

Heidi Maria & Martin Kuhnle

WAN
DERN
FÜR DIE
SEELE



Der Süden

Schwarzwald

DROSTE



Heidi Maria & Martin Kuhnle

Schwarzwald Der Süden

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege



Alle Touren auf einen Blick



AUSZEITEN

- | | |
|--|-----------|
| 1 Stille Weite | 7 |
| Auf dem Föhrenbühl
12,1 km 440 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 2 Wie im Märchen | 17 |
| Am Schlüchtsee im Rothauser Land
5,8 km 95 Hm 2 Std. Rundweg | |
| 3 Sagenhafte Spuren | 27 |
| Der Säbelthomaweg
11,9 km 410 Hm 4 Std. Rundweg | |
| 4 Alm-Abenteurer | 35 |
| Kälbelescheuer mit Belchen-Blick
9,7 km 285 Hm 3 Std. Rundweg | |



WEITBLICKE

- | | |
|--|-----------|
| 5 Beim Fensterli-Wirt | 45 |
| Der Felsensteig am Kandel
7,6 km 260 Hm 3 Std. Rundweg | |
| 6 Bis zum Horizont | 55 |
| Der Schauinsland
5 km 235 Hm 2 Std. Rundweg | |
| 7 Heilende Luft | 63 |
| Der Schinkenweg bei Höchenschwand
13,7 km 320 Hm 4,5 Std. Rundweg | |
| 8 Im Höhenrausch | 73 |
| Durch das Ibacher Hochtal
10,7 km 310 Hm 3,5 Std. Rundweg | |
| 9 Pures Gipfelglück | 81 |
| Der Belchensteig
13,8 km 650 Hm 5,5 Std. Rundweg | |





GENUSS

- 10 Hoch über dem See** 91
Auf den Hochfirst
9,7 km | 280 Hm | 3,5 Std. | Rundweg
- 11 Von Hütte zu Hütte** 101
Der Feldberg, König des Schwarzwalds
14,9 km | 590 Hm | 5 Std. | Rundweg
- 12 Panoramavesper** 113
Rund um den Toten Mann
6,4 km | 220 Hm | 2,5 Std. | Rundweg



ENTSCHLEUNIGUNG

- 13 Grüne Zeitreise** 121
Auf dem U(h)rwaldpfad zum Schänzle
8 km | 360 Hm | 3 Std. | Rundweg
- 14 Volldampf voraus!** 129
Der Sauschwänzle-Weg
11 km | 201 Hm | 4 Std. | Strecke
- 15 Pure Naturkraft** 139
Zum Menzenschwander Wasserfall
12,3 km | 570 Hm | 4,5 Std. | Rundweg
- 16 Nun wird's alpin!** 149
Über das Herzogenhorn
9,9 km | 475 Hm | 4 Std. | Rundweg



ERFRISCHUNG

- 17 Zeitlos schön** 157
Im Triberger Kuckucksuhren-Land
5,8 km | 253 Hm | 2,5 Std. | Rundweg
- 18 Baden und wandern** 167
Traumtour am Schluchsee
11,5 km | 90 Hm | 4 Std. | Strecke
- 19 Mystische Natur** 177
In der Rötenbachschlucht
10,8 km | 290 Hm | 4 Std. | Rundweg
- 20 Wilde Sturzfluten** 185
Der Todtnauer Wasserfall
11,4 km | 460 Hm | 4 Std. | Rundweg



Der Abstieg nach Menzenschwand

Liebe Genusswanderer,

was gibt es Schöneres, als fernab von Stress und Hektik einfach mal den Alltag zu vergessen, Kraft zu tanken, die Seele baumeln zu lassen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen? Tauchen Sie ein in die **grandiose Landschaft** des Südschwarzwalds im Südwesten Baden-Württembergs. Seine Berge bieten bei klarer Sicht sogar einen Blick bis zu den schneebedeckten Schweizer Alpengipfeln.

