: viel Natur am See Hinterm Horn</b>	<b>50</b>	<b>19 Mit Fischadlern und Bibern schwimmen: der Lübbesee bei Templin</b>	<b>76</b>
Schwimmen nah am grünen Stadtrand		Glasklares Gewässer, geformt wie ein Fluss	
<b>13 Wild und grün: die Krainke in Ost-Niedersachsen</b>	<b>54</b>	<b>20 Baden an der Kyritzer Seenkette</b>	<b>82</b>
Naturnahe Badestelle am Fluss		Der Ober- und Untersee in der Prignitz	
<b>14 Viel Flair am Westrittrumer See</b>	<b>56</b>	<b>21 Schwimmen im Wasserlabyrinth der Spree östlich von Berlin</b>	<b>84</b>
Strand und Wald bei Oldenburg		Badestellen in Fürstenwalde, Berkenbrück und Lübben	
<b>15 Für jeden etwas: der Dankernsee</b>	<b>58</b>	<b>22 Schlösser-Blick: der Heilige See in Potsdam</b>	<b>88</b>
Der größte See im Emsland		Baden im historischen Park	
<b>16 Der Husumer See: Südsee-Gefühl mitten in Niedersachsen</b>	<b>60</b>	<b>23 Mitten im Grunewald: Badestelle Kuhhorn</b>	<b>90</b>
Glasklarer Badesee bei Nienburg		Schwimmen in der Berliner Havel	
<b>17 See zwischen Feldern: Waldsee Krähenwinkel</b>	<b>64</b>	<b>24 Entspannt schwimmen im Flakensee</b>	<b>92</b>
Kleiner Badesee mit Charme bei Hannover		Badespaß östlich von Berlin	
<b>18 Glasklare Badeseen im Harz: Schwimmen im UNESCO-Weltkulturerbe</b>	<b>66</b>	<b>25 Naturnah: der Zeesener See und die Tonteiche Körbiskrug</b>	<b>94</b>
Der Oderteich und Ziegenberger Teich bei Clausthal-Zellerfeld		Kleine Gewässer in einmalig schöner Landschaft	
<b>Wild, aber sicher</b>	<b>72</b>	<b>So sauber schwimmt ihr in Deutschland</b>	<b>98</b>
Zehn Tipps fürs Wildbaden		Über die Qualität von Badegewässern	

## *Sachsen-Anhalt, Sachsen, Thüringen*

- 26 Schwimmen an der Stahlskulptur: 102**  
**Gremminer See**  
 Außergewöhnlicher See bei Gräfenhainichen
- 27 Raßnitzer See und Kanal: 104**  
**stadtnah schwimmen im Grünen**  
 Schöner See mit Kiesstrand bei Leipzig
- 28 Steinbruch Beucha bei Leipzig: 108**  
**Panorama mit Bergkirche**  
 Eine der schönsten wilden Badestellen  
 des Landes
- 29 Blaues Wasser, weiße Erde: 112**  
**Schwimmen im Kaolinsee**  
 Südsee-Farben, einmalige Felsen  
 und tolle Natur im Lossatal
- 30 Abgelegen im Wald: der Vogtlandsee 118**  
 Lohnt sich in jeder Jahreszeit
- 31 Früher Tagebau, heute Idylle: 120**  
**Schwimmen im Altenburger Land**  
 Prößdorfer See, Haselbacher See  
 und Hainbergsee

- 32 Schwimmen vor einzigartiger Kulisse: 126**  
**Bergsee Ebertswiese**  
 Kleiner, klarer See am Thüringer Rennsteig
- 33 Märchenhaft: der Ochsenbacher Teich 130**  
 Schwimmen im Thüringer Wald
- Die perfekte Ausrüstung fürs 132**  
**Wildbaden**  
 Neopren, Schnorchel und Co.

## *Nordrhein-Westfalen, Hessen, Rheinland-Pfalz*

- 34 Torfmoorsee im Tecklenburger Land 136**  
 Baggersee mit natürlichem Charme
- 35 Der Pröbstingsee im Münsterland 138**  
 Schwimmen mit Blick aufs Wasserschloss
- 36 Der Dortmund-Ems-Kanal 140**  
**im Ruhrgebiet**  
 Kanal-Erfrischung in der Großstadt
- 37 Wo die Lachse leben: Wildschwimmen 142**  
**in Agger und Sieg**  
 Flussbaden im Rheinland bei Bonn

# Bayern und Baden-Württemberg

<b>38 Freilinger See in der Nordeifel</b>	<b>146</b>	<b>44 Die Regnitz in Bamberg: idyllisch im Fluss</b>	<b>166</b>
Grünes Kleinod an der Ahr-Quelle		Schwimmen in der Kaiserstadt	
<b>39 Naturidyll im Wald bei Darmstadt</b>	<b>148</b>	<b>45 Das versteckte Naturschauspiel: die Walchenklamm entdecken</b>	<b>168</b>
Die Grube Prinz von Hessen		Tolle Badestellen rund um den Sylvensteinspeicher	
<b>40 Klein, kalt, wunderschön: der Eutersee</b>	<b>150</b>	<b>46 Flusswandern für Abenteurer: Canyoning in der Starzlachklamm</b>	<b>172</b>
Idyllisch schwimmen im Odenwald		Spektakuläre Flusslandschaften im Allgäu	
<b>41 Am großen Strom: Schwimmen im Grünen bei Ludwigshafen / Mannheim</b>	<b>152</b>	<b>47 Idyllisch im Ort: Schwimmen in der Tauber</b>	<b>176</b>
Kiefweiher, Neuhofer Altrhein, Blaue Adria, Badensee Schlicht		Badestelle bei Creglingen	
<b>42 Rund um Kaiserslautern: Baden im Pfälzerwald</b>	<b>156</b>	<b>48 Wildschwimmen im Schwarzwald: der Geroldsauer Wasserfall</b>	<b>178</b>
Eiswoog, Gelterswoog und mehr Seen		Badestellen rund um Baden-Baden	
<b>43 Einzigartige Kulisse: der Schöntalweiher</b>	<b>160</b>	<b>49 Im klaren Wasser der Großen Lauter</b>	<b>182</b>
Badeseen im Dahner Felsenland		Flussschwimmen in der Schwäbischen Alb	
<b>Schwimmen in Steinbrüchen und Baggerseen</b>	<b>162</b>	<b>50 Im rauschenden Wasserfall baden</b>	<b>184</b>
Neue Seenlandschaften entstehen		Der kühle Krai-Woog-Gumpen	
		<b>Das ist in der Natur erlaubt</b>	<b>186</b>
		Camping, Lagerfeuer & Co.	
		<b>Register</b>	<b>188</b>
		<b>Bildnachweis</b>	<b>190</b>
		<b>Impressum</b>	<b>192</b>