

Urlaub? Offline!

40 Orte für Entschleunigung auf Reisen



Holiday

Urlaub? Offline!

40 Orte für Entschleunigung auf Reisen



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Reihenidee/-konzept: Verónica Reisenegger

Autorin: Christine Lendt

Redaktion: Wilhelm Klemm

Layoutkonzept/Titeldesign: Natalia Gospodarek, Incognito Design

Bildredaktion: Nina Saller

Schlussredaktion: Ulla Thomsen

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8342-3075-1

1. Auflage 2019

GuU 8-3075 09_2019_02

Bildnachweis

Coverabbildung: AWL Images: S. Lubenow

Fotos: AdobeStock: balipadma [>](#), I. Balta [>](#), Chris [>](#), H. Czauderna [>](#), J. Dierks [>](#), DirkR [>](#), N. Dörnbach [>](#), J. Fälschle [>](#), franke182 [>](#), ferkelraggae [>](#), fotografci [>](#), fotografci [>](#), fottoo [>](#), karamba2106 [>](#), C. Kern [>](#), R. Ködder [>](#), levelupart [>](#), Lotse77 [>](#), majonit [>](#), Marco2811 [>](#), Marvin [>](#), maunzel [>](#), Photo Feats [>](#), pwmotion [>](#), M. Richter [>](#), T. Schier [>](#), tilialucida [>](#), twoandonebuilding [>](#), wolf36 [>](#) # Alamy Stock Photo: A. Bernhard [>](#), Boelter [>](#), H. Blossey [>](#), imageBROKER [>](#), [>](#), R. Linke [>](#), Panther Media GmbH [>](#), ShootingCompany [>](#), Shotshop GmbH [>](#) # AmrumSpa: [>](#) # A. Bieker und S. Falk [>](#) # ankers Hörn: HilbertFotografie [>](#) # AWL Images: H. Blossey [>](#) # Baumhaushotel Seemühle: Sulze/Naumann [>](#) # Baumhaushotel Solling [>](#) # Berghotel Obersteinberg: V. v. Allmen [>](#) # Bio Hotel Carpe Diem [>](#) # Bio und Nationalpark Refugium Schmilka: [>](#), [>](#), [>](#) # BioHotel Kenners Landlust: [>](#), [>](#), [>](#) # Biosperenreservat Schalsee-Elbe: F.Schmidt [>](#) # Blieskastel: W. Henn [>](#), [>](#) # Chiemsee-Alpenland Tourismus [>](#) # Das Kubatzki [>](#) # Der Zirmerhof [>](#) # Europa Therme Bad Füssing [>](#) # Gaestehaus Tadenswarf: [>](#) # Getty Images: M. Breuer [>](#), CUHRIG [>](#), M. Dunker [>](#), K.-P. Friedl [>](#), karp5 [>](#), I. Knol [>](#), E. Wrba [>](#), D. Wüstenhagen [>](#) # Hockmannshof [>](#) # Hof Sonnenbogen [>](#) # Hofgut Hafnerleiten [>](#) # HUBER

IMAGES: C. Bäck [>](#), U. Bernhart [>](#), H.P. Huber [>](#), S. Lubenow [>](#), [>](#), R. Schmid [>](#), [>](#), [>](#) # Hubertus Alpin Lodge [>](#) # Inselvilla Spiekeroog [>](#) # Jungfraubahnen [>](#) # Kloster Arenberg: Lufthelden [>](#) # Kloster Engelberg: [>](#) # Knogler Bauer [>](#) # laif: B. Steinhilber [>](#), [>](#) # Lookphotos: H. Bias [>](#), G. Bayerl [>](#), U. Böttcher [>](#), H. G. Eiben [>](#), J. Greune [>](#), T. Grundner [>](#), O. Meinhardt [>](#), V. Mütter [>](#), A. Selbach [>](#), A. Strauß [>](#), F. Werner [>](#) # mauritius images: K.-G. Dumrath [>](#), R. Frank [>](#), imageBROKER/S. Lubenow [>](#), Pixtal [>](#) # Mitteltalhof: [>](#) # Mönchsjochehütte [>](#) # Museum Aldein [>](#) # Naturhotel Alpenrose [>](#) # Naturhotel Alpenrose [>](#) # Naturhotel Baltrum [>](#) # Naturhotel Camp Reinsehlen [>](#) # Naturkost-Hotel Harz [>](#) # Odenwälder Freilandmuseum: [>](#), Odenwälder Freilandmuseum [>](#) # Rottal Terme [>](#) # Schloss Saalhof [>](#) # Schlossgut Oberambach [>](#) # Schneverdingen Touristik: [>](#), [>](#) # seasons.agency: Jalag/L. Spörl [>](#), Jalag/N. Kriwy [>](#) # shutterstock: Bildagentur Zoonar GmbH [>](#), 1234zoom [>](#), A. Lyzun [>](#), BicepsPhoto [>](#), C. Bieri [>](#), crimson [>](#), haveeseen [>](#), M. Thaler [>](#), O. Unger [>](#), panoglobe [>](#), [>](#), R. Wackenberg [>](#), S. Bernsmann [>](#), T. Esser [>](#) # spo-eiderstedt/tz Spo [>](#) # Simone Frieze [>](#) # Stiftung Sebüll Ada und Emil Nolde [>](#) # T. Grether [>](#) # Tannerhof Naturhotel & Gesundheitsresort [>](#) # therme Eins [>](#) # tz spo [>](#)

