

DUMONT

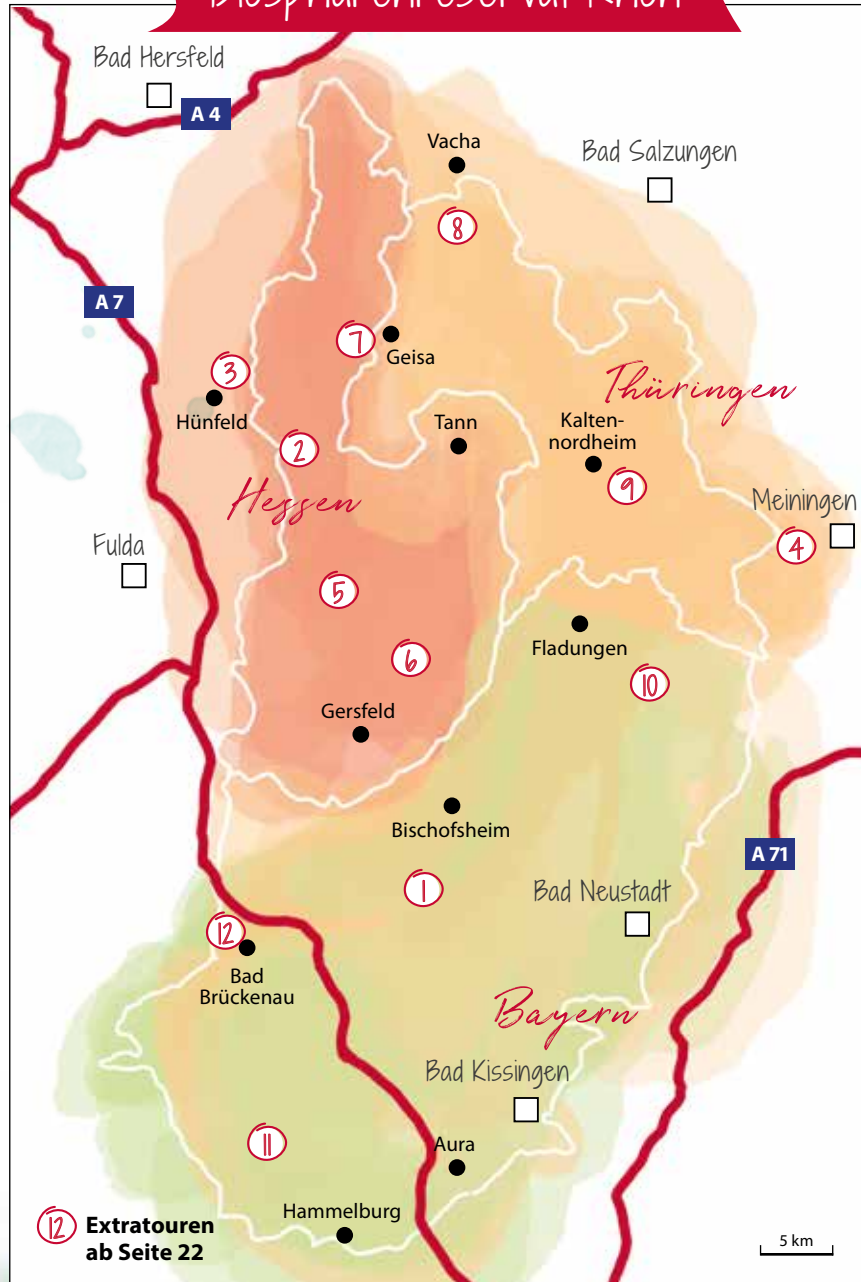


Naturgenuss *Rhön*

...auf Entdeckerpfaden
im Biosphärenreservat



Biosphärenreservat Rhön



Inhalt

3 DAS BIOSPHÄRENRESERVAT RHÖN

Naturgenuss

6 ERLEBNIS BIOSPHÄRENRESERVAT

16 DAS GRÜNE BAND

18 STERNENPARK RHÖN

Wanderlust

20 ZU FUSS DURCH DIE RHÖN

22 DIE EXTRATOUREN

Rhön aktiv

32 RHÖN-RADELN

34 GANZ SCHÖN SPORTLICH!

36 DIE RHÖN IM SCHNEE

Sommerfrische

38 ERLEBNISREICHE RHÖN

41 WILDTIERE GANZ NAH

42 BADEN, SCHWIMMEN, PLANSCHEN

44 AUSFLUGSATTRAKTIONEN

Stadtgeflüster

46 FULDA – BAROCKSTADT MIT FLAIR

48 BÄDERSTADT BAD KISSINGEN

50 KLEIN, ABER FEIN

Genussmomente

52 RHÖNER SPEZIALITÄTEN

60 KLEINE SÜNDEN

Süße Träume

62 AUSSERGEWÖHNLICHE
RHÖN-NÄCHTE



Diese ganz besonderen
Tipps verteilen sich übers
ganze Buch.





Wir nehmen Sie mit auf
Entdeckungsreise durch unsere Heimat

Das Biosphären- reservat Rhön

Seit über 240 Jahren sprudelt unser natürliches Mineralwasser aus über 160 m Tiefe aus dem Vulkangestein der Rhön. Eine Region, die sich nicht nur durch ihren Reichtum an wertvollen Quellen auszeichnet, sondern auch durch ein intaktes Ökosystem, das aufgrund seiner Vielfalt an seltenen Pflanzen und Tieren bereits 1991 von der UNESCO unter besonderen Schutz gestellt und zum Biosphärenreservat erklärt wurde. Hier lebt und wirtschaftet der Mensch im Einklang mit der Natur.

Die Begeisterung für diese einzigartige Naturlandschaft möchten wir in diesem Erlebnisführer gerne mit Ihnen teilen. Wir zeigen Ihnen unsere Lieblingsplätze und haben viele spannende Tipps, sportliche Aktivitäten, kulinarische Highlights und tolle Sehenswürdigkeiten für Sie zusammengestellt. Lassen Sie sich von unserer zauberhaften Region faszinieren!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und zahlreiche, genussvolle und einzigartige Momente in der Rhön

Ihr MineralBrunnen RhönSprudel

Seit über 240 Jahren sprudelt unser Mineralwasser aus den Tiefen des Vulkangesteins der Rhön.

Respektvolles Handeln im Einklang mit der Natur

Nachhaltigkeit liegt uns von Natur aus am Herzen

Das Biosphärenreservat Rhön ist die Heimat von RhönSprudel. Dies begründet nicht zuletzt unsere Verantwortung für die besondere Natur und die Menschen in dieser Region. So engagieren wir uns bereits seit vielen Jahren zusammen mit unseren Partnern, dem Biosphärenreservat Rhön, dem NABU, der Wildlandstiftung Bayern u.v.a. für zahlreiche Projekte im Bereich des Natur- und Artenschutzes sowie der Umweltbildung. Im jährlich stattfindenden RhönSprudel Biosphären-Camp können z. B. Kinder im Alter von 10 bis 12 Jahren die Faszination der Natur und die einzigartigen Schätze des Biosphärenreservats Rhön erleben.

Auch im Unternehmen legen wir größten Wert auf nachhaltiges Wirtschaften. Dazu gehört ein verantwortungsvoller Umgang mit unseren natürlichen Ressourcen genauso wie möglichst regionale Lieferketten und eine sehr hohe Mehrwegquote. Seit 2021 ist RhönSprudel klimaneutral gestellt, und 2022 wurde unser Mineralwasser durch das SGS INSTITUT FRESENIUS als „Premiummineralwasser in Bio-Qualität“ zertifiziert.

Auch bei der Herstellung unserer Erfrischungsgetränke legen wir besonderen Wert auf größte Natürlichkeit und verzichten auf künstliche Zusätze wie z. B. Konservierungsstoffe. Das nennen wir den Genuss reiner Natur, den Sie mit jedem Schluck schmecken können.

RhönSprudel. Der Genuss reiner Natur – aus den Tiefen des Biosphärenreservats.

Erfahren Sie mehr zu unserem Nachhaltigkeitsengagement unter www.rhoensprudel.de/nachhaltigkeit



DIE GESCHICHTE VON RHÖNSPRUDEL

ist geprägt von Engagement, Ideen und vor allem von der Rhöner Natur: Alles begann im Jahr 1781, als der Amtmann Georg Ignazius Weikard, Bruder des Hofarztes der russischen Zarin Katharina II., die erste Mineralquelle in Weyhers fassen ließ. Bereits wenige Jahre später wurden an dieser Quelle mit königlicher Verleihungsurkunde eine Kurbadeanstalt und eine Gastwirtschaft betrieben. Das Wasser wurde damals noch in Tonkrügen abgefüllt. Seit 1911 ist der Mineralbrunnen RhönSprudel im Besitz der Familie Schindel, die das Unternehmen heute in vierter Generation führt.



RhönSprudel unterwegs: Philipp Schindel mit seiner Frau 1911 und die moderne RhönSprudel-Flotte heute



Erlebnis Biosphärenreservat

Blühende Weiden, bunte Obstwiesen, mächtige Bergkuppen, märchenhafte Wälder und geheimnisvolle Moorlandschaften: Unter dem Motto „Mensch. Natur. Einklang“ herrscht im UNESCO-Biosphärenreservat Rhön ein harmonisches Miteinander.



Besonders malerisch:
die Saale bei Elfershausen,
östlich von Bad Kissingen



*Willkommen im
Biosphärenreservat*

ES IST EIN GANZ BESONDERES FLECKCHEN ERDE – dort, wo Bayern, Hessen und Thüringen aufeinanderstoßen. Das Mittelgebirge, das sich hier erhebt, wird „das Land der offenen Fernen“ genannt: die Rhön. 1991 erklärte die UNESCO große Teile dieser einzigartigen Landschaft zum Biosphärenreservat – und damit zu einer Modellregion, in der auch in Zukunft Nachhaltigkeit verwirklicht werden soll.

Dabei geht es nicht nur um eine besonders schützenswerte Flora und Fauna (aber natürlich auch!), sondern um das Erleben von Mensch und Umwelt, um einen lebenswerten Raum für alle Bewohner und Besucher. Es geht nicht nur um das ehrfürchtige Staunen über die Natur (aber natürlich auch!) – es geht ums Erleben, Genießen, Schauen, Durchatmen, Beisammen sein, um die gemeinsame Gestaltung einer guten Zukunft und um den Respekt vor der Geschichte und den Traditionen der Rhön.

Denn genau dies ist die Geschichte der Rhön: Die Natur, wie wir sie heute sehen, wurde natürlich stark vom Menschen beeinflusst – mit ihren Wiesen, Weiden und Wald. Dennoch leben in dieser vielfältigen

Eine gute Zukunft: Zahlreiche Initiativen und Arbeitsgruppen machen sich stark für eine nachhaltige Rhön.





Herbst im
Schwarzen Moor

Für Panoramaaufnahmen gibts
in der Rhön viele Motive – aber
die kleinen Naturschätze wollen
ganz nah herangezoomt werden!



Kulturlandschaft und in den 3% zur Kernzone erklärten Wildnisgebieten zahlreiche Tiere und Pflanzen. So findet man im 242323 ha umfassenden Biosphärenreservat besonders artenreiche Bergwiesen, aber auch Kalkmagerrasen und zahlreiche intakte Quellen. www.rhoensprudel.de/biosphaerenreservat

Geheimnisvolles Moor

Wie in Schottland fühlt man sich manchmal, mit all den Mooren, die es hier gibt. Mehr als ein halbes Dutzend sind es! Die beiden größten und bekanntesten dieser natürlichen Feuchtgebiete sind das 50 ha große Rote Moor bei Gersfeld in Hessen (das seinen Namen dem dort wachsenden roten Magellan-Moos verdankt) und das mehr als

Der **SONNENTAU**, der als gefährdet eingestuft wird, ist eine fleischfressende Pflanze, die in Mooren und Sümpfen wächst und sich von Fliegen und Mücken ernährt. In der Rhön findet man ihn im Roten und Schwarzen Moor, im Stedtlinger und im Wehrdaer Moor.

60 ha umfassende Schwarze Moor bei Fladungen in Bayern. Bis heute sind sie ganzjährig nass und bieten dadurch einzigartigen Tieren und Pflanzen einen Lebensraum. Auch fürs Klima sind Moore wichtig: Sie speichern im Torf viele Tonnen Kohlenstoff und wirken so dem Klimawandel entgegen.

Der optimale Startpunkt, um das **ROTE MOOR** zu erkunden, ist das **NABU-HAUS** am Roten Moor.

Das Naturerlebniszentrum bietet einen tollen Einblick in die Welt des schützenswerten Ökosystems mit seinen Tieren und Pflanzen und erzählt von seiner Geschichte als Lieferant für Brennmaterial und Kuranwendungen – Stichwort Moorbad! Über einen Zeitraum von fast zwei Jahrhunderten wurde hier Torf abgebaut. Die Dauerausstellung „Moorfieber!“ lässt sich mit allen Sinnen erleben und bereitet optimal darauf vor, das Moor mit einer Führung oder auf eigene Faust zu erkunden. Durchs Moor geht es dann auf einem Moorlehrpfad mit Infotafeln, der teils über einen Bohlenpfad verläuft. Der Rundweg ist 3 km lang. Im nördlichen Teil des Roten Moors steht ein Aussichtsturm mit schönem Ausblick. Vor hier aus lässt sich auch die ehemalige Torfabbaufäche gut erkennen. Auch als Endpunkt der Route eignet sich das NABU-Haus übrigens gut, denn es bietet auch eine Jausenstation mit regionalen Köstlichkeiten. *Wanderparkplatz „Moordorf“*, 36129 Gersfeld, www.nabuhausamrotenmoor.de





Herrliche Morgenstimmung im Schwarzen Moor, wenn die Natur erst erwacht...