Seelenwandern im Südschwarzwald, das sind einzigartige **Traumtoure**n auf Saumpfadern, das ist Waldbaden inmitten einer himmlischen Naturkulisse, das ist Wandern mit allen Sinnen, das ist Heimat. Unsere Wanderungen führen zu den schönsten Plätzen des höchsten deutschen Mittelgebirges. Jede Tour ist wie ein kleiner Urlaub. Windumbrauste Gipfel, grüne Täler, kristallklare Bergseen, ungeahnte Weitblicke und obendrauf noch Hochgenuss für den Gaumen – dies alles und noch viel mehr findet man in dieser populären Urlaubsregion. Lassen Sie sich von ihr faszinieren.

Beiläufig möchten wir bemerken, dass wir versucht haben, die schönsten Ziele im südlichen Teil des Schwarzwalds zu berücksichtigen. Allerdings fiel es uns schwer, bei der Größe der Region eine entsprechende Auswahl zu treffen, es gibt noch zahlreiche weitere schöne Touren.

Als Autorenteam sind wir seit vielen Jahren im Schwarzwald unterwegs und haben dort schon unzählige Stunden verbracht. Dieses Wanderbuch ist für uns ein Herzensprojekt. Die ausgewählten Touren entführen Sie zu einzigartigen **Kraftplätzen**, bei denen Sie mit den heilsamen Energien der Natur in Berührung kommen können.

Viel Spaß im Südschwarzwald





Blick in das bezaubernde Hochtal

Stille Weite

Auf dem Fohrenbühl

Unser heutiges Ziel ist der herrlich gelegene Fohrenbühl. Die kleine Ansiedlung auf der Passhöhe liegt idyllisch eingebettet inmitten einer ursprünglichen Landschaft. Hier können sich Fuchs und Hase noch ungestört gute Nacht sagen.

Auf der Passhöhe des **Fohrenbühls** angelangt, bleiben wir erst einmal stehen und atmen tief die klare Schwarzwaldluft ein. Unmittelbar stellt sich ein Gefühl von Heimkommen ein, so magisch wirkt das Dörfchen auf uns. Dabei ist es schlichtweg egal, von welcher Seite und wie wir angereist sind, ob mit Bus, Motorrad, Fahrrad oder Pkw. Erhaben stehen wir zwischen den beiden Städten Hornberg und Schramberg, nur eben wesentlich weiter in der Höhe. Übrigens verlief hier früher die Grenze zwischen Baden und Württemberg.



Kilometer: **12,1**

Höhenmeter: **440**

Stunden: **4**

RUNDWEG

Auf der Passhöhe des Fohrenbühls (786 m) orientieren wir uns kurz, und gleich fällt der Blick auf die Wanderwegmarkierung des **Mittelwegs**. Diese ist in Form einer roten Raute mit einem mittig weißen Strich auf weißem Grund gekennzeichnet. Der Mittelweg, der Pforzheim mit Waldshut verbindet, leitet als Fernwanderweg mitten durch den Schwarzwald, daher auch sein Name. Inspiriert von der schönen Natur folgen wir dem Weg in Richtung Nordosten und steigen

auf einem wurzelüberwucherten Waldboden hinauf zum Gedächtnishaus Fohrenbühl. Beim genauen Hinsehen erkennen wir am Boden viele kleine Walderdbeeren. Die Stille des Waldes ist ein guter Ausgleich für unsere stressgeplagten Gemüter. Am **Gedächtnishaus Fohrenbühl** angelangt, befinden wir uns auf der Anhöhe des **Mooswaldkopfes**. Im Gasthof Der Turm



Gedächtnishaus Fohrenbühl

wir uns auf einem Rundkurs befinden, beschließen wir kurzerhand hier auf dem Rückweg zu rasten und dann auch den Turm zu besichtigen. Wir sind schon gespannt, denn es heißt, dass man an klaren Tagen eine Fernsicht teilweise bis zu den Alpen haben soll!

