

PRESSE-INFORMATION

14.08.2023

Schleswig-Holstein mit allen Sinnen erleben

Kiel. Das Watt unter den Füßen spüren, die salzige Meeresluft schmecken, den Geruch verschiedener Kräuter und Pflanzen inhalieren oder dem Klang des Waldes lauschen: Wer auf der Suche nach einem multisensorischen Ausflug im echten Norden ist, wird in den folgenden Tipps der Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH sicher fündig.

NORDSEE

Amrum bei Nacht entdecken

Wenn es Nacht wird auf Amrum, startet die [Dark Sky-Tour](#), bei der Wattführer Dark Blome mit Interessierten bei wolkenfreiem Himmel raus aus dem Dorf in die dunkle Einsamkeit der Insel wandert: Sterne schauen, die Stille genießen, das Watt unter den Füßen spüren und spannenden Geschichten lauschen - über die Milchstraße, Mythologie und die Navigation der alten Seefahrer. Mit Dark, der auch im tiefsten Winter nach Föhr wattwandert, gibt es auf Amrum auch die [Dark Dunes-Tour](#), bei der es in den dunklen nächtlichen Dünen um Geschichten der alten Sagenwelt, die Leuchttürme und Seezeichen und die bronzezeitlichen Gräber der Insel geht.

Föhr fühlen und schmecken

Während der Kräuterwanderung „[Führer Wildnis](#)“ erzählt Barbara Pohlmann von den Besonderheiten der Pflanzenwelt auf Föhr. Im Anschluss wird aus den gesammelten Kräutern ein eigenes Salz hergestellt und verkostet. Dieses dürfen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als Andenken mit nach Hause nehmen. Kleine Detektive können ihre Sinne bei der [Detektiv-Rallye](#) der Schutzstation Wattenmeer am Strand (Wyk) auf die Probe stellen. Ohren gespitzt und Augen auf! Es gilt, verschiedene Dinge im Sand zu finden, Gerüche richtig zuzuordnen und mit verbundenen Augen Gegenstände zu ertasten. Bei all diesen Aufgaben lernen Kinder spielerisch etwas über den Nationalpark und seine Bewohnerinnen und Bewohner.

Sylt in Topf und Tasse

Sylt und seine natürlichen Inselschätze mit allen Sinnen erleben - das ist das Motto von Sternekoch Jan-Philipp Berner. Er begleitet regelmäßig [Exkursionen](#) ins Wattenmeer und in die Salzwiesen, wo die Zutaten für seine Frischeküche wachsen und gedeihen.

Ob [Kräuterwanderung](#) zwischen Wenningstedt und Kampen oder [Pilzexkursionen](#) im Sylter Osten - Essbares und Heilsames gibt es laut Naturführerin Marion Wick quasi im Vorbeigehen zu entdecken, zu riechen und zu schmecken. Die Naturschutzgemeinschaft

Sylt lädt zum [Rundgang](#) durch ihren Natur- und Kräutergarten am Naturzentrum Braderup und bietet dabei Tee aus frisch gepflückten Kräutern an.

Noldes Garten

Das Nolde Museum im nordfriesischen Seebüll lädt Garten- und Naturliebhaber jeden Donnerstag um 11.30 Uhr in „[Noldes Garten](#)“ ein. Der passionierte Gärtner Mathis Vogel entführt die Gäste in die vielfältige Welt des herrlich duftenden Blumengartens, den einst Ada und Emil Nolde angelegt haben. Eine gute halbe Stunde lang führt er durch das erholsame Kleinod und teilt dabei Besonderheiten und Geheimnisse des einzigartigen Gartens.

Bredstedter Bienenoase

1000 Quadratmeter groß ist die „[Wildbienenoase](#)“ der Stadt Bredstedt. Interessierte können nicht nur die Natur erleben, sondern sollen sich gern aktiv am Schutz bedrohter Wildbienen beteiligen. Auf Anfrage geben Tina Staupe und Jutta Iwersen, die sich um den Garten kümmern, auch Führungen durch den Wildblumengarten. Die bunte Blütenpracht und das beruhigende Summen der Bienen ergeben besonders im Sommer einen beliebten Anziehungspunkt für Urlaubsgäste und Einheimische.