Auch durch das **SCHWARZE MOOR** führt ein Bohlenweg mit Infotafeln, auf denen Wissenswertes und auch Schauriges zu lesen ist – z. B. was es mit den Moorleichen auf sich hat ... Der Rundweg ist ca. 2,5 km lang und führt an einem Aussichtsturm vorbei, von dem man eine faszinierende Rundumsicht genießt. Etwas ganz Besonderes ist das künstliche Moorbecken, wo Betreten ausdrücklich erlaubt ist, barfuß natürlich: So lässt sich das Moor sogar

erfühlen – und keine Angst, in der warmen Jahreszeit gibt es auch eine Gelegenheit, sich danach die Füße zu waschen!

Wasserlandschaften

Obwohl es in der Rhön keine großen Seen gibt, ist sie stark durch ihre Gewässer geprägt. Nicht nur die Moore, auch unzählige Flüsse und Bäche, Auenlandschaften und Quellgebiete bieten Pflanzen und Tieren einen Lebensraum. Die außerordentliche Gewässerqualität weiß beispielsweise der in anderen Regionen längst ausgestorbene Deutsche Edelkrebis zu schätzen. Und nur in der Rhön gibt es die Rhönquellschnecke. Das gerade mal 2,2 mm große Tier braucht kühles und unbelastetes Höhenquellwasser. Solch eine Wasserqualität ist äußerst selten!



Frühling am Pferdskopf

Grüne Bergwiesen

Sie tragen wesentlich dazu bei, dass die Rhön das „Land der offenen Fernen“ ist: die Bergwiesen, die sich über die sanften Hänge ziehen. Entstanden sind sie, als die Menschen sich in der Rhön ansiedelten. Die ursprünglichen Buchenwälder wurden gerodet und das Holz als Baumaterial verwendet, die entstehenden Wiesen wurden als Weiden genutzt, denn das unebene, von Felsen durchsetzte Land war für den Ackerbau nicht gut geeignet.

Die Pflanzenvielfalt der Wiesen, ob Borstgrasrasen, Kalkmagerrasen oder Mähwiese, ist enorm, und sie sind Heimat für zahlreiche Vögel und Insekten – und natürlich besonders zur Blütezeit eine herrliche Umgebung zum Spazieren und Wandern.

Die vom Aussterben bedrohte **SILBERDISTEL** ist ein Wahrzeichen der Rhön. Sie wächst auf kargen Böden und blüht zwischen Juli und September. Wurzeln und Blüten der Silberdistel waren einst geschätzte Heilmittel. Im Mittelalter wurden der Silberdistel sogar Zauberkräfte zugeschrieben.



EXTRATIPP: Wer dabei nicht nur genießen, sondern auch viel erfahren und noch mehr entdecken möchte, kann sich mit Rhönbotaniker Uwe Barth auf den Weg machen, der geführte Wanderungen zu seltenen Pflanzen anbietet. Uwe Barth, Tel. 06682 919486, umbarth@onlinehome.de



Kinder lieben die niedlichen Rhönschafe. Auf dem Spiegelshof kommen sie ihnen ganz nah.

Ganz wichtig für die Bergwiesen sind die **RHÖNSCHAFE**: Sie verhindern das Zuwachsen und Verbuschen, lassen aber seltene Pflanzen wie Orchideen und Silberdisteln stehen. Auch aus der regionalen

Küche ist das Tier mit dem schwarzen Kopf nicht wegzudenken. Sein Fleisch hat kaum Fett und schmeckt deshalb zart-würzig. Für die Rhönschafzüchter ist der Verkauf der Tiere an die einheimische Gastronomie zu eine der wichtigsten Einnahmequellen überhaupt geworden. Und sogar in Frankreich steht das Fleisch auf so mancher Speisekarte: Seit Napoleon auf seinem Rückzug nach Paris 1813 ein Stück vom Rhönschaf gekostet hat, ist es dort als „mouton de la reine“ (königliches Schaf) bekannt. Kaum zu glauben, dass das Schaf noch vor 30 Jahren vom Aussterben bedroht war. Zum



Der **ROTE MILAN** findet als Zugvogel im Biosphärenreservat Rhön im Sommerhalbjahr einen gut gedeckten Tisch. Der Greifvogel mit bis zu 1,70 m Flügelspannweite bevorzugt die Kombination aus Offenland, Waldrandlage und kleinen Waldteilen, und genau das bietet ihm die Rhön.

Rhönschafprodukte vom Fleisch bis zum Wollsocken kaufen, Josef Kolb verrät auch, wo die Tiere bei einer Wanderung aktuell am besten anzutreffen sind. www.spiegelshof.de, www.kolbs-bio-hof.de

Idyllische Obstwiesen

Glück haben engagierte Rhöner wie der Schäfer Josef Kolb seine Wichtigkeit für die Region erkannt und dazu beigetragen, dass das Rhönschaf heute sogar zu einem Markenzeichen geworden ist.

EXTRATIPP: Wer die niedlichen Tiere hautnah erleben möchte, kann sich an Schäferein Julia Djabalameli wenden, die den Spiegelshof in Ehrenberg-Melperts in der hessischen Rhön betreibt und Wanderungen zu ihrer Herde (und noch vieles mehr!) anbietet. Ein Besuch in Kolb's Bio-Hof lohnt sich ebenfalls: In Oberelsbach-Ginolfs in der bayerischen Rhön kann man nicht nur

Und noch eine Art der Wiese prägt sowohl die Landschaft als auch die Gastronomie der Rhön: die **STREUOBSTWIESE**, die sich typischerweise an den Rändern der Ortschaften findet. Hier stehen Obstbäume unregelmäßig „verstreut“, was die Wiese zum artenreichen Lebensraum und zum Anbaugebiet für alte Apfel- und Birnensorten macht. Und wer unter den Apfelbäumen gleich probieren möchte, was sich aus den Früchten alles zaubern lässt, bucht beispielsweise bei „krenzers rhön“ eine Genusstour mit Streuobstwiesenpicknick! www.rhoenerlebnis.de



Es ist gar nicht lange her, dass die **WILDKATZE** in die Rhön zurückgekehrt ist. Das scheue Tier fühlt sich in naturnahen Wäldern am wohlsten, wo es genügend Höhlen, Wurzeln und Hölzer als Unterschlupf findet. Von der getigerten Hauskatze unterscheidet die Wildkatze vor allem ihr stumpfer, buschiger Schwanz.

RHÖN SPRÜDEL
Lieblingssort

Eine ganz besondere Streuobstwiese ist die sogenannte **FOHLENWEIDE** bei Hofbieber, 15 km östlich von Fulda. Fohlen gibt es hier zwar nicht mehr, dafür steckt der Ort voller Geschichte: Hier befand sich im 18. Jahrhundert ein barocker Garten mit Obstanbau. Noch heute lassen sich die Terrassen erkennen, auf denen Pavillons und Brunnen standen. Die Wiese wurde deshalb zum „offenen Denkmal“ erklärt.

Urwald erlebnisse

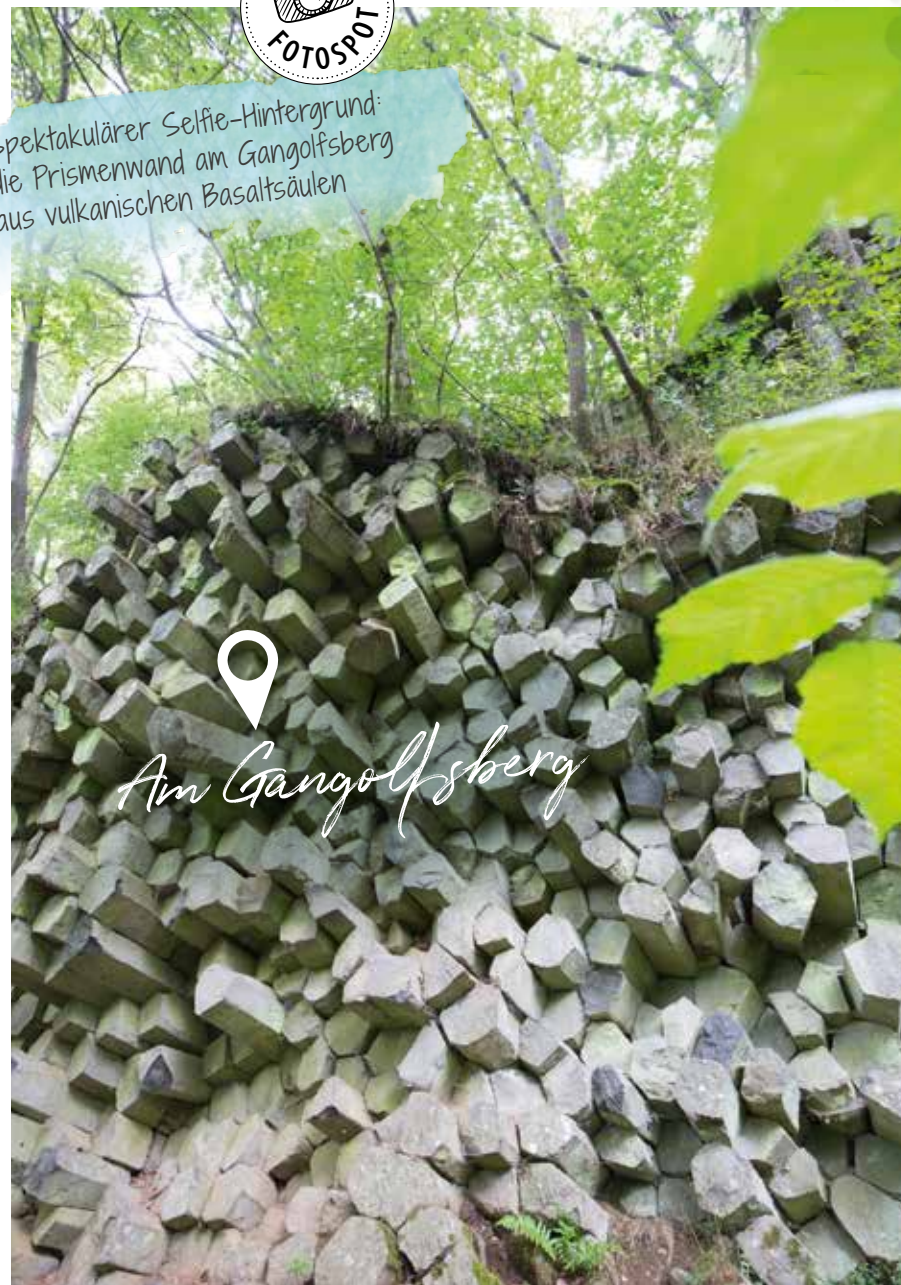
Von der Wiese in den Wald ist es in der Rhön nur ein Katzensprung. Ursprünglich wuchsen hier hauptsächlich Buchen und Edellaubbäume wie Esche, Bergahorn und

Sommerlinde. Für den Menschen waren aber Nadelbäume, vor allem Fichten, nützlicher, und deshalb wandelten sich die Wälder allmählich bis hin zu reinen Fichtenwäldern. Diese Entwicklung wird heute durch gezielte Aufforstung rückgängig gemacht. Es gibt aber auch Waldgebiete, in denen tatsächlich Urwald wächst. Denn ausgesuchte Wälder wurden zu Kernzonen erklärt. Das sind Gebiete, in denen jeglicher menschliche Eingriff verboten ist. Die Natur wird sich selbst überlassen. Dadurch entsteht eine vielfältige und ursprüngliche Flora und Fauna. Denn viele Käfer und Spinnen beispielsweise sind auf das abgestorbene und sich allmählich zersetzende Holz angewiesen.

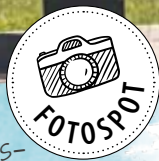
EXTRATIPP: Eintauchen in den Wald kann man auf einer geführten Wanderung oder auf eigene Faust z.B. auf dem 7 km langen Naturlehrpfad Lösers Hag in der bayerischen Rhön, dem 4,5 km langen Waldlehrpfad am Ellenbogen in Thüringen oder dem Naturlehrpfad Gangolfsberg (2,5 km) in der Langen Rhön. www.brrhoen.de



Spektakulärer Selfie-Hintergrund: die Prismenwand am Gangolfsberg aus vulkanischen Basaltsäulen



Am Gangolfsberg



Der Skulpturenpark Deutsche Einheit bietet zahlreiche fantastische Motive für Fotoenthusiasten.

Das Grüne Band

An der thüringischen Grenze befand sich einst der „Todesstreifen“ – streng bewachtes Niemandsland, das die Trennung Deutschlands symbolisierte und besiegelte. Heute ist dieser Streifen lebendiger denn je und ein attraktives Ausflugsziel.

SCHON ZU DDR-ZEITEN beobachteten Naturkundler, dass der Grenzstreifen zwischen West- und Ostdeutschland für Menschen zwar öd, leer und gefährlich war, die Natur sich dort aber ungestörter entwickeln konnte als anderswo. Als dann die Grenze geöffnet und die Grenzanlagen abgebaut wurden, setzten sich Naturschützer aus Ost und West dafür ein, Schutzgebiete zu errichten, damit diese Zone ungestört weiter gedeihen konnte – ohne Bebauung oder Landwirtschaft. Bis heute bemüht sich die

Initiative darum, Lücken im Grünen Band aufzuspüren und zu beseitigen. Deutschlandweit ist das Grüne Band rund 1400 km lang und beherbergt mehr als 5000 Tier- und Pflanzenarten, 1200 davon stehen auf der Roten Liste.

