

Ist weniger mehr? Der LMC E:dero exklusiv im Profitest



Camping, Cars & Caravans

E 80111
€ 4,90

Camping, Cars & Caravans 2025 HERBST 2



64. CARAVAN SALON

Das brachte die größte Freizeitmesse der Welt

DIE TOP-ZIELE IM HERBST

- Mystischer Plansee
- Traumhaftes Dalmatien
- Gigantischer Stein
- Camping im Bayerwald Resort
- Urwald im Hainich

WANDERN-SPEZIAL

Die schönsten Touren, die besten Tipps und neues Zubehör

DIE THEMEN DES MONATS

- 7 Wechselrichter im Vergleich
- Das taugt der Mazda CX-80
- Ordnung halten mit Kisten
- So kochen Männer am liebsten

Österreich € 5,60 | Schweiz sfr 8,00 | BeNeLux € 5,90 | Ital./Span./Port. (cont.) € 6,90





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

der 64. Caravan Salon in Düsseldorf ist vorbei und er war ein voller Erfolg – zumindest was die Besucherzahlen anging. Trotz Ed Sheeran am letzten Wochenende pilgerten über 269.000 Campinginteressierte auf das Messegelände im Norden der Stadt – das ist Platz 2 in der Ewigenliste. Die Sorgen im Vorfeld waren wieder einmal unberechtigt, denn auch die Kauflust war ungebrochen. Sorgen bereitet eher das Danach. Will heißen: Was können Caravaning-Fans mit ihren Freizeitfahrzeugen überhaupt anfangen? Mancherorts fiel der Begriff Overtourismus, und nicht nur Südtirol will gegen Wildcamper massiv vorgehen.

Also ist wieder einmal die Politik gefordert, hier Rahmenbedingungen zu schaffen, die dem Anstieg der Zulassungszahlen gerecht wird. Da geht es um Genehmigungen von Neubau und Umbau sowohl für Camping-, Stell- und Rastplätze. Damit hier mit einer Stimme in Berlin gesprochen wird, haben sich die Vertreter der wichtigsten Verbände und Dienstleister in Düsseldorf getroffen und die Gründung einer Lobbyvertretung in Berlin in Form eines Dachverbandes in die Wege geleitet. Beschlossen ist noch nichts, aber der Weg zumindest geebnet, dass CIVD, BVCD, DCHV, DCC sowie DTV und ADAC gemeinsam auf die Politik einwirken – und nicht jeder sein eigenes Süppchen kocht und nichts bewirkt.

Wir bleiben dran und wünschen viel Spaß bei der Lektüre der aktuellen Ausgabe von CCC.

Raymond Eckl
Chefredakteur



EXKLUSIV von
6 EXPERTEN
geprüft

DER E:DERO IM PROFITEST

LMC dreht die Zeit zurück und bringt einen Caravan mit Minimalausstattung und ganz neuer Leichtigkeit.

22

CARAVANS & TECHNIK

- **Profitest** LMC E:dero 350 D **22**
- Wohntest** Knaus Sport 500 KD **32**
- **Caravans aktuell** von Holtkamper, Airstream und Wild Land **36**

PRAXIS & SERVICE

- **7 Wechselrichter** für 230 Volt im Caravan im großen Laborvergleich **38**
- **Ordnung schaffen** mit Kisten, die auch eingelagert werden können **50**
- Zubehör** neu und geprüft **52**

CARS & ZUBEHÖR

- **Testbericht** Mazda CX-80 **66**
- Aktuell** **68**



STROM

Mit dem richtigen Wechselrichter wird aus dem 12-Volt-Bordnetz eine 230-Volt-Quelle.

