

Annett Rensing



WAN



DERN



FÜR DIE



SEELE



In und um

Hamburg

DROSTE





Annett Rensing

Wandern für die Seele  
in und um

# Hamburg

20 Wohlfühlwege

Droste Verlag



# ALLE WANDERUNGEN AUF EINEN BLICK



## **TOUR 1: GIFPELLUST**

Harburger Berge verleihen Flügel

9,3 km | 3 Std. | Rundweg

7



## **TOUR 2: HAMBURGS SÜDEN**

Veddel, Insepark und Harburg

12,3 km | 4 Std. | Strecke

17



## **TOUR 3: IM HEIDERAUSCH**

Rund ums Naturcamp Reinsehen

10,6 km | 2,5 Std. | Rundweg

27



## **TOUR 4: BARFUSS IM SAND**

Unterwegs in den Boberger Dünen

10,1 km | 2,5 Std. | Rundweg

35



## **TOUR 5: MOOR & HEIDE**

Im Wittmoor bei Norderstedt

7 km | 2 Std. | Rundweg

43



## **TOUR 6: KLEINES PARADIES**

Durch das Raakmoor

8,4 km | 2,5 Std. | Rundweg

51



## **TOUR 7: RUNDUMBLICK**

Verliebt in die Sprötzer Natur

8 km | 2,5 Std. | Rundweg

59



## **TOUR 8: IM SAVANNENLAND**

Höltigbaum & Stellmoorer Tunneltal

8,5 km | 2,5 Std. | Rundweg

69



## **TOUR 9: ELBINSEL-ZEIT**

Von Entenwerder nach Kaltehofe

8 km | 2 Std. | Rundweg

79



## **TOUR 10: ALSTER-RENDEZVOUS**

Kulinarisches rund um Lemsahl

10 km | 2,5 Std. | Rundweg

87

-  **TOUR 11: MYSTISCHE STEINE** 97  
Spurensuche im Klecker Wald  
12,4 km | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 12: IM AUETAL** 107  
Wasser- & Dorfidylle um Horneburg  
13,8 km | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 13: STADT, LAND, FLUSS** 117  
Von Rantzaу nach Elmshorn  
13,8 km | 3,5 Std. | Strecke
-  **TOUR 14: WALD & SANDBERGE** 125  
Ruinen in den Besenhorster Dünen  
6,3 km | 2 Std. | Rundweg
-  **TOUR 15: AUF SPURENSUCHE** 135  
Im Reich der Jersbeker Gutsherren  
9,9 km | 2,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 16: AUF BOHLENWEGEN** 143  
Im Hügelland an Beste und Trave  
14 km | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 17: ITALIEN-SEHNSUCHT** 153  
Elbstrom & Elbhöhen in Blankenese  
9 km | 4 Std. | Rundweg
-  **TOUR 18: AN DER WATERKANT** 163  
Durch das dörfliche Finkenwerder  
12,8 km | 3,5 Std. | Rundweg
-  **TOUR 19: WÄLDER & GEWÄSSER** 173  
Großes Naturtheater bei Sasel  
10 km | 3 Std. | Rundweg
-  **TOUR 20: SEEBLICHE** 183  
Großensee und Mönchsteich  
10,7 km | 3 Std. | Rundweg





**Radebrooksbach  
im Rantzauer Forst**

# Liebe Auszeitsuchende,

„grüne Erlebnisse“, selbst kurze, haben einen eindeutig positiven Effekt auf die Stimmung: Das Plätschern eines Baches, Vogelgezwitscher oder Wind, der durch Baumkronen rauscht, wirken beruhigend. Das wusste man schon im alten Griechenland. Die Philosophenschule der Epikureer pries die Natur, die zur Seelenruhe und Gesundheit des Körpers ver helfe.