Voller Vorfreude wenden wir uns links dem Teerweg zu und biegen nach 200 Metern rechts zu dem abzweigenden Waldpfad ab. Der Boden unter unseren griffigen Wanderschuhen fühlt sich weich an. Das liegt daran, dass wir auf sandigem Waldboden wandern. Im leichten Gefälle geht es hinab zum **Kohlplatz**, der auf 830 Metern Höhe ist. Dort folgen wir einem Hohlweg rechts abwärts, genau so lange, bis wir eine Wiesenfläche vor uns entdecken. Vor der Wiese wandern wir nach links und erfreuen uns unterhalb des Wald-



*Wem die Bauweise des **Kapfhäusle** gefallen hat und wer noch mehr zaubernde Fachwerkhäuser sehen möchte, dem sei nach dieser Wanderung ein Besuch des Städtchens Schiltach ausdrücklich empfohlen.*



rands an dem weitläufigen Blick ins Sulzbachtal – ein wahrer Sehnsuchtsort mitten im Herzen der Natur. Wir wandern beflügelt weiter. Mit jedem neuen Schritt bietet sich auch ein neuer Blick, der bei klarer Sicht bis zur 50 Kilometer entfernten Schwäbischen Alb reichen kann. Ohne nennenswerte Anstrengung erreichen wir das hübsch anzuschauende ① **Kapfhäusle** mit seinem hölzernen Fachwerk und dem Reetdach.

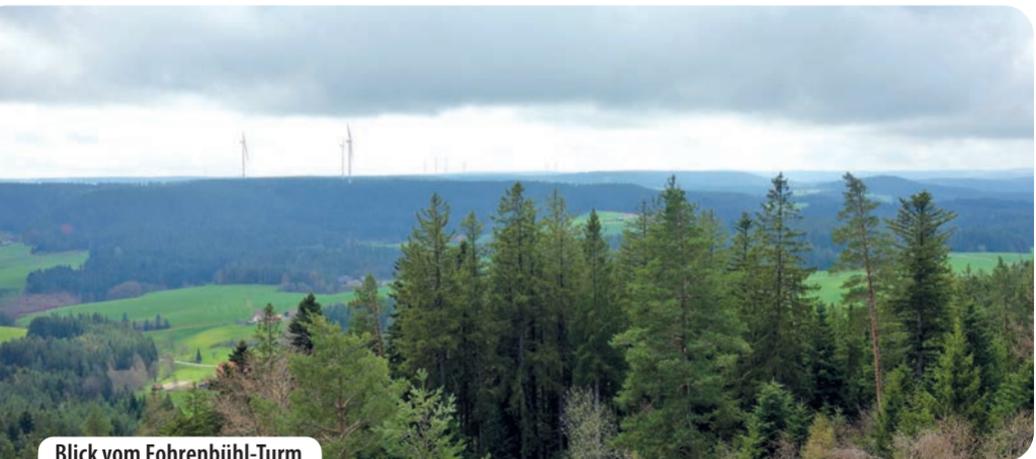
Die Lauterbacher Hochtalrunde folgt jetzt weiter dem Mittelweg sowie dem **Kinzig-Neckar-Weg** hinab in den Talgrund. Achtung, wer mit einer veralteten Landkarte unterwegs ist, sollte wissen: Der Mittelweg nahm hier vor Jahren noch einen anderen Verlauf! Im Talgrund leitet ein Holzbohlenweg über die Feuchtwiese zu einer Fahrstraße und der Ortschaft **Rotwasser** (732 m). Nur um keine Verwirrung zu stiften – hier beim Parkplatz ist eigentlich der offizielle Startpunkt der Lauter-

Für die Seele

Die Einblicke in das Landleben lassen uns abschalten und den hektischen Alltag für ein paar Stunden vergessen.



