

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 7-8: Männer-Leiden Prostatitis

**Artikel:** Einfach nur wandern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558153>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Einfach nur wandern

**Zu Fuss von Donauwörth nach Tuttlingen: Nur begleitet von «Balou», erwandert Heidi Steinemann die Schönheiten der Schwäbischen Alb.**

Letztes Jahr erfüllte ich mir einen schon lange gehegten Wunsch: Ich wollte einen Weitwanderweg des Schwäbischen Albvereins, den so genannten Nordrandweg von Donauwörth bis Tuttlingen erwandern. Da ich nicht unbedingt alleine laufen wollte, aber niemand mit mir gehen konnte, «sattelte» ich meinen Hovawart-Rüden Balou und los ging es mit dem Zug nach Donauwörth.

Als Rentnerin mit freier Zeit konnte ich die Touren einigermaßen nach dem Wetterbericht planen. Balou hat seine Utensilien mit Begeisterung selbst getragen: Futter, Wasser, Bürste, Tücher

und so weiter übernahm er. So war mein Gepäck nicht übermässig schwer.

In sechs Etappen von je drei Tagen legten wir die etwa 360 Kilometer zurück und erklommen immerhin fast 10 800 Höhenmeter. Wenn die Hin- oder Rückfahrt von den jeweiligen Touren mit dem Zug nicht möglich war, wurden wir von meinem Mann gefahren.

### **Traumhafte Aussichten**

Die Schwäbische Alb ist ein wunderbares Wandergebiet mit gut bezeichneten, abwechslungsreichen Wegen und immer wieder traumhaften Aussichtspunkten. Es waren wunderschöne, erlebnisreiche



Autorin Heidi Steinemann und ihr Freund und Beschützer «Balou», zwei passionierte Wanderer.



Tage, obwohl – oder gerade weil? – wir oft stundenlang keinem Menschen begegnet sind. Einmal mussten wir durch ein Wildschweingehege und trafen eine Rotte von etwa fünfzehn Sauen. Da waren wir aber froh, als wir das Gatter wieder hinter uns schliessen konnten! Ein bisschen Nervenkitzel gehört ja dazu.

Es hat auch einmal heftig geregnet. Hätte es das nicht getan, wären uns nicht die zwei wunderschönen Feuersalamander über den Weg gelaufen, denn bei Trockenheit sind diese Tiere nicht unterwegs.

### Himmlisch frei

Alleine zu wandern war für mich eine wunderschöne Erfahrung. Ich beachtete jede Kleinigkeit am Wegrand, fühlte mich himmlisch frei und wunderbar mit der Natur verbunden, und Balou, mein grosser schwarzer Hund, gab mir angenehme Sicherheit.



Begegnungen am Wegrand: Feuersalamander leben äusserst versteckt und sind vor allem bei nassem und kühlem Wetter aktiv. So werden sie trotz ihrer auffälligen Färbung vom Menschen nur selten bemerkt.

Ihm haben die Tage auch Spass gemacht, denn wenn er heute seine Wandertaschen sieht, flippt er förmlich aus vor Begeisterung. Auch deshalb werden wir beide dieses Jahr nochmals loslaufen, wieder von Donauwörth nach Tuttlingen, diesmal den Südrandweg. Dieser ist nicht ganz so weit, aber bestimmt ebenso schön. Wir freuen uns darauf und grüssen alle Leserinnen und Leser mit einem herzlichen Wandergruss!

Vulkane, Krater, Hochebenen und Moore: Die Schwäbische Alb ist ein abwechslungsreiches und landschaftlich interessantes Wandergebiet.

