EXTRA: 44 SEITEN ENTSCHLEUNIGENDE ERLEBNISSE IN THÜRINGEN

Thüringen -entdecken.de

ENTSCHLEUNIGUNG IN THÜRINGEN

DIE KRAFT DER NATUR

PILGERN, WANDERN, PADDELN UND MEDITIEREN

IN DEN NATIONALEN NATURLANDSCHAFTEN THÜRINGENS

EIN SPECIAL DER ZEITSCHRIFT

OUTDOOR Welten

„RUND UM DIE FEEN-GROTTEN VERBIRGT SICH MÄRCHENHAFTES: DIE ABENTEUERWELT FEEN-WELTCHEN IST EIN ZAUBERHAFTES ERLEBNIS FÜR KLEINE BESUCHER:INNEN.“

1

MOMENTE HEILSAMER LUFT

FEENGROTTEN SAALFELD UND HOHENWARTE-STAUSEE

Vom Brunnentempel der Erlebniswelt Feengrotten in Saalfeld sind es nur wenige Schritte, dann breiten sich die weitverzweigten Gänge und tiefen Stollen eines Jahrhunderte alten Bergwerks vor mir aus. „Glück auf!“ höre ich einen schwarz gekleideten Mann neben mir verheißungsvoll sagen, womit er die Pforte zu einem spärlich beleuchteten Gang öffnet. Kurz darauf scheint er sich beim Schließen der Pforte für einen Augenblick in der Dunkelheit aufzulösen. Seinem freundlich strahlenden Gesicht kann der plötzliche Lichtverlust allerdings nichts anhaben; schnell gewöhnen sich meine Augen an die Dunkelheit. „Hier ist der Zugang in den Heilstollen“, sagt Franko Michel, der Mann in Schwarz, und zeigt auf eine Tür. „Wer mal eine Auszeit von der stressigen Welt da draußen braucht, sollte durch diese Tür gehen!“ Ruhigen Schrittes führt er die kleine Besuchergruppe immer tiefer hinein in den Berg und erzählt leidenschaftlich aus der Geschichte des Schieferbergbaus. Und wenn Grotten und Nischen unerwartet erstrahlen, wird der Besuch zu einer Reise in eine Welt voller Fantasie, Magie und Mystik. Dann schallt es „Ahhh“ und „Ohhh“ durch die Gänge und still genießt der erfahrene Grottenführer die Begeisterung seiner verblüfften Gäste.

2

IM HEILSTOLLEN FEENGROTTEN

„Auszeit von der stressigen Welt da draußen“, hallt es in mir nach, als ich wieder „da draußen“ bin. Der Heilstollen! Also zurück in den Berg und durch die Tür, auf die Franko Michel zeigte. Der Stollen ist dezent illuminiert, die Luft wohltuend frisch und klar und es ist sehr ruhig. Das leise Schließen der