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die HOLIDAY-Homepage finden Sie im Internet unter www.holiday-reisebuecher.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Postfach 86 03 66

81630 München

www.holiday-reisebuecher.de

LESERSERVICE

holiday@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 – 72 37 33 33*

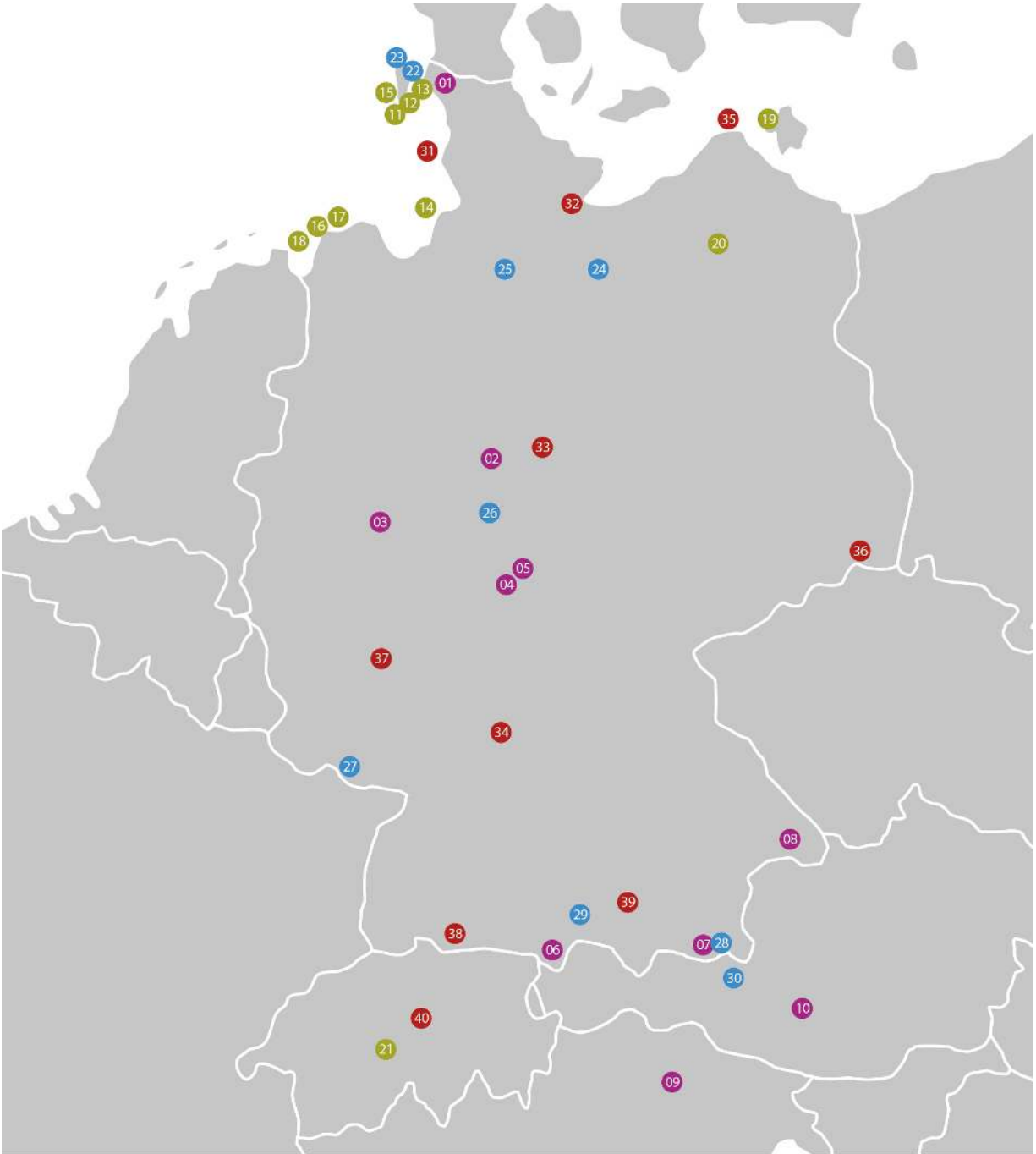
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 – 16.00 Uhr

(* gebührenfrei in D, A, CH)

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



40 Orte für Entschleunigung auf Reisen

- 1 [Im Norden von Nordfriesland](#)
- 2 [Naturpark Solling-Vogler](#)

- 3 [Sauerland](#)
- 4 [Spessart](#)
- 5 [Der Kreuzberg in der Rhön / Franken](#)
- 6 [Balderschwang / Oberallgäu](#)
- 7 [Bayrischzell / Oberbayern](#)
- 8 [Rottaler Bäderdreieck / Niederbayern](#)
- 9 [Radein / Südtirol](#)
- 10 [Millstätter See / Kärnten](#)
- 11 [Hallig Hooge](#)
- 12 [Hallig Langeneß](#)
- 13 [Hallig Oland](#)
- 14 [Insel Neuwerk](#)
- 15 [Amrum](#)
- 16 [Baltrum](#)
- 17 [Spiekeroog](#)
- 18 [Juist](#)
- 19 [Hiddensee](#)
- 20 [Mecklenburgische Seenplatte](#)
- 21 [Stechelberg / Berner Oberland](#)
- 22 [Föhr](#)
- 23 [Sylt](#)
- 24 [Wendland](#)

