

Daniela Trauthwein

WAN  
DERN  
FÜR DIE  
SEELE



Wohlfühlwege

Thüringer Wald

DROSTE





Daniela Trauthwein

# Thüringer Wald

Wandern für die Seele

20 Wohlfühlwege

Droste Verlag



# ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



## TOUR 1: GLÜCK AUF!

Schwarze Crux im Vessertal

10 km | 390 Hm | 3 Std. | Rundweg

7



## TOUR 2: FELSENTRIO

Naturlehrpfad Gießbübler Schweiz

6,5 km | 260 Hm | 2 Std. | Rundweg

17



## TOUR 3: URZEITGESTEIN

Zu den Meurasteinen

5,2 km | 210 Hm | 2 Std. | Rundweg

25



## TOUR 4: NATUR PUR

Im wildromantischen Vessertal

8 km | 300 Hm | 2–3 Std. | Rundweg

31



## TOUR 5: IM FELSENHIMMEL

Gipfelwanderung bei Bad Tabarz

11,5 km | 420 Hm | 4 Std. | Rundweg

41



## TOUR 6: GIPFELSTÜRMER

Beerberg und Schneekopf bei Suhl

9,5 km | 430 Hm | 3–4 Std. | Rundweg

53



## TOUR 7: ZWÖLF APOSTEL

Felsenwanderung bei Oberschönau

13 km | 430 Hm | 4–5 Std. | Rundweg

63



## TOUR 8: FEIERABENDRUNDE

Felsentour bei Bad Blankenburg

5,2 km | 295 Hm | 2 Std. | Rundweg

73



## TOUR 9: BERGWIESENRAUSCH

Der Panoramaring in Frauenwald

10,5 km | 280 Hm | 3 Std. | Rundweg

83



## TOUR 10: DOKTOR WALD

Von Schmiedefeld nach Stützerbach

15 km | 340 Hm | 4–5 Std. | Rundweg

93



### **TOUR 11: STEINERNE STUHL**

Glöckner am Rennsteig bei Ruhla  
7 km | 250 Hm | 2–3 Std. | Rundweg

103



### **TOUR 12: WALDSPAZIERGANG**

Werraquelle bei Masserberg  
6 km | 175 Hm | 1,5–2 Std. | Rundweg

111



### **TOUR 13: SINNESREIGEN**

Schloss und Park Altenstein  
7,5 km | 300 Hm | 2 Std. | Rundweg

119



### **TOUR 14: MUSSEZEIT**

Von Schwarzburg nach Sitzendorf  
5,5 km | 215 Hm | 1,5–2 Std. | Strecke

129



### **TOUR 15: WALDESRUH**

Goethewanderung bei Ilmenau  
10,5 km | 400 Hm | 3–4 Std. | Rundweg

139



### **TOUR 16: LUSTWANDELEI**

Johannisthal bei Eisenach  
8 km | 215 Hm | 2–3 Std. | Rundweg

149



### **TOUR 17: AM SEE**

Rund um die Talsperre Heyda  
7,5 km | 125 Hm | 2 Std. | Rundweg

159



### **TOUR 18: NATURPARADIES**

Schluchtentour bei Eisenach  
8,3 km | 245 Hm | 3 Std. | Rundweg

167



### **TOUR 19: WILDE WASSER**

Schwarzatal bei Bad Blankenburg  
9,5 km | 270 Hm | 3 Std. | Rundweg

175



### **TOUR 20: LEBENSELIXIER**

Von Tambach-Dietharz zum Bergsee  
15,5 km | 450 Hm | 5–6 Std. | Rundweg

183





**Rennsteigportal**

# Liebe Freundinnen und Freunde von Deutschlands grünem Herzen,

wenn ich an meine erste Wanderung im Thüringer Wald denke, sehe ich vor meinem geistigen Auge prachtvolle Fichten, die ihre ausladenden Äste über mich ausbreiten. Damals bin ich mehrere Etappen auf dem Rennsteig gewandert und habe mich Hals über Kopf in die mystischen Wälder und die blühenden Bergwiesen verliebt. Meine Liebe zum Thüringer Wald ist mit jeder neuen Wanderung gewachsen, ist mit jeder neuen Region, die ich entdeckt und erwandert habe, tiefer geworden.

Ich bin eingetaucht in tiefe Bachgründe und aufgestiegen zu den höchsten Gipfeln, ich bin über duftige Bergwiesen geschlendert und habe großartige Ausblicke entdeckt, bin auf den Spuren großer Dichter und Denker gewandert und habe bedeutende Kulturschätze kennengelernt. So ist dieses Buch entstanden, mit 20 Seelenwanderungen, die mich beglückt haben und die auch Ihnen den Thüringer Wald schrittweise näherbringen werden. Meine liebsten Plätze und meine schönsten Wandertouren sind in diesem Band versammelt. Mögen sie Ihnen Glücksmomente schenken und Ihre Seele berühren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und wunderschöne Wandererlebnisse im Thüringer Wald!