1. Mächtiger Wächter: der Feengrotten-Troll © Regionalverbund Thüringer Wald e.V., Florian Trykowski

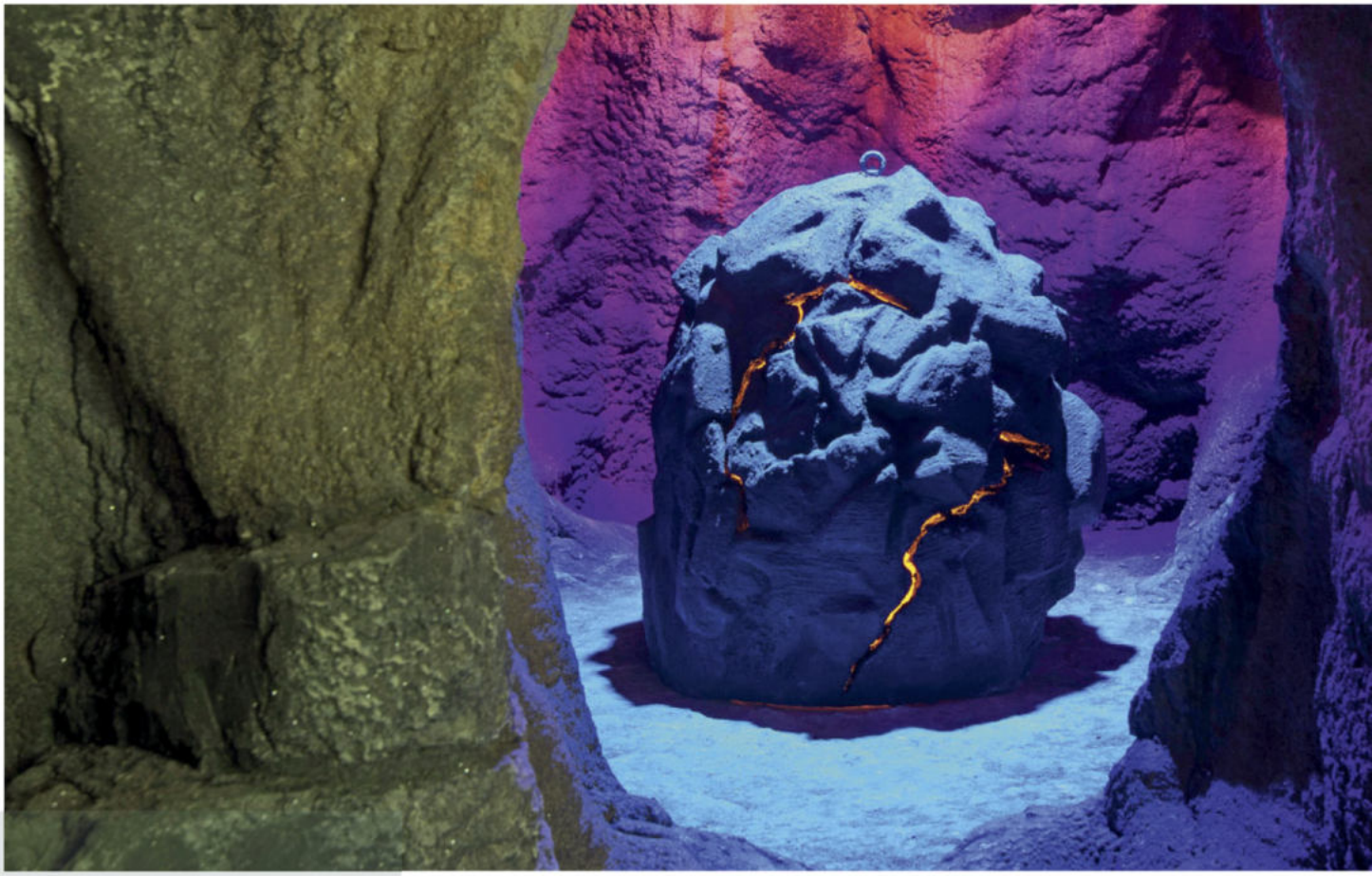
2. Spannendes Wasser- und Felsenspiel in den Feengrotten © Thüringer Tourismus GmbH, Andreas Weise

3. Blick auf die Staumauer am Hohenwarte-Stausee © Tourismusverband Rennsteig-Saaleland e.V.

Tür kündigt an: Hektik gibt's hier nicht, Stress bleibt draußen – herzlich willkommen! So werde ich dann auch von Vera Scheiber begrüßt, die sich um das Wohlergehen der Gäste im Heilstollen kümmert. „Hier liegt die Temperatur das gesamte Jahr über bei 8 bis 10 °C, da wird es bei zwei Stunden für eine Inhalation schon etwas kühl", erklärt sie mir auf dem Weg zu meiner Liege und reicht mir einen Schlafsack. Warm verpackt mache ich es mir auf der Liege bequem. „Hier im Stollen hat die Luft eine relative Feuchtigkeit von rund 98 %, dazu ist sie so gut wie frei von Staub, Pollen, Bakterien und Keimen. Darauf basieren die hier angebotenen Inhalationstherapien, die sich sehr positiv auf Menschen auswirken, die an Atemwegserkrankungen und geschwächtem Immunsystem leiden", sagt Vera Scheiber und ergänzt: „Aber auch bei Erschöpfungszuständen und psychosomatischen Erkrankungen hilft der Aufenthalt im Heilstollen dem Körper, der hier zur Ruhe kommen kann."

