

DEUTSCHLAND

HINAUS ↗ in die Natur

Entdecken, wo Deutschland am schönsten ist

Freizeit & Sport im Grünen – mit vielen Outdoor-Tipps

KUNTH



Der Blick geht auf die mittlerweile fast verschwundenen Wissower Klinken, die Caspar David Friedrich in seinem berühmten Gemälde der Rügener Kreidefelsen verewigte.

HINAUS ↗ in die Natur

Entdecken, wo Deutschland am schönsten ist

Freizeit & Sport im Grünen – mit vielen Outdoor-Tipps

Zu diesem Buch

Deutschland ist ein grünes Land: 15 Nationalparks, 15 Biosphärenreservate, 104 Naturparks und weit über 8000 Landschafts- und Naturschutzgebiete sind hierzulande eingerichtet. Eine Vielzahl von ihnen ist auf Besucher eingestellt, die im sanften Einklang mit der Natur Einblicke in Feld, Wald und Watt erleben können oder die sich für sportliche Aktivitäten im Grünen begeistern. Dieses Buch zeigt all die Höhepunkte von Deutschlands unberührten Regionen, liefert eine Vielzahl an Tipps für Anreise, Unterkunft und Freizeitmöglichkeiten und gibt Anregungen für Outdoor-Aktivitäten. Manchmal liegt das Glück nämlich nur ein paar Schritte vor der Haustür oder eine kurze Radtour entfernt. »Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah!« erkannte schließlich schon Johann Wolfgang von Goethe.





Die Felsrippe der
Teufelsmauer in
Sachsen-Anhalt ist durch
viele bizarre Steinforma-
tionen geprägt.



| | | | |
|--|-----------|---|-----------|
| SCHLESWIG-HOLSTEIN / HAMBURG | 10 | | |
| Helgoland | 12 | Naturpark Weserbergland | 66 |
| <i>Seehunde</i> | 14 | Naturpark Solling-Vogler | 70 |
| Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer | 16 | <i>Turmfalken</i> | 72 |
| <i>Halligen</i> | 22 | Naturpark Drömling | 74 |
| Nationalpark Hamburgisches Wattenmeer | 29 | Naturpark Elm-Lappwald | 75 |
| Naturpark Schlei | 30 | Naturpark Harz | 76 |
| Naturpark Hüttener Berge | 32 | Nationalpark Harz | 80 |
| <i>Störche</i> | 33 | | |
| Naturpark Westensee | 34 | MECKLENBURG-VORPOMMERN | 84 |
| Naturpark Aukrug | 35 | Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft | 86 |
| Naturpark Holsteinische Schweiz | 36 | <i>Kraniche</i> | 92 |
| Naturpark Lauenburgische Seen | 40 | Nationalpark Jasmund | 94 |
| | | Biosphärenreservat Südost-Rügen | 98 |
| | | Naturpark Insel Usedom | 102 |
| NIEDERSACHSEN | 42 | <i>Fischotter</i> | 106 |
| Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer | 44 | Biosphärenreservat Schaalsee | 108 |
| Naturpark Lüneburger Heide | 52 | Naturpark Mecklenburgische Schweiz | |
| Naturpark Elbhöhen-Wendland | 56 | und Kummerower See | 110 |
| Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe | 58 | Nationalpark Müritz | 112 |
| <i>Graureiher</i> | 60 | Naturpark Feldberger Seenlandschaft | 116 |
| Naturpark Dümmer | 62 | <i>Seeadler</i> | 120 |
| Naturpark Steinhuder Meer | 63 | | |
| Naturpark TERRA.vita | 64 | | |



Die Tannheimer Berge werden vom Ammergebirge durch das Tal des Lech getrennt. Er durchfließt den Forggensee (Bildhintergrund), einen künstlichen Wasserspeicher.

BRANDENBURG / BERLIN

| | |
|---|-----|
| Naturpark Uckermärkische Seen | 124 |
| Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin | 126 |
| Nationalpark Unteres Odertal | 130 |
| Naturpark Stechlin-Ruppiner Land | 132 |
| <i>Biber</i> | 134 |
| Naturpark Barnim | 136 |
| Naturpark Märkische Schweiz | 137 |
| Naturpark Dahme-Heideseen | 138 |
| Biosphärenreservat Spreewald | 140 |
| Naturpark Nuthe-Nieplitz | 142 |
| <i>Europäische Mufflons</i> | 144 |
| Naturpark Hoher Fläming | 146 |
| Naturpark Niederlausitzer Landrücken | 147 |
| Naturpark Niederlausitzer Heidelandschaft | 148 |