Biotop Salzwiese: Spaziergang in St. Peter-Ording

Während des stimmungsvollen Spaziergangs „[Mit allen Sinnen in der Salzwiese](#)“ zwischen dem Deich und dem Meer entdecken Teilnehmende die Salzwiesen auf ganz besondere Weise und erfahren bei dieser anderthalb bis zweistündigen Wanderung, mit welchen Tricks Pflanzen und Tiere hier den schwierigen Lebensbedingungen trotzen. Halligflieder, Queller und Strandastern sind beeindruckende Überlebenskünstler in einem extremen Lebensraum.

Sinnerfahrungen auf der Halbinsel Eiderstedt

Mitten in der einzigartigen Naturlandschaft der Halbinsel Eiderstedt bietet der Mars-Skipper-Hof in Kotzenbüll ein bisher einmaliges Urlaubsangebot in Schleswig-Holstein - [ein Garten für die Sinne](#) mit Wackelbrücken, Barfußweg, Steinlabyrinth, Windharfen, Seilfähre und anderem mehr. In dem traditionellen Haubarg und auf dem weitläufigen Natur- und Erlebnisgelände gibt es über 80 Spielstationen und erlebnispädagogische Mitmachangebote, mit denen Klein und Groß spielerisch ihr Wahrnehmungsvermögen stärken und aktivieren können.

Pilze sammeln im Drelsdorfer Forst

Bei den geführten Touren von Bernd Hannig durch den Drelsdorfer Forst geht es darum, den Lebensraum Wald bewusst kennenzulernen, wahrzunehmen und gleichzeitig eine

leckere Mahlzeit zu sammeln. Neben lehrreichen Informationen über Pilze sowie Tipps und Regeln für Sammler hilft Hannig dabei die gesammelten Pilze an Ort und Stelle zu bestimmen.

Die Kräuterfriesin von Husum

Eine Kombination aus Bewegung, Natur, Entspannung und Achtsamkeit bietet die Kräuterwanderung mit der Kräuterfriesin Inga Lorenzen. Sie erzählt bei diesen informativen Spaziergängen von den erstaunlichen Wirkungen heimischer Pflanzen auf Körper und Seele und wie diese effektiv und gezielt genutzt werden können.

Ebenfalls um Kräuter dreht es sich bei „[Wilde Kräuter zwischen Watt und Wald](#)“, einem Angebot der Tourist Information Husum. Hier werden bei einem Spaziergang von Husum nach Hattstedt die kulinarischen Spezialitäten der nordfriesischen Naturlandschaft gepflückt und genossen.

ZWISCHEN DEN KÜSTEN

Entdeckungsreise Eutin

Die [Gesundheitswanderung](#) um den Großen Eutiner See lädt zu einer achtsamen Entdeckungsreise zum eigenen Selbst ein. Verschiedene Aufgaben entlang des Weges aktivieren die Sinne und bieten eine wohltuende und stärkende Wirkung - atmen, schmecken, riechen, schauen, fühlen. Außerdem gibt es Atem- und Dehnübungen sowie geführten Meditationen, die durch QR-Codes zugänglich gemacht werden.

Malente

Das aus Japan stammende Shinrin Yoku, genannt [Waldbaden](#), ist in aller Munde. Im walddreichen Malente nimmt Waldbadepädagogin Hilke Clausen die Teilnehmenden mit auf eine zweieinhalb Stunden lange Reise für alle Sinne: durch den Wald zwischen dem Dieksee und Wildgehege inklusive Barfußgang, Wildkräuterverkostung und Klangübungen.

Nicole Heppert gibt regelmäßig ihr Wissen rund um die in Malente heimischen Wildkräuter bei ihren [Kräuterwanderungen](#) weiter. Von der Bestimmung über die Verwendung und Heilwirkung bis hin zu Mythen, Legenden und Sagen hat sie einiges in petto.

Ein besonderes Highlight ist das [RiechArt Festival](#) im Malenter Kurpark vom 19. August bis zum 17. September 2023. Das Erlebnis-Kunst-Event vermittelt mit Hilfe von Mitmach-Stationen, Wissenstafeln, Workshops und Duftbeeten Wissenswertes über das Riechvermögen.

Hoch hinaus in Plön

Ein erfahrener Jäger begleitet den zweistündigen abendlichen Rundgang „[Hochsitz statt Tiefschlaf](#)“ durch Feld und Flur. Kinder bekommen hier die Möglichkeit, vom Hochsitz aus die Tiere zu beobachten, im Wald ihre Spuren zu lesen, in die Dämmerung

hineinzulauschen und bisher Unbekanntes über das heimische Wild zu erfahren, lernen Fuchsbauten von einfachen Löchern zu unterscheiden und dürfen echte Geweihe anfassen. Rund um den Parnaß-Turm beantwortet die [Entdeckertour durch die Wunderwelt Wald](#) in Kooperation mit den waldpädagogischen Mitarbeitern der schleswig-holsteinischen Landesforsten Fragen über den Lebensraum Wald.