Ein Teil des Grünen Bands verläuft an der thüringischen Grenze entlang durch die Rhön und kann zu Fuß, mit dem Rad und auch auf Langlauf-Skiern erkundet werden. Und nicht allein der Ort erinnert an die Teil-



Spannende Ausstellung im ehemaligen US-Stützpunkt Point Alpha

Grenzanlagen und zum „Haus auf der Grenze“ mit Ausstellungen. Auf dem „Weg der Hoffnung“ wird die Geschichte noch emotionaler erlebbar: Die Kunstinstallation besteht aus 14 monumentalen Skulpturen aus Eisen von Bildhauer Ulrich Barnickel. Sie erinnern an den Eisernen Vorhang und an den Widerstand gegen die kommunistischen Diktaturen. www.pointalpha.com

Kunst für die Einheit

Eine andere sehenswerte Kunstinstallation befindet sich weiter südlich, an der Grenze zwischen Thüringen und Bayern. Am Grenzübergang Eußenhausen/Meiningen wurde der Skulpturenpark Deutsche Einheit eingerichtet. Die Kunstwerke aus Stahl, Glas und Holz wurden vom Künstler und Ingenieur Jimmy Fell entworfen und – zum Teil gemeinsam mit regionalen Unternehmen und Handwerkern – umgesetzt. Ein Höhepunkt ist die 16 m lange „Goldene Brücke“ von 1996, die im früheren Todesstreifen steht und die Annäherung von Ost und West symbolisiert.

EXTRATIPP: Eine tolle Möglichkeit, tief einzusteigen in Natur und Geschichte an der Grenze bietet Ralph Georgi. Er veranstaltet Touren durch die umliegenden Gebiete und den Skulpturenpark. www.erinnerungslandschaften-am-gruenen-band.de

lung Deutschlands: Am Point Alpha begegnen sich Natur und Geschichte ganz direkt.

Zeugnis des Kalten Kriegs

Die Gedenkstätte **POINT ALPHA** zwischen Geisa in Thüringen und Rasdorf in Hessen war einst ein US-Stützpunkt. Hier, am Eisernen Vorhang, beobachtete die NATO, was auf der anderen Seite vor sich ging. Denn hier ragte die DDR am weitesten nach Westen, und es wurde erwartet, dass die Truppen des Warschauer Pakts im Ernstfall hier einen Vorstoß wagen würden. Heute lässt sich der Stützpunkt besichtigen. Entweder erkundet man das Areal auf eigene Faust oder man bucht vorab eine Führung. Der Rundgang führt durch das US-Camp mit Museum, zu rekonstruierten

Sternenpark Rhön

Sich entspannt zurücklehnen und den Blick in die Ferne schweifen lassen – das ist in der Rhön nicht nur tagsüber eine hervorragende Option. Denn auch in der Nacht gibt es hier viel zu sehen!

... den Sternen
ganz nah



↖ Eine Nachtführung ist nicht nur für Kinder ein unvergessliches Erlebnis.

DIE BEZEICHNUNG STERNENPARK ist ein Titel, der dem Biosphärenreservat Rhön 2014 verliehen wurde. Denn der Himmel über der Rhön ist wunderschön! Weil die Gegend relativ dünn besiedelt ist, ist die Lichtverschmutzung nicht stark und man kann gut die Sterne sehen. In klaren Nächten, in denen der Mond nicht scheint, werden einige Tausend Sterne sichtbar und die Milchstraße ist zu erkennen.

Um den Sternenpark zu erleben, muss man also nur bei Nacht in den Himmel schauen. Sieben besonders geeignete Stellen in der

ganzen Rhön sind als „Himmelsschauplätze“ markiert. Hier gibt es eine gemütliche Liege, Infotafeln und eine Sternenkarte, einen Polarsternfinder und ein Gestell für das mitgebrachte Teleskop.

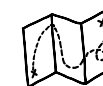
EXTRATIPP: Wer noch mehr erleben und erfahren möchte, schließt sich einer Sterneparkführung an, die an unterschiedlichen Orten zu verschiedenen Themen angeboten werden. Tagsüber erzählt der Sternen-Lehrpfad in Hofbieber vom Himmel: Zehn Tafeln inklusive Erweiterungen für Kinder stehen hier. www.sternenparkrhoen.de, www.hofbieber-tourismus.de/sternen-lehrpfad

Dos & Don'ts

Das Biosphärenreservat Rhön ist so schön, weil die Natur hier unter besonderem Schutz steht. Dazu muss jeder beitragen, der hier unterwegs ist – nur so lassen sich die Schönheit und Vielfalt auch erhalten.



Abfall bitte nie in die freie Natur werfen! Entlang der Wanderwege im Biosphärenreservat Rhön sind Papierkörbe und Mülltonnen aufgestellt.



In den Naturschutzgebieten und Kernzonen des Biosphärenreservats Rhön auf den gekennzeichneten Wegen bleiben! Damit schützt man die Natur und auch sich selbst.



Hunde immer anleinen! Sie dürfen die Natur auch genießen, aber nicht stören.



Keine geschützten Blumen pflücken, denn andere wollen sich auch an der Blütenpracht im Biosphärenreservat Rhön erfreuen. Das Ausgraben von geschützten Pflanzen ist verboten – es ist auch völlig unnötig. Silberdisteln beispielsweise gibt es in vielen Gärtnereien längst als kultivierte Staude für den Steingarten.



Und auch das ist gut für die Rhön: Brot, Brötchen oder Wurst für die Tour bei selbstständigen Bäckern und Metzgern im Biosphärenreservat zu kaufen! So werden die traditionsreichen Familienbetriebe unterstützt – und der Geschmack der Rhön wird erlebbar.



#Wanderlust

Am Pferdskopf


Herrlich weite Ausblicke über die Wiesen und Kuppen der Rhön



Zu Fuß durch die Rhön

Wer wandert, freut sich über eine abwechslungsreiche Natur und eine schöne Aussicht. Beides hat das „Land der offenen Fernen“ zu bieten, denn wegen der offenen Wiesenflächen und des eher geringen Waldanteils gibt es hier Ausblicke am laufenden Band!

Der Hochrhöner – 175 km Wandergenuss

Der bekannteste Wanderweg durch die Rhön ist der Hochrhöner. Der Fernwanderweg führt auf 175 km über die Ländergrenzen von Bayern, Hessen und Thüringen von Bad Kissingen bis nach Bad Salzungen. Es gibt eine Ost- und eine Westvariante der Tour. Alle Wegstrecken sind klar ausgeschildert und mit einem leuchtend orangefarbenen  markiert.

Beide Routen verlaufen erstmal Richtung Norden von Bad Kissingen über Stralsbach zum Kloster Kreuzberg und zum Roten Moor. Die längere Westroute (Variante **KUPPENRHÖN**, 140 km) führt von dort weiter über Wasserkuppe und Milseburg nach Langenberg, Tann und Andenhausen. Die Ostroute (Variante **LANGE RHÖN**, 120 km) zweigt am Roten Moor ab zum Schwarzen Moor und verläuft über Frankenheim und Kaltennordheim nach Andenhausen,

wo sich die beiden Varianten wieder vereinen. Weiter geht es über Dermbach und Bernshausen bis nach Bad Salzungen.

Eine tolle Möglichkeit, viele der Attraktionen auf einer etwas kürzeren Route zu erwandern, bietet die **HOCHRHÖNTOUR**

(88 km): Der Weg lässt den Süd- und Nordabschnitt aus und folgt der Ost- und der Westroute, wodurch sich eine Rundtour ergibt. www.rhoenklub.de, www.rhoen.de

Hüttenzauber

Zum Wandern gehört die Einkehr einfach dazu! In der Rhön stehen an den Routen zahlreiche Hütten, die müde Wanderer mit regionalen Köstlichkeiten und kühlen Getränken versorgen. Meistens gibt es eine herrliche Aussicht gratis dazu, in manchen Hütten kann man auch übernachten. Highlights unter den Hütten sind das Lothar-Mai-Haus in Hofbieber mit Hotel und Wellnessangeboten, die Gemeinder-Hütte am Kreuzberg mit Biergarten, die Enzianhütte in Dietges mit herrlicher Aussichtsterrasse, die Berghütte Simmelsberg und das Fuldaer Haus bei Poppenhausen mit stilvollem Restaurant und Hotel.



Die Extratouren

DURCH DIE RHÖN verlaufen auch zahlreiche kleinere Wanderwege. Die „Extratouren“ sind gut ausgeschilderte Rundwege, die von Parkplätzen aus starten und auf denen man einen halben oder gemütlichen ganzen Tag unterwegs ist. Auch die sogenannten Wanderbusse oder reguläre öffentliche Verkehrsmittel fahren zu vielen der Routen. Eine komplette Liste der Extratouren und auch der etlichen kleinen Rhön-Rundwege mit Karte und Suchfunktion gibt es auf www.rhoenfuehrer.de.

HIGHLIGHT-TOUR BAYERN

① Basaltweg – über die Schwarzen Berge

Start- und Endpunkt: Wanderparkplatz Kissinger Hütte | **Länge:** 12,1 km | **Dauer:** 4,5 Stunden | **Schwierigkeit:** mittel | **Höhenmeter:** 537 m

Schon am Startpunkt an der Kissinger Hütte hat man eine herrliche Aussicht bis zum Kreuzberg, in den Kissinger Talkessel und auf die Hohe Rhön. Nun geht es bergab bis ins Dorf Oberbach im Sinntal und weiter durch das Naturwaldreservat Lörseshag, wo der Rhöner Urwald zu wachsen beginnt. Nach einem eindrucksvollen Waldstück erreicht man einen ehemaligen Basaltsteinbruch. Das dunkel-

Die Kissinger Hütte: nur eine von vielen verlockenden Einkehrmöglichkeiten



Die Basaltsäulen rund um den Ulmenstein verleihen diesem Ort eine magische Atmosphäre.

**RHÖN
SPRÜDEL**
Lieblingssort

graue bis schwarze Gestein (daher der Name der Berge) zeugt von der vulkanischen Vergangenheit der Rhön und wurde wegen seiner Robustheit als Baustoff verwendet. Wenig später verlässt man den Wald und wandert zurück zur Kissinger Hütte.

HIGHLIGHT-TOUR HESSEN 1

② Ulmenstein

Start- und Endpunkt: Parkplatz Ulmenstein | **Länge:** 8 km | **Dauer:** 2,5 Stunden | **Schwierigkeit:** mittel | **Höhenmeter:** 224 m

Auf einem schmalen Pfad geht es vom Parkplatz zum idyllisch gelegenen See, der

von Basaltsäulen umgeben ist. Der See ist entstanden, als an dieser Stelle das Basaltgestein abgebaut wurde. Baden ist erlaubt, allerdings auf eigene Gefahr! Weiter geht's durch einen wunderschönen Mischwald und danach an Wiesen, Äckern und Streuobstwiesen vorbei. Hier findet sich der für die Rhön typische Kalkmagerrasen. Immer wieder stehen Schautafeln am Weg, die über die Naturlandschaft mit ihrer spannenden Flora und Fauna informieren. Höhepunkte der Wanderung sind zwei prächtig ausgestattete Kapellen, von denen aus man herrliche Panoramablicke genießt. Außerdem führt der Weg bei Hofaschenbach an einem Himmelsschauplatz vorbei (auch bei Tag interessant!) und es gibt Grillgelegenheiten.



Hessisches Kegelspiel



Am Parkplatz Haselsee gibt es einen Bootsverleih, einen Spielplatz und einen Grimm-Märchenweg.



Schloss Elisabethenburg:
Eintauchen in vergangene
Zeiten

HIGHLIGHT-TOUR HESSEN 2

③ Weinberg

Start- und Endpunkt: Parkplatz Haselsee
| Länge: 11 km **| Dauer:** 3,5 Stunden **| Schwierigkeit:** leicht **| Höhenmeter:** 177 m

Weinberg ist der Name eines 82 ha großen Naturschutzgebiets und zudem des Hausbergs der Kleinstadt Hünfeld. Die Wanderung beginnt am Haselsee am Stadtrand von Hünfeld. Das Gebiet rund um den See wurde zu einer Freizeitanlage mit Gastronomie und Freibad ausgebaut. Richtung

Weinberg wandert man vorbei an schönen Wiesen, auf denen im Frühjahr und Sommer Orchideen und Küchenschellen, im Herbst die berühmten Silberdisteln blühen. Je höher man steigt, desto schöner wird natürlich auch der Ausblick auf Hünfeld mit den Stadtteilen Großenbach und Kirchhasel. Auch das hübsche Wasserschloss Mackenzell ist zu erkennen. Der Weg führt über Kalkrücken mit kleinwüchsigen Kiefern und durch Mischwälder zurück zum Aussichtspunkt. Ein Highlight ist der modern gestaltete Aussichtsturm Via Regia auf dem Rößberg mit Rundblick über das Hessische Kegelspiel.

HIGHLIGHT-TOUR THÜRINGEN

④ Der Meininger

Start- und Endpunkt: Schloss Elisabethenburg **| Länge:** 10,4 km **| Dauer:** 3 Stunden **| Schwierigkeit:** leicht **| Höhenmeter:** 273 m

Der Startpunkt der Tour ist herrschaftlich und deutet bereits an, dass auf diesem Rundweg viel Kultur geboten wird: Die Elisabethenburg ist die ehemalige Residenz der Herzöge von Sachsen-Meiningen. Die Wanderung führt von dort durch den romantischen Waldpark zu den Aussichts-

punkten Diezhäuschen und Schaubachhütte und weiter hinauf bis zum Schloss Landsberg. Das Märchenschloss aus dem 19. Jahrhundert gehörte ebenfalls den Herzögen. Richtung Süden erreicht man die Ruine Habichtsburg mit ihren überwucherten Mauern und Gräben. Nächste Station ist der Ortsteil Dreißigacker mit seiner neugotischen Kirche. Der Rückweg nach Meiningen bietet nochmals tolle Aussichten und führt vorbei an der Goetz-Höhle, die in der warmen Jahreszeit im Rahmen von Führungen besucht werden kann. Zu den Öffnungszeiten der Höhle wird hier auch ein Gasthof betrieben.