- 25 [Lüneburger Heide](#)
- 26 [Kaufunger Wald / Hoher Meißner](#)
- 27 [Bliesgau / Saarland](#)
- 28 [Schleching / Chiemgau](#)
- 29 [Kaufbeuren und Irsee / Ostallgäu](#)
- 30 [Zell am See-Kaprun / Salzburger Land](#)
- 31 [Sankt Peter-Ording / Nordseeküste](#)
- 32 [Lübecker Bucht / Ostseeküste](#)
- 33 [Harz / Niedersachsen](#)
- 34 [Hardheim / Odenwald](#)
- 35 [Fischland-Darß-Zingst / Mecklenburgische Ostseeküste](#)
- 36 [Schmilka / Sächsische Schweiz](#)
- 37 [Koblenz / Oberes Mittelrheintal](#)
- 38 [Radolfzell / Bodensee](#)
- 39 [Starnberger See / Bayern](#)
- 40 [Engelberg / Zentralschweiz](#)



© Simone Frieze

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Entschleunigen in einer schnelllebigen Zeit ... Fast jeder spricht darüber, viele sehnen sich danach. Doch was bedeutet es im Urlaub wirklich? Genügt es digital zu entgiften, also das Handy einfach mal für eine Woche auszuschalten? Für manche offenbar schon, für andere ist es weitaus mehr: Das Wohltuende der Langsamkeit zu entdecken bei Spaziergängen und Hufgeklapper auf einer autofreien Insel. Zu erleben, wie der Moment sich vergoldet, wenn einem beim Frühstück unter Birnbäumen blökende Schafe vor der Terrasse der Ferienwohnung begrüßen. Mal in einem historischen Bauwagen aufzuwachen, den Blick über die nach Holz duftenden Wände schweifen zu lassen und liebevoll gestaltete Details zu entdecken. Den Wert von Slow Food und nachhaltigen Produkten auszukosten und jede Speise mit allen Sinnen zu genießen. Meditativ ganz im Hier

und Jetzt zu verweilen oder auf stillen Pfaden zu pilgern. Oder bei einem Jodel-Kurs in den Bergen zu entdecken, wie der bayerische Urgesang die Seele befreit. Dieses Buch stellt Ihnen solche und noch viele weitere Möglichkeiten vor.

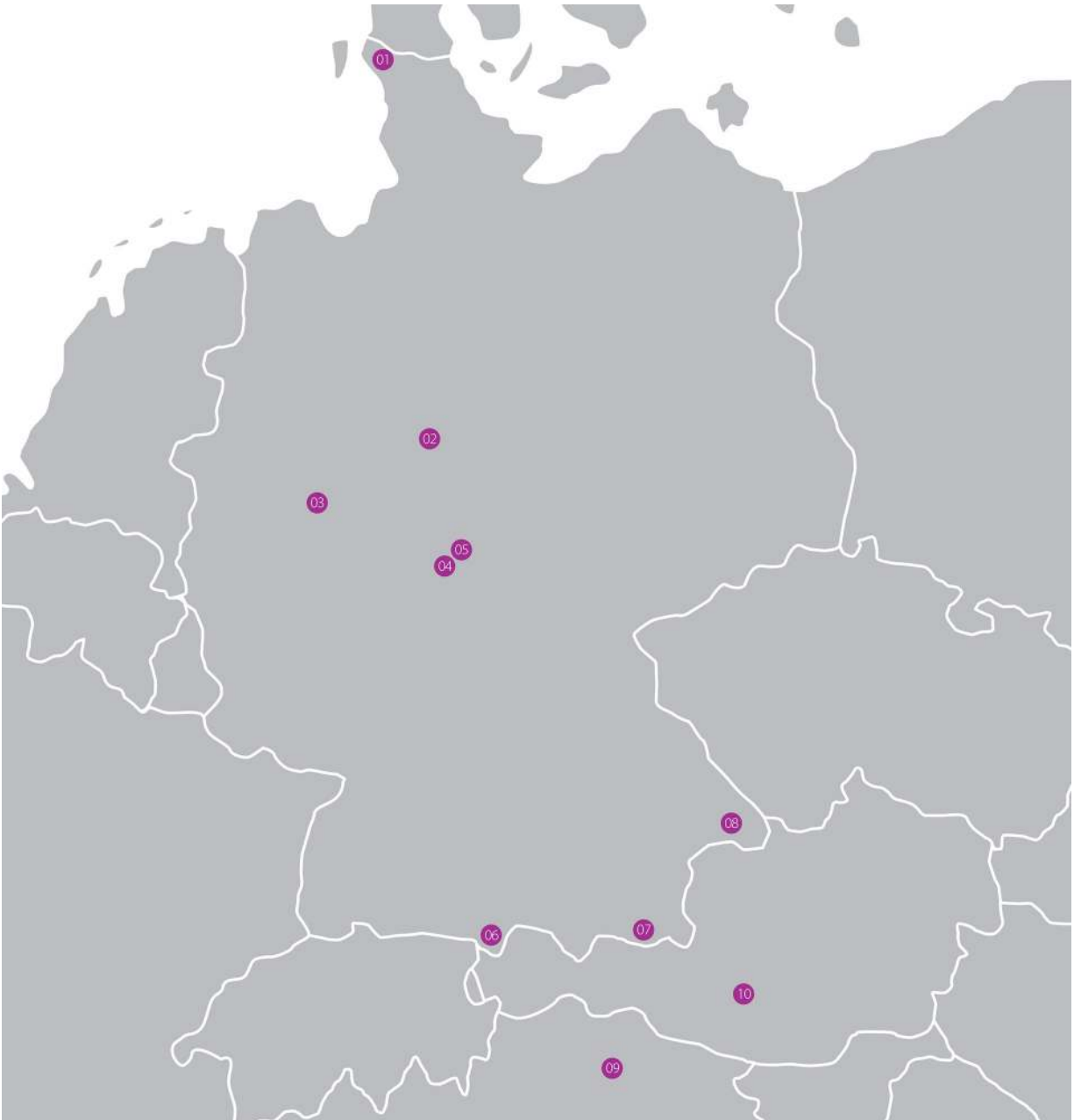
Auf die wachsende Komplexität einer von Digitalisierung gesteuerten Welt reagieren immer mehr Menschen mit einer Sehnsucht nach Entschleunigung, der Rückkehr zur Langsamkeit. Der Schlüssel dazu ist das Gleichgewicht aus aktiver und passiver Erholung, die Ruhe zu finden, um die Kleinigkeiten der Natur bewundern zu können, einen ruhigen Schlaf auszukosten und dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun. So ist auch eine regelrechte „Slow-Kultur“ gewachsen. Slow Food steht nicht nur wörtlich für „langsames Essen“, sprich genießen, sondern für eine bewusste, gesunde und regionale Ernährung. Der Trend wurde einst in Italien als Gegenbewegung zum Fast Food gegründet, inzwischen prägt er ein weltweites Netzwerk. Ziel ist dabei, Lebensmittel, Zeit und Gesundheit wieder mehr wertschätzen zu lernen. Davon inspiriert, ist die 1999 in Italien gegründete Bewegung Cittàslow entstanden – und auch in Deutschland gehören ihr inzwischen 16 „entschleunigte“ Städte an. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass man hier noch das Langsame anerkennt, den Wechsel der Jahreszeiten, das Authentische der Produkte, die regionalen Bräuche, den Geschmack und die Gesundheit.