Beim Wandern kommen Körper und Geist in Bewegung, wir laufen uns sozusagen die Seele frei. Das führt zu neuen Blickwinkeln, die frische Ideen hervorbringen. Friedrich Nietzsche bemerkte: „So wenig als möglich sitzen; keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist ...!“

Auf 20 Touren geht es urban im Herzen Hamburgs an der Alten Elbbrücke, am Blankeneser Strandweg oder durch Finkenwerder hinterm Deich entlang. Uns verführen Flusslandschaften der Bille, Alster, Saselbek oder der Dove-Elbe. Im Grenzbereich zu Schleswig-Holstein fasziniert ein Streifzug an der Beste und Trave, am Großensee, durch den Höltigbaum, durch das Jersbek des Adels oder nahe der Geesthachter Schleuse durch die Besenhorster Sandberge mit verborgenen Ruinen. An der Grenze zu Niedersachsen entdecken Sie ein verträumtes Auetal, lila blühende Heide in Sprötze und Reinshlen, das schon der Dalai Lama besuchte.

20 gute Gründe also, Ihre ganz besonderen Seelenmomente zu finden.

Ihre Annett Rensing 



**NATUR-INFO**



**KULTUR-INFO**



**TOUREN-/EVENT-INFO**

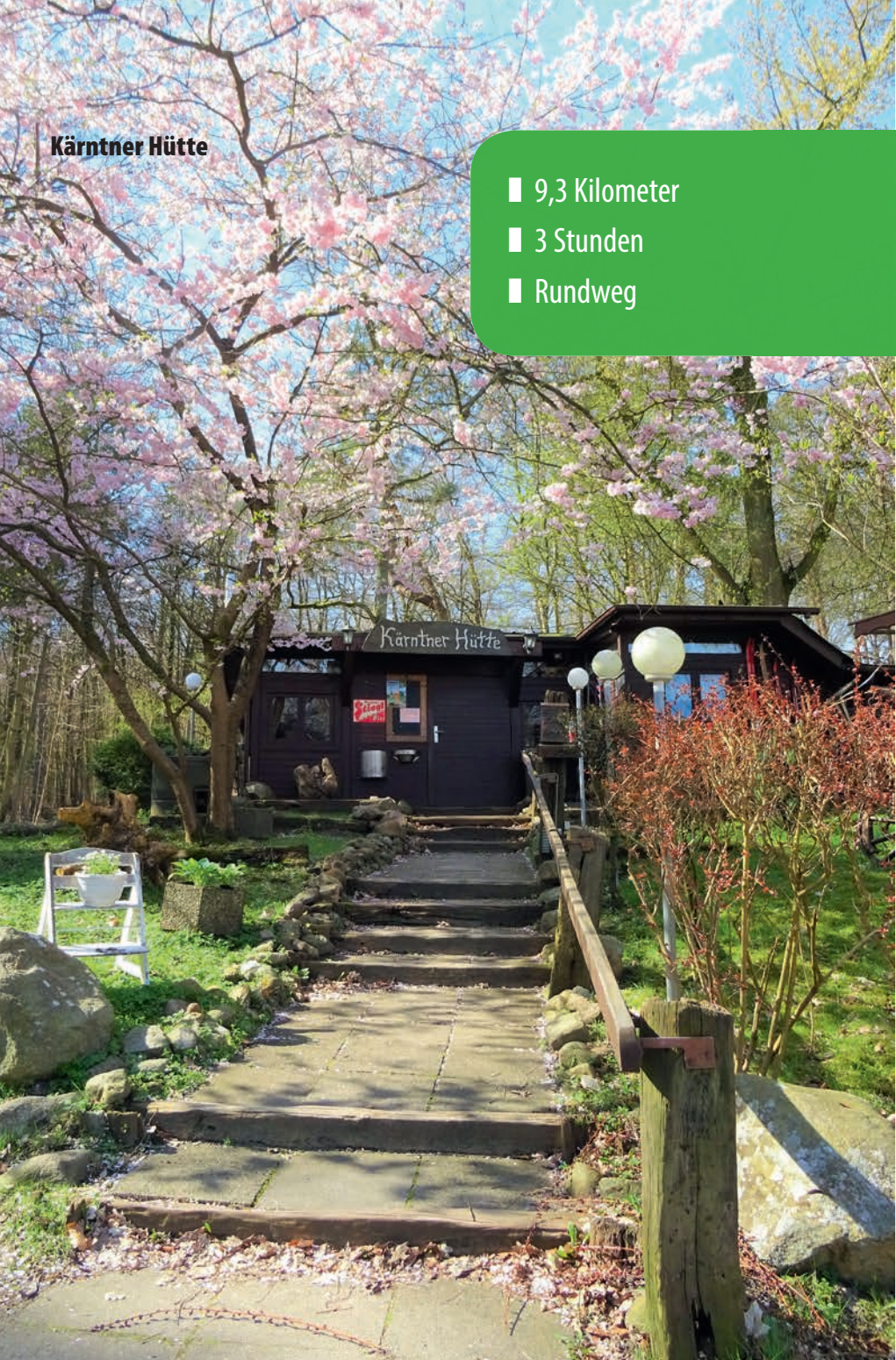


**GENUSS-INFO**



## Kärntner Hütte

- 9,3 Kilometer
- 3 Stunden
- Rundweg





# Gipfellust

## Harburger Berge verleihen Flügel



Vom Parkplatz an der **Kärntner Hütte** gehen wir rechts den breiten Forstweg **Stadtscheide** und gleich wieder links den **Reiherbergsweg** hoch, geradeaus mitten in den alten, artenreichen Mischwald der Harburger Berge. Unsere Tour führt uns durch die großen Waldgebiete Haake und Emme. Über Berge und Kuppen werden wir fast 80 Höhenmeter erklimmen. Wir durchstreifen einen Teil des **Regionalparks Rosengarten**, der Mittelgebirgsgefühl aufkommen lässt – und in dem man abschalten kann. Der dichte Wald fängt das Brausen des Verkehrs auf der Cuxhavener Straße schon nach ein paar Metern ab.