Garten der Sinne in Bad Bramstedt

Der [Garten der Sinne](#) in Bad Bramstedt ist ein Erholungsort, an dem in verschiedenen Themengärten die fünf Säulen der Kneipp-Therapie vereint und alle Sinne stimuliert werden. Direkt am Ochsenweg gelegen, laden die einzelnen Bereiche zum Verweilen, zum Innehalten ein - zum Beispiel bei einem Gang über den Barfußpfad im „Garten des Tastens“.

Sinnesreise in Bad Segeberg

Durch ein ganzes Naturgrundstück schlängelt sich der 1000m lange [Barfußpark](#) des Kinder Werkstattbund e.V. (Kiwebu). Der Pfad richtet sich an die ganze Familie, die verschiedenen Untergründe aus Glasscherben, Holzbalken oder Moor sind jeweils fünf bis zehn Meter lang. Sie sind Meister des Fluges: Jedes Jahr überwintern 30.000 Fledermäuse im größten natürlichen Winterquartier in Nordeuropa - dem Segeberger Kalkberg. In der Schauhöhle können vor allem im Frühling und Spätsommer zahlreiche heimische Fledermäuse sieben verschiedener Arten beobachtet werden. In der interaktiven [Erlebnisausstellung](#) des Noctalis können weitere besondere Tierarten bestaunt werden. In der Ausstellung ist es hell und dunkel, es gibt akustische und sensorische Eindrücke.

Waldbaden im Naturpark Aukrug

Unter Anleitung zertifizierter Kursleiterinnen können Interessierte jeden zweiten Samstag im Monat an einem dreistündigen [Waldbaden am Boxberg im Naturpark Aukrug](#) teilnehmen und die Seele baumeln lassen. Bewusst den Wald und die Umwelt wahrnehmen - riechen, hören, fühlen. Ziel ist es, dass Teilnehmende zur inneren Ruhe finden.

Europas längster Obst- und Gehölzlehrpfad

Der [Obst- und Gehölzlehrpfad](#) führt als Radwanderweg entlang der ehemaligen Kleinbahntrasse der Elmshorn-Barmstedt-Oldesloer Eisenbahn (EBOE). Von Henstedt-Ulzburg aus geht es auf einer etwa 24 km langen Strecke bis zum alten Blumendorfer Bahnhof in Bad Oldesloe. Über 160 Hochstämme sind entlang der Strecke auf Infotafeln beschrieben und zur passenden Jahreszeit lassen sich die verschiedenen Früchte - Äpfel, Birnen, Kirschen und Zwetschgen - bei einer gemütlichen Rast ernten und kosten. So ist der Obst- und Gehölzlehrpfad jedes Jahr ein beliebtes Ausflugsziel für Einheimische und ein Geheimtipp für Touristen.

Altenjahner Kräutergarten

Auf 5000 Quadratmetern erstreckt sich das Idyll, welches Traute Stuves ihren Garten oder auch das Spiegelbild ihres Lebens nennt. Seit 2006 verwandelt sie den [Altenjahner Kräutergarten](#) in Figuren, Beete und kleine lauschige Plätze, die verschiedene Stationen und Erlebnisse ihres Lebens repräsentieren. Täglich führt sie Besuchende durch ihren verwunschenen Kräutergarten und berichtet von der Heilkraft der Wildkräuter, der Bedeutung mancher Bäume oder von Elfen und Trollen. Hier findet jeder ein Stück Ausgeglichenheit, ein Stück Lebensfreude oder neue Erkenntnisse.

Herzogtum Lauenburg

Auf dem [Gut Groß Zecher](#) am Schalsee steht das bewusste Wahrnehmen im Mittelpunkt der angebotenen Aktivitäten. Ob beim geführten Waldbaden oder bei verschiedenen Waldtouren – hier wird der Wald erkundet und genossen. Der Ackererlebnispfad hält auf gut zwei Kilometern so manche Sinnesentdeckung für Nase und Augen bereit und erklärt mit Hilfe zahlreicher Info-Tafeln die Bedeutung der Flächen.

Im [Naturpark Lauenburgische Seen](#) können Gäste bei der geführten Tour „Mondscheinpartie“ die Umwelt und ihre Naturphänomene in der Nacht unter dem Sternenhimmel erleben oder den Körper bei einer Gesundheitswanderung durch die Wälder bei Saalem mit kräftigenden Übungen stärken.