Ihre Daniela Trauthwein 



**NATUR-INFO**



**KULTUR-INFO**



**TOUREN-/EVENT-INFO**



**GENUSS-INFO**





■ 10 Kilometer

■ 390 Höhenmeter

■ 3 Stunden

■ Rundweg

Vesserquelle



## Glück auf!

### Schwarze Crux im Vessertal



Am Wanderparkplatz an der Suhler Chaussee in Schmiedefeld am Rennsteig starten wir unsere etwa 10 Kilometer lange Wanderung. Direkt an der Wandertafel überqueren wir die Straße und laufen auf einem schmalen Waldweg in ein Fichtenwäldchen hinein. Ein Schilderbaum zu Beginn des Weges gibt uns die Richtung zum **Vessertal-Rundwanderweg** an, in die wir nun – der Markierung **grüner Punkt** folgend – wandern werden. Der Duft des Nadelwalds umhüllt uns und stimmt uns auf das Kommende ein. Ab jetzt können wir loslassen und uns ganz der Verführung der Natur hingeben.

Nach einer Biegung stoßen wir auf einen quer verlaufenden Weg, ein Wegweiser lotst uns nach rechts Richtung Vessertal. Parallel zu unserer Wegmarkierung **grüner Punkt** verläuft hier auch der Naturlehrpfad.

Am nächsten Wegweiser angekommen, folgen wir dem **grünen Punkt** weiter geradeaus und wandern auf einem breiteren Waldweg durch einen hohen Mischwald. Einen sanften Anstieg bewältigen wir ohne große Mühe. Nach wenigen Gehminuten erreichen wir eine Wegkreuzung. Hier verabschieden wir uns von der Markierung **grüner Punkt**, die nach links weist. Wir wandern geradeaus auf einem breiten, fein geschotterten Waldweg Richtung **Vesserquelle**, die wir



**Fichtenwäldchen**



# Auszeitour 1

laut Beschilderung in etwa 2,5 Kilometern erreichen werden. Kurz darauf finden wir rechts am Wegesrand einen Holzpfosten mit dem Hinweis, dass wir uns auf dem **Bergbaupfad Crux-Zechen** befinden. Das Symbol mit zwei **gekreuzten Hämmern** begleitet uns als Wegmarkierung. Nach etwa 300 Metern bleiben wir kurz an einer großen Informationstafel stehen und erfahren etwas über den ehemaligen Stollen „**Neue Hoffnung**“ ①, in dem Eisenerz abgebaut wurde. Lediglich ein paar Hügel im Wald lassen noch auf die Geschichte dieses Ortes schließen. Auf dem weiteren Weg passieren wir das **Grubenfeld „Blauer Crux“** ②. Ein großes Schild mit einer Skizze des Areals informiert uns, wo sich die einzelnen Mundlöcher zu den Stollen und die Kohlenmeiler befanden. Alte Fichten thronen majestätisch links und rechts am Wegesrand. Nach insgesamt etwa 20 Minuten entspannter Wanderzeit erreichen wir die **Zehn Teiche** ③.



**Zehn Teiche**



Die terrassenförmig angelegte Landschaft der **Zehn Teiche** beherbergt eine kleine Forellenzucht. Historisch gesehen sind die Teiche auf das Köhlerhandwerk zurückzuführen. Sie wurden vermutlich als Löschwasserteiche angelegt.

Ein Wegweiser auf der rechten Seite lotst uns nach links, auf einen absteigenden Pfad, der an den Teichen entlangführt. Unter Schatten spendenden Bäumen finden wir in unmittelbarer Wassernähe einen Rastplatz mit einer Schutzhütte, der uns zu einer Pause verführt. Entspannt lauschen wir dem Wasser, das in kleinen Kaskaden von Teich zu Teich plätschert.

Gefüllt mit neuer Energie setzen wir unseren Weg fort, laufen am letzten Teich vorbei die Holzstufen hi-



## Für die Seele

Wir lauschen entspannt dem Plätschern der Vesserquelle und spüren, wie sich die energetische Kraft dieses idyllischen Sehnsuchtsortes auf uns überträgt.

nab und biegen nach rechts ab Richtung **Vesserquelle**. Wir befinden uns nun wieder auf dem **Vessertal-Rundwanderweg**, dessen Markierung **grüner Punkt** wir bereits kennen. Parallel zur Vesser durchqueren wir hohen Mischwald. Dann öffnet sich der Wald, und wir haben offene Sicht auf eine duftige Wiese. An der kommenden Weggabelung halten wir uns links und folgen dem Wegweiser zur **Vesserquelle**, der mit dem Symbol **gelbes Dreieck** gekennzeichnet ist. Von jetzt an geht es stetig bergauf. Nach nicht ganz einem Wanderkilometer leitet uns das gelbe Dreieck in einer Kehre nach