Wir stoßen am **Reiherberg** auf einen Platz mit Bänken und Holzkreuz. Das ist kein Gipfelkreuz, sondern das Glaubenssymbol einer Outdoorkirche, die für Waldgottesdienste genutzt wird. Der Gipfel selbst liegt etwas weiter südöstlich, gekennzeichnet durch einen Gipfelstein, den wir nun aufsuchen.

Bei der Outdoorkirche gehen wir wieder hinunter, queren den vor uns liegenden Weg und kraxeln dann uns links haltend zum **Reiherberg ①**, 79 Meter hoch – bis 1978 gab es sogar einen Skilift für Hamburgs einzige Skipiste! Auf der Kuppe verbirgt der Wald den Blick auf das Panorama, aber die Sonne kämpft sich durch die Äste und zaubert strahlend helle Streifen auf den Boden. Über uns zwitschern ein paar Meisen um die Wette – es braucht nicht viel zum Glücklichen.

Vom Findling aus verlassen wir den Reiherberg, indem wir einen Schlenker wieder hinunter zur Kreuzung machen, über die wir heraufgekommen sind.



Teil des Regionalparks Rosengarten sind die **Harburger Berge und Schwarzen Berge**.

Ihren Namen haben sie vom dunklen Nadelwaldbestand, ebenso wie der Rosengarten (rusig = schwarz). Die Harburger Berge sind ein dicht bewaldeter Höhenzug, aufgetürmt von Eiszeitgletschern.



## Auszeitour 1



Outdoorkirche

Wir wandern ein Stück auf dem **Reiherbergsweg** bis zum Pionierweg, überqueren ihn und gehen scharf links auf einem ausgeschilderten Reitweg (**Hufeisen**) in eine Talsenke. Dann überqueren wir einen weiteren Hauptweg, den Eierstieg, und beschreiben auf dem gekennzeichneten, begehbaren Reitweg eine lang gezogene Rechtskurve. Wir folgen bei der nächsten großen Sternkreuzung scharf rechts dem **Stadtweg**, wieder mit der Reitweg-Markierung, nun leicht abwärts, dann aufwärts auf einem schönen, breiten Forstweg mit Kieselsteinbelag.