Auf dem Gipfel der Milseburg

Der Rhön-Rundweg Nr. 11 **WACKTÜPPEL** ist für die ganze Familie ein Highlight. Auf 4 km geht es durch Laubmischwald und über den Höhenrücken mit herrlichen Aussichten. Als Belohnung wartet der Waldgasthof Wacktüppel.



Eine schöne Tour für alle, die ohne Auto unterwegs sind: Los geht's am Bahnhof Gersfeld hinauf zum Plateau-Gipfel des **SIMMELSBERGS** mit Aussicht über den Gersfelder Kessel. Ein Abstecher in den Wildpark Gersfeld (siehe Seite 41) lohnt sich unbedingt!



HESSEN
⑤ Milseburg

Start- und Endpunkt: Parkplatz Milseburg, Hofbieber | **Länge:** 10,7 km | **Dauer:** 3,5 Stunden | **Schwierigkeit:** mittel | **Höhenmeter:** 488 m

Die Milseburg ist einer der schönsten Berge der Rhön. Auf dem 835 m hohen Gipfel warten die Wallfahrtskapelle St. Gangolf und eine Kreuzigungsgruppe. Ein weiteres Highlight der Tour sind der archäologische Lehrpfad und die Grabungsfunde, die etwas über die keltische Vergangenheit der Gegend verraten.

HESSEN
⑥ Guckaisee

Start- und Endpunkt: Parkplatz auf der Wasserkuppe | **Länge:** 20,2 km | **Dauer:** 7 Stunden | **Schwierigkeit:** schwer | **Höhenmeter:** 561 m

Eine Tour entlang der größten außeralpinen Borstgrasrasen der Rhön. Los geht's am Deutschen Segelflugmuseum. Vorbei

an der Sommerrodelbahn wandert man erst zur Abtsrodaer Kuppe und dann zum Pferdkopf – herrliche Aussichten sind garantiert. Auf dem Weg liegt das 1923 errichtete Fliegerdenkmal. Höhepunkt ist

der Guckaisee mit Bademöglichkeiten und Bootsverleih. Erst bergauf, dann wieder bergab führt ein Pfad nach Oberhausen und am Roten Moor entlang bis zur Fuldaquelle. In Richtung Nordosten liegt Grum-



← Eine tolle Erfrischung nach einer anstrengenden Wanderung bietet der Guckaisee.

bach, wo man an einem Quellbrunnen eine Pause machen kann. Das Naturschutzgebiet Schafstein ist per Stichweg erreichbar, bevor es zurück zur Wasserkuppe geht.

THÜRINGEN

⑦ Point-Alpha-Weg

Start- und Endpunkt: Haus auf der Grenze | **Länge:** 14,6 km | **Dauer:** 5,5 Stunden | **Schwierigkeit:** mittel | **Höhenmeter:** 520 m

Die Highlights dieser Tour sind die faszinierende Altstadt von Geisa mit dem Glockenspiel der Stadtpfarrkirche und der Besuch von Point Alpha, wo sich die Geschichte des Kalten Kriegs nachvollziehen lässt. Dazwischen liegen sehr viele naturnahe Wege mit tollen Aussichtspunkten, und so schafft die Tour eine großartige Verbindung zwischen Natur und Kultur.

THÜRINGEN

⑧ Keltenpfad

Start- und Endpunkt: Keltendorf in Sünna | **Länge:** 19,3 km | **Dauer:** 5,5 Stunden | **Schwierigkeit:** mittel | **Höhenmeter:** 520 m

Auf den Spuren der Kelten geht es durch Buchenwälder und vorbei an alten Basaltsteinbrüchen. Immer wieder stößt man auf Überreste von Befestigungsanlagen, Panoramablicke inklusive. Die beste Aussicht bietet der Gipfel des Öchsenbergs, von dem man ins Werra-, ins Ulstertal und darüber hinaus sieht. **TIPP:** Im Keltendorf wird das Leben der Kelten anschaulich dargestellt.

THÜRINGEN

⑨ Gebaweg

Start- und Endpunkt: Geba-Plateau | **Länge:** 15,2 km | **Dauer:** 4,5 Stunden | **Schwierigkeit:** leicht | **Höhenmeter:** 545 m

Hübsche Dörfer und Aussichtspunkte mit weitem Blick zur Hohen Rhön und bis zum Thüringer Wald wechseln sich auf dieser Tour ab. Ein Highlight ist der Rhönkulturgarten auf dem Geba-Plateau. Auf einem 3,5 ha großen ehemaligen Militärgelände sind Schau- und Lehrgärten entstanden, in denen sich die Pflanzenwelt, Biotope und Kultur des Biosphärenreservats erleben lassen. Auch das Museum Drushba über das Leben und Wirken der Sowjetarmee lohnt einen Besuch, und in Geba beeindruckt die kleine achteckige Bergkirche – eine der außergewöhnlichsten Kirchen Deutschlands.

**RHÖN
SPRÜDEL**
Lieblingsort

Wer die Fuldaquelle und das Naturschutzgebiet Schafstein erleben möchte, aber nicht die ganze Extratour Guckaisee abwandern will, nimmt den Rhön-Rundweg Nr. 3 **FULDAQUELLE**. Die 4 km lange Tour beginnt und endet am Parkplatz Fuldaquelle. Zuerst geht es mit Aussicht aufs Rote Moor und auf das obere Ulstertal bis zur eingefassten Quelle. Dann führt ein Stichweg zur Basaltblockhalde am Schafstein. Durch Bergwiesen und Wald kehrt man zum Parkplatz zurück.



Fuldaquelle



Ein besonderer Themenweg ist der beschilderte **SCHÄFERWEG** rund um die Hohe Geba: Ausgangspunkt ist Oberkatz, dann geht es auf 5 km durch Wald, Feldgehölze und Kalkmagerrasen. An sieben Stationen mit Infotafeln erfährt man viel über das Rhönschaf und warum die Rhön ohne Schafbeweidung nicht auskommt.



Die Kirchenburg Ostheim ist die größte und am besten erhaltene in Deutschland.



BAYERN

⑫ Königsweg

Start- und Endpunkt: Staatsbad Bad Brückenau | **Länge:** 8,9 km | **Dauer:** 2,5 Stunden | **Schwierigkeit:** mittel | **Höhenmeter:** 231 m

Hier wandert man auf den Spuren von König Ludwig I. und durchstreift den Kurpark mit seinen historischen Bauten und Gartenanlagen, genießt die klare Luft in den Buchenwäldern und lässt die Seele in den Talauen baumeln. Ein Stichweg führt zum früheren Kloster auf dem Volkersberg mit seiner barocken Kirche. Eine Kloster-schänke sorgt dort fürs leibliche Wohl und seine Terrasse für eine grandiose Aussicht. Und wer noch nicht genug gesehen hat, besucht anschließend das Deutsche Fahrradmuseum in Bad Brückenau!

BAYERN

⑩ Ostheimer

Start- und Endpunkt: Parkplatz Burgstraße (am Wasserwerk) | **Länge:** 6,6 km | **Dauer:** 3 Stunden | **Schwierigkeit:** mittel | **Höhenmeter:** 265 m

Ostheim selbst ist ein absolutes Highlight: In der romantischen Fachwerkstadt mit seiner Kirchenburg fühlt man sich in alte Zeiten zurückversetzt. Die kurze Runde startet unterhalb der Lichtenburg am historischen Wasserwerk, ein Stück nördlich von der Altstadt. Durch den „Rauen Stein“ – so benannt wegen der Kalkscherbenäcker – läuft man hinauf zum Römersbühl und kommt zur Doppelten Eiche, einem faszinierenden Naturdenkmal. Hier überwiegen erst schattige Wälder, dann erreicht man nach einem steilen Anstieg die

Magerrasenflächen des Weyhershauck. Hier tummeln sich etliche Schmetterlinge und eine Bank am Gedenkkreuz lädt zur Rast mit Aussicht. Und noch ein kulturelles Highlight kommt zum Schluss: die Ruine Lichtenburg aus dem 12. Jahrhundert.

BAYERN

⑪ Wald-Brand

Start- und Endpunkt: Parkplatz Eichenrain | **Länge:** 11 km | **Dauer:** 3 Stunden | **Schwierigkeit:** leicht | **Höhenmeter:** 222 m

Nicht der Wald brennt, aber um die Gemeinde Wartmannsroth versammeln sich die Meister des Schnapsbrennens, denn das Destillieren von Obst und Getreide hat hier Tradition. Die abwechslungsreiche Tour führt durch schöne Täler, die

durch Mischwald und über Wiesen. Besondere Highlights sind die Infotafeln zur Brennkunst, ein Brennereibesuch, die Hügelgräber aus der Bronzezeit und die Aussicht vom Binsrain.



Im Schlosspark Bad Brückenau findet man viele elegante Selfie-spots – etwa im Wandelgang.



Rhön-Radeln

Die Rhön ist dank der vielen Täler, Wiesen und sanften Hügeln ein tolles Terrain für Radler. Die Infrastruktur ist wie beim Wandern bestens organisiert: Von Radfernwegen bis zu mittleren und kurzen Strecken findet jeder die geeignete Route.

Milseburgradweg

Quer durch die hessische Rhön

Auf 27 km führt diese Route durch die hessische Rhön: von Petersberg über Hofbieber und Tann nach Hilders. Schlösser, Kirchen, Museen, Gasthöfe – zahlreiche Highlights liegen an der Strecke, die durchgängig asphaltiert ist. Ein besonderes

Erlebnis ist die Fahrt durch den tagsüber beleuchteten, gut 1 km langen Milseburgtunnel von 1889. Achtung, hier herrschen konstant 8 bis 10 °C und der Tunnel ist nur von Mitte April bis Ende Oktober geöffnet! Es gibt eine 4 km lange Umfahrung.

www.milseburgradweg.de

Feldatalradweg

Von Norden nach Süden

Die 44 km lange Route durch das idyllische Flusstal der Felda verläuft teilweise auf der Trasse der stillgelegten Feldabahn. Man fährt durch herrliche Landschaften und malerische Ortschaften von Dorndorf in Thüringen bis nach Fladungen kurz hinter der Grenze nach Bayern. Ein kulturelles Highlight an der Strecke ist die Propstei mit Barockkirche in Zella.

Der Rhön-Special-Cup

Hessens Rad-Event für alle

Wer seine Radtour mit Wettkampfatmosphäre verknüpfen will, kann sich für den

Rhön-Special-Cup anmelden. Jeden Sommer von Juli bis September werden fünf Rad-Events in der hessischen Rhön organisiert, bei denen alle mitmischen können, vom Gelegenheitsradler über den Hobbyradisportler bis zum Profi. Bei jedem Event gibt es Routen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen, darunter auch Familien- und Mountainbike-Strecken. www.rhön-special-cup.com

Auch **MOUNTAINBIKER** kommen in der Rhön auf ihre Kosten. Es gibt spezielle Tourenvorschläge wie die 25 km lange „Fuschter Kapellenrunde“ in Unterfranken mit steilen Aufstiegen auf erdigem Terrain. Und wer's noch wilder mag, befährt den Flowtrail und die 10 km lange Downhill-Strecke am Kreuzberg. www.flowtrail-kreuzberg.com



Ein schaurig-schönes Erlebnis auch für Kinder: die 1,5 km lange Fahrt durch den Milseburgtunnel



Ganz schön sportlich!

Wasserratten, Bergfexe und Flugbegeisterte kommen in der Rhön voll auf ihre Kosten.



Kanutour auf der Saale

Nass werden erlaubt

Schöne Landschaften und kulturelle Highlights lassen sich auch vom Wasser aus entdecken – z.B. per **KANUTOUR** auf der Fulda, der Werra und der Fränkischen Saale. Noch sportlicher geht es beim **WAKEBOARDEN** und **WASSERSKI** zu, im Wakepark Thulba östlich von Bad Kissingen kann man es erlernen. Und der Trendsport **STAND-UP-PADDELN** hat eine Heimat auf der Saale gefunden, wo Kurse und Touren angeboten werden. www.wakepark-thulba.de, www.sup4fun-rhoen.de