Das Kapfhäusle



Blick vom Fohrenbühl-Turm

bacher Hochtalrunde. Da wir aber die Schlusseinkehr in Fohrenbühl geplant haben, startet unsere Tour dort.

Wir halten uns jetzt links und schreiten neben dem Feldrand in Richtung Nordosten weiter. Inmitten ländlicher Idylle erreichen wir den **Wegepunkt Hasen** und wandern von dort halb rechts, dem kleinen Waldstück entgegen. Danach schreiten wir entlang einer zart duftenden Heuwiese. Mit dem Bilderbuchblick in das Sulzbachtal wandern wir gleich doppelt so entspannt und erfahren hier oben die unendlich scheinende Weite dieses Hochtals. Es dauert nicht lange, dann folgen wir der Markierung auf einem angenehm weichen Waldweg. Blaubeerbüsche säumen dort den Wegrand und laden uns im Sommer immer wieder zum Naschen ein. An einer steinernen Sitzgruppe können wir uns in einem Wandergästebuch verewigen. Bald darauf gelangen wir zu dem überaus verträumt wirkenden **2 Weiler Kienbronn**.

Vor einem kleinen Weiher biegen wir nach rechts ab und wandern umgeben von saftig grünen Weideflächen in einer lang gezogenen Linkskurve zu dem **Wegetreff Bruckdobel**. Hier biegen wir rechts ab und gehen in Richtung Südwesten, den Häusern von Sulzbach



entgegen. Weiter geradeaus führt unser Weg, den nächsten Rechtsabzweig beim Finsterbachhof lassen wir unberücksichtigt. Bei der Bushaltestelle überqueren wir umsichtig die **Kreisstraße K 5528** und halten anschließend die Richtung bei. Im weiteren Wegverlauf passieren wir den reizvollen **3 Bruckhof**, eine gute Adresse für stressgeplagte Menschen. Hier kann man sich eine Auszeit gönnen oder auch im Einklang mit der Natur einen längeren Urlaub verbringen.

Nach diesem kurzen Abstecher geht's weiter über freies Gelände dem **Mooserhof** entgegen. Im Hochreutewald biegen wir mit der Lauterbacher Hochtalrunde nach rechts ab und wandern zum **Wegweiser Welschdorf**. Hier gehen wir kurz rechts und gleich wieder links und folgen der Pfadspur aus dem Wald. Entlang des Hochtals geht's weiter, so schön kann Landlust sein. Wir gelangen zu den Anwesen **Welschdorf** und **Spittel**, biegen danach zweimal links ab und steigen im Forst hinauf zum 800 Meter entfernten Wegtreff **Am Mooswaldkopf**. Rechts gehen wir hinauf zum Gedächtnishaus Fohrenbühl, wo es lohnt, einzukehren. Das **4 Gasthaus Der Turm** wurde bereits 1905 vom Schwarz-

Weiher in Kienbronn



AUSZEITEN 1

waldverein erbaut. Nach einer herzhaften Stärkung können wir den Aufstieg zum **Aussichtsturm** mühelos bewältigen. Falls die Sicht zu trüb sein sollte und der Fernblick nicht bis zu den Alpen reicht, ist das nicht weiter schlimm, denn auch der Blick über die grünen Hügel des Schwarzwaldes hat seinen ganz besonderen Reiz. Vor allem aber sieht es gigantisch schön aus, wenn sich, je nach Licht und Stimmung, die bewaldeten Kuppen und Hügel wie Meereswellen hintereinander aufreihen. Wir haben Glück, denn vom Turm bietet sich heute ein großartiger Blick in die Ferne. So schauen wir nach Süden, wo sich zahlreiche Schwarzwaldhöhen gleichmäßig ausbreiten. In Richtung Südosten erblicken wir die Baaralb, den Lupfen und den Spai-chinger Taleinschnitt mit dem lang gestreckten Dreifaltigkeitsberg. Stolz ragt dort das Kloster auf dem Pilgerberg auf. Im weiteren Verlauf erkennen wir die Felsen des Klippenecks, die im Sonnenlicht glitzern. Weiter links ragen markant der Kegel mit der Burg Hohenzollern und der breite Dreifürstenstein auf. Das Bild in Richtung Norden ist auch phänomenal: Wir schauen zu den Bergen des Mittelschwarzwalds rund ums Kinzigtal und erkennen am fernen Horizont die