Mit dem Stichwort „Ruhe" kehrt selbige ein und ich greife zum Becher mit warmem Tee. „Eine Frischzellenkur für Geist und Seele", denke ich mir und bemerke, dass sich mein Kopf von der plötzlichen Ruhe noch mit Gedanken an dies und das abzulenken versucht. Ich strecke mich, bringe die Liege in eine waagerechte Position und schaue auf die dunklen Felswände. Immer wieder bleibt mein Blick am fahlen Lichtschein einer Lampe hängen, wo ich die dünne Linie, die hell und dunkel markiert, betrachte. Ich konzentriere mich auf meine Atmung und nehme meinen

„Der Hohenwarte-Stausee zählt zu den schönsten Stauseen Deutschlands."



1. Einblick ins Grottoneum
© Saalfelder Feengrotten und Tourismus GmbH, Saalfeld/Saale

2. Wie die Saale ist auch die Werra beliebt bei Wasserwandernden
© Saaleland, Vincent Grätsch

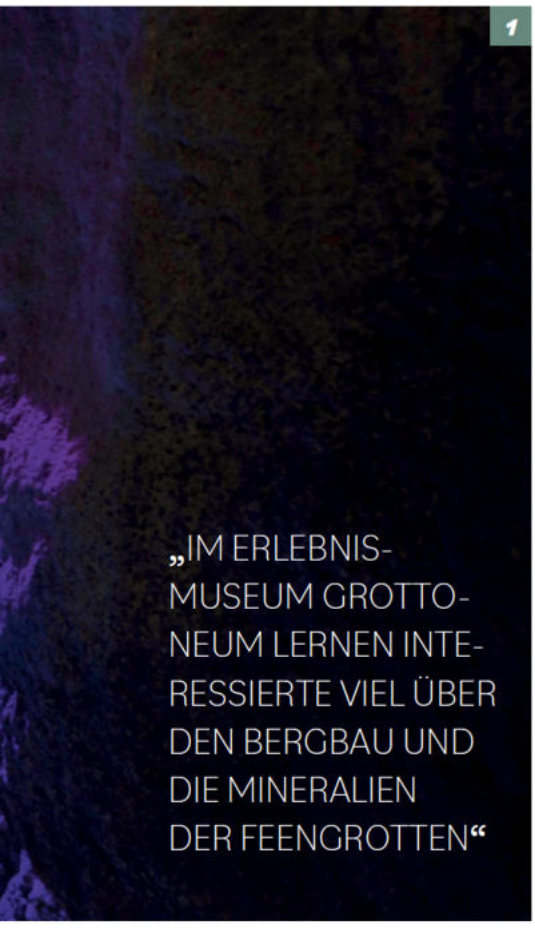
eigenen Herzschlag wahr. Erst langsam wird mir bewusst, dass es nicht nur ruhig ist – es ist still. Der Fluss an Gedanken wird langsamer und versiegt ebenso wie mein Gefühl für die Zeit. Unbewusst habe ich aufgehört den Lichtschein zu fixieren, meine Atmung zu kontrollieren, ich bin eins geworden mit der Stille um mich herum. Bis mich ein zunächst zartes, allmählich näher kommendes „Kling, Kling, Kling" aus meinem Schlaf holt. Das Ankommen im Hier und Jetzt braucht etwas Zeit für die Orientierung, aber Vera Scheiber kennt das von ihren Gästen und lässt es mit Bedacht geschehen. Eilig hat es jetzt ohnehin niemand.

VOM STOLLEN AUF DIE SAALE

Die reine und feuchte Luft unter Tage ist ein echter Energieschub und Motivator und ich mache mich nach meinem Aufenthalt im Heilstollen auf den Weg nach Kaulsdorf, um von dort auf der Saale zurück nach Saalfeld zu paddeln. In meinem Rucksack steckt ein kleines aufblasbares Boot, ein sogenanntes Packraft, was die bestmögliche Lösung ist, um meine Leidenschaften Wandern und Paddeln miteinander zu verbinden. Ich folge den Markierungen des Internationalen Bergwanderweges der Freundschaft, der von der Wartburg bei Eisenach bis nach Budapest führt. Auf einigen Etappen war ich bereits unterwegs, nun lerne ich eine weitere kennen.

