

Silke Kohlmann

WAN  
DERN  
FÜR DIE  
SEELE



Wohlfühlwege

Kaiserstuhl/Breisgau

DROSTE





Silke Kohlmann

# Kaiserstuhl

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege

Drosste Verlag



# ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



## **TOUR 1: HIMMELWÄRTS**

7

Eine kleine Badberg-Runde

5 km | 110 Hm | 1,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 2: ORCHIDEENREICH**

15

Von Ihringen ins Liliental

11,6 km | 280 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 3: AM VULKAN**

25

Von Achkarren zum Winklerberg

4 km | 450 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 4: DURCH LÖSSHOHLWEGE**

35

Von Oberrotweil nach Bickensohl

5,4 km | 160 Hm | 2 Std. | Rundweg



## **TOUR 5: IN DIE STEINZEIT**

43

Über den Ölberg bei Ehrenstetten

4,1 km (Variante 7,8 km) | 130 Hm | 1,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 6: WALD UND WEIN**

53

Von Wasenweiler nach Bötzingen

14,8 km | 390 Hm | 5 Std. | Rundweg



## **TOUR 7: ÜBER ALLEN GIPFELN**

61

Eichelspitze und Totenkopf

11 km | 420 Hm | 3,5 Std. | Rundweg



## **TOUR 8: IM FLAUMEICHENWALD**

71

Am Büchsenberg bei Achkarren

5,73 km | 150 Hm | 2 Std. | Rundweg



## **TOUR 9: AUF DEM KAMM**

81

Große Runde über Oberbergen

12,2 km | 470 Hm | 4 Std. | Rundweg



## **TOUR 10: HOCH ÜBER FREIBURG**

91

Schneeberg und Berghäuser Matten

13,3 km | 340 Hm | 4,5 Std. | Rundweg

-  **TOUR 11: GENUSS PUR** **101**  
Schlemmertour rund um Riegel  
15,3 km | 240 Hm | 5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 12: ATILA UND ERETRUDIS** **111**  
Genusstour auf dem Tuniberg  
11 km | 80 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: FÜR FEINSCHMECKER** **121**  
Verwöhntour rund um Staufen  
11,5 km | 390 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 14: FRUCHTBARER OSTEN** **131**  
Rund um den Eichstetter Samengarten  
10,5 km | 210 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: KIRSCHEN UND KIRCHEN** **141**  
Von Sasbach nach Leiselheim  
12,9 km | 250 Hm | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: MIT WEITBLICK** **149**  
Auf dem Nimberg  
8 km | 90 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: IM AUWALD** **157**  
Von Burkheim in die Rheinauen  
9,5 km | 127 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: BERG UND BACH** **167**  
Von Endingen zur Katharinenkapelle  
8,65 km | 290 Hm | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 19: ÜBER DEM RHEIN** **177**  
Von Sasbach auf die Limburg  
7 km | 100 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 20: ZUM RIGGENBACH** **185**  
Auf Wildpfaden im Münstertal  
11,4 km | 410 Hm | 4 Std. | Rundweg





**Am Märle**

# Liebe Wanderfreunde,

wer beim Wandern die Seele baumeln lassen möchte, ist im Kaiserstuhl und Breisgau genau richtig. Ich lade Sie ein, mit mir durch sonnenverwöhnte Rebterrassen zu streifen, in die kühlen Rheinauen einzutauchen, auf schmalen Pfaden den Kaiserstuhlkamm zu erklimmen und den Blick bis weit in den Schwarzwald und die Vogesen schweifen zu lassen.

Die Region hat eine unglaubliche Fülle an einmaligen Naturerlebnissen zu bieten: An der Westflanke des Kaiserstuhls erreichen wir nicht nur den wärmsten Ort des Landes, sondern treffen am erkalteten Lavastrom auch auf exotische Kakteen. Im Herzen des Mittelgebirges entdecken wir die türkisgrün schimmernde Smaragdeidechse und die langbeinige Gottesanbeterin, wir wandern im Liliental durch ein Meer wilder Orchideen und durchstreifen die tiefen Schluchten der Lösshohlwege. Wir genießen die reiche Vogelwelt des Nimbergs und kehren am Ehrenstetter Ölberg in die Steinzeit zurück.