Wiesendidyle





## Auszeitour 1

rechts, Richtung **Oberes Vessertal**. Auch der Vessertal-Rundwanderweg (grüner Punkt) verläuft auf dieser Route. Zur Quelle sind es von hier aus nur noch etwa 300 Meter und somit wenige Gehminuten bergan. Am Ende des Aufstiegs sehen wir links etwas erhöht die **Vesserquellhütte**. Bevor wir an dieser Schutzhütte eine gemütliche Rast einlegen, gehen wir über einen kurzen Stichweg rechts hinunter, zu einem idyllisch gelegenen Seelenplatz an der **Vesserquelle** ④. Dort lassen wir uns im Herzen der Natur auf einer der Sitzbänke nieder und genießen unsere Auszeit vom Alltag.

Nachdem wir unsere Kraft- und Energiereserven am Wasser aufgefüllt haben, begeben wir uns zurück auf den Wanderweg, der eine scharfe Biegung nach links macht und uns zur Raststelle an der **Vesserquellhütte** führt. Bewegung in der Natur macht hungrig, und so legen wir an der Hütte eine kurze Brotzeit ein.

Auf einem angenehm zu laufenden, mit Gras bewachsenen Waldweg setzen wir anschließend unsere Wanderung leicht bergauf Richtung **Wegscheide** fort.



Vesserquellhütte



Links, am Stamm einer dicken Fichte, entdecken wir zur Bestätigung die Markierung **grüner Punkt** und leicht verwittert auch das **gelbe Dreieck**. Wir laufen etwa 700 Meter geradeaus, bis wir an einen Querweg stoßen. Nach rechts geht es zur Wegscheide, wir biegen aber nach links auf einen unmarkierten Weg ab. Sanft absteigend wandern wir auf einem befestigten Sand-Schotter-Weg, bis wir zur Wegkreuzung an der **Hu- bertushütte** kommen. Wir laufen geradeaus an der Hütte vorbei Richtung **Vesser**. Es geht stetig bergab, und wir brauchen nichts weiter tun, als dem Weg zu folgen und uns von der wilden Natur um uns herum verzaubern zu lassen.

Gemütliche 20 Minuten später öffnet sich der Wald und eine traumhafte Bergwiesenlandschaft liegt vor uns. Eine lebendige Mischung aus Grillenzirpen und Biensummen dringt an unser Ohr. Am Wegesrand werden wir auf einen riesigen, mit Moos bewachsenen Totholzstamm aufmerksam. Wenige Gehminuten später gelangen wir zur **Pfälzer Hütte 5**, die leicht erhöht oberhalb des Weges liegt. Mit Blick auf die Wiesen gönnen wir uns eine Ruhepause und beobachten die gemütlich grasenden Pferde.

Ausgeglichen machen wir uns wieder auf den Weg und biegen am Schilderbaum unterhalb der Hütte links ab. Unser nächstes Ziel ist das **Besucherbergwerk Schwarze Crux**. Der Wiesenweg macht gute Laune, und wir atmen den wohltuenden Duft der Blumen, Gräser und Kräuter ein. Wir folgen dem Weg um eine Kurve, über-

**Totholzbaum**



# Auszeitour 1



Das **Besucherbergwerk Schwarze Crux** ist weltweit der einzige Crux-Magnetit-Stollen, der besichtigt werden kann. Die besondere Luftqualität im Gloria-Schacht hat nachgewiesen heilende Wirkung, etwa bei Atemwegserkrankungen, Allergien und Hautkrankheiten.

queren dabei ein letztes Mal die Vesser und kommen zu einem **Grillplatz**. Dort begegnet uns wieder das Symbol der **gekreuzten Hämmer**, die Markierung des Bergbaupfads Crux-Zechen. Dieser folgen wir nach rechts zurück in den Wald. In sanftem Anstieg laufen wir einen geschotterten Forstweg entlang bis zu einer Weggabelung. Hier halten wir uns links, auf dem Bergbaupfad zum **Besucherbergwerk Schwarze Crux 6**. Die Schwarze Crux ist vor über 500 Millionen Jahren durch Tiefseevulkane („Black Smoker“) entstanden. Ihr Name stammt vom schwarzen Magneteisenstein. Insgesamt gibt es auf der ganzen Welt nur drei solcher Vorkommen.