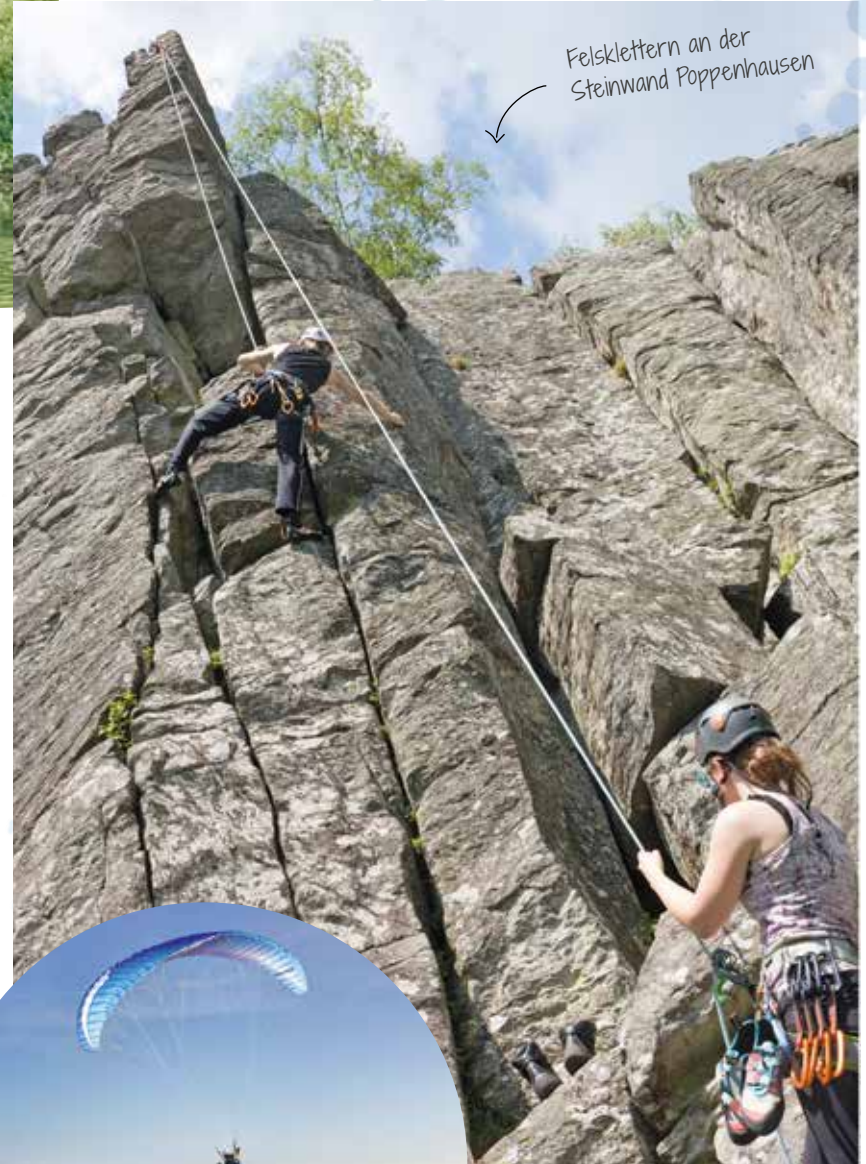
Wie die Bergziegen

Wo Berge sind, kann geklettert werden? Natürlich nicht überall, denn Naturschutz wird in der Rhön großgeschrieben. Das einzige **KLETTERGEBIET** ist die Steinwand Poppenhausen. Die gut 100 m lange und 20 m hohe Felswand bietet Dutzende Kletterrouten in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Kurse und mehr veranstaltet die Bergsportschule Rhön in Poppenhausen. Zudem gibt es **KLETTERWÄLDER** und **HOCHSEILGÄRTEN!** www.bergsportschule-rhoen.de, www.kletterwaldrhoen.de

Hoch in die Lüfte

Die Wasserkuppe gilt als Geburtsort des **SEGELFLUGS**. Bereits ab 1910 schwangen sich mutige Schüler aus Darmstadt mit selbstgebauten Geräten in die Lüfte. Heute ist der Berg ein modernes Luftsportzentrum mit allen Facetten der Fliegerei. Neben Segelfliegern gehen auch motorisierte Sportflugzeuge in die Lüfte. Die Fliegerschule Wasserkuppe bietet „Schnupperflüge“ an. Und wer (erstmal) am Boden bleiben will, besucht das Deutsche **SEGELFLUGMUSEUM** und genießt die Aussicht vom Radom, einer ehemaligen Radarkuppel ganz in der Nähe des Flugplatzes. www.fliegerschule-wasserkuppe.de, www.segelflugmuseum.de

Flugzeuge sind aber nicht die einzige Möglichkeit, um luftige Höhen zu erreichen. Die Rhön bietet auch ein wunderbares Terrain zum **GLEITSCHIRM- UND DRACHENFLIEGEN**. Oder soll es ganz gemütlich sein? Das Ballonteam Rhön lädt zur Tour per **HEISSLUFTBALLON** ein. www.ballonteam-rhoen.de



Felsklettern an der Steinwand Poppenhausen



Lieblingsort der Gleitschirmflieger: die Wasserkuppe




Blick auf die
Milseburg



Beim **SNOWKITEN** wird man auf Skiern von einem Lenkdrachen über die Piste gezogen. Auf der Wasserkuppe werden Kurse angeboten. Oder doch lieber gemütlich durch den Schnee traben? Eine Fahrt im **PFERDESCHLITTEN** lässt nicht nur Kinderaugen leuchten! Anbieter finden sich auf www.rhoen.de im Wintersportbereich.

Das Schneetelefon informiert unter 0800 / 9719773 tagesaktuell über die Schneehöhen in der gesamten Rhön.

Die Rhön im Schnee

Hier ist es nicht nur in der warmen Jahreszeit schön! Ob Winterwandern, Langlaufen oder mit Tempo die Pisten runter – die Mittelgebirgslandschaft der Rhön hat ein vielfältiges Wintersportprogramm zu bieten.

Unterwegs im Schnee

Spezielle **WINTERWANDERWEGE** mit gewalzter Strecke erschließen die Rhön. Sie sind in allen Schwierigkeitsstufen von leicht bis sportlich organisiert und 1,5 bis 14,5 km lang. Ein ganz besonderes Erlebnis sind **SCHNEESCHUHTOUREN**, die in verschneite Gebirgslandschaften führen. Es gibt inzwischen einige Veranstalter solcher Touren, auf eigene Faust lassen sich die „Schneeschu-Wege“ erkunden. Und überall finden sich gespurte Loipen zum

LANGLAUFEN, die meisten sind als Rundtouren organisiert. Verbindungswege zwischen den Loipen oder Anschlüsse an die Winterwanderwege sorgen dafür, dass auch weitere Strecken zurückgelegt werden können.

Es geht bergab!

Die offenen Hänge der Rhön eignen sich bestens für die **SKIABFAHRT** und auch zum **RODELN**. Da die Hohe Rhön relativ

schneesicher ist, versammeln sich hier die Lifte und Abfahrtspisten. Die Wasserkuppe bietet mit ihrer Ski- und Rodelarena Schneevergnügen pur: fünf Abfahrten von leicht bis schwer, eine Rodelbahn und einen Funpark für Snowboarder. Die einzige schwarze Abfahrt nördlich der Alpen findet

man bei Gersbach auf dem Simmelsberg. Auch am Kloster Kreuzberg gibt es Lifte und Pisten. Rodelbahnen findet man auch in niedriger gelegenen Gelände, oft in der Nähe von Wanderhütten oder Loipen. www.ski-und-rodellarena-wasserkuppe.de, www.skilifte-kreuzberg.de

Snow Tubing auf der Rhöner Gaudirutsche des Ski- und Rodelparks „Am Ellenbogen“ bei Frankenheim



Erlebnisreiche Rhön

Tiere, Wasser, Spielvergnügen und Entdeckerlust – für Abwechslung in der warmen Jahreszeit sorgen die vielen Attraktionen und Ausflugsziele in der Rhön.

Lamatrekking

Durch das „Land der offenen Fernen“ streifen, ab und zu eine Pause machen, die Lamas streicheln und den Proviant genießen, den die Tiere in ihren Satteltaschen tragen ... Auf einer Halb-, Ganz- oder Mehrtagestour mit den RhönLamas der Familie Johannes Nüdling in Poppenhausen ist das möglich. Beim Lamatrekking werden die südamerikanischen Kleinkamele

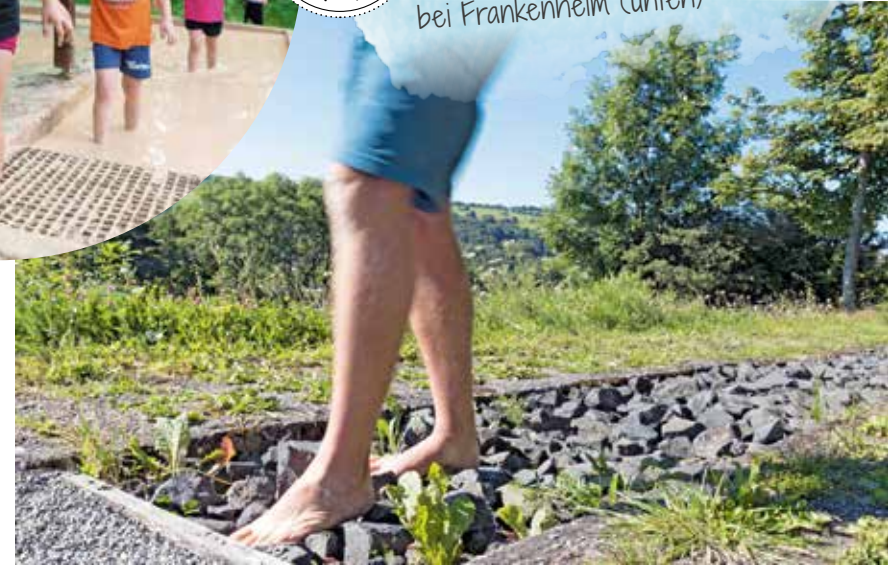
am Halfter geführt. Die erfahrenen Tiere lassen sich nicht aus der Ruhe bringen und sind die optimalen Begleiter für eine erlebnisreiche, aber entspannende Tour durch das Gebiet rund um Wasserkuppe und Kreuzberg. Gewandert wird an festen Terminen in Gruppen, aber auch individuelle Buchungen sind möglich. Ein Lama-Profi ist auf den Touren immer mit dabei. www.rhoenlamas.de

LAMAS sind natürlich ursprünglich keine Bewohner der Rhön. Die Kleinkamele kommen aus Südamerika und leben dort in Bergregionen auf bis zu 5000 m Höhe. Da sie dicke Fettpolster unter den Zehen haben, kommen sie auf bergigem Terrain hervorragend zurecht – und schonen auch noch den Boden. Perfekt für das Biosphärenreservat Rhön!



Sommerfrische

Die Rhön erspüren und Spaß dabei haben – in Hofbieber (links) und bei Frankenheim (unten)



Barfußpfade

Hier heißt es ausnahmsweise: kein festes Schuhwerk, bitte! Barfuß laufen vermittelt ganz ungewohnte Sinneseindrücke, es schafft eine intensive Verbindung zur Natur, trainiert wenig genutzte Fußmuskeln – und macht einfach Spaß!

Auf dem **BARFUSS-ERLEBNISPFAD** im hessischen Hofbieber geht es an 21 Stationen über die unterschiedlichsten Materialien aus der Rhön, von Gras über Rindenmulch bis Sand, Lehm und Kies. Der Rundweg ist 1 km lang, los geht's mit

einem Wassertretbecken und am Ende steht eine Fußwaschanlage zur Verfügung.

In der thüringischen Rhön gibt es einen **BARFUSS-PANORAMAWEG**. Am Heilpflanzengarten in Frankenheim startet der knapp 3 km lange Rundweg mit 20 Stationen. Split, Gras, Sand, Basaltbruch, Holzhackschnitzel und Schlamm – alles kommt hier unter die Fußsohlen, während man auf 760 Höhenmetern die schöne Aussicht genießt. Erfrischung bietet auch hier ein Wassertretbecken.

Im Wildpark
Gersfeld



Es müssen nicht immer Löwe, Affe und Zebra sein - in Wildparks können Kids ihr Herz für einheimische Tiere entdecken!



Wildtiere ganz nah

In der freien Natur braucht es oft viel Zeit und Geduld, Tiere zu entdecken und zu beobachten. Deshalb sind Wildparks tolle Ausflugsziele: Hier leben sie ebenso in ihrer natürlichen Umgebung, aber eine zurückhaltende Infrastruktur und zahlreiche Informationstafeln helfen dabei, sich ihnen anzunähern.

Wildpark Gersfeld

Der Wildpark Gersfeld in der hessischen Rhön erstreckt sich über 50 ha. Auf den Wald- und Wiesenflächen leben rund 25 Tierarten, vor allem europäische Wildtiere. Auf mehreren Rundwegen sieht man verschiedene Wildarten, Hirsche, Gämsen und

Kein Wildpark, sondern ein kleiner Zoo ist der von einem engagierten Verein geführte **TIERPARK BAD LIEBENSTEIN** in der thüringischen Rhön. Hier leben rund 60 verschiedene Arten, darunter Präriehunde, Alpakas, Erdmännchen, Stachelschweine und Kattas. www.tierpark-bad-liebenstein.de

Steinböcke. Spezielle Futterstellen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, die Tiere wirklich aus nächster Nähe sehen zu können. Anlocken erlaubt: Geeignetes Futter kann im Park gekauft werden. Ein schön gelegener großer Teich versammelt verschiedene Wildvögel und in kleineren Gehegen sind Wildkatzen, Waschbären, Eichhörnchen und andere kleinere Wildtiere zu sehen. Veranstaltungen wie die spektakuläre Greifvogelschau runden einen Besuch ab. www.wildpark-gersfeld.de

Wildpark Klaushof

In der bayerischen Rhön lädt der Wildpark Klaushof zu einem Besuch ein. 4 km von Bad Kissingen entfernt leben die größtenteils einheimischen Tierarten auf einem rund 30 ha großen Waldgelände. Ein 2,6 km langer Rundweg erschließt den Park, Naturspielplätze und Streichelgehege bieten Abwechslung für Kinder und spannende interaktive Lehrpfade informieren über einzelne Themen, z. B. über Wildkatzen und Fischotter, Bäume und Insekten. www.wildpark-klaushof.de

Ungestörtes Naturerlebnis:
Den Tag begrüßen am Kiesesee
Breitungen



Sommerlichen Badespaß bieten auch die Freibäder der Rhön, beispielsweise in Bayern das **NATURBAD** in Aura an der Saale und in Hessen das **GERIETHBAD** in Tann und das idyllisch zwischen Wiesen und Wäldern liegende **SCHWIMMBAD DALHERDA** in der Nähe von Gersfeld.

Baden, Schwimmen, Planschen

Ob im Rahmen einer Wanderung oder als Hauptattraktion: Die schönen Badeseen der Rhön sind immer ein Highlight!

BAYERN

Sulzfelder Badesee

Gepflegter kleiner See in Unterfranken. Es gibt Liegewiesen, einen Sandstrand mit Badesteg, Wasserrutschen, einen Spielplatz und einen kleinen Imbiss.

BAYERN

Burgwallbacher See

Der See ganz im Süden der Rhön liegt an einem Waldrand und hat eine große Liege-

wiese. Sanitäre Anlagen mit Duschen stehen bereit, und ein Seecafé sorgt für die Bewirtung.