Wandern in Kaiserstuhl und Breisgau ist ein Erlebnis für alle Sinne: Unsere Augen können sich kaum sattsehen an den wunderbaren Blüten, wir lauschen dem Gesang der Nachtigallen und tasten uns durch das geheimnisvolle Erleloch. Der Duft von wildem Majoran kitzelt unsere Nase, und der Geschmack des wunderbaren Weines verwöhnt unseren Gaumen. Die Liebe zu gutem Essen – auch dadurch zeichnet sich die Region aus. Und darum führen die Wanderungen auch zu den gemütlichsten Straußenwirtschaften und feinsten Restaurants.

Viel Freude beim Wandern und Genießen wünscht

Silke Kohlmann 



NATUR-INFO



KULTUR-INFO



TOUREN-/EVENT-INFO



GENUSS-INFO



- \* 5 Kilometer
- \* 110 Höhenmeter
- \* 1,5 Stunden
- \* Rundweg

**Auf dem Badberg**



## Himmelwärts

### Eine kleine Badberg-Runde



Wir beginnen unsere Tour an der **Kirche St. Gangolf 1** im kleinen 340-Seelen-Örtchen **Schelingen** im Herzen des Kaiserstuhls.

Am Kirchplatz finden wir den ersten Wegweiser zum Badberg und folgen ihm in westlicher Richtung. Die kleine Gemeinde hat man schnell durchquert. Wenn wir in der **Allmendgasse** nach links abgebogen sind, geht es langsam, aber stetig in Serpentinaugen den Berg hinauf. Aus den Bäumen und Sträuchern am Wegesrand erhebt sich ein herrliches Konzert verschiedener Vogelstimmen. Und bald schon erahnen wir die sanfte Kuppe des Badbergs vor uns. Gleichzeitig lohnt es sich aber, immer wieder einen Blick zurück auf die Schelinger Kirche zu werfen, die nun zwischen den Reben aufragt. Rebterrasse für Rebterrasse erklimmen wir den Berg, an den Böschungen blühen je nach Jahreszeit Schlüssel- oder Glockenblumen, wilder Majoran verströmt seinen würzigen Duft.

Schon nach einer knappen halben Stunde erreichen wir den Sattel zwischen **Badberg** und **Haselschacher Buck**. Rechts liegt ein Pavillon in der Senke, und vor uns tut sich ein herrliches Panorama auf: Eingerahmt von den Weinbergen streckt sich die Kirche des Weilers Altvogtsburg in die Höhe, dahinter breitet sich der Totenkopf mit dem markanten Mast auf der Spitze aus.

Wir sind angekommen im **Naturschutzgebiet Badberg 2**, jener sanften Hügelkette inmitten des Kaiserstuhls, die sich komplett von den anderen Erhebungen unterscheidet. Andernorts dominieren Wälder und Weinberge, hier gibt es nur Wiesen **3**. Die aber sind



*Im Vorbeiwandern fällt das ungewöhnliche Glockengeläut der **Kirche St. Gangolf** auf: Von den ursprünglich drei Glocken wurde eine im Zweiten Weltkrieg eingezogen. Seitdem erklingen die beiden übrigen Läuteglocken im Intervall einer großen Terz zueinander.*



*Auch wenn er unscheinbar wirkt: Der **Weiler Altvogtsburg** hat der Stadt Vogtsburg im Kaiserstuhl ihren Namen gegeben. Seit der Gemeinde-reform sind unter diesem Namen die Winzerdörfer von Achkarren bis Schelingen zusammengeschlossen.*



## Auszeitour 1

ein ganz einzigartiges Biotop: Im Frühjahr schmiegen sich lila Küchenschellen ins niedere Gras, die Kaiserstuhl-Anemone verteilt ihre weißen Tupfen über die

### Wiesenbiotop mit Küchenschelle



Hügel, blaue Teufelskrallen leuchten dazwischen auf. Im Mai und Juni stehen dann auch die Orchideen in voller Blüte: die Hummel-Ragwurz etwa oder die Pyramiden-Hundswurz, viele Sorten Knabenkraut, unter ihnen das Affen-Knabenkraut, bei dem jede einzelne Blüte einem kleinen Äffchen gleicht.