tiefen Wälder des Nationalparks Schwarzwald. Auch den Brandenkopf, den Rohrhardsberg sowie den Kandel gilt es zu entdecken. Ganz im fernen Südwesten ragt das Feldbergmassiv auf.

Fasziniert von den tollen Ausblicken steigen wir gemächlich wieder hinunter und machen uns langsam auf den Rückweg. Voller Wehmut, dass sich die heutige Wanderung bereits ihrem Ende zuneigt, schreiten wir auf bekanntem Weg hinab zur Passhöhe des Fohrenbühls. Zielsicher weist uns die Raute des **Mittelwegs** dorthin zurück. Wenn wir Glück haben, können wir im dichten Tannenwald noch ein Eichhörnchen entdecken! Warum? Vielleicht ist das Schwarzwaldmärchen „Das kalte Herz“ von Wilhelm Hauff bekannt. Hier hat der arme Kohlenmunk Peter beim Glasmännchen einen Wunsch frei. Dieses zeigt sich allerdings nur Sonntagskindern, ansonsten ist es als Eichhörnchen „Schatzhauser“ im Wald unterwegs.

Als Sonntagskind kannst du das Glasmännchen anrufen, vielleicht erfüllt es dir ja auch einen Wunsch. Aber Obacht, bedenke gut, was du dir wünschst, es könnte in Erfüllung gehen ... So ruft man als Sonntagskind nach dem Glasmännchen:



*Aufgrund seiner wunderschönen Fachwerkarchitektur ist **Schiltach** besonders sehenswert. Kein Wunder, dass die Kleinstadt schon häufig Drehort für Filmproduktionen war. Selbst die Familie Brinkmann war bei Dreharbeiten der legendären TV-Arztserie „Schwarzwaldklinik“ immer mal wieder hier zu Gast.*