SACHSEN-ANHALT

| | |
|---|-----|
| Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe | 150 |
| Naturpark Dübener Heide | 152 |
| Nationalpark Harz (Hochharz) | 154 |
| Naturpark Harz | 156 |
| Naturpark Unteres Saaletal | 163 |
| Naturpark Saale-Unstrut-Triasland | 164 |
| | 165 |

SACHSEN

| | |
|---|-----|
| Naturpark Erzgebirge/Vogtland | 166 |
| Nationalpark Sächsische Schweiz | 168 |
| <i>Uhus</i> | 174 |
| Biosphärenreservat Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft | 180 |
| | 182 |

THÜRINGEN

| | |
|---|-----|
| Naturpark Südharz | 184 |
| Naturpark Eichsfeld-Hainich-Werratal | 186 |
| Nationalpark Hainich | 188 |
| Naturpark Thüringer Wald | 190 |
| <i>Rothirsche</i> | 192 |
| Biosphärenreservat Vessertal | 196 |
| Naturpark Thüringer Schiefergebirge/Obere Saale | 198 |
| | 200 |

NORDRHEIN-WESTFALEN

| | |
|--|-----|
| Naturpark Teutoburger Wald/Eggegebirge | 202 |
| Naturpark Arnsberger Wald | 204 |
| Naturpark Diemelsee | 208 |
| Naturpark Rothaargebirge | 210 |
| <i>Wisente</i> | 212 |
| | 214 |



| | | | |
|-------------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|
| Naturpark Homert | 216 | <i>Rehe</i> | 264 |
| Naturpark Ebbegebirge | 218 | Nationalpark Kellerwald-Edersee | 266 |
| Naturpark Bergisches Land | 220 | Naturpark Lahn-Dill-Bergland | 268 |
| Naturpark Hohe Mark-Westmünsterland | 222 | Naturpark Taunus | 270 |
| Naturpark Maas-Schwalm-Nette | 224 | Naturpark Rhein-Taunus | 272 |
| Auenlandschaften am Niederrhein | 225 | Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald | 276 |
| Nationalpark Eifel | 226 | Naturpark Hessische Rhön | 278 |
| Naturpark Hohes Venn-Eifel | 228 | | |
| RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND | 230 | BADEN-WÜRTTEMBERG | 282 |
| Naturpark Vulkaneifel | 232 | Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald | 284 |
| Deutsch-Luxemburgischer Naturpark | 236 | Naturpark Schönbuch | 286 |
| Naturpark Rhein-Westerwald | 240 | Nationalpark Schwarzwald | 288 |
| Naturpark Nassau | 242 | <i>Wildschweine</i> | 296 |
| Naturpark Saar-Hunsrück | 244 | Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord | 298 |
| <i>Wildkatzen</i> | 246 | Naturpark Südschwarzwald | 302 |
| Biosphärenreservat Bliesgau | 248 | Schwäbische Alb | 315 |
| Naturpark Pfälzerwald | 250 | Naturpark Obere Donau | 318 |
| | | Bodensee | 320 |
| HESSEN | 256 | BAYERN | 324 |
| Naturpark Habichtswald | 258 | Naturpark Bayerische Rhön | 326 |
| Reinhardswald | 262 | Naturpark Bayerischer Spessart | 328 |



Der rot-weiß geringelte Leuchtturm List Ost auf der Halbinsel Ellenbogen von Sylt wacht über die Küste und sendet per Fernsteuerung seine Lichtsignale.

| | | | |
|--|-----|---------------------------------|------------|
| Naturpark Haßberge | 330 | Schliersee und Spitzingsee | 408 |
| Naturpark Steigerwald | 331 | Mangfallgebirge und Mangfalltal | 410 |
| Naturpark Fränkische Schweiz-Veldensteiner Forst | 332 | Chiemgau | 414 |
| Naturpark Frankenwald | 340 | Chiemgauer Alpen | 422 |
| Naturpark Fichtelgebirge | 342 | <i>Gämsen</i> | 426 |
| Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald | 344 | Nationalpark Berchtesgaden | 428 |
| Naturpark Oberer Bayerischer Wald | 346 | <i>Alpensteinböcke</i> | 434 |
| Naturpark Bayerischer Wald | 351 | | |
| <i>Luchse</i> | 354 | | |
| Nationalpark Bayerischer Wald | 356 | REISEATLAS | 436 |
| Naturpark Altmühlthal | 360 | | |
| Allgäuer Alpen | 364 | REGISTER | 462 |
| Ammergauer Alpen | 370 | | |
| Fünfseenland | 374 | BILDNACHWEIS, IMPRESSUM | 464 |
| Blaues Land | 380 | | |
| Wettersteingebirge | 382 | | |
| Loisachtal und Loisachwinkel | 388 | | |
| Kochelsee und Kochelmoos | 390 | | |
| Walchensee und Herzogstand | 392 | | |
| Isartal | 394 | | |
| Schmalensee, Geroldsee und Lautersee | 398 | | |
| Karwendelgebirge | 400 | | |
| <i>Berg-Ahorne</i> | 403 | | |
| <i>Murmeltiere</i> | 404 | | |