Wir biegen am **Pavillon** rechts ab, ein Trampelpfad zieht sich auf dem Hauptkamm entlang. Auch wenn wir wegen der wunderschönen Blüten ringsherum versucht sind, sie ganz aus der Nähe zu betrachten: Wir verlassen den Pfad nicht, um das sensible Ökosystem der **Magerrasenlandschaft** nicht zu stören. Auf dem nährstoffarmen und trockenen Boden gedeihen nicht nur seltene Pflanzen prächtig, auch wärme-

liebende Tiere finden am Badberg ein Zuhause: der elegante Schmetterlingshaft etwa, dessen Flügel – durchzogen von einem schwarzen Adernetz – zur Spitze hin transparent werden. Das Tier aus der Gruppe der Netzflügler liebt die warmen Wiesenhänge am Badberg, ist aber aufgrund seines rasanten Flugs nur schwer zu beobachten. Leichter macht es uns da die **Gottesanbeterin**, die Fangschrecke ist eine wahre Meisterin der Geduld: Stundenlang verharrt sie unbeweglich an einem Ort, bis sich ihr ein Opfer nähert und sie mit ihren Fangarmen zupackt und es genüsslich ver-



## Für die Seele

Hier fühlen wir uns dem Himmel ganz nah: auf der Rundkuppe des Badbergs, der uns mit seiner Fülle an wunderbaren Blüten und erstaunlichen Bewohnern verückt.

speist. Kaiserstuhl und Tuniberg sind die einzigen Gegenden in Deutschland, in denen man die Gottesanbeterin beobachten kann. Auch wir wollen uns nun in Geduld üben, hocken uns am Wegesrand vor den warmen Wiesenboden und lassen die Augen über die Graslandschaft wandern. Wir entdecken himmelblaue Bläulinge, die eilig von Blatt zu Blatt fliegen, Turmschnecken, die an den Pflanzenstengeln hinaufkriechen, und Weinberglauch, der mit seinen kugeligen lila Blüten leicht zu erkennen ist. Wie gut das tut, einfach nur hier zu sitzen und zu schauen. Und dann, ganz unverhofft entdecken wir sie: eine Gottesanbeterin, gut getarnt zwischen den Grashalmen. Mit ihren großen, seitlich gelegenen Augen, den Fühlern mitten auf dem Kopf und den vor der Brust gefalteten Fangarmen ähnelt sie ein bisschen einem Außerirdischen, wie man ihn aus Filmen kennt. Ganz still sitzt sie da – und kann doch blitzschnell zu packen, wenn sich ihr ein unvorsichtiges Opfer nähert. Eine Weile verharren auch wir noch an diesem warmen Fleckchen Wiese. Dann wandern wir – fasziniert von unseren Entdeckungen – weiter.

Wie eine Kuppel aus blauem Glas wölbt sich der Himmel über dem Kamm. Wir haben mit Glück einen Tag erwischt, an dem hier nur wenige Wanderer unterwegs sind. Wenn der Badberg im Frühjahr und Frühsommer in voller Blüte liegt, kann es etwas be-

### Goldaster



Der **Kaiserstuhl** ist vulkanischen Ursprungs, im Vergleich zu anderen Vulkanen kam es hier aber nur zu mäßig starken Ausbrüchen. Am Badberg erreichte das Magma nicht einmal die Oberfläche, sondern blieb in den Gesteinspalten als Pfropfen stecken.