Vom Parkplatz der Schwarzen Crux folgen wir einem breiten Fahrweg, um nach wenigen Metern rechts abzubiegen. Gleich darauf leitet uns ein Wegweiser nach links bergab Richtung **Schmiedefeld** (Markierung **grüner Querbalken**). Auf weichem Waldboden wandern wir zwischen Rotbuchen und Fichten. Wir passieren einen alten Stollen, der zum **Grubenfeld „Roter Crux“** gehörte. Deutlich ist der Stollengraben zu erkennen, in dem sich einst das Mundloch – der Stolleneingang – befand.

Es folgt eine Weggabelung, an der wir uns links halten. Wir verlassen den Bergbaupfad und erhaschen nach wenigen Gehminuten einen ersten Blick auf das im Wald liegende Freibad von Schmiedefeld. Jetzt müssen wir nur noch einmal links abbiegen, dann haben wir das von Quellwasser gespeiste **Waldschwimmbad Schmiedefeld 7** erreicht, wo wir uns eine Abkühlung gönnen.

Entspannt machen wir uns zurück auf den Weg nach Schmiedefeld. Mit dem Rücken zum Schwimmbad gehen wir nach rechts und biegen gleich darauf



**Eingang Schwarze Crux**





**Weg zum Löschwasserteich**

links auf einen Schotterweg ab. Diesem folgen wir leicht bergauf, immer geradeaus. Schon bald können wir die ersten Häuser von Schmiedefeld sehen. Der breite Waldweg endet auf der **Cruxstraße**, an der wir bis zur kreuzenden **Gartenstraße** entlanglaufen. Diese überqueren wir und folgen ihr auf dem Bürgersteig nach links, gehen an der **Bushaltestelle** vorbei bis hinter zur **Suhler Chaussee**. Linker Hand sehen wir bereits das Restaurant Blickfang auf der anderen Straßenseite. Nachdem wir achtsam die Chaussee überquert



# Auszeitour 1



Die artenreichen **Bergwiesen** sind der jahrhundertelangen Nutzung durch die Menschen zu verdanken, die einst den Wald rodeten, um Weideflächen für ihr Vieh zu gewinnen.

haben, sind es noch etwa 50 Meter zum **Restaurant Blickfang 8**, wo wir uns ein Stück hausgemachten Kuchen gönnen. Vom Restaurant aus laufen wir über den Parkplatz und entdecken ein schmales asphaltiertes Straßenstück, das nach rechts unten führt. Wir folgen ihm und gelangen auf einen fein geschotterten **Rad- und Fußweg**. An einer Weggabelung mit Holzbank können wir ein letztes Mal eine Sinnespause machen und unsere Blicke über die Bergwiesen schweifen lassen. Anschließend wenden wir uns nach links und laufen am **Löschwasserteich 9** vorbei. Am oberen Teichende werden wir nach links auf den **Naturlehrpfad** geleitet, der uns an den **Bergwiesen** entlangführt, zurück zum Parkplatz, dem Ausgangspunkt unserer Wanderung.





Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★

## WIE & WANN:

Breite und schmale Waldwege, befestigte Schotterwege, innerorts asphaltierte Straßen. Ganzjährig schön, besonders zur Bergwiesenblüte von Mai bis Juli.

## HIN & WEG:

**Auto:** Parkplatz an der Suhler Chaussee (kostenpflichtig), 98711 Schmiedefeld am Rennsteig (GPS: 50.609301, 10.800092)

**ÖPNV:** Ab Suhl Bf Bus 200 (Richtung Busbf Hildburghausen) bis Schleusingen, von dort Bus 202 bis Schmiedefeld Gartenstraße; zu Fuß bis Suhler Chaussee, dort nach links am Restaurant Blickfang vorbei, weiter an der Straße entlang bis zum Ausgangspunkt

## ESSEN & ENTSPANNEN:

**Restaurant Blickfang** 8 Suhler Chaussee 50, 98528 Suhl/Schmiedefeld am Rennsteig, Tel. (0 15 12) 0 20 33 21, [www.restaurant-blickfang.business.site](http://www.restaurant-blickfang.business.site)

## ENTDECKEN & ERLEBEN:

Stollen „Neue Hoffnung“ 1

Grubenfeld „Blauer Crux“ 2

Zehn Teiche 3

Vesserquelle mit Vesserquellhütte 4

Pfälzer Hütte 5

**Besucherbergwerk Schwarze Crux** 6 Crux-Straße 1, 98711 Suhl/Vesser, Tel. (03 67 82) 6 06 06, [www.schwarzer-Crux.com](http://www.schwarzer-Crux.com)

**Waldschwimmbad Schmiedefeld** 7 98528 Schmiedefeld/Suhl, [www.thuringen.info/waldschwimmbad-schmiedefeld](http://www.thuringen.info/waldschwimmbad-schmiedefeld) (nur Juni bis August bei schönem Wetter geöffnet)

Löschwasserteich 9