38

CAMPING & REISE

- **5 Camps** auf der dalmatischen Insel Murter in Kroatien **86**
- **Tipp des Monats** Camping Resort Bayerwald in Waldkirchen **92**
- Städtetipp** Einbeck, nicht nur die Stadt des Bieres **104**
- Reisemagazin** **108**
- **Mühlhausen** Unterwegs in der Welt-erbergregion Wartburg Hainich **110**
- **Tirol** Mystisches Flair am Plansee **114**
- **Blieskastel** Zu Gast beim größten Hinkelstein außerhalb der Bretagne **118**

RUBRIKEN

- Frage des Monats** Was hat euch der Caravan Salon 2025 gebracht? **3**
- Blickpunkt** Caravan Salon 2025 **6**
- Leserforum** **54**
- Magazin** **58**
- Kreuzworträtsel** **69**
- Fokus** So kochen Männer **120**
- Impressum/Vorschau** Das lesen Sie im nächsten Heft **122**

WANDERN-SPEZIAL

- **Auf Schusters Rappen** Alles rund ums Wandern mit Wanderzielen in Deutschland und den Alpen bis hin zur perfekten Wanderausrüstung **74**

► = Titelthemen



Die Messe im Rückblick

Der Caravan Salon war ein Erfolg und die Stimmung gut. In 15 Hallen präsentierten sich 810 Aussteller aus 41 Ländern 269.000 Besuchern, die fleißig kauften. Ab Seite

6

WANDERN IM HAINICH

Natur und Kultur in Europas größtem zusammenhängenden Laubwald.

110



MÄCHTIG

Mit dem CX-80 bietet Mazda einen SUV im XL-Format. Ist er auch XL beim Ziehen eines Wohnwagens? Mehr ab Seite

66



WANDERN-SPEZIAL

Der Herbst kommt und die Wanderzeit hat Hochsaison. CCC liefert Tipps, schöne Touren und vieles rund um die richtige Ausrüstung.

74

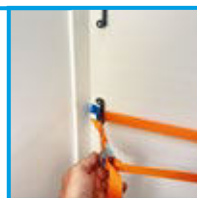
DAS INNENLEBEN AUF EINEN BLICK



Der Aufbau:

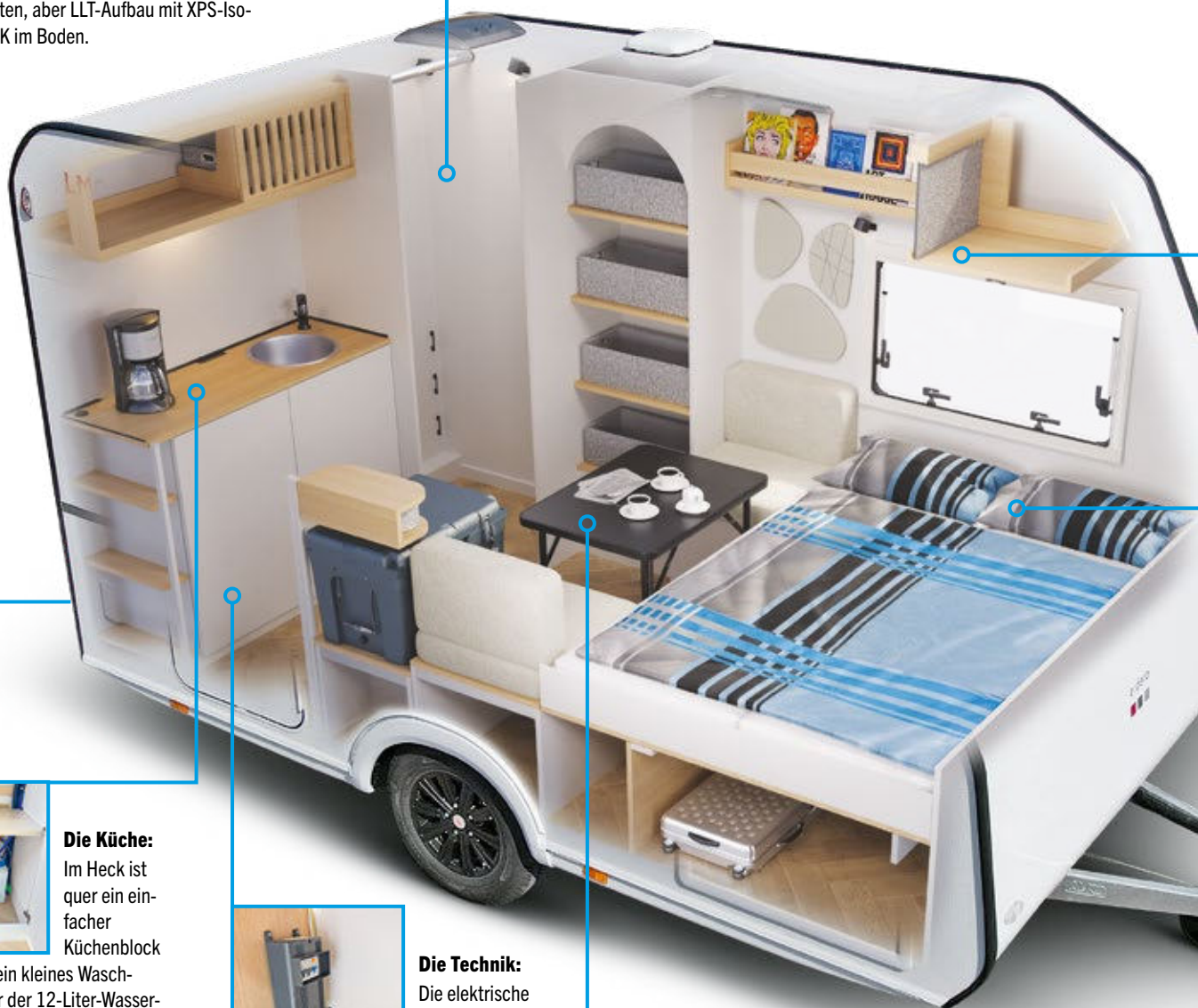
Zwei Fenster, breite, aber ungeteilte Tür mit Fliegenschutz, schwarze Kantenprofile, simple