Unvermittelt erleben wir mit allen Sinnen die sanfte Kraft der Natur. Nicht erst seit der japanische Trend des Waldbadens nach Europa geschwappt ist, wissen wir, wie gut uns der Aufenthalt im kühlen Grün tut: Stille, Ruhe und die Luft im Wald sind einfach Balsam für die Seele.

Wir folgen bei der ersten Gabelung nicht mehr dem Stadtweg, sondern wandern links direkt in den





## Für die Seele

Einen Berg hinauf- und wieder hinabzusteigen ist ein wenig wie das Leben selbst. Jedoch können wir uns im Wald währenddessen erholen, abkühlen und loslassen.

Forst hinein, dann wieder links auf einem romantischen kleinen Pfad einen Berg empor, neben einer Senke, um kurz danach bei der nächsten Kreuzung rechts aufwärts zu spazieren. Nun bewegen wir uns weiter zur nächsten Bergkrone und können schon Höhenluft schnuppern. Nach kurzer Zeit haben wir den **Kaiserstuhl ②** (65 Meter) mit Gipfelstein erreicht.

Von oben führt uns der Weg rechts mit geringem Gefälle hinunter, bis wir an einem **gelben Gaspfosten** links abbiegen. Nun wird es topografisch herausfor-



Kaiserstuhlgipfel



Mitten im Wald

dernd. Es geht richtig steil einen kleinen Pfad abwärts. Dann stoßen wir auf den Hauptweg **Kaiserstuhl** und folgen ihm rechts 700 Meter auf einem breiten, langsam ansteigenden Waldweg. Schönheit, Größe und wohlthuende Gerüche des Waldes durchströmen uns, die Wipfel schwingen rauschend mit dem Wind, wir fühlen uns eins mit der Natur.

An der folgenden T-Kreuzung sehen wir einen Findling mit etlichen Wegangaben sowie die Beschriftung **Stadscheide** und gehen links. Kurz darauf nehmen wir rechts den **Sennhüttenweg**. Rund 300 Meter weiter stoßen wir links auf eine Mountainbike-Strecke namens **Feuerlöscher**, gekennzeichnet durch ein entsprechendes Schild. Auf schmalem Weg windet sie sich



Denkmal für das Kohlebergwerk



serpentinartig abwärts und stellt unser Gleichgewichtsgefühl vor Herausforderungen. Wir halten uns leicht rechts, die Spur wird noch anspruchsvoller. Der **Kleine Feigling-Trail** führt uns hinunter zu einer Lore – einem **Denkmal für das ehemalige Braunkohlebergwerk Robertshall** ③ am Ehestorfer Heuweg. Heute, 100 Jahre später, läuft die Suche nach einsturzgefährdeten Stollen immer noch auf Hochtouren.

Wir überqueren den Ehestorfer Heuweg und schwenken in den gegenüberliegenden, kleinen, nach oben verlaufenden Asphaltweg ein. Kleine Villen säumen die Straße, und in uns keimt leise der Wunsch auf, auch einmal in solch einer verträumten Idylle zu wohnen. Ein Reh bewegt sich in einiger Entfernung durch das knackende Unterholz. Wir biegen rechts und wieder rechts in den **Wulmsberggrund**. Rings um uns ertönt Vogelgezwitscher in der nur von den male-



*Als am Ehestorfer Heuweg Ende 2019 bei Straßenbauarbeiten plötzlich der Untergrund einbrach und ein 5 Meter tiefes Loch klaffte, erlangte die **ehemalige Zeche Robertshall** (1919–1922) mit ihrem kilometerlangen Stollennetz unerwartet Berühmtheit.*