OSTSEE

Zeitreise durch Kiel

Bei der [Manufakt\(o\)ur](#) führt der Kaufmann Johann Schwefel die Teilnehmenden des Stadtpaziergangs zurück in die Zeit vor knapp 300 Jahren. Von der Warenherstellung im 18. Jahrhundert bis zur heutigen Generation junger Start-Ups zeigt der zweistündige Stadtrundgang, wie sich die Handwerkskunst von Unternehmen verändert hat oder auf traditionelle Weise fortgeführt wird. Wer mag, kann sich direkt vor Ort beim Naschen von der Qualität der Produkte überzeugen.

Barfußpark Schwackendorf

Der [Barfußpark in Schwackendorf](#) ist ein großartiger Ort, um alle Sinne zu entdecken. Wer barfuß über das zweieinhalb Hektar große Gelände läuft, kann verschiedene Texturen unter den Füßen spüren, und sich so gleichzeitig die Füße massieren lassen. Auch der angrenzende Streichelzoo ist einen Abstecher wert.

Wildkräuterspaziergang auf der Geltinger Birk

Dieser geführte [Wildkräuterspaziergang](#) am Rande der Geltinger Birk befasst sich mit dem Entdecken und Bestimmen der dort heimischen Wildkräuter. Da es durch das

Naturschutzgebiet geht, gilt ein Sammel- und Pflückverbot, dennoch endet die Tour mit einer Verköstigung der leckersten "Unkräuter" roh oder auf Brot.

Leckerer Lübeck

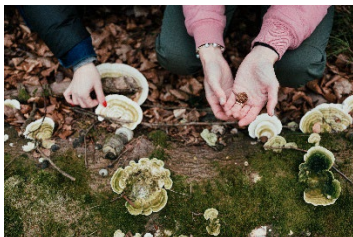
Lübeck bietet verschiedene Führungen an, bei denen insbesondere der Geschmackssinn verwöhnt werden soll. Bei der Führung „[Lübeck Lukullisch](#)“ können die Gäste ein breit gefächertes kulinarisches Angebot entlang des Traveufers kosten, während sich die [Marzipanführung](#) auf das weltberühmte Lübecker Marzipan konzentriert. Aber auch bei der szenischen Führung „Sommerpromenade“ über den Burghügel des [Europäischen Hansemuseums](#) kommen Besuchende in den Genuss einer echten Lübecker Spezialität, denn die Tour wird mit einem Glas Lübecker Rotspon beendet.

Auftanken in Travemünde

Am Strand auf Motivsuche gehen, auf Steinen sitzen, Segler und Riesenpötte festhalten, spontan sein und ein besonderes Vergnügen in Gemeinschaft haben - diese Möglichkeit bietet das [Meer Malen](#) in Travemünde mit Eva-Maria Schulze. Ausgestattet mit Pinsel, Stiften, Zeichenpapier, Aquarellfarben werden Stimmungen, Gerüche und Gefühle eingefangen und ein eigenes Kunstwerk geschaffen - ein Auftanken mit allen Sinnen!

Heilpflanzen auf der Spur in Heilighafen

Bei der Kräuterführung entlang der Steilküste bis hin zum Leuchtturm stellt Amely Gräfin Platen die Heilpflanzen der Gegend vor. Als Ostholsteiner Urgestein und Märchenerzählerin streut Amely auch gerne alte Bräuche oder kleine Kräutermärchen mit ein, die ihren Vorträgen eine ganz persönliche und kurzweilige Note geben. Außerdem bietet sie im Pavillon am Binnensee Entspannungsyoga - so genanntes Jamyoga an. In jeder Session werden passende Heilkräuter und ihre Wirkung vorgestellt, mit Klangschalen und der eigenen Stimme wird die Körperwahrnehmung erweitert.



© DZT/Frame & Work

Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein GmbH (TA.SH) ist die offizielle touristische Landesmarketingorganisation für Schleswig-Holstein und organisiert die überregionale Vermarktung des Reise- und Tagungsstandorts Schleswig-Holstein mit dem Ziel, potenzielle Gäste für den echten Norden zu begeistern. Die TA.SH ist ein 100%iges Tochterunternehmen des Landes mit Sitz in Kiel und beschäftigt ein 25-köpfiges Team. Sie setzt die Tourismusstrategie 2030 im In- und Ausland um und wird vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus gefördert.