Kammerleuchten, aber LLT-Aufbau mit XPS-Isolierung und GfK im Boden.



Das Bad:

Eher ein begehrter Stauraum mit Platz für Hängeschrank und Klo. Die Zurrösen an der Heckwand sind serienmäßig.



Die Küche:

Im Heck ist quer ein einfacher Küchenblock

verbaut. Es gibt ein kleines Waschbecken, darunter der 12-Liter-Wasserkarister mit Tauchpumpe und daneben Stauraum. Die Kühlbox steht auf ihrem Sockel gegenüber.



Die Technik:

Die elektrische Ausstattung ist überschaubar. Unten hinten im

Küchenblock findet sich der Sicherungsblock mit FI-Schalter, der zu den Steckdosen führt.



Die Sitzgruppe:

Die Polster und Unterbauten der Einzelsitze lassen sich wegnehmen und mit Zusatztteilen zu niedrigen Außenstühlen zusammensetzen. Das ist innen wie draußen insgesamt eher etwas für Freunde filigraner Puzzelei.

Mehr
Infos
unter





Möbel und Stauraum:

Das Mobiliar ist geprägt vom Leichtbau. In den offenen

Fächern halten Filzboxen Ordnung. Schiebeelemente aus Sperrholz oder Filz verschließen die Oberschränke.



Die Betten:

Das Bugbett wird mit dem halben hochgestellten Lattenrost zum Sofa. Will man

dann an den Staukasten darunter, hängt alles an den oberen Aufnahmen für den Rost. Hier empfiehlt sich der Griff von außen durch die Ladeluke.

kocht, aber ohne Kaffeemaschine nicht leben kann, dem reicht die Küchenzeile. Immerhin gibt es Strom und Platz entweder für die Kaffeezubereitung, ein Induktionskochfeld oder einen Gaskartuschen-Kocher. Meistens dürfte aber sowieso eher draußen der Grill zum Einsatz kommen.“

Die spartanische Einrichtung passt zum Konzept, wenn auch vielleicht etwas mehr Farbenspiel – zum Beispiel Wände im Grau der Filzboxen – hübsch wäre. „Dass die Boxen selbst allerdings noch extra kosten, ist doch etwas sehr sparsam. Der Wagen hat ja ohne das Paket nicht einmal einen Tisch. Der