### **Blick vom Hochberg nach Oberrotweil**

lebter werden. Dann zieht sich bisweilen eine lange Schlange von Ausflüglern über die Hügelkette. Im März dagegen, wenn die ersten Blüten der Küchen-schellen dem manchmal eisigen Frühlingswind trotzen, oder im Herbst, wenn die Goldastern die Hügel in sattes Gelb tauchen, genießt man die Ruhe in der „kleinen Steppe“ des Kaiserstuhls.

Auf unserem Weg über die Reihe der Kuppen ver-raten uns Informationstafeln interessante Details über den Badberg: Nie gab es hier große Rebflächen, zu karg und steil ragt er im Herzen des Kaiserstuhls auf. Zeitweise nutzte man die Südhänge als Weiden. Und auch heute werden Ziegen wieder zur Land-



schaftspflege genutzt. Aus botanischer Sicht ist dies eine optimale Pflegemethode für die steilen Hänge: Die Ziegen halten Gehölze im Zaum, entfilzen den Boden und helfen damit Pflanzen wie Thymian, Natternkopf und Feld-Mannstreu zu gedeihen.

Hinauf und hinunter führt unser Weg weiter auf dem Kamm, der sich dem Himmel entgegenzustrecken scheint, bis wir schließlich den **Hochberg 4** – von den Einheimischen auch Horberig genannt – erreichen. Ein herrliches Panorama tut sich vor uns auf. Wir können unseren Blick bis nach Oberrotweil und weit darüber hinaus schweifen lassen. Und im Tal erkennen wir noch etwas anderes: die Kellerwirtschaft in Oberbergen, deren moderne Architektur sich beinahe unbemerkt in den Hang fügt. Die Kellerwirtschaft ist nur eines von drei ausgezeichneten Restaurants der Familie Keller in Oberbergen, daneben verwöhnt sie im Winzerhaus Rebstock und im Schwarzen Adler die Gäste.

Den Ort im Blick wandern wir nun an der westlichen Flanke des Badbergs hinunter und biegen am Schoren scharf rechts ab. Wir gelangen zum **Wegpunkt Steinriese**, verlassen den Badbergpfad und wandern in Richtung Schelinger Kirche zurück. Dieser Weg hinunter ins Tal ist wunderschön: Schon im März, wenn die Schlehen ihre zarten weißen Blüten tragen und unten im Ort die Mandelbäume rosa leuchten. Oder im Herbst, wenn sich die Blätter der Reben in allen Farbnuancen von leuchtend gelb bis tief weinrot färben. Die Blumen am Wegesrand scheinen dann einen wahren Wettstreit zu veranstalten: Wer bringt das schönste Violett hervor – Glockenblume, Bergaster oder doch der wilde Majoran mit seinen filigranen Blütenständen? Mit der sicheren Gewissheit, dass wir diese kleine Runde über den wunder-

