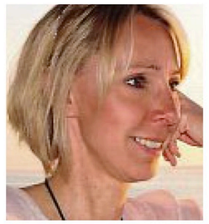
Genusswandern für die Seele

Katja Wegener hat ein Buch über „Wohlfühlwege in den Bayerischen Voralpen“ geschrieben

VON INES GOKUS



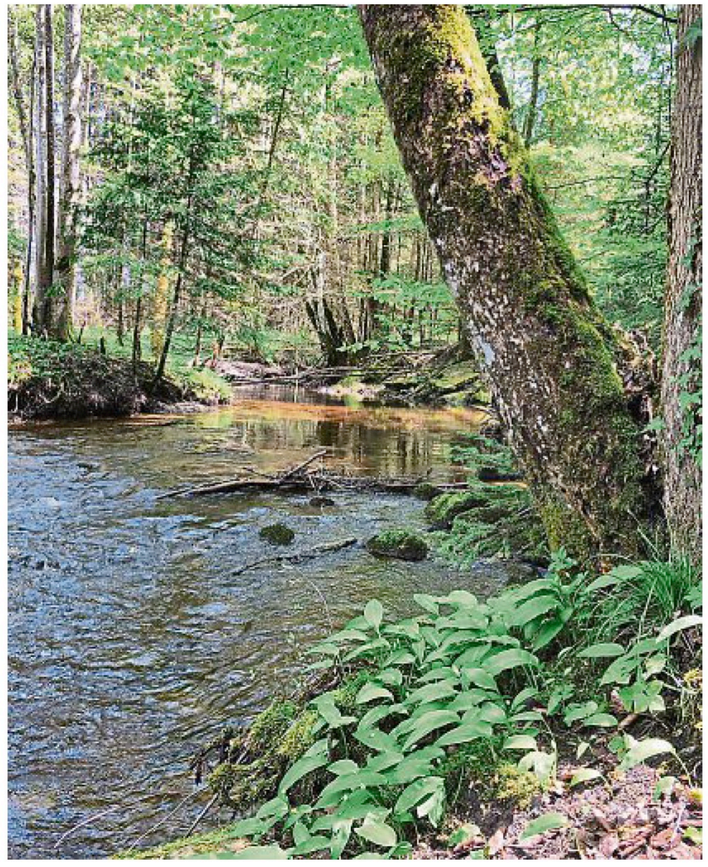
Katja Wegener
Autorin aus Bad Tölz

Bad Tölz-Wolfratshausen – Die Alpen im Blick, Waldluft in der Nase und Weite im Herzen: Auf ihren unzähligen Wanderungen im bayerischen Voralpenland ist Katja Wegener bewusst geworden, wie gut die Landschaft und ihre Lieblingsplätze ihrer Seele tun. Da lag es nahe, dass die Wahl-Tölzerin, die als eine der relevantesten Bloggerinnen im deutschsprachigen Raum für Reise-, Wellness und Gesundheitstourismus gilt, für die Buchreihe „Wandern für die Seele“ des Münchner Drosten-Verlags nun 20 abwechslungsreiche Touren in den bayerischen Voralpen zusammengestellt hat.

Beschrieben werden Auszeit-, Panorama-, Verwöhn-, Entschleunigungs- und Erfrischungstouren – für jeden Geschmack ist etwas dabei. „Wohlfühlwege“ seien es, die Katja Wegener zu rauschenden Wasserfällen, verwunschenen Moorpfaden, atemberaubenden Ausblicken und glitzernden Gewässern geführt haben. Bei diesen solle es nicht nach dem Leistungsprinzip, sondern nur nach dem Genuss gehen. „Nicht nach der Uhr, sondern nach dem Kompass leben“ ist dabei das Motto.

„Höher, schneller, weiter ist überhaupt nicht meins“, sagt die 49-Jährige, die seit 16 Jahren in Bad Tölz beheimatet ist. Für ihre Recherchen unternahm sie innerhalb eines Jahres 60 Touren in der Region, war jedes Wochenende unterwegs, mal mit ihrem Mann, mal mit einem ihrer Söhne. „Ich habe einen komplett anderen Zugang zur Natur bekommen“, sagt sie. „Ich hab’ alles viel intensiver wahrgenommen, mehr auf Wegzeichen geachtet, zum Beispiel spezielle Bäume, besondere Pflanzen, Felsen und auch kleine Kapellen und Gebäude. Man sieht viel eher, was einem die Natur erzählt, wenn man achtsam ist.“