**Richtung Wulmsberg**



## Auszeitour 1



*Im 19. Jahrhundert war der **Wulmsberg** ein beliebtes Ausflugsziel. Die Anreise war zunächst lang: mit Dampffähren bis zum Anleger in Moorburg und dann eine Stunde Fußmarsch. Der daraufhin erbaute Bahnhof Hausbruch wurde 1984 mit Eröffnung der S 3 abgerissen.*

rischen Häusern unterbrochenen waldigen Umgebung. Diese „Heile Welt“-Etappe wirkt positiv auf unser Gemüt. Wir nehmen gegenüber **Haus Nummer 21** einen Pfad nach links und wandern zwischen majestätischen Bäumen dahin – in dieser Umgebung kommen wir uns mit all unseren Befindlichkeiten winzig klein vor. Dann biegen wir rechts ab und erklimmen einen Berg. Es ist wunderbar ruhig zwischen den hohen Kiefern, wir atmen tief die würzige Luft ein. Endlich haben wir den 74 Meter hohen **Wulmsberg 4** erreicht und passieren etwas weiter das ehemalige **Berghotel Hamburg Blick** mit langer Tradition.

Unser Weg führt außen links an der terrassenartig angelegten Baumbepflanzung hinter dem Gebäude vorbei in einen hohen Buchenwald. Noch ist kein Grün gesprossen, doch die dicht gedrängten Stämme, zwischen denen grelles bläuliches Licht hervorblitzt, lassen die Szenerie wie ein kühles Gemälde wirken. Vor uns erblicken wir die **Rudolf-Steiner-Schule**



**Wulmsberg**





mit ihrer typischen Architektur – auf rechte Winkel wird verzichtet, denn nach Steiner entspringen der Natur nur organische Formen. Eine Treppe führt uns hinunter zum **Ehestorfer Heuweg**, den wir überqueren, um uns dann bei Haus Nummer 89 etwas weiter rechts zum **Bildhauer Erich Gerer 5** zu begeben. Laut Guinness-Buch der Rekorde stehen hier der größte Bär und die größte Eule der Welt aus Holz. Gleich nebenan lädt das **Grando Sukredo Steakhouse 6** zu einer Einkehr ein.


Von dort wandern wir Richtung Heimfeld in das Gehölz hinein und setzen dann rechts auf der **Eulenflucht** unsere Wanderung fort. Auf und ab schlängelt sich der breite Sandweg immer geradeaus durch die Baumriesen. Im Zuge der Waldnutzung veränderte sich im Lauf der Zeit die Mischung der Baumarten. Nadelbäume, wie Kiefer und Fichte, aber auch die aus Nordamerika stammende Douglasie wurden vermehrt angepflanzt und verdrängten Teile des ehemaligen Laubwalds.