Auch besondere Hotels und Ferienunterkünfte haben sich auf das neue Bewusstsein und die veränderten Bedürfnisse der Menschen eingestellt, mit unterschiedlichsten Angeboten zum „mal richtig runterkommen“. Und weil Entschleunigen für viele mehr bedeutet als Digital Detox, beschreibt dieses Buch auch Orte, an denen auch ihre anderen Facetten zu erleben sind. Es soll einen Eindruck davon vermitteln, wie weit die Möglichkeiten inzwischen reichen und welche Angebote es bereits zum Thema

Entschleunigung gibt. Dafür ausgesucht wurden 40 besondere Orte in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol. Vorgestellt wird dabei zunächst die jeweilige, bereits entschleunigend wirkende Region. Dazu gibt es Empfehlungen für passende Unterkünfte von schlicht bis luxuriös, Tipps für Unternehmungen in der Umgebung, die dazu beitragen, dass die Zeit auf wunderbare Weise stillzustehen scheint. Außerdem jeweils einen allgemeinen Tipp, für mehr Ruhe im Alltag und auf Reisen. Denn immer geht es um eins – einfach mal das Tempo zu reduzieren, um länger in den schönsten Momenten des Lebens verweilen zu können.

Viel Freude dabei und gute Erholung wünscht Ihnen

Ihre Christine Lendt





© AWL Images: H. Blossey, shutterstock: A. Lyzun



© AdobeStock: J. Fälschle

Digital Detox: Endlich mal so richtig abschalten

Einmal eine Auszeit nehmen von Smart-Phone und PC, E-Mails, Social Media, ständiger Erreichbarkeit. Viele Menschen wünschen sich vor allem dies, wenn sie an Entschleunigung denken. Ein Digital Retreat – sich zurückziehen von digitaler Reizüberflutung, oder auch: Digital Detox, „digitales Entgiften“. Darauf haben einige Betreiber von Unterkünften bereits reagiert, in Umgebungen, die dies noch zusätzlich unterstützen.



© AdobeStock: Marco2811

Weite und Wattenmeer – in den frühen Morgenstunden und wenn die Sonne untergeht entfaltet sich in Nordfriesland der ganze Zauber..