**Wenn die Sonne hinter
der Nordsee untergeht,
zeigt die Dünenland-
schaft von Sylt ihr
schönstes Gesicht.**

Schleswig-Holstein / Hamburg

Die Landschaft an Nord- und Ostseeküste bezaubert mit einem ganz besonderen Flair, Sonne, Wolken und die Gezeiten geben dem ebenen Land und dem Meer ein sich ständig wandelndes Erscheinungsbild. Nirgendwo auf der Welt findet man ein solches Naturparadies wie das Wattenmeer, diesen bis zu 30 Kilometer breiten Sand- und Schlick-Saum der Nordseeküste, mit seinen typischen Pflanzen und den faszinierenden Tieren.





Helgoland

Kurverwaltung Helgoland
Lung Wai 28
27498 Deät Lun / Helgoland
Tel. 04725/814 30 (Zentrale)
www.helgoland.de
info@kurverwaltung-helgoland.de

Trutzig ragt die rote Insel aus dem Meer. Doch in Wahrheit besteht Deutschlands Vorposten in der Nordsee aus weichem Gestein. Und so haben Wind und Wellen Helgoland über die Jahrhunderte ein einzigartiges Aussehen gegeben. Markantes Symbol dafür ist das Wahrzeichen der Insel, die »Lange Anna«, eine fast 50 Meter hohe Felsnadel aus Buntsandstein, die vor den steilen Klippen aus dem Meer ragt. Bis 1860 war sie noch über einen Bogen mit der Insel verbunden, der jedoch während einer Sturmflut einstürzte. Auch die Badeinsel Düne wurde erst 1721 von der Hauptinsel getrennt. Die exponierte Lage,



Basstölpel brüten auf Helgolands Lummenfelsen ...



... ebenso wie die namensgebenden Trottellummen.

40 Kilometer von der deutschen Küste entfernt, beschert Helgoland ein einzigartiges, mildes Klima mit einer reinen Luft, die Allergiker aufatmen lässt. Auch Flora und Fauna findet man so nirgendwo sonst. Die steilen Wände des »Oberland« bieten zahlreichen Seevogelarten die einzige Brutmöglichkeit in Mitteleuropa. Außerdem machen über 370 weitere Arten auf ihren Zügen hier Rast. Die Helgoländer Pflanzenwelt zeichnet sich durch ihre Vielfalt an Salzwiesengewächsen aus. Ferner findet man dort rund 400 Algenarten sowie den gelb blühenden, essbaren Helgoländer Klippenkohl. Das wahre Insel-Feeling erlebt jedoch nur der, der mehrere Tage bleibt und abends nach der Abfahrt der Tagestouristen die große Stille auf sich wirken lässt, die dieser Felsen im Meer ausstrahlt.

Lummenfelsen

Eines der Highlights der Insel ist der Lummenfelsen, das



kleinste Naturschutzgebiet Deutschlands. In der rund 50 Meter hohen Felswand brüten im Frühjahr Tausende von Seevögeln. Am spektakulärsten geht es im Juni zu. Denn dann stürzen sich Tausende junger Trottellummen in die Tiefe, um ihr Leben künftig auf dem Meer fortzusetzen. Außer den Namensgebern ziehen hier auch Dreizehenmöwen, Eissturnmögel, Basstölpel und der Tordalk ihre Jungen groß. Nirgendwo sonst in Deutschland gibt es eine derart hohe Brutvogeldichte. Wie die Elternvögel sich und ihren Nachwuchs geschickt auf den schmalen Felsvorsprüngen balancieren, ist vom Klippenrandweg gut einsehbar.

Highlights Ein Muss für jeden Helgoland-Besucher ist der Klippenrandweg über das Oberland, der spektakuläre Ausblicke auf das Meer und die Vogelfelsen bietet. Über Trampelpfade lässt sich auch der 61 Meter hohe Pinneberg, die höchste Erhebung der Insel, erreichen.