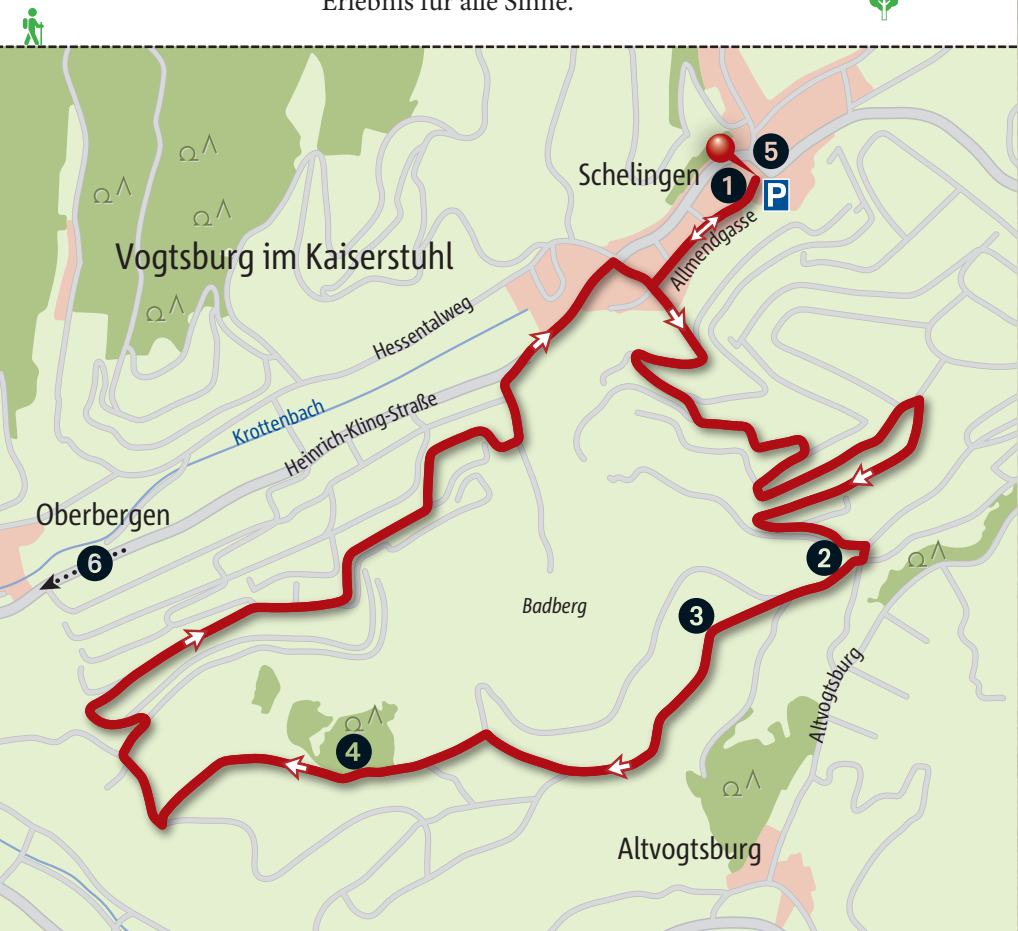




## Auszeitour 1

schönen Badberg immer wieder voller Begeisterung gehen werden, wandern wir zurück nach Schelingen, passieren am Ortseingang die Sonnenuhr, die im Schatten herrlicher Mandelbäume liegt, und kehren an unseren Ausgangspunkt zurück.

Nun können wir direkt bei der Kirche ins **Restaurant Sonne** 5 einkehren oder aber wir ziehen die schweren Wanderschuhe aus, putzen uns ein bisschen heraus und fahren hinüber in die wirklich außergewöhnliche **Kellerwirtschaft** 6 in Oberbergen, die uns schon vom Badberg aus ins Auge gefallen war. Hier vereinen sich großartige Architektur, hervorragende Weine, exzellente Küche – kombiniert mit einem wunderbaren Blick auf den Badberg – zu einem Erlebnis für alle Sinne.





Entspannungsfaktor ★★★★★

Genussfaktor ★★★★★

Romantikfaktor ★★★★★



#### WIE & WANN:

Zunächst befestigte Wege, später Wiesenpfade; wegen des tollen Panoramas ganzjährig zu empfehlen; besonders schön im Frühjahr; im Sommer sehr heiß.

#### HIN & WEG:

Auto: Parkplatz an der Kirche, Allmendgasse, 79235 Vogtsburg-Schelingen  
(GPS: 48.104064, 7.683185)

ÖPNV: nicht vorhanden

#### ESSEN & ENTSPANNEN:

Köpfers Sonne Schelingen ⑤ Mitteldorf 5, 79235 Vogtsburg-Schelingen,  
Tel. (0 76 62) 2 76, koepfers-steinbuck.de

Kellerwirtschaft ⑥ Badbergstraße 44, 79235 Vogtsburg-Oberbergen,  
Tel. (0 76 62) 93 30 80

franz-keller.de

#### ENTDECKEN & ERLEBEN:

Kirche St. Gangolf ①

Naturschutzgebiet Badberg ②

Wiesenbiotop ③

Hochberg ④