01 Im Norden von Nordfriesland

[Übersichtskarte](#) | [Länderkarte](#) | [Online-Karte](#)

Eine weite Landschaft, „wo ein Pfahl, in einfacher Fläche stehend, ein Monument wird“. So beschrieb der berühmte Maler Emil Nolde seine Wahlheimat Nordfriesland. Hier erholen sich die Augen vom Bling-Bling der Metropolen, von der täglichen Informationsflut, hier kann man ganz besonders tief durchatmen und wirklich einmal herunterkommen. Der Musik von Wind und Wellen lauschen, das Spiel der Wolken und das sich veränderndem Licht auf sich wirken lassen. Und kein Handy piept in der Tasche, es darf getrost mal ausgeschaltet bleiben. Wer sich nach einigen Tagen dann doch nach etwas Input sehnt, besucht zum Beispiel das Atelier und Wohnhaus des Künstlers in Seebüll, fährt mit dem Rad nach Dänemark oder taucht am Gotteskoogsee in das Naturschauspiel der „Schwarzen Sonne“ ein. Hier gibt es mehr Schafe als Einwohner, sagt

man auch mal scherzhaft über Nordfriesland mit seinen Deichen und saftigen Marschenlandschaften, und tatsächlich kommt es beinahe hin. Nur wenige kleine Ortschaften verteilen sich in dieser Weite südlich der Grenze zu Dänemark. Nah ist stets das UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer mit seinen Kooglandschaften und einer Inselwelt, die zu Ausflügen einlädt, zum Vögel beobachten, dazu, barfuß durch den Schlick zu laufen, dann wieder die Riffeln des Sandwatts unter den blanken Fußsohlen zu spüren und das wieder heranrollende Meer zu begrüßen. Im Einklang mit den Gezeiten und dem eigenen Takt zu schwingen ist das Ziel, denn die Uhren hier oben laufen einfach gemächlicher als anderswo.

HOCKMANNSHOF – SCHÄFCHEN ZÄHLEN UND WATTWANDERN

[Online-Karte](#)

Ein Schäfchen, zwei Schäfchen, drei ... Auf dem Hockmannshof in Humptrup sind die flauschigen Geschöpfe hautnah zu erleben. Einige der zugehörigen Ferienwohnungen grenzen direkt an den großen Garten oder die Obstwiese. Hier bewegen sich die rauwolligen Pommern-Schafe frei umher und kuscheln gern mal mit den Gästen. Sie tragen, genauso wie weitere Hofbewohner, dazu bei, dass ein Digital Detox Retreat an der Nordsee gelingt. „Offline-Urlaub garantiert“, versprechen Heinrich-Alexander und Susanne Hock, die Betreiber des Hofes nahe der dänischen Grenze. In ihrem vorherigen Beruf als Relocation Manager wollten sie nicht mehr länger arbeiten. Also siedelten sie im Jahr 2007 mit ihren beiden Kindern aus Karlsruhe nach Nordfriesland, um ihre Vision von einem ökologisch betriebenen Landwirtschaftsbetrieb mit Ferienhof umzusetzen. Ihren Gästen möchten sie es auch ermöglichen, endlich mal „off“ sein zu können. Von Digital Detox haben die beiden eine eigene Vorstellung,

insbesondere von der Abhilfe bei „ersten Entzugserscheinungen“. Nur ein paar Bahnen in einem Hotelpool zu schwimmen sind nach ihrer Ansicht nicht ausreichend, um zu sich selbst zu finden. Als wirkungsvolles Retreat bieten die Hocks allen, die es möchten, daher an, einmal richtig in das Landleben einzutauchen, sich an der frischen Luft „sinnvoll auszupowern“. So ist es möglich, bei den täglich anfallenden Aufgaben auf dem Bio-Bauernhof mitzumachen, zum Beispiel mal die Freilandschweine zu füttern oder mit dem Traktor über die Felder zu fahren. Der Hockmannshof ist dem Feinheimischen verbunden, einer nachhaltigen und regional geprägten Esskultur, in diesem Fall also mit frischen und hochwertigen Produkten aus Schleswig-Holstein. So können Besucher vor Ort alle Produkte rund um die hofeigenen Husumer Landschweine erwerben, außerdem in der Saison frischen Humptruper Bio-Spargel sowie frische Eier von den Freilandhühnern. Diese gibt es auch zum Frühstück, genauso wie Bio-Brötchen und selbst gemachte Marmeladen. Auf Nachhaltigkeit setzt Familie Hock auch bei den weitestgehend aus Naturbaustoffen errichteten Ferienwohnungen. Sie werden über eine Photovoltaikanlage und eine Solarthermieranlage mit grüner Energie versorgt. Die Feriengäste können kostenlos Fahrräder ausleihen oder sich, das ist neu seit 2018, direkt beim Hof ein Elektroauto mieten. Übrigens, wer unbedingt WLAN nutzen oder fernsehen möchte, kann es in den Ferienwohnungen übrigens tun. Die meisten Gäste aber denken nicht einmal mehr daran nach ihrer Ankunft in diesem stillen, grünen Paradies.

Hockmannshof

Grellsbüllerstr. 4, 25923 Humptrup, Tel. +49 46 63 / 18 89 576, www.hockmannshof.de



© Hockmannshof



© AdobeStock: karamba2106

Vor allem in der Nebensaison kann man an der Nordsee die Strände ganz für sich allein haben. Und selbst im Sommer findet sich eigentlich immer ein ruhiger

1 Wattenmeer

[Online-Karte](#)