HESSEN

Guckaisee

Der einzige natürlich entstandene Badesee in der hessischen Rhön liegt in der Nähe von Poppenhausen. Es gibt einen unteren Teil zum Baden und einen oberen zum Angeln. Badesteg und Floßinsel, Kinderspielplatz, Wirtshaus und Imbiss vorhanden (s. S. 26).

Der Guckaisee ist vermutlich durch einen Bergrutsch entstanden.

HESSEN

Pfordter See

Der See bei Schlitz nördlich von Fulda ist als Kiesgrube beim Bau der A7 entstanden und heute bei Badegästen, Anglern und Paddlern beliebt. Es geht angenehm flach ins Wasser. Wenig Infrastruktur.

THÜRINGEN

Kiesesee Breitungen

Südlich von Bad Salzungen schmiegt sich dieser Badesee an die Werra. Ein Badestrand und eine Minigolfanlage sorgen den ganzen Tag für Spiel- und Wasserspaß. Verleih von Tretbooten und Stand-up-Paddel-Equipment.



THÜRINGEN

Schönsee

Bei Urnshausen in Thüringen liegt der 3,4 ha große natürliche Schönsee mit ausgezeichnete Wasserqualität. Vorgelagert sind drei Fischteiche. Da die bewaldete Uferböschung steil absteigt, ist das Schwimmen allerdings nicht ganz einfach.



Ausflugsattraktionen

Geschichte, Natur, Kultur zum Anfassen: Zahlreiche Attraktionen sorgen für Ausflugstage, die keiner so schnell wieder vergessen wird.

Fränkisches Freilandmuseum Fladungen

Hier ist es so schön, dass sogar schon Märchenfilme im Fränkischen Freilandmuseum gedreht wurden! 350 Jahre Dorfleben kann man hier erleben. Im Museumsdorf stehen u. a. zwei Mühlen, ein Brauhaus, eine Dorfschule, eine Kirche und eine Schäferei. Die Gebäude wurden in anderen Ortschaften in Franken, Hessen und Thüringen abgebaut und in Fladungen originalgetreu wiedererrichtet. In einem Bauernladen gibt's regionale Produkte zu kaufen, ein Wirtshaus mit Jugendstil-Tanzsaal und Biergarten sorgt fürs leibliche Wohl und im „Haus zum Anfassen“ dürfen Dinge aus dem bäuerlichen Alltag ausprobiert werden. Und was wäre ein Dorf ohne Tiere? Im Freilandmuseum leben Kühe, Schafe, Gänse und mehr – und zwar vorwiegend vom Aussterben bedrohte heimische Rassen.

TIPP: Zwischen Fladungen, Ostheim und Mellrichstadt verkehrt an manchen Tagen die Museumsbahn „Rhön-Zügle“, die mal mit Dampf und mal mit Diesel betrieben wird. www.freilandmuseum-fladungen.de

Arche Rhön und Noahs Segel

In der **ERLEBNISWELT RHÖNWALD** im thüringischen Kaltennordheim steht die Arche Rhön. Sie symbolisiert die Ziele des



Viel Abwechslung finden Kinder rund um die Arche Rhön – da wird geklettert, gespielt und gestaunt!

Biosphärenreservats: Erhalt der Natur und Artenschutz. Das moderne Holzbauwerk erinnert an ein Schiff, das hier freilich auf einem Berg steht – und eine wunderschöne Aussicht bietet! Es dient als Besucherzentrum mit einer Ausstellung über die Natur der Rhön, über regionales Handwerk und geologische Phänomene. In der Erlebniswelt gibt es verschiedene Lehrpfade, eine Fledermaushöhle, einen Barfußpfad und dazu Möglichkeiten zum Grillen, Toben und Spielen.

Etwa 6 km südlich steht das Segel zur Arche: **NOAHS SEGEL** ist ein Aussichtsturm auf dem Ellenbogen, auf knapp 830 m Höhe, von dem aus sich ein fantastischer

Rundblick über die gesamte Rhön von Thüringen bis nach Bayern und Hessen bietet. www.roehn-aktiv.de, www.noahs-segel.de

Kloster Kreuzberg mit Biergarten

Auf dem „Heiligen Berg der Franken“, dem Kreuzberg bei Bischofsheim, steht ein Franziskanerkloster. Rund herum ist schöne Natur, das Kloster aus dem 17. Jahrhundert lässt sich besichtigen – und in der Klostergaststätte samt **BIERGARTEN** wird nicht nur gut aufgetischt, sondern auch das Bier der Klosterbrauerei ausgeschenkt. www.kloster-kreuzberg.de





Ein Märchenschloss in einem prächtigen Garten – in Fuldas Barockviertel warten unzählige fantastische Motive.



Höhepunkt im Veranstaltungsjahr ist der **MUSICAL SOMMER FULDA**. Im Schlosstheater werden tolle Musicals gezeigt, die allesamt einen historischen Hintergrund haben. www.musicalsommer-fulda.de



Am Buttermarkt kann der Tag genüsslich ausklingen.

Fulda – Barockstadt mit Flair

In den historischen Kulissen Fuldas pulsiert das Leben mit Festen, Shoppingangeboten und kulinarischen Genüssen.

Das **BAROCKE STADTSCHLOSS** aus dem 18. Jahrhundert ist eines der Highlights in Fuldas Innenstadt. Einige Räume befinden sich fast im Originalzustand und können besichtigt werden – etwa das spektakuläre Ankleidezimmer des Fürstbischofs mit Hunderten von Spiegeln. Der Schlossgarten ist eine grüne Oase mitten in der Stadt. Er wurde auch im Barockstil angelegt, mit **ORANGERIE** und Freitreppe zum Schloss, Brunnen, Grotten und Skulpturen.

Nur einen Katzensprung entfernt erhebt sich das imposante Wahrzeichen Fuldas, der **DOM ST. SALVATOR**. Die dreischif-

fige Basilika mit zwei Querhäusern ist 99 m lang, die beiden Türme ragen 65 m in die Höhe. Vorbild für den weiß getünchten Innenraum war der Petersdom in Rom.

In der Fuldaer Altstadt erwartet den Besucher eine Zeitreise, die bis zurück ins Mittelalter führt. Gleich neben dem Dom steht eines der ältesten Gotteshäuser Deutschlands, die freskengeschmückte **MICHAELSKIRCHE** aus der Karolingerzeit. Auf dem Platz Unterm Heilig Kreuz stehen ein Obelisk von 1699 und die St. Blasiuskirche (1785). Schräg gegenüber befindet sich das restaurierte Mollenhauerhaus (Salzhaus) von 1540

in reichem Fachwerkstil und an der Ecke Steinweg das prächtige Alte Rathaus (1531) mit Türmchen und Arkaden.

Die **MODERNE INNENSTADT**, die zum Bummeln, Shoppen und Verweilen einlädt, ist nur wenige Schritte von der Altstadt und vom Barockviertel entfernt.

Etwas außerhalb, in Eichenzell, liegt das **SCHLOSS FASANERIE**. Das barocke Landschloss besteht aus etlichen Gebäudflügeln und Höfen und wird von einem prächtigen Garten umgeben. Besonders sehenswert ist das Gelände beim **FÜRST-**

LICHEN GARTENFEST im Mai. Dann gibt es neben einem großen Markt für Gartenartikel kleine Theater- und Musikdarbietungen, Kunstinstallationen und natürlich reichlich Leckereien. www.gartenfest.de

Fulda kulinarisch

Buttermarkt, Gemüsemarkt, Schlachthausgasse: Kulinarische Angebote haben in Fulda Tradition. Von der Kaffeerösterei über das Reiskulinarium mit Gewürzen aus aller Welt bis zur historischen Metzgerei gibt's viel zu entdecken – am besten auf einer geführten Tour. www.fulda-kulinarisch.de

Bäderstadt Bad Kissingen

Die idyllischen Ufer der Saale sind von prächtigen Gebäuden gesäumt.



Seit 2021 steht Bad Kissingen als bedeutende Kurstadt auf der Liste des UNESCO-Welterbes. Die Heilbrunnen, die sich über das Stadtgebiet verteilen, ziehen seit dem 16. Jh. die Menschen an.

GEKRÖNTE HÄUPTER, von Sisi und Franz Joseph von Österreich bis Ludwig II. von Bayern, sorgten dafür, dass das Salzquellen-Örtchen Kissingen im 19. Jahrhundert zum Weltbad avancierte und berühmtes Publikum anzog. Mary Shelley, Tolstoi, Bismarck, Alfred Nobel und Theodor Heuss waren hier Gäste. Theodor Fontane machte den Kurort sogar in seinem Werk zum Schauplatz. Und so sind die Hauptattrakti-

onen auch die Kurbauten und ihr mondänes Flair: der **REGENTENBAU** von 1913 am Rosengarten, der **ARKADENBAU** direkt daneben und die **WANDELHALLE** (1911), die als Europas größte gilt und die berühmte Rakoczy-Quelle beherbergt.

Ein wunderbares Erlebnis ist es, durch die Parkanlagen zu streifen und die Ruhe zu genießen, die dort in Geist und Seele ein-



Lust auf eine Fahrt mit der **POSTKUTSCHE**? In Bad Kissingen fährt die letzte Linie der Deutschen Post! Der Vierspänner kutschiert seine Passagiere durchs schöne Saaletal bis Schloss Aschach oder Bad Bocklet – und nimmt sie nach einem Museums- oder Gasthausbesuch auch wieder mit zurück. www.badkissingen-erleben.de/freizeit/postkutsche

kehrt. Ob im Kurgarten, im Rosengarten oder im Luitpoldpark – hier wandelt sich die Natur mit den Jahreszeiten und die Heilquellen sprudeln unaufhörlich. Das Wasser kann z.B. in der Brunnenhalle auch gleich genossen werden.

Und überall Musik

Zum Kurort gehörte immer das Kurorchester dazu, denn schließlich haben Musik und Vergnügen unbestritten eine heilende Wirkung! Die Tradition wird in Bad Kissingen aufrecht erhalten: Die Festivals **KISSINGER SOMMER** und **KISSINGER WINTERZAUBER** sind die Höhepunkte im Veranstaltungskalender, aber auch das restliche Jahr über sorgt die **STAATSBAD PHILHARMONIE KISSINGEN** mit ihren fast täglichen Konzerten für musikalischen Hochgenuss. www.badkissingen.de/kultur/staatsbad-philharmonie-kissingen



Fachwerkhäuser prägen viele Rhöner Kleinstädte, z. B. auch das thüringische Wasungen.



Besonders stimmungsvoll ist der **WEIHNACHTSMARKT IN GERSFELD**, der Anfang Dezember stattfindet. Auf dem historischen Marktplatz steht dann eine geschmückte Budenstadt. Zwischen Christbaumkugeln, Spielwaren, Kerzen und Co. finden sich auch zahlreiche Rhöner Spezialitäten!

Klein, aber fein

Auch in den charmanten Kleinstädten der Rhön gibt es viel zu entdecken, zu erleben – und zu genießen!

BAYERN

Bischofsheim

Der romantische Ort ist fast komplett von einer mittelalterlichen Stadtmauer umschlossen. Das Wahrzeichen von Bischofsheim ist der spätromanische Zentturm, der sich neben der Pfarrkirche St. Georg erhebt und einen hübschen Kontrast zum kleinen Messnerhaus im Fachwerkstil bildet. Wer die Tradition der Bischofsheimer Holzschnitzkunst entdecken will, geht den Holzskulpturenweg entlang.

HESSEN

Gersfeld

Die Kleinstadt am Fuß der Wasserkuppe hat einen schönen Marktplatz, den Fachwerkhäuser aus dem 17. und 18. Jahrhundert säumen, und eine barocke Pfarrkirche. Sehenswert ist außerdem der Schlosspark mit gleich drei Schlössern aus unterschiedlichen Epochen. Vom schönen Park bietet sich zudem ein malerischer Blick auf die Altstadt und die dahinterliegenden Kuppen der hessischen Rhön.

HESSEN

Tann

Auch in Tann lässt sich Geschichte atmen, denn es gibt eine große Schlossanlage mit „Rotem“ (1558), „Blauem“ (1574) und „Gelbem“ (1699) Schloss. Das Stadttor und das Elf-Apostel-Haus beim Marktplatz mit prächtigem Fachwerk sind sogar noch älter. Eine besondere Attraktion ist das Rhöner Museumsdorf mitten im Stadtzentrum: Hier stehen drei Bauernhöfe aus dem 18. und 19. Jahrhundert, die von verschiedenen Rhöndörfern hierher versetzt wurden.

THÜRINGEN

Meiningen

Die ehemalige Residenzstadt im Werratal ist im Kern noch von ihren mittelalterlichen Wassergräben umschlossen. In der Altstadt drängen sich Fachwerkbauten aus allen

Stadtgeflüster

Epochen. Das barocke Schloss Elisabethenburg mit seinem großen Park kann besichtigt werden, teils sind Ausstellungen, teils historische Räume zu sehen. Nördlich steht das monumentale Meininger Theater von 1909; dahinter kann man im 12 ha großen Englischen Garten spazieren gehen.

THÜRINGEN

Geisa

Die Altstadt von Geisa liegt außergewöhnlich: auf einem Berggrücken zwischen zwei Flüssen. Sehenswert sind das Neue Schloss und der in Terrassen angelegte Schlossgarten. Einen Sprung in die Moderne wagt die Anneliese Deschauer Galerie. In einem beeindruckenden Museumsneubau präsentiert sie u. a. Werke von Gabriele Münter, Marc Chagall und Salvador Dalí.