In der Buchreihe gibt es zudem Interessantes zu Geschichte, Geografie und den Besonderheiten der jeweiligen Gegend zu lesen. Aus der Isar-Loisachtal-Region ist beispielsweise eine Panoramarunde auf dem Brau-neck beschrieben, der Moorweg zum Kloster Reutberg, große Runden um Bad Heilbrunn, Großweil und das Kloster Benediktbeuern, eine Tour von Fischbach bis zum Stausee in Bad Tölz und zu den Wasserfällen in der Jachenau und im Lainbachtal. Aber auch Wanderungen in den Nachbarlandkreisen, wie etwa durch den Paterzeller Eibenwald und durch die Ammerschlucht, sind leicht verständlich, informativ und unterhaltsam beschrieben. Bei der Auswahl der Orte war es Katja Wegener durchaus bewusst, dass sie auch Verantwortung für die Landschaft trägt. „Viele der Touren sind bekannt, und ich wollte schon ein paar Highlights bringen – allerdings ohne die allergeheimsten Geheimtipps zu verraten. Auch Orte mit ‚Overtourism’ wie den Walchensee hab ich vermieden“, sagt die 49-Jährige. Doch dass Leute – gerade in Coronazeiten – gerne wandern gehen, lasse sich nun mal nicht vermeiden, so Wegener.



Auf den Wohlfühlwegen, die Katja Wegener in ihren Büchern beschreibt kommt, man an Orten wie diesen vorbei. Das Foto zeigt eine Stelle der Loisachrunde. FOTOS: WEGENER

Viele Fotos, Tipps und Übersichtskarten machen das Lesen und vor allem die Wanderung selbst zum Vergnügen, enthalten sind auch Streckenprofile und Einkehrtipps – für die Zeit nach Corona. Auch weniger geübte Wanderer oder Leute, die am Sonntag gern ein bisschen ausschlafen, kommen auf ihre Kosten. Zwischen vier und 21 Kilometer lang sind die Wanderungen, die Katja Wegener ausgesucht hat. Die Mischung aus Wegen, Orten und Naturerlebnissen „setzt die Endorphine frei“, beteuert sie.

Die gelernte Physiotherapeutin betrachtet sich als eine Art „kleine Weltenbummlerin“: Ihre Kindheit hat sie in Sardinien verbracht. Danach lebte sie in verschiedenen deutschen Städten, bis die Liebe zu den Bergen und zur Natur sie und ihre Familie nach Bayern und schließlich nach Bad Tölz verschlagen hat. „Wandern für die Seele“ ist bereits ihr viertes Buch und das erste, das sie allein geschrieben hat. Ein Salzburg-Stadtführer erscheint im Mai, an zwei weiteren arbeitet sie derzeit.

„Wandern für die Seele, Bayerische Voralpen“´ ist erschienen im Drosten-Verlag; erhältlich für 16,99 Euro im Buchhandel, ISBN-Nummer 978-3-7700-2209-0. Katja Wegener schreibt zudem einen Blog, der unter www.wellspa-portal.de zu finden ist.

Gemütliche Wasserwege-Tour: Die Loisachrunde

Zum Thema **Erfrischungstouren** beschreibt Katja Wegener eine Wanderung im **Loisachtal, die in Bad Heilbrunn beginnt.** Es ist eine leichte Tour mit breiten Feld- und Wiesenwegen und stellenweise asphaltierten Straßenabschnitten, die das ganze Jahr über interessant ist. Im Sommer lockt der Schönauer Weiher zusätzlich zum Baden. Der 13 Kilometer lange Rundweg kann in etwa dreieinhalb Stunden zurückgelegt werden, etwa 140 Höhenmeter sind dabei zu überwinden.

Start ist am Wanderparkplatz gegenüber dem **Heilbrunner Rathaus.** Zunächst führt der Abt-Walther-Weg sanft bergab und bietet einen traumhaften Blick über Moore und Wiesen. Nach etwa 650 Metern führt der Weg leicht links in den Lindenweg und zum Schönauer Weiher. Am Café Waldrast vorbei geht es in einen hellen Mischwald Richtung Schönau, wobei das Schild „Klima Rundwanderweg Richtung Reindlschmiede“ den Wanderer leitet. Der Landgasthof bietet sich auf dem Rückweg für eine Einkehr an – sobald wieder Gäste bewirtet werden dürfen. Der Reindlbach wird zum Begleiter auf der ruhigen Straße Richtung Mürnsee. Und passiert man den Weiler Kiensee, eröffnet sich der traumhafte Ausblick auf das **Alpenpanorama von Jochberg, Herzogstand und Heimgarten** im Hintergrund. Rechts das Moor und links die Loisach, mäandert der Weg genussvoll dahin, bis man nach einem hohen Fichtenwald auf einem kleinen Wurzelweg links vom Hauptweg abbiegen kann. **An rasanten Stromschnellen und dem Wasserkraftwerk Schönmühl** vorbei, geht es weiter nach Unterkarpfsee. An der Bushaltestelle biegt man auf einem kleinen Feldweg nach rechts Richtung Reindlschmiede ab. Ab jetzt ist der Weg wieder ausgeschildert. ig