Es ist eines der weltweit größten gezeitenabhängigen Feuchtbiotope und beherbergt eine besonders große Artenvielfalt. Aufgrund seiner Einmaligkeit wurde das deutsche Wattenmeer im Juni 2009 von der UNESCO zum Weltnaturerbe ernannt. So steht dieser Teil der Nordsee weltweit auf einer Stufe mit dem Grand Canyon, der Serengeti und den Galapagosinseln. Neben den Wattflächen umfasst es Lebensräume wie die Salzwiesen, Marschlandschaften, Dünen und Sandbänke. Allein in den Salzwiesen leben 250 Tierarten und Ökotypen, die in keinem anderen Gebiet der Erde vorkommen. Die Bundesländer Schleswig-Holstein, Niedersachsen und Hamburg gründeten in den 1980er-Jahren jeweils einen eigenen Nationalpark Wattenmeer. Auch sind es jeweils eigenständige UNESCO-Biosphärenreservate. Große Teile des Wattenmeeres, insbesondere auch viele Inseln und die Halligen, gehören zu Nordfriesland. Das Schleswig-Holsteinische Wattenmeer ist der mit Abstand größte deutsche Nationalpark. Seine Gesamtfläche beträgt 4410 Quadratkilometer. Wer sich vor Ort über Aktivitäten, Flora und Fauna informieren möchte, kann sich an die jeweilige Schutzstation bzw. Nationalpark-Station wenden (z.B. in Niebüll, siehe [>](#), oder am Beltringharder Koog nahe Bredstedt). Dort werden häufig auch geführte Wattwanderungen angeboten – ein einmaliges Erlebnis und Entschleunigung pur.

Schutzstation Wattenmeer Beltringharder Koog/Nationalpark-Station Arlau-Schleuse, [Online-Karte](#), Hattstedter Marsch 42, 25856 Hattstedter Marsch, www.schutzstation-wattenmeer.de, www.nationalpark-wattenmeer.de

2 Gotteskoogsee

[Online-Karte](#)

Rund fünf Kilometer nordwestlich von Niebüll befindet sich ein besonderes Süßwasserbiotop und Vogelschutzgebiet am Gotteskoogsee (auch: Bundesgaarder See). Es ist ein Refugium für etliche teils seltene Tiere und Pflanzen. Sogar der Seeadler ist mit etwas Glück zu beobachten. Ein Wanderweg mit Info-Hütte führt durch die Seenlandschaft. Besonders lohnt sich ein Ausflug hierher im Frühjahr oder Herbst, wenn die Stare ihren eindrucksvollen Tanz am Himmel aufführen. „Schwarze Sonne“ (Dänisch „Sort Sol“) wird dieses Naturschauspiel genannt. Es sorgt für einen regen Andrang an Besuchern. Viele breiten mitgebrachte Decken aus, um es bei einem Picknick zu genießen. Das Naturkundemuseum Niebüll bietet auch Exkursionen zum Gotteskoogsee an. Ebenfalls empfehlenswert ist es, die hauseigene Erlebnisausstellung zu besuchen oder sich bei der zugehörigen Nationalpark-Station über die Besonderheiten des Wattenmeers zu informieren.

Naturkundemuseum Niebüll, [Online-Karte](#), Hauptstr. 108, 25899 Niebüll, Tel. 04661/5691, www.nkm-niebuell.de

Im Augenblick leben

„Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich liebe, dann liebe ich ...“, so soll es ein Zen-Meister seine Schülern gelehrt haben. Wie recht er doch hat: Wer sich immer ganz auf das Tun im jeweiligen Moment konzentriert, bleibt entspannt und kann das Leben mehr genießen.



© *Stiftung Seebüll Ada und Emil Nolde*
Emil Noldes zweites Talent: Der grüne Daumen. Sein Garten in Seebüll wird heute noch im Sinne des Meisters bepflanzt.

3 Stiftung Seebüll Ada und Emil Nolde

[Online-Karte](#)

Das Anwesen zieht schon von Weitem die Blicke auf sich. Ein charaktvoller, geschlossener Bau aus rot-violetter Klinker erhebt sich da auf einer Warft in der flachen Marschlandschaft. Die Bauhauseinflüsse sind nicht zu übersehen und stellen in ihrer klaren Gradlinigkeit einen

deutlichen Kontrast zu der traditionellen Reetdacharchitektur. Der große Künstler Emil Nolde (1867–1956) ließ es nach eigenen Entwürfen in den Jahren 1927 bis 1937 erbauen, lebte und arbeitete hier bis zu ihrem Tod mit seiner Frau Ada und später mit seiner zweiten Ehefrau Jolanthe. Er schuf Gemälde und Aquarelle in kraftvollen Farben, oft Motive mit Küstenlandschaften oder Blumen. Wohl niemand hat die Landschaft Nordfrieslands in der Kunst so virtuos manifestiert wie Nolde. Eindrucksvoll lebt sein Wirken in den Ausstellungen fort. Gezeigt wird dort dauerhaft Noldes religiöses Hauptwerk, der neunteilige Zyklus „Das Leben Christi“ (1911/12). Außerdem sind Werke anderer Mitglieder der Künstlervereinigung „die Brücke“ zu sehen – Erich Heckel, Ernst-Ludwig Kirchner und Karl Schmitt-Rottluff, die Großen des deutschen Expressionismus eben. Mittelpunkt der jährlich wechselnden Ausstellungen ist der Bildersaal im Obergeschoss. Hier empfing Nolde, umgeben von seinen Werken, Freunde und Gäste. Zur Stiftung gehören auch ein modernes Besucherforum mit Malschule und einer Ausstellung zum Leben Noldes sowie ein einladendes Café. Ein Kunstwerk ist auch der das Wohn- und Atelierhaus umgebende, prachtvolle Blumengarten. Nolde war seines Zeichens ein leidenschaftlicher und kenntnisreicher Gärtner, und auch dieses farbenfrohe Erbe wird liebevoll gepflegt. Besucher können im Botanikum Samen aus dem Noldegarten erwerben und damit ein Stück Seebüll mit nach Hause nehmen, um es im heimischen Garten zu hegen. Auch die ausgeklügelte Gartenarchitektur ist sehenswert: Einige der Wege bilden die Buchstaben E und A, die Initialen von Emil Nolde und seiner ersten Ehefrau Ada.