THÜRINGEN

Wasungen

Die Kleinstadt ist für zwei Dinge bekannt: ihre Fachwerkhäuser und den Karneval. Der Marktplatz ist mit Fachwerkhäusern aus dem 16. bis 20. Jahrhundert gesäumt, besonders prachtvoll ist das dreistöckige Rathaus mit Erker. Im Norden ist die Stadtkirche St. Trinitatis sehenswert, und wer von dort ein Stück den Berg hinaufgeht, stößt auf die Burgruine Maienluft mit Aussichtsturm und Gaststätte. Der Karneval wird in Wasungen seit 1524 gebührend gefeiert, heutzutage mit historischem Festumzug am Samstag vor Rosenmontag.

Rhöner Spezialitäten

Ob Fleisch, Käse und Brot, Obst und Gemüse, Schnaps und Bier oder Kaffee und Süßwaren – die Landwirte, Züchter, Handwerker und Köche der Rhön nutzen die hervorragenden Bedingungen der Region und produzieren mit Herzblut Qualitätswaren für unzählige Genussmomente.

Gemeinsam stark

Rhöner Betriebe haben sich in verschiedenen Initiativen zusammengeschlossen, um ihre Produkte und Dienstleistungen besser vermarkten zu können und um gemeinsam für ihre Heimat zu werben.

Unter der **DACHMARKE RHÖN** versammeln sich Hersteller von hochwertigen, nachhaltigen Produkten. Auf der Website „Marktplatz Rhön“ gibt es jede Menge Informationen und Adressen von der Bäckerei über den Bio-Hof bis zur Eisdiele.

Zudem verleiht die Dachmarke Rhön an Gastronomiebetriebe die Auszeichnung „Silberdistel“ in drei Stufen: So können die Gäste sehen, dass mehr als 34, 45 oder 65 % regionale Waren zum Einsatz kommen. www.marktplatzrhoen.de

Der **RHÖNER CHARME** vereint Gastronomen und Erzeuger unter dem Schlagwort „familiär und gastlich“. Alle Mitglieder legen besonders viel Wert auf die Regionalität ihrer Produkte und auf die typische Rhöner Gastfreundschaft. www.rhoener-charme.de

Ein ähnliches Konzept verfolgt die Initiative **AUS DER RHÖN, FÜR DIE RHÖN**, die

ihre Mitglieder in allen Belangen von der Pressearbeit bis zur Speisekarte unterstützt. www.adr-fdr.de

Genuss auf vier Beinen

Fleisch von glücklichen Tieren – in der Rhön gibt es das! Um die traditionelle Rinderrasse Rhöner Fleckvieh zu erhalten, eine artgerechte Tierhaltung zu fördern und das bäuerliche Leben in der Rhön zu sichern, wurde der Verein **RHÖNER BIOSPHÄREN-RIND** gegründet. Die Tiere der Bio-Bauern weiden auf den kräuterreichen Wiesen der Rhön und tragen dadurch auch zur Landschaftspflege bei. www.r-br.de

Und was kann man noch essen außer dem klassischen Steak? Z.B. den **RHÖNER SCHWARTENMAGEN**, eine Wurstspezialität aus Schweine- und Rindfleisch! Die charakteristisch runde Kochwurst wurde früher

Julia Djabalameli hegt und pflegt auf dem Spiegelshof in Ehrenberg-Melperts u. a. Ziegen und Rhönschafe.



Bei **HEIMATLIEBE FULDA**, mit Ladengeschäft im Steinweg in der Fuldaer Innenstadt und Online-Shop, finden all jene Rhöner Produkte eine Plattform, die mit liebevoller Sorgfalt in der Region produziert werden: von handgemachten Seifen über Kindermützen bis zu Bonbons und Backmischungen. www.heimatliebe.shop




Traumhafte
Streuobstwiesen

Traditionell ist der Zwibbelsploutz aus Sauerteig, da dies aber sehr aufwendig ist, kommt hier eine Variante mit Hefeteig.

Zwibbelsploutz

Zutaten

Für den Teig:

500 g Roggenmehl,
1 TL Salz, 15 g Hefe
(frisch), 1 Prise Zucker

Für den Belag:

1 kg Zwiebeln, 300 g
durchwachsenen Speck,
Salz und Pfeffer, 3 TL Kümmel,
2 Eier, 2 EL saure
Sahne

Zubereitung

1. Für den Teig alle Zutaten durchkneten. Abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Danach auf ein Backblech ausrollen und weitere 15 Minuten gehen lassen.
2. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Den Speck würfeln. Beides in einer Pfanne dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Würzen und den Kümmel dazugeben. Abkühlen lassen, dann Eier und saure Sahne unterrühren. Die Masse auf den Teig geben.
3. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für ca. 45 Minuten backen.



Das Rhönschaf ist sozusagen das Maskottchen der Rhön! Welche Produkte wir ihm verdanken, lässt sich im Rhönschafladen von **KOLB'S BIOHOF** erkunden: Neben zartwürzigen Fleisch- und Wurstwaren gibt es hier auch Wolle und Socken, Felle, Seifen und sogar Wollplüschtiere zu kaufen. www.kolbs-bio-hof.de

**RHÖN
SPRÜDEL**
Lieblingssort



Genussmomente

an den Tagen gegessen, an denen man auf Wallfahrt durch die Region zog. Die Frauen legten sie einfach morgens ins heiße Wasser, und am Abend war sie fertig.

Darf's auch ein bisschen mehr sein? Im Herbst präsentieren dutzende Metzgereien und Fleischereien aus der gesamten Rhön beim **WURSTMARKT IN OSTHEIM** ihre Wurstkreationen, allesamt aus heimischer Qualitätsproduktion. Da gibt es Hütten-

speck und Wildschinken, Lammpressack und Bauernsalami. Und zum „Gleich essen“ Thüringer Rostbratwurst, Leberknödelsuppe, Frikadellenburger, ...

Aus Milch gemacht

Wo Rinder, Schafe und Ziegen auf saftigen Weiden grasen, da gibt es hervorragende Milchprodukte. Hervorragenden Käse aus Kuhmilch macht die **HOFKÄSEREI RHÖN**,

deren Produkte in zahlreichen Rhöner Läden und Supermärkten erhältlich sind. www.hofkaeserei-rhoen.de

Würzigen Bio-Ziegenkäse stellt der **BIOHOF KUHN** in Oerlenbach bei Bad Kissingen mit eigenem Hofladen her oder die **ZIEGENZUCHT BAUMBACH** in Schönan an der Brend. www.marktplatzrhoen.de

Fischen im Klaren

In den Rhöner Gewässern mit ihrer ausgezeichneten Wasserqualität schwimmen viele Fische, und Angeln ist ein beliebter Zeitvertreib. Wer die Geduld (und den

Angelschein) nicht hat, holt sich die leckeren heimischen Fische einfach beim Züchter, etwa bei **RHÖNFORELLE** in Gersfeld. Dort gibt's auch den edlen Rhön-Caviar zu kaufen! www.rhoenforelle.de

Der Bäcker hat gerufen

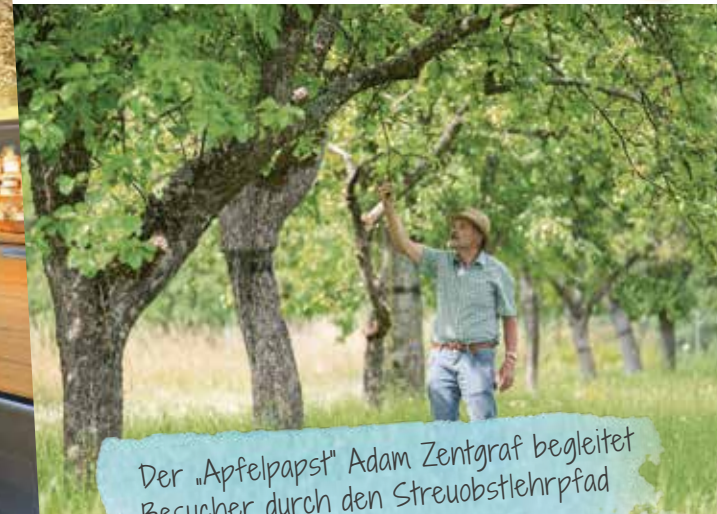
Natürlich können sie auch backen, die Rhöner! Eine Brotspezialität der Region ist das **BAUERNBROT MIT KÜMMELEL**. Es wird aus Sauerteig hergestellt und enthält einen Anteil an Roggenmehl. Und zu einem schönen Glas Frankenwein passt der **ZWIBBELSPLOUTZ**, ein Zwiebelkuchen aus Roggenteig vom Blech.

Rhöner (Erd-)Äpfel

Die Rhön ist kein ideales Anbaugebiet für Kartoffeln. Die Böden in den Höhenlagen sind mager und steinig, und bis in den Mai hinein können sie gefroren sein. Die Hanglagen machen die Arbeiten mit Maschinen schwierig. Und trotzdem gibt es die **RHÖNER KARTOFFELN** vom Kartoffelhof Zentgraf – und die sind äußerst lecker und aromatisch! Warum? Oft wachsen Kartoffeln unter idealen Bedingungen zu schnell, und darunter leidet der Geschmack. Die Rhöner Kartoffeln, in liebevoller Detailarbeit angebaut, gepflegt und geerntet, bekommen dagegen die Zeit, gemächlich zu wachsen und zu reifen.

www.rhoener-kartoffeln.de

KRENZERS RHÖN hat jede Menge zu bieten: selbstgebrautes Bier, einen Besuch in der Schaukelterei mit Apfelweinstube, den informativen und geselligen ApfelSherry-Spaziergang, Übernachtungsmöglichkeiten (s. S. 63) mit Gastwirtschaft. Dem Kopf des Unternehmens, Apfelwinzer Jürgen H. Krenzer, gehen die Ideen niemals aus!



Der „Apfelpapst“ Adam Zentgraf begleitet Besucher durch den Streuobstlehrpfad in Hausen bei Fladungen.

Die wunderschönen Streuobstwiesen der Rhön sind dagegen das ideale Terrain für den **RHÖNER APFEL**. Apfelbauern und Erzeuger von Apfelprodukten haben sich in der Rhöner Apfelinitiative zusammen-

geschlossen, um die Streuobstwiesen als artenreiches Biotop zu erhalten und den Apfel als typisches Rhöner Produkt zu vermarkten. www.rhoenapfel.de

Die Rhöner Äpfel – z.B. die Sorten Schafnase, Roter Auersbacher oder Reders Goldrenette – sind auf jedem Wochenmarkt zu finden und liegen in Hofläden und auch Supermärkten im Regal. Und dann gibt es noch die Rhöner Betriebe, die Köstliches aus den Äpfeln zubereiten:

Der **RHÖNER FRUCHTGENUSS** hat Marmeladen und Liköre mit Apfel im Angebot, und auch aus allen anderen Früchten der Rhön (Birne, Holunder, Eberesche, Erdbeere, Johannisbeere, ...). Dazu kommen Essige und Öle, Säfte und Sirup. Das Beson-

dere: In den Werkstätten des Rhöner Fruchtgenusses finden Menschen mit Behinderung vielfältige Arbeitsmöglichkeiten. Die Produkte kann man direkt bestellen oder bei zahlreichen Partnern in der Rhön kaufen. www.rhoener-fruchtgenuss.de

„Flüssigen Apfel“ in besonders edler Form stellt **KRENZERS RHÖN** in Ehrenberg-Seifers her: Apfelwein und Apfel-Secco in verschiedenen Varianten, Apfel-Balsamico und den in der Rhön berühmten „Apfel-Sherry“, der drei bis zehn Jahre reifen darf, bevor er in die Flasche kommt. Es gibt ihn klassisch aus dem Edelstahlfass, aber auch aus dem Whisky-, Barrique- oder Rumfass – entsprechend vielfältig sind die Sorten von trocken über mild bis edelsüß. www.krenzers-shop.de

Vom Baum und aus der Erde: Zur Erntezeit im Herbst werden auf dem **APFEL- UND KARTOFFELMARKT** Ebersburg-Schmalnau Äpfel und Kartoffeln verkauft, leckere Kartoffel- und Apfelgerichte zubereitet und alle denkbaren Produkte aus den Früchten und Knollen angeboten.



Jeden Sommer steht Fulda an einem verlängerten Wochenende im Zeichen des Genusses. Dann findet das **FULDAER GENUSS-FESTIVAL** statt, das immer ein unterschiedliches Produkt in den Mittelpunkt stellt und Spitzenköche der Region an die Töpfe bittet. Auch das kulturelle Rahmenprogramm hat es in sich! www.fuldaergenussfestival.de



In Lahrbach bei Tann serviert das Landhaus Kehl eine feine Küche aus regionalen Produkten.

Genuss mit Prozenten

Neben Apfelwein und Apfelscherry sorgen noch weitere Rhöner Produkte für Procente im Glas. Die **SCHLITZER DESTILLERIE** stellt neben traditionellen Whiskys und Obstbränden unter der Marke Burgen Drinks auch einen hervorragenden Rhöndistel Dry Gin her – changierend zwischen würzig, krautig und fruchtig: So schmeckt er also, der Rhöner Magerrasen! www.schlitzer-destillerie.de/burgen-drinks

Auch die **SCHAUBRENNEREI DICKAS** (mit Gasthaus und Pension) im bayerischen Bischofsheim verspricht Hochgenuss. Die Spezialitäten reichen von Birnen- und Apfelbrand über Wildkräuterlikör und Kümmelbrand bis zu Brennnesselkorn, Kartoffelbrand und Walnusslikör. Alle Zutaten stammen aus der Rhön. Ein Besuch der

Brennerei mit kleiner Führung und Verkostung ist nach Voranmeldung möglich. www.rhoener-schaubrennerei.de

Noch eine bemerkenswerte Initiative ist **WIR SIND RHÖNER BIER**. Zehn Brauereien von der alten Klosterbrauerei bis zum innovativen Craft-Brewer, eine Mälzerei und zwei Landwirte haben sie mit dem Ziel gegründet, das Handwerk des Bierbrauens und die Sortenvielfalt in der Rhön zu erhalten und zu pflegen. Die komplette Produktion findet in der Rhön statt, vom Getreideanbau bis zum abgefüllten Bier. So entstehen vielfältige Charakterbiere und ganz nebenbei noch originelle Freizeitangebote wie der 140 km lange Bierradweg durch die Rhön oder eine geführte Bierwanderung. www.wir-sind-rhoener-bier.de



Bühners Rösterei und die Schlitzer Destillerie zeigen, wie Rhöner Produkte funktionieren.