Unterhalb der Staumauer des Ausgleichbeckens zum Hohenwarte-Stausee ziehe ich das Packraft aus dem Rucksack und bringe mittels eines Sacks Luft in das Boot. Erstaunlich schnell ist das knallrote Gummiboot prall gefüllt und bildet einen heiteren Kontrast zum blauen Saalewasser und dem dichten Grün der ufersäumenden Bäume. Angesichts ihrer abwechslungsreichen Etappen ist die Saale bei Kanuten und Kajakfahrer:innen ein beliebter Fluss zum Wasserwandern und auch für Anfänger:innen ist sie ein ideales Ziel. Boot und Paddel im Schlepptau, gehe ich zunächst einige Schritte, da das Wasser in Ufernähe noch ziemlich seicht ist. Dann ist der Flusspegel ausreichend, langsam setze ich mich in mein kleines rotes Boot und verschaffe mir so einen Perspektivwechsel.

Ein Packraft liegt nicht stabil im Wasser wie ein Kajak oder Kanu, es ist auch längst nicht so spurtreu, vielmehr bewegt es sich behäbig. Um sich einfach mal



1

„IM ERLEBNIS-MUSEUM GROTTO-NEUM LERNEN INTE-RESSIERTE VIEL ÜBER DEN BERGBAU UND DIE MINERALIEN DER FEENGROTTEN“

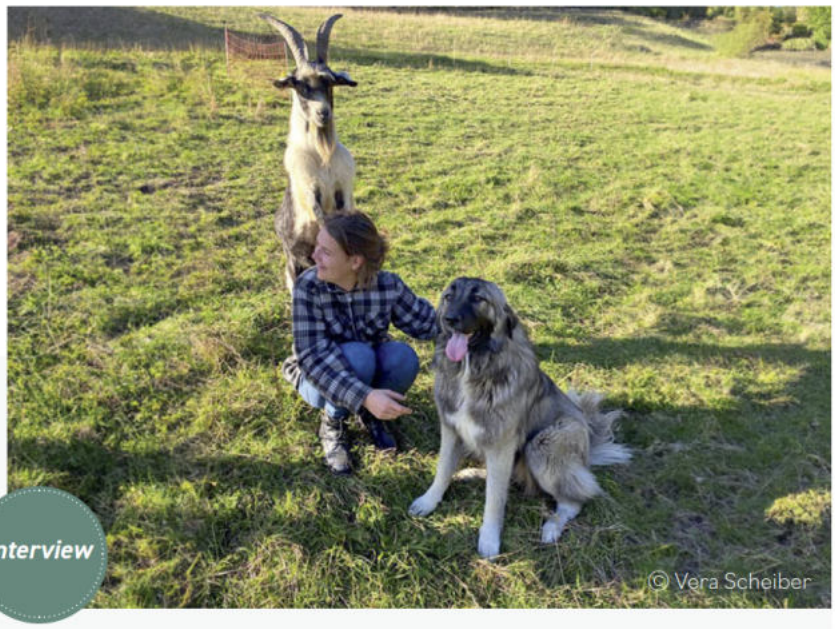
treiben zu lassen also genau das Richtige. Ich sinke noch etwas tiefer in das Boot, fläze mich förmlich hinein und lasse die wärmenden Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht tanzen. Am blauen Himmel über mir geben sich weiße Schäfchenwolken dem Müßiggang hin und ich nehme grüne Baumkronen wahr, in denen sich zahlreiche Vögel zum nachmittäglichen Konzert versammelt haben. Welch ein Genuss! Das ruhige Dahin-Dümpeln lässt mich tagträumen und ich muss aufpassen, wenigstens hin und wieder den Kurs zu überprüfen.

Ist es nicht etwas Kostbares, sich einfach mal treiben zu lassen? Heute bis Saalfeld – ein nächstes Mal vielleicht ins rund 60 Kilometer entfernte Jena? Dort ließe sich das Packraft wieder in den Rucksack verstauen und eine Wanderung auf „Deutschlands Schönstem Wanderweg“ des Jahres 2023, der SaaleHorizontale, machen.

Info

WWW.THUERINGER-SCHIEFERGEBIRGE-OBERE-SAALE.DE

WWW.FEENGROTTEN.DE



© Vera Scheiber

Interview

Vera Scheiber,
Heilstollen Feengrotten

Die Gäste im Heilstollen werden von Dir und Deinen Kolleginnen betreut. Wie wird man Heilstollenbetreuerin?
Insgesamt sind wir fünf Betreuerinnen mit ziemlich unterschiedlichen Grundausbildungen. Ich habe ein Fachabitur in Gesundheit und Medizin und in der Schweiz die Ausbildung zur Bademeisterin gemacht.