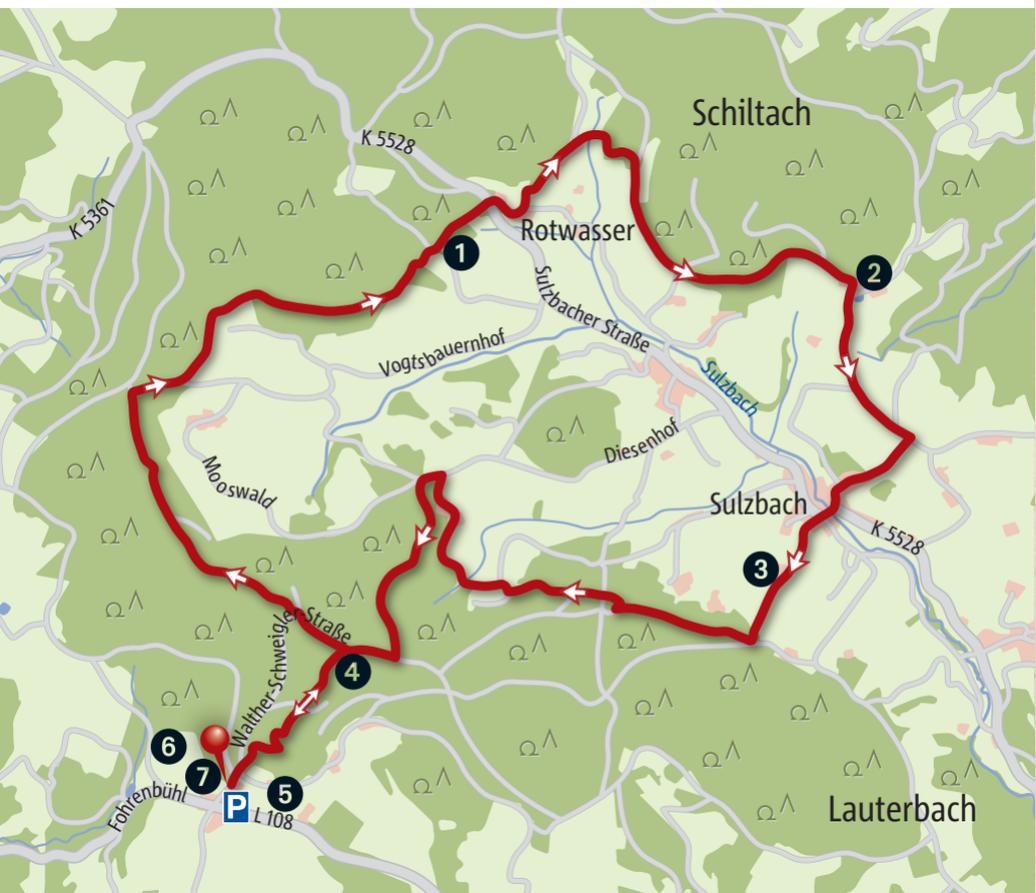
AUSZEITEN 1



Auf dem **Fohrenbühl** verlief bis April 1952 die Grenze zwischen Baden und Württemberg.

*Schatzhauser im grünen Tannenwald,
bist schon viel hundert Jahre alt.
Dir gehört all Land, wo Tannen stehn,
lässt dich nur Sonntagskindern sehn.*

In Fohrenbühl angekommen, entscheiden wir kurzerhand nochmals einzukehren, um den Tag gebührend zu beschließen. Die Wahl fällt schwer, da es in dem schnuckligen Ort gleich drei Gastronomiebetriebe gibt: den **5 Gasthof Adler**, das **6 Landhaus Lauble** und den **7 Landgasthof Schwanen**. Wir lassen unser Bauchgefühl entscheiden, warten zufrieden auf unsere Käsespätzle und lassen den herrlichen Tag noch einmal Revue passieren. Heute haben wir im wahrsten Sinne des Wortes unser Wanderglück gefunden. 



ALLES AUF EINEN BLICK



Entspannung 

Abenteuer 

Vielfalt 

WIE & WANN

Wunderschöner Wanderweg; beste Wanderzeit von April bis Oktober

HIN & WEG

Auto: Passhöhe Fohrenbühl zwischen Schramberg und Hornberg;

Wanderparkplatz am Wald, 78730 Lauterbach (GPS: 48.236191, 8.295069)

ÖPNV: Busverbindung zwischen Schramberg und Hornberg

ESSEN & ENTSPANNEN

- 4 Gedächtnishaus Fohrenbühl**, auch **Gasthof Der Turm** genannt, Fohrenbühl 12, 78730 Lauterbach, Tel. (0 74 22) 44 61, www.fohrenbuehl-schwarzwald.de und www.der-turm-fohrenbuehl.de
- 5 Gasthof Adler**, Fohrenbühl 1, 78730 Lauterbach, Tel. (0 74 22) 9 53 80, www.adler-fohrenbuehl.de
- 6 Landhaus Lauble**, Fohrenbühl 65, 78132 Hornberg/Schwarzwald, Tel. (0 78 33) 9 36 60, www.landhaus-lauble.de
- 7 Landgasthof Schwanen**, Fohrenbühl 66, 78132 Hornberg/Schwarzwald, Tel. (0 78 33) 93 57 90, www.landgasthof-schwanen.de

ENTDECKEN & ERLEBEN

- 1 Kapfhäusle**
- 2 Weiler Kienbronn**
- 3 Bruckhof**
- 4 Aussichtsturm des Gasthofs Der Turm**