Rhöner Kaffeestunden

Zugegeben, Kaffeebohnen werden nun wirklich nicht in der Rhön angebaut. Aber so wichtig wie die Kaffeebohne selbst ist auch ihre Röstung!

Am Fuß der fränkischen Rhön steht in **BÜHNERS RÖSTEREI** ein imposanter Oldtimer: ein restaurierter, 30 kg schwerer

Frühstück herzhaft oder süß? Beides! Rhöner Wurstspezialitäten und raffinierte Fruchtaufstriche gibt's online im **HEIMAT-MARKT DER RHÖNER BOTSCHAFT**. Schwarzenmagen und Leberwurst im Glas stehen hier einträchtig neben Birne-Bio-Heu- und Apfel-Kartoffel-Aufstrich. www.rhoener-botschaft.de



Trommelröster aus den 1960er-Jahren. In Zusammenarbeit mit den Dominikus Ring-eisen Werken stellt der Inklusionsbetrieb damit Kaffees und Kaffeemischungen her. Eine ganz besondere Sorte ist der nachhaltig produzierte Bio-Arabica „Biosphäre² – Peru trifft Rhön“. Die Bohnen kommen aus dem Biosphärenreservat BIOAY in Zentralperu und werden von indigenen Yanesha-Gemeinschaften angebaut. www.rhoen-kaffee.com

Auch der Fuldaer Röstmeister Heiko Reinholz legt großen Wert auf eine persönliche Zusammenarbeit mit den Farmerfamilien in Zentral- und Südamerika. Die **REINHOLZ KAFFEERÖSTEREI** produziert feine Sorten für alle Brühmethoden von French Press über Siebträger bis Vollautomat und hat auch Bio-Kaffees im Angebot. www.reinholz-kaffee.de



Ein Paradies für kleine Naschkatzen: die Rhöner Bonbonfabrik im Tanner Rhön-Dorf

Das **RHÖN-DORF** in Tann ist ein Wunderland für die ganze Familie. Minigolf und Indoor-Spielplatz lassen Kinderherzen höherschlagen, im Café lockt leckere Gemütlichkeit – und der Regionalladen verkauft all die tollen Rhöner Genießer-Produkte!

Kleine Sünden

Was wäre Genuss ohne die kleinen süßen Sünden! Und auch hier führen Rhöner Produkte in Versuchung.

Rhöner Schokoladenglück

Südlich von Bischofsheim sorgt in Sandberg die **SANDBERGER SCHOKOLADENMANUFAKTUR** für zartschmelzenden Genuss. Konditormeister Klaus Peter Borst hat ein Händchen für außergewöhnliche Schoko-Kreationen und stellt auch Kuchen, Torten und Gebäck her – alles von Hand! Wer nicht nur naschen, sondern auch etwas lernen will, kann an einem Schokoladenseminar teilnehmen. Genuss pur bietet dagegen das zugehörige Café

Kaiser in Bad Kissingen. *Kreuzbergstraße 133, 97657 Sandberg, www.facebook.com/CafeKaiserBadKissingen*

Lutschvergnügen

In Tann im Erlebniskaufhaus Rhön-Dorf kann man zuschauen, wie traditionelle Bonbons gemacht werden. Die **RHÖNER BONBONFABRIK** zeigt alle Schritte vom Anrühren der Masse bis zum Formen der dreifarbigem Köstlichkeiten – und natürlich darf probiert werden! Die nächste Vorführzeit gibt's auf der Website. www.rhoen-dorf.de/manufakturen

Zum Dahinschmelzen

Rhöner Premium-Eis gibt's bei **DIE EIS-HEILIGEN** in Gersfeld-Hettenhausen. Das Motto des kleinen Teams lautet „#ohnequatsch“, und so wird auf jegliche Zusatzstoffe verzichtet. 60% der Zutaten bezieht die Manufaktur aus der Rhön, das Ergebnis sind leckere Sorten wie Himbeer-Buttermilch-Eis, Johannisbeer-Eis und Rhöner Milcheis. Bei Produktion und Verpackung wird auf Nachhaltigkeit geachtet. Vor Ort betreiben die Eisheiligen ein Eiscafé, ihre Produkte gibt es aber auch in Läden und Lokalen in der Umgebung zu kaufen. www.eisheiligen.de

Die Stadt, wo Milch und Honig fließen: Das ist Gersfeld beim **MILCH- UND HONIGMARKT** im Juni. Imkereien lassen aus ihren Honigtöpfen naschen, und alles aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch kann probiert und gekauft werden. Um ihr Handwerk vorzustellen, bieten die Aussteller Aktivitäten wie Honigschleudern, Kerzendrehen, Buttern und Melken an.



Außergewöhnliche Rhön-Nächte

Vom Schäferwagen bis zum Indianerdorf: Die Rhön bietet spannende Möglichkeiten, das müde Haupt zu betten.

THÜRINGEN

Sternenwagen

Am Ortsrand von Dermbach-Bernshausen steht der Sternenwagen, der zum Landhotel „Zur Grünen Kutte“ gehört. Auf 20 modern eingerichteten Quadratmetern inklusive Kaminofen und abgetrenntem Bad bietet er allen Komfort, den man sich für romantische Nächte zu zweit wünschen kann. Der Clou: Das Dach über dem großen Doppelbett ist verglast und eröffnet fantastische Blicke in den Rhöner Sternenhimmel. www.gruene-kutte.de



HEESSEN

Sternenpark-Haus

Auch im Feriendorf Wasserkuppe ist Sternegucken angesagt! Die Sternenpark-Häuser besitzen ein riesiges Panorama-Dachfenster und bieten auf 80 m² Platz für bis zu vier Personen. Eine voll ausgestattete Küche gibt es auch, außerdem einen Fernseher und WLAN (für Schlecht-Wetter-Nächte). www.feriendorf-wasserkuppe.de

HEESSEN

Sleeperoo

Stilvoll, gemütlich und dazu noch nachhaltig im Freien übernachten, das ist im Sleeperoo möglich. In ganz Deutschland stehen von April bis Oktober die futuristisch designten, würfelförmigen Zelte mit Panoramafenstern, Kuschelbett und LED-Beleuchtung – und eins davon auf einem Hang hinter dem Lothar Mai Haus in Hofbieber mit Blick auf die Höhenzüge der Rhön und in den Nachthimmel. www.sleeperoo.de

Komfortabel und naturnah: Sleeperoo in Hofbieber



Wer schon immer mal Schlossherrin oder Ritter sein wollte: Fotosession auf Schloss Unsleben!



HEESSEN

Schäferwagen

Schlafen wie ein echter Rhönschäfer! In Ehrenberg-Seiferts nahe der Grenze zu Thüringen und Bayern bietet „krenzers rhön“ vielfältige Übernachtungsmöglichkeiten – sicher die spannendsten sind die bunten Schäferwagen, die mitten auf einer Streuobstwiese stehen. Ohne Heizung, Strom und künstliches Licht ist ein echt natürliches Erlebnis garantiert! www.rhoen-erlebnis.de/schaeferwagen

BAYERN

Schloss Unsleben

Das Wasserschloss wurde in seiner heutigen Form ab 1848 errichtet und war ein typischer fränkischer Rittersitz. Auf dem Schlossgelände wurden vier Ferienwohnungen eingerichtet: im Gärtnerhaus, im Burghäuschen, im Turm oberhalb der Kapelle und im Schloss selbst, wo restaurierte prachtvolle Wand- und Deckenmalereien eine besondere Atmosphäre schaffen. www.schloss-unsleben.de

Übernachten in
den Baumwipfeln
im Baumhaushotel
Seemühle



Abenteuerurlaub in herrlicher
Natur verspricht das Tipi-Dorf in
Poppenhausen.



gemütliche Sitz- und Schlafgelegenheiten
und jede Menge Spielgeräte für Kinder.
www.rhoenindianerhotel.com

BAYERN

Baumhaushotel Seemühle

Zehn komfortable Cottages „schweben“
hier hoch über dem Boden am Rand eines
Eichen- und Buchenwaldes. Die Baumhäu-
ser bieten Platz für bis zu vier Personen und
sind sogar mit Bädern ausgestattet. Auch
ein Schäferwagen und das Hexenhäus-
chen warten auf Übernachtungsgäste,
außerdem gibt es drei Apartments in
einem Nebengebäude der Seemühle.
www.dasbaumhaushotel.de

HESSEN

Tipi-Dorf

Das Rhön-Indianer-Hotel in Poppenhausen
gehört zum Bio-Hof Gensler, der Hausrin-
der und Schottische Hochlandrinder hält
und eine Holzofen-Bäckerei mit Bauern-
laden betreibt. Die 16 weißen, traditionell
errichteten Tipis stehen rund um einen
Bade- und Kanuteich, es gibt Feuerstellen,

Bildnachweis

DuMont Bildarchiv: S. 6/7, 15, 24/25, 26/27, 27 o., 30, 31, 39 u., 40, 44, 47, 48/49, 55, 64 l., 64 r.
(Georg Knoll) | Flowtrail Kreuzberg: S. 33 | Fotoportal Rhön: S. 14, 17, 18 l., 18 r., 44/45 (Alexander
Mengel); Cover M., 5 o. l., 5 o. r., 8, 10/11, 12/13, 20/21 o., 25, 27 u., 36/37, 45 (Arnulf Müller); 8/9
(Jürgen Holzhausen); 11, 23, 29 (Manfred Hempel) | Gemeindeverwaltung Hofbieber: S. 39 o.
| HA Hessen Agentur GmbH: S. 2/3 (Paavo Bläfeld) | Marius Holler: Cover r. | huber-images: S.
35 u. (Günter Gräfenhain) | iStock: S. 30/31 (Chalabala); 7 (romrodinka); 42 (swissmediavision24),
24 (Tomml) | Krenzer: S. 56/57 (Barbara Neumann) | laif: S. 56 (Clemens Zahn); 35 o., 42/43,
52/53, 53 (Georg Knoll); 62/63 (Markus Kirchgessner); 63 (Theodor Barth) | Landhaus Kehl: S. 58 |
Lookphotos: S. 38 (Holger Leue) | mauritius images: S. 50/51 (Klaus Neuner) | mauritius images/
Alamy: S. 46/47 (Anis-Photography) | mauritius images/imagebroker: S. 16 (hwo); 37 o. (Martin
Moxter) | picture-alliance/dpa: S. 32 (Frank Rumpfenhorst); 57 (Nicolas Armer) | Rhön GmbH:
S. 22 r., 34 (Florian Trykowski); 10 (Wolfgang Fallier, CCO) | Rhön Kaffee – Bühners Rösterei: S. 59 l. |
Rhön-Dorf: S. 60, 60/61 | Rhöner Charme: S. 59 r. | RhönSprudel: S. 5 u. r.; 5 u. l. (Johannes Ruppel);
22 l. | Shutterstock: Icon Fotospot (Alenka Karabanova), S. 61 (Atsushi Hirao); 21 (Blazej Lyjak); 1,
28/29 (by-studio); 37 u. (Lumena); 32/33 (Monkey Business Images); 49 (Moskwa); Cover l., 12
(Natalia Serenko); Icon Kinder, Vogel, Hund, Blume (Nikolaeva), Icon Brötchen (Oliver Hoffmann),
13 (Paolo-manzi); 50 (Reiner Conrad); 43 (Robert Kneschke); 54/55 (Sergij Koval); Icon Karte
(Tatsiana Zayats), Icon Mülleimer (Zaur Rahimov), 20/21 u. (zefirchik06) | Sleeperoo: S. 62 | Stadt
Gersfeld: S. 40/41 („Die Bildstürmer“, Fulda)

© 2022 DuMont Reiseverlag GmbH & Co KG, Ostfildern
www.dumontreise.de

Alle Rechte vorbehalten. Reproduktionen, Speicherung in Datenverarbeitungs-
anlagen oder Netzwerken, Wiedergabe auf elektronischen, fotomechanischen oder
ähnlichen Wegen, Funk und Vortrag – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher
Genehmigung des Copyright-Inhabers.

Auch wenn alle Autoren, Redakteure und der DuMont Reiseverlag selbst alle
notwendige Sorgfalt bei der Erstellung dieses Buches haben walten lassen,
übernimmt der Verlag für den Inhalt keine Haftung.

MAIRDUMONT Business Solutions
Marco-Polo-Straße 1, 73760 Ostfildern, b2b@mairdumont.com,
<https://b2b.mairdumont.com>
Projektverantwortung: MAIRDUMONT Business Solutions, Marco-Polo-Str. 1, 73760
Ostfildern, <https://b2b.mairdumont.com>, Daniela Grewe

Texte: Dr. Verena Stindl
Gestaltung: red.sign, Stuttgart
Redaktion, Bildredaktion, Layout und Satz: red.sign, Stuttgart

Printed in Germany



www.rhoensprudel.de



Der Genuss reiner Natur

aus den Tiefen des Biosphärenreservats

ÖKO-TEST
RhönSprudel Original
0,75 l Glas-Mehrweg
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 07/2021



ORIGINAL
MIT KOHLENSÄURE

NATÜRLICH IN BIO- QUALITÄT

SOZIALE UND ÖKOLOGISCHE
NACHHALTIGKEIT

GEPRÜFT DURCH DAS
SGS INSTITUT FRESENIUS

 **Klimaneutral**
Produkt
ClimatePartner.com/13433-2002-1001