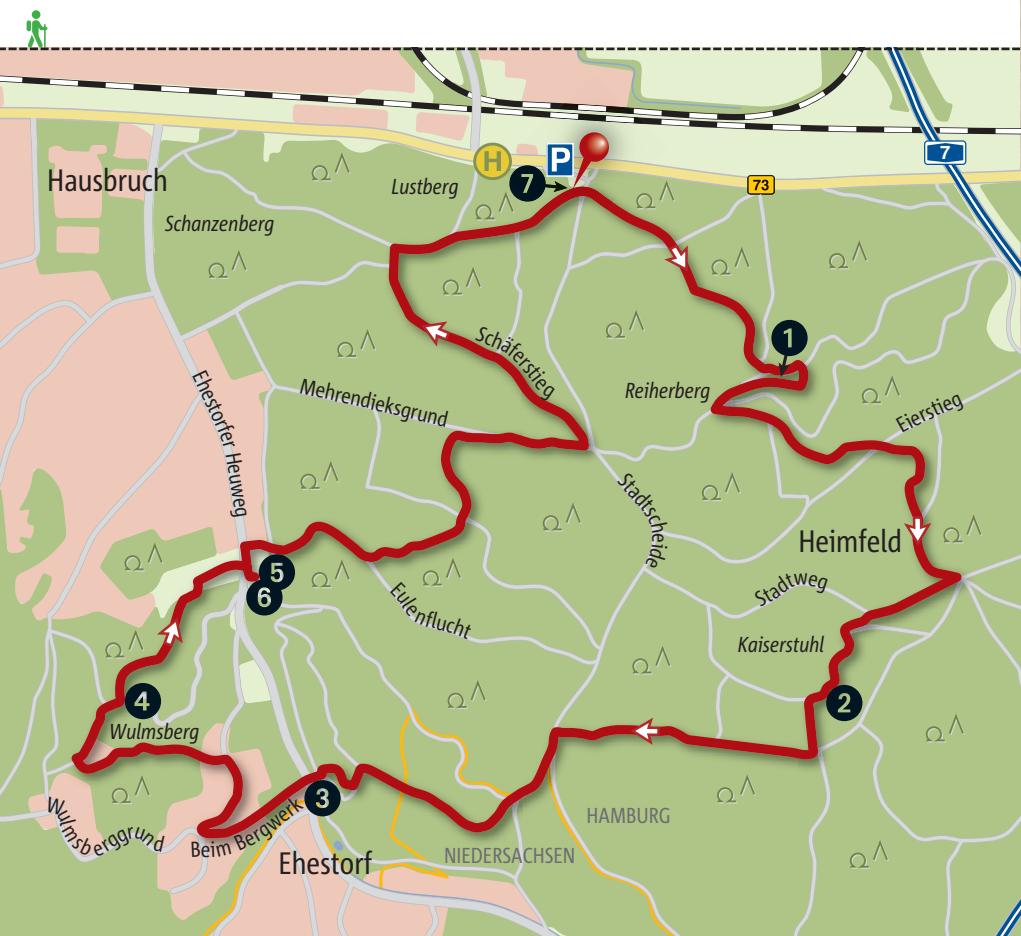




# Auszeitour 1

Wenn wir nach etwa 350 Metern eine Holzbank links an einer Kreuzung erreichen, gehen wir links hoch und immer geradeaus. An einer T-Kreuzung schwenken wir rechts nach Osten in den breiten **Mehrendieksgrund**. Es kommt eine sternförmige Kreuzung, an der wir gleich die erste Möglichkeit links wählen und am **Schäferstieg** auf einen herrlichen, erhöhten Rastplatz zusteuern.

Anschließend folgen wir dem **Schäferstieg** weiter geradeaus und wechseln später rechts auf die **Wiedenthaler Trift**. Jetzt ist es nicht mehr weit, bis wir am Parkplatz an der **Kärntner Hütte 7** ankommen, die uns gern zur Schlusseinkehr empfängt. 







Entspannung ★★★★★

Genuss ★★★★★

Romantik ★★★★★



#### WIE & WANN:

Schmale Pfade, breite Sandwege, befestigte Wege, kurze Asphaltstrecken;  
beste Wanderzeit April bis Oktober

#### HIN & WEG:

**Auto:** Parkplatz Kärntner Hütte, 21149 Hamburg (GPS: 53.47070, 9.90488)

**ÖPNV:** S 3, Haltestelle Neuwiedenthal (zu Fuß 1,5 km zusätzlich) oder Bus 141,  
Haltestelle Haake

#### ESSEN & ENTSPANNEN:

**Grando Sukredo Steakhouse** ⑥ Ehestorfer Heuweg 89, 21149 Hamburg,  
Tel. (0 40) 61 19 36 43, [www.grandosukredo.de](http://www.grandosukredo.de)

**Kärntner Hütte** ⑦ Cuxhavener Straße 55, 21149 Hamburg, Tel. (0 40) 7 96 46 22,  
[kaerntnerhuetten.beepworld.de](http://kaerntnerhuetten.beepworld.de)

#### ENTDECKEN & ERLEBEN:

Reiherberg-Gipfel ①

Kaiserstuhl-Gipfel ②

Denkmal für das ehemalige Braunkohlebergwerk Robertshall ③

Wulmsberg ④

**Bildhauer Erich Gerer** ⑤ Ehestorfer Heuweg 89, 21149 Hamburg; Winteratelier:  
Cuxhavener Straße 128 B, 21149 Hamburg; [www.erichgerer-bildhauer.de](http://www.erichgerer-bildhauer.de)