Gibt es ein besonderes Erlebnis, das Du hier im Stollen hattest?
Oh ja, ich erlebe hier jeden Tag etwas Besonderes: Menschen, die zwischen dem Alltagslärm komplett zur Ruhe kommen und abschalten! Diese Stille im Berg hat auch mich schon mehrmals richtig umgehauen. In unserer „lauten“ Welt ist absolute Stille etwas ganz Besonderes.

Nicht zu überhören ist Dein Tiroler Dialekt. Was hat Dich nach Thüringen geführt?
Ich habe mir hier den Traum von einem Bauernhof erfüllt. Nicht weit von den Feengrotten entfernt, baue ich in einem Dorf einen Bio-Perma-Bauernhof auf.

Was bedeutet für Dich „zur Ruhe kommen“?
Eine schöne Frage. Ich bin in der Ruhe aufgewachsen, habe dann lang in der Stadt gewohnt. Eine Zeit lang habe ich mir gerne ausgesucht, ob ich im Trubel sein möchte oder nicht. Aber der Stadtstress, die Arbeit dort, das wirbelt den ganzen Tag durcheinander. Umso wertvoller sind Momente der Stille, der Ruhe, des Bewusstseins – ich möchte wieder in „Ruhe“ aufwachen. Um sich die Zeit dafür zu nehmen, muss man heute schon fast Urlaub machen. Da ist so ein Aufenthalt Untertage, quasi im Schoß der Erde, genau das Richtige, um einfach mal runter zu fahren.

Was fasziniert Dich an der Region?
Der bezaubernde Wald und die Bächlein, es hat etwas Mystisches und Uriges hier. Ich liebe es, das Wasser aus unserer Quelle zu trinken und die besten Pilze vor der Haustür zu haben. Die Nähe zur Natur, das ist hier einfach schön.

Bist Du angekommen?
Ja total, ich bin sehr gerne hier! Besonders genieße ich auch die Nähe zum Hohenwarte-Stausee, da ich immer noch sehr gerne schwimme.

VOR DER REISE

Lust auf mehr Inspiration?
Dann schauen Sie doch einfach auf unsere Website.
Dort gibt es Geschichten rund um die Themen Natur, Kultur und Tradition –sowie natürlich jede Menge konkrete Reisetipps.

www.thueringen-entdecken.de

Kostenfrei auf unserer Website bestellbar:
weitere Magazine zu verschiedenen Urlaubsthemen, wie z. B. unser Thüringen Magazin oder unsere Radler- und Wanderbroschüre

360Grad Thüringen Digital Entdecken Die Erlebniswelt am Erfurter Hauptbahnhof stellt Thüringen multimedial vor. Beratung und Souvenirs gibt's dort auch:

https://360grad.thueringen-entdecken.de/

IMPRESSUM

Die Kraft der Natur – Entschleunigung in Thüringen
Ein Special der OutdoorWelten GmbH in Kooperation mit der Thüringer Tourismus GmbH und dem Thüringer Ministerium für Umwelt, Energie und Naturschutz

Redaktion
OutdoorWelten GmbH
Theaterstr. 22, 53111 Bonn
www.outdoor-welten.de
HBR 23232 Amtsgericht Bonn

Geschäftsführer: Ralph Wuttke

Texte: Thorsten Hoyer

Redaktion: Andrea Engel, Annabelle Gummersbach, Marieke Wist

Layout: Olga Schick

Druck: Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7
52156 Monschau

Titelbild: © Jens Fischer/ Fotomontage H2F
Bilder S. 2: © TTG

© OutdoorWelten GmbH, Bonn, 2023
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Verlages und Quellenangabe gestattet.
Haftungsausschluss: Für Änderungen in der Wegführung, Markierung etc. nach Redaktionsschluss übernehmen wir keine Haftung. Die Benutzung der Tourenvorschläge erfolgt immer auf eigene Gefahr.

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C011984
BLAUER ENGEL GX6
www.blauer-engel.de/uz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• hauptsächlich aus Altpapier
Dieses Druckerzeugnis ist mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.
eco zoom natureOffice.com/DE-261-MHUKEDH
Rohstoffe Transporte Produktion
g CO2e 166 pro Produkt
CO2e-Emissionen ausgeglichen