

DEUTSCHLAND

HINNAUS

➤ 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 Steinformationen geprägt.



SCHLESWIG-HOLSTEIN / HAMBURG

Helgoland	10
<i>Seehunde</i>	12
Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer	14
<i>Halligen</i>	16
Nationalpark Hamburgisches Wattenmeer	22
Naturpark Schlei	29
Naturpark Hüttener Berge	30
<i>Störche</i>	32
Naturpark Westensee	33
Naturpark Aukrug	34
Naturpark Holsteinische Schweiz	35
Naturpark Lauenburgische Seen	36
	40

NIEDERSACHSEN

	42
Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer	44
Naturpark Lüneburger Heide	52
Naturpark Elbhöhen-Wendland	56
Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe	58
<i>Graureiher</i>	60
Naturpark Dümmer	62
Naturpark Steinhuder Meer	63
Naturpark TERRA.vita	64

Naturpark Weserbergland	66
Naturpark Solling-Vogler	70
<i>Turmfalken</i>	72
Naturpark Drömling	74
Naturpark Elm-Lappwald	75
Naturpark Harz	76
Nationalpark Harz	80

MECKLENBURG-VORPOMMERN

	84
Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft	86
<i>Kraniche</i>	92
Nationalpark Jasmund	94
Biosphärenreservat Südost-Rügen	98
Naturpark Insel Usedom	102
<i>Fischotter</i>	106
Biosphärenreservat Schaalsee	108
Naturpark Mecklenburgische Schweiz	
und Kummerower See	110
Nationalpark Müritz	112
Naturpark Feldberger Seenlandschaft	116
<i>Seeadler</i>	120



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	122
Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin	124
Nationalpark Unteres Odertal	126
Naturpark Stechlin-Ruppiner Land	130
<i>Biber</i>	132
Naturpark Barnim	134
Naturpark Märkische Schweiz	136
Naturpark Dahme-Heideseen	137
Biosphärenreservat Spreewald	138
Naturpark Nuthe-Nieplitz	140
<i>Europäische Mufflons</i>	142
Naturpark Hoher Fläming	144
Naturpark Niederlausitzer Landrücken	146
Naturpark Niederlausitzer Heidelandschaft	147
	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 Arnberger Wald	204
Naturpark Diemelsee	208
Naturpark Rothaargebirge	210
<i>Wisente</i>	212
	214



Naturpark Homert	216
Naturpark Ebbegebirge	218
Naturpark Bergisches Land	220
Naturpark Hohe Mark-Westmünsterland	222
Naturpark Maas-Schwalm-Nette	224
Auenlandschaften am Niederrhein	225
Nationalpark Eifel	226
Naturpark Hohes Venn-Eifel	228

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND	230
Naturpark Vulkaneifel	232
Deutsch-Luxemburgischer Naturpark	236
Naturpark Rhein-Westerwald	240
Naturpark Nassau	242
Naturpark Saar-Hunsrück	244
<i>Wildkatzen</i>	246
Biosphärenreservat Bliesgau	248
Naturpark Pfälzerwald	250

HESSEN	256
Naturpark Habichtswald	258
Reinhardswald	262

<i>Rehe</i>	264
Nationalpark Kellerwald-Edersee	266
Naturpark Lahn-Dill-Bergland	268
Naturpark Taunus	270
Naturpark Rhein-Taunus	272
Geo-Naturpark Bergstraße-Odenwald	276
Naturpark Hessische Rhön	278

BADEN-WÜRTTEMBERG	282
Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald	284
Naturpark Schönbuch	286
Nationalpark Schwarzwald	288
<i>Wildschweine</i>	296
Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord	298
Naturpark Südschwarzwald	302
Schwäbische Alb	315
Naturpark Obere Donau	318
Bodensee	320

BAYERN	324
Naturpark Bayerische Rhön	326
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
Naturpark Steigerwald	331
Naturpark Fränkische Schweiz-Veldensteiner Forst	332
Naturpark Frankenwald	340
Naturpark Fichtelgebirge	342
Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald	344
Naturpark Oberer Bayerischer Wald	346
Naturpark Bayerischer Wald	351
<i>Luchse</i>	354
Nationalpark Bayerischer Wald	356
Naturpark Altmühltal	360
Allgäuer Alpen	364
Ammergauer Alpen	370
Fünfseenland	374
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

Schliersee und Spitzingsee	408
Mangfallgebirge und Mangfalltal	410
Chiemgau	414
Chiemgauer Alpen	422
<i>Gämsen</i>	426
Nationalpark Berchtesgaden	428
<i>Alpensteinböcke</i>	434

REISEATLAS	436
-------------------	------------

REGISTER	462
-----------------	------------

BILDNACHWEIS, IMPRESSUM	464
--------------------------------	------------



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 Dreizehnmöwen, Eissturmvögel, 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 Ausflugsstouren nach Helgoland werden von Büsum, Cuxhaven, Wilhelmshaven und Bremerhaven aus angeboten. Von Hamburg erreicht man die Insel per Schnelfähre. 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.

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 hochtreiben. 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/sh
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 Jahre 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 Wanderdünengebiet. 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 Glimmertone bewundern kann.

Großes Bild: Vor und nach der Hauptsaison im Sommer zeigt sich Sylt vielerorts menschenleer und ursprünglich.