Seebüll 31, 25927 Neukirchen, Tel. 04664/983930, März-Nov. tgl 10-18 Uhr, www.nolde-stiftung.de



Restaurants

Schackenborg Slotskro Restaurant

[Online-Karte](#)

Das traditionsreiche Restaurant bietet regionale Küche vom Feinsten aus Produkten handverlesener Lieferanten. Obendrein liegt es idyllisch in der Nähe des Schlosses im dänischen Dorf Møgeltondern (nahe der Landesgrenze) an einer mit Kopfstein gepflasterten Straße, an der abends uralte Laternen leuchten. Ein wunderbarer Ort zum Schlemmen, Flanieren und Entschleunigen.

Slotsgaden 42, 6270 Tønder/Dänemark, Tel. +45 7473/8383, www.slotskro.dk



Einkaufen

Bioladen Ambrosia

[Online-Karte](#)

In ihrem Fachgeschäft für Naturkost setzt Inhaberin Kirsten Maß auf Ware überwiegend von Demeter- und Biolandanbietern sowie regionalen Bio-Bauern. Unter anderem gibt es auch täglich frische Backwaren vom Joldelunder Biolandbäcker sowie einmal pro Woche Backwaren und Kuchen vom Steinofen Biobäcker und von der Demeter Hofbäckerei Würme. Außerdem sind Molkereiprodukte, Naturkosmetik und vieles mehr im Angebot.

Hauptstraße 32, 25899 Niebüll, Tel. 04661/902670, www.bioladen-ambrosia.de

Nordfriesisches Lammkontor

[Online-Karte](#)

Der Husumer Sönke Magnus Müller handelt hier mit dem hochwertigen Fleisch des einheimischen nordfriesischen Salzwiesen- oder Deichlammes und des Nordfriesischen

Weiderindes. Alle Tiere kommen aus regionaler Freilandhaltung, wachsen auf den saftigen Marschen und Deichen Nordfrieslands auf. Qualitativ sucht das Fleischangebot seinesgleichen und wird europaweit nachgefragt. Die Produkte bekommt man im zugehörigen Hofladen oder kann sie zubereitet direkt vor Ort im Restaurant im Eiskeller genießen.

Deichstraße 8, 25813 Husum, Tel. 04841/4042801,
www.lammkontor.de



© shutterstock: BiceksPhoto

Unberührte Torfmoore, Wälder und Hügel prägen den Naturpark Solling-Vogler.
Auf Wanderwegen kann man die Schönheit entdecken.

02 Naturpark Solling-Vogler

[Übersichtskarte](#) | [Länderkarte](#) | [Online-Karte](#)

Durch den Buchenwald spazieren, wenn die Lichtsäulen der Sonne noch im Morgendunst stehen, knackende Zweige unter den Füßen, würzige Düfte in der Nase. Und kaum ein

Mensch weit und breit. Irgendwo ruft ein Kuckuck ...Während der nahe gelegene Harz allseits bekannt ist, übersehen viele Auswärtige dieses andere malerische Mittelgebirge nahe Göttingen. Genau genommen sind es zwei: der Solling mit der Großen Blöße (527,8 m) als höchstem Gipfel und der flachere Gebirgszug Vogler. Beide zusammen bilden einen 520 Quadratkilometer großen Naturpark, zu ihm gehören das zweitgrößte Waldgebiet Niedersachsens, Wiesentäler mit Streuobstbeständen, von Hecken durchzogenen Trockenrasen, klare Bäche und urtümliche Moore. Auf Wanderungen gelangt man auch zu langen Eichenalleen. Sie wurden vor rund 250 Jahren durch den Forstmeister Johann Georg von Langen angelegt. Von den Durchgangsstraßen aus geht es über Waldwege durch Buchen- und Kieferngrün zu Lichtungsrändern, wo vielfältige Baumarten das Bild prägen, wie unter anderem Ahorn, Birke, Douglasie, Esche und Lärche. Im Naturpark Solling-Vogler verbergen sich auch einige kulturelle Highlights des Weserberglands, zu erleben bei Wanderungen auf gut markierten Touren. Hier finden sich auch noch stille Winkel und versteckte Pfade, die man mitunter ganz für sich hat. Zur kalten Jahreszeit verwandelt sich der Naturpark oftmals in eine verschneite Winterlandschaft, vor allem in Lagen oberhalb von 400 Metern – aus vielen Wanderwegen werden nun herrliche Langlaufloipen. Diese entschleunigende Wintersportart sollte man spätestens hier einmal ausprobieren.

