



Sandra Grüning  
**Wandern für die Seele. Usedom**  
Wohlfühlwege  
192 Seiten, EUR 18,00 (D)  
ISBN 978-3-7700-2676-0  
Mit GPX-Daten zum Download

Erscheinungstermin: Juli 2025

## Traumhafte Wanderungen auf Usedom

### Entspanntes Wandern durch beeindruckende Landschaften

Entlang der Steilküste oder durch alte Buchenwälder, mit Blick über sieben Seen oder die schier endlose Ostsee: Usedom ist ein wahres Wanderparadies. Das weiß auch Sandra Grüning, die für ihr Buch **„Wandern für die Seele. Usedom“** 20 abwechslungsreiche Wanderungen in ihrer Heimat zusammengestellt hat.

Vom Teufelsstein geht es zum Weißen Berg, von Boten aus der Eiszeit zur Galerie im Hühnerstall. Und dann: den Blick auf die Seebrücken genießen, die Füße in den Strand strecken und besten Räucherfisch genießen. So entspannend kann Wandern sein. „In diesem Buch habe ich einige meiner liebsten Ecken und Winkel in wunderbar beseelenden und inspirierenden Wanderrouten miteinander verbunden – Routen, die den Geist und das Herz erfrischen, ihnen neue Kraft schenken, sie mit blauen und grünen Aussichten erfüllen und dabei auch kulinarische Glücksmomente schenken“, so Autorin Sandra Grüning, die bereits das Buch „Glücksorte auf Usedom“ geschrieben hat.

Sie liebt die stillen und versteckten Naturoasen, die sanften Hügel ebenso wie die verträumten Fischerdörfer mit ihrem ursprünglichen Charme, die so typisch für Usedom sind.

Die Wanderungen haben verschiedene Schwerpunkte: Die Auszeittouren versprechen herrliche Naturerlebnisse, die Weitblicktouren grandiose Aussichten. Bei den Genussstouren steht die Einkehr im Fokus. Auf den Entschleunigungstouren bekommt man immer wieder die Gelegenheit, an besinnlichen Ruheorten zu verweilen, während die Erfrischungstouren an belebenden Gewässern entlangführen.

### Mit vielen Fotos, wichtigen Tipps und Übersichtskarten

Die großformatigen Fotos und das farbenfrohe Layout des Wanderführers laden zum Schmökern ein – und dazu, einem der zwischen 5 und 22 Kilometer langen Wege zu folgen. Der Serviceteil enthält Übersichtskarten und Streckenprofile, Tipps zur An- und Abreise und besten Jahreszeit sowie Adressen zur Einkehr und zu Sehenswertem am Wegesrand.

„**Wandern für die Seele. Usedom**“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 18,00 Euro.

## PRESSEINFORMATION

---

### Die Autorin

**Sandra Grüning** arbeitet als Journalistin, Redakteurin, Web- und Werbetexterin und betreibt in Heringsdorf ihr eigenes Redaktionsbüro Küstenkind. Worte und Geschichten faszinieren sie – genauso wie „ihre“ Insel, die sie nun wandernd und mit viel Ruhe ganz neu entdeckt hat. Im Droste Verlag hat sie bereits „*Glückorte auf Usedom*“ veröffentlicht.

### Wandern für die Seele – bisher erschienen (Stand Herbst 2025):

Allgäu, Altmühltal, Ardennen, Bayerische Voralpen, Bayerischer Jura, Bayerischer Wald, Berchtesgadener Land, Bergisches Land, Berlin, Berner Oberland, Bodensee, Bremen, Chiemgau, Dresden, Düsseldorf, Eifel, Elsass, Erzgebirge, Fränkische Schweiz, Frankfurt, Freiburg, Fünfseenland, Gardasee, Garmisch-Partenkirchen, Hallertau, Hamburg, Harz, Havelland, Hohe Mark, Hohenlohe, Holsteinische Schweiz, Hunsrück, Kärnten, Kaiserstuhl/Breisgau, Karlsruhe, Kassel, Kellerwald, Köln, Kraichgau, Lahntal, Lausitz, Luxemburg, Mallorca, Mittelrhein, Mosel, München, Münsterland, Nahe, Neckar, Niederrhein, Nordrhein-Westfalen Wälder, Oberpfälzer Wald, Oberschwaben, Odenwald, Ostfriesland, Ostwestfalen-Lippe, Pfälzerwald, Pfalz, Rhein/Ahr/Erft, Rheingau/Taunus, Rheinhessen, Rhön, Ruhr, Ruhrgebiet, Saarland, Sächsische Schweiz, Salzkammergut, Sauerland, Schwäbische Alb, Schwarzwald (Nord, Mitte, Süd), Siebengebirge, Siegerland, Spanische Pyrenäen, Spessart, Steiermark, Stuttgart, Südtirol, Taubertal, Teutoburger Wald, Thüringer Wald, Usedom, Vogesen, Westerwald, Wetterau, Wien, Zwischen Elbe und Weser

---

### Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Einmal im Leben
- Glücksorte – z.B. „*Glücksorte auf Usedom*“
- Meine Auszeiten
- Radeln für die Seele
- Wandern für die Seele
- Weinorte
- Zu Fuß durch

---

**PRESESERVICE – Nicole Abeln – Tel. 02 11/84 34 52 10 – Mail: [n.abeln@droste-verlag.de](mailto:n.abeln@droste-verlag.de)**

### Druckfähige Daten

Für Rezensionen schicken wir Ihnen gerne druckfähige Dateien per E-Mail oder stellen sie Ihnen als Download zur Verfügung.

### Honorarfreie Inhalte und Fotos

Inhalte aus unseren Büchern können wir Ihnen nach Absprache kostenfrei zur Verfügung stellen, z. B. zur Nutzung in redaktionellen Beiträgen.

### Interviews

Gerne vermitteln wir Ihnen ein Interview.

---

### ZUM VERLAG

Der Droste Verlag ist einer der führenden unabhängigen Verlage für Bücher in den Themenwelten Reiseführer, Sport- und Aktivreisen und Freizeitführer. Zudem publiziert Droste mit namhaften Partnern u. a. Fachbücher zu Politik und Zeitgeschichte.