Outdoor-Aktivitäten Die Vogelinsel Helgoland ist ein Paradies für Ornithologen. Die spannendsten Beobachtungen lassen sich im Mai sowie im September und Oktober machen, wenn die Zugvögel auf der Insel Quartier nehmen. Wer lieber am Strand liegt, für den ist die Nebeninsel Düne mit ihrem feinen, weißen Sand genau das Richtige. Am Nordstrand lassen sich auch Seehunde und Kegelrobben beobachten.

Anreise/Unterkunft Ausflugstouren nach Helgoland werden von Büsum, Cuxhaven, Wilhelmshaven und Bremerhaven aus angeboten. Von Hamburg erreicht man die Insel per Schnellfähre. Daneben gibt es auch Flüge von Bremerhaven oder Heide. Wer Helgoland nicht nur als Tagesgast besuchen will, findet auf www.helgoland.de/uebernachten.html Übernachtungsmöglichkeiten.

Bild oben: Wahrzeichen von Helgoland: Lange Anna.

+ TIPP + TIPP + TIPP +

Themenpfad Natur Für alle, die sich über die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt der Insel informieren möchten, wurde der Themenpfad Natur angelegt. Große Schautafeln geben Auskunft über die Attraktionen. Eine kostenlose Broschüre gibt es in der Touristen-Information.

Einblicke in die Forschung Wegen der besonderen Ökologie Helgolands unterhält auch das renommierte Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung hier ein Forschungszentrum. Dieses bietet ganz besondere Führungen an. Zum Beispiel ins wissenschaftliche Tauchzentrum im Binnenhafen oder ins Ökolabor, wo der Hummer-Nachwuchs gezüchtet wird, der im Helgoländer Watt ausgesetzt wird. Informationen unter www.awi.de.

Felswatt und Aquarium Ein besonderer Lebensraum ist das Watt am Felssockel der Klippen mit seinen vielen Algenarten. Allerdings ist das Betreten verboten. Wer die Wattbewohner von Nahem sehen will, wird im Aquarium des Alfred-Wegener-Zentrums (siehe oben) fündig.

Vogelwarte Nicht nur für Vogelliebhaber ist die Vogelwarte mit ihrem großen Fanggarten interessant. Sie wurde bereits 1910 gegründet. Während der Zugsaison werden regelmäßig Führungen angeboten, Tel.: 04725/64020, www.vogelwarte-helgoland.de.

Wurfsaison Im November bringen die Kegelrobben auf der Insel Düne ihre Jungen zur Welt. Experten des Vereins Jordsand führen Besucher bis auf 30 Meter heran. Tel.: 04725/7787, www.jordsand.eu.

Seehunde

Im Wattenmeer der Nordsee liegt die Heimat der Seehunde. Meist verhalten sie sich gar nicht scheu und schwimmen bis an die Molen der Häfen, wo sie wie Bojen hohctreiben. Auch die Wurfplätze befinden sich in

Küstennähe. Die Jungen tummeln sich schon kurz nach der Geburt im Wasser und beginnen zu tauchen. Hat eine Seehundmutter ausnahmsweise Zwillinge, so bleibt das zweite Junge oft ohne Aufsicht und beginnt

zu verwahrlosen. Seinen Unmut äußert es durch plärrende Laute, die weithin zu hören sind. Diese sogenannten Heuler werden oft von Küstenbewohnern aufgezogen; sie lassen sich mit angereicherter Kuhmilch hoch-

päppeln. Das Wattenmeer bietet den Seehunden opulente Nahrungsgründe: Vom Butt bis zum Tintenfisch reicht die Speisepalette der Tauchjäger, die meist nachts auf Beutefang gehen. Tagsüber aalen sie sich,





wenn möglich, auf Sandbänken. Auf dem Trockenen schleifen sie unbeholfen den Hinterleib nach. Im Wasser erkennt man Seehunde an ihrem schlängelnden Schwimmstil. In der Nord- und Ostsee lebt noch eine zweite Robbenart, die größere Kegelrobbe, die sich auch durch ein steileres Kopfprofil vom rundköpfigen Seehund unterscheidet. Eigentlich müsste sie »Seehund« heißen und die Schwesterart »Seekatze«.





Nationalpark Schleswig-Holsteini- sches Wattenmeer

Nationalparkverwaltung
Schleswig-Holsteinisches
Wattenmeer
Schlossgarten 1
25832 Tönning
Tel. 04861/61 60
www.nationalpark-wattenmeer.de
nationalpark@lkn.landsh.de

Der weite Blick zum Horizont, das Spiel der Wolken, das ständig wechselnde Licht und die verschiedenen Farben des Meeres verleihen dem Schleswig-Holsteinischen Wattenmeer seinen Charme. Mal strahlt diese Landschaft große Ruhe aus, dann wieder wird sie von den tobenden Elementen regelrecht durchgepeitscht. Während eben noch die endlos scheinende Weite beeindruckte, fasziniert oft schon wenig später das unmittelbare Erleben von Wind und Wetter.

Deutschlands größter Nationalpark misst über 4400 Quadratkilometer und reicht von der Elbmündung bis zur dänischen Grenze. Im Mittelalter war ein großer Teil davon noch festes Land. Doch immer wieder rissen Sturmfluten Teile davon mit sich und ließen schließlich eigenwillig geformte Reste zurück: die nordfriesischen Inseln und die Halligen sowie viele kleine Sandbänke. Zweimal täglich gibt das Meer seine Beute wieder frei und legt einen Lebensraum bloß, der auf den ersten Blick unwirtlich und öde erscheinen mag, aber eines der lebendigsten und auch sensibelsten Ökosysteme überhaupt ist.

Sylt

Als »erste Adresse« an der schleswig-holsteinischen Nordseeküste gilt gemeinhin die eigenwillig geformte Insel Sylt. Auch sie ist ein Produkt der Naturgewalten. Ihre Ost-West-Ausdehnung hat im Verlauf der



Landschaft im Naturschutzgebiet am Sylter Ellenbogen

letzten 8000 Jahren etwa um zehn Kilometer abgenommen, weil das Meer beständig an ihr nagte. Dafür wurde sie durch angeschwemmte Sedimente im Norden und Süden immer länger. Das bescherte der Insel ihren wunderbaren, fast 40 Kilometer langen Weststrand. Während sich die einstigen Siedlungen im Kern der Insel längst zu mondänen Badeorten gewandelt haben, punktet Sylt im Süden und Norden mit einem herben, ursprünglichen

Charme. Dünenlandschaften wechseln dabei mit ökologisch besonders wertvollen Heideflächen ab sowie mit von Menschen angelegten Schutzzonen wie kleinen Wäldchen oder großen Flächen, die vor langer Zeit mit der herrlich duftenden, pink blühenden Kartoffelrose bepflanzt wurden.

Mit der kleinen Insel Uthörn im Königshafen und dem Rantumer Becken besitzt Sylt auch zwei wertvolle Vogelschutzgebiete.



Ein kleiner Wanderpfad führt auf dem Roten Kliff entlang.



Rot leuchten die Sandtöne am Morsum-Kliff.

Nord-Sylt

Als der schönste Teil der Insel gilt der Norden. Westlich der Gemeinde List befindet sich das Listland, ein einzigartiges Wunderdünengebiet. Zwar darf das Zentrum aus ökologischen Gründen nicht betreten werden, doch auch die Wege rundherum gewähren wunderschöne Einblicke. An das Listland schließt sich die hakenförmige Halbinsel Ellenbogen an. Sie ist als Vogelschutzgebiet ausgewiesen und für Autofahrer nur gegen Zahlung einer Maut zugänglich.

Rotes Kliff

Im Mittelteil der Insel findet der Besucher zwischen Wenningstedt und Kampen die markanteste Abbruchkante an der deutschen Nordseeküste: das Rote Kliff. Die fast 30 Meter hohe und über fünf Kilometer lange Steilküste diente den Kapitänen früher als Orientierungspunkt. Seine charakteristische rote Farbe hat das Kliff

durch die Oxidation von Eisenbestandteilen im Lehm.

Morsum-Kliff

Das Mekka der Geologen jedoch ist das Morsum-Kliff. Dieser zwei Kilometer lange Abschnitt der Sylter Steilküste liegt im Osten nahe dem Ort Morsum. Hier tritt offen zu Tage, aus wie vielen und welchen Gesteinsschichten der Sockel von Sylt unter seiner Sanddecke besteht. Die verschiedenen Schichten repräsentieren dabei eine beeindruckende geologische Zeitspanne von etwa acht Millionen Jahren. Vor 120 000 Jahren haben hier Gletscher Erdschollen schräg gestellt, sodass man nebeneinander helle Kaolinsande, rostrote Sandstein und schwarz-braunen Glimmerton bewundern kann.

Großes Bild: Vor und nach der Hauptsaeson im Sommer zeigt sich Sylt vielerorten menschenleer und ursprünglich.