WALDESRUH TOTAL: BAUMZELTE UND BAUMHÄUSER

[Online-Karte](#)

Über dem Waldboden schweben und den abendlichen Lauten der Natur lauschen, während sich die Dämmerung über einen legt wie eine samtene Decke. Statt sich von Internet und Fernsehen ablenken zu lassen, die Umgebung einmal wirklich wahrnehmen und zu einer tiefen Ruhe finden. Selig einschlummern und mit dem Morgendunst

erwachen, begleitet von einem Vogelkonzert. Das geht in den Baumzelten, die Abenteuerlustige im Naturpark Solling-Vogler zum Übernachten buchen können. Auf Strom, fließend Wasser, Licht und Heizung muss man verzichten, umso näher ist dafür die Natur. Zur Verfügung steht außerdem bei jedem Zelt eine Survival-Kiste mit dem Nötigsten wie etwa einer Campinglampe mit Dynamo, eine Akku-Kaffeemaschine für die Zubereitung von Heißgetränken samt Zutaten und Geschirr, Mineralwasser sowie ein kleines Care-Paket für den ersten Hunger am Morgen. Genießen kann man all dies an einem Klapptisch samt Stühlen, die ebenfalls bereitstehen. Toiletten und Duschen befinden sich in rund 300 Metern Entfernung. Die mit Regen- und Insektenschutz ausgestatteten Zelte – bisher gibt es drei davon – sind jeweils in anderthalb Metern Höhe zwischen drei Bäume gespannt. Für Frühstück ist auf Wunsch gesorgt. Es wird im „Konferenzwagen“ serviert oder im „Waldatelier“, beides sind urige Gemeinschaftsräume auf dem Gelände. Der Tag beginnt mit Bio-Eiern und anderen nachhaltigen Leckereien von Produzenten der nahen Region, sogar das Mineralwasser stammt aus der Gegend, genauer vom Sollinger Brunnen. Alle, die nachts lieber festen Boden unter den Füßen haben und/oder sich mehr Komfort wünschen, können alternativ zu den Zelten die schon seit Längerem bestehenden Baumhäuser buchen. Sie haben Namen wie Baumtraum, Burg oder Sternengucker, sind gedämmt und beheizt, verfügen über Strom und sind ganzjährig nutzbar. Die insgesamt neun Wipfelherbergen bieten (je nach Haus und Größe) zwei bis sechs Schlafplätze, eine kleine Kompost-Toilette sowie einen Balkon mit Sitzgelegenheit. Sie befinden sich in der Nähe des Duschwagens mit Toiletten, der auch für die Gäste der Baumzelte verfügbar ist. Außerdem gibt es eine gemeinschaftliche Sonnenterrasse zum Frühstücken und Grillen, eine Feuerstelle, einen Naturbadesee und einen Spielplatz in der Nähe. Auf Digitales kann man also hier

wunderbar verzichten. Das Baumhaushotel, das gleichermaßen die Baumzelte anbietet, befindet sich mitten im sogenannten ErlebnisWald in Schönhagen. Dort gibt es auch schon bei einem Tagesausflug einiges zu erleben und jede Menge Möglichkeiten, die Natur auf sich wirken zu lassen.

Baumhaushotel Solling

In der Loh, 37170 Uslar, Tel. 05571/919305,
www.baumhaushotel-solling.de



© Baumhaushotel Solling

1 Erlebnis Wald

[Online-Karte](#)

Das Ökosystem Wald mit allen Sinnen erleben, den Kraftort Wald und seine beruhigende Wirkung erfahren und mal

selbst zum „Waldforscher“ werden, das geht auf dem zwölf Hektar großen Forstgelände mitten im Naturpark. Angesprochen fühlen dürfen sich Erwachsene genauso wie Kinder. So kann man in der Erdhöhle einmal Baumwurzeln von unten betrachten, sich im Duft- und Sinnengarten vom Duft und Anblick der Pflanzen betören lassen und auf dem Klimageschichte hoch oben über den Wipfeln der Bäume einmal Höhenluft schnuppern. Insgesamt sind es zehn Themenwelten, die sich bei einem circa zweistündigen Rundgang erkunden lassen. Auch ein lauschiges Waldschwimmbad und ein Naturspielplatz gehören zum Gelände.

Zwischen Neuhaus und Schönhagen, Abfahrt auf B 497,
www.erlebniswald.de

2 Aussichtsturm Hochsolling

[Online-Karte](#)

Der 33 Meter hohe Holzturm steht in 510 Metern Höhe am Rande des Moosberggipfels – einem der höchsten Punkte des Sollings. Mit jeder einzelnen, zum Ende hin auch anstrengenden, Stufe aufwärts kommt man dem Bergpanorama einen Schritt näher. Von der Aussichtsplattform aus eröffnet sich ein herrlicher Weitblick über die Mittelgebirgslandschaft und die Wälder des Hochsollings. Besonders schön ist es am Abend, wenn im Westen die Sonne hinter dem Köterberg untergeht. Der Aussichtsturm ist auch eine Station auf dem bestens ausgeschilderten Hochsolling-Rundweg mit den weiteren Erlebnispunkten „Wildpark Neuhaus“, „Silberborner Bergwiesen“ und schließlich dem „Hochmoor Mecklenbruch“.

Zu erreichen vom Parkplatz an der L 549 zwischen Silberborn und Neuhaus (von dort ca. 10 Min. Fußweg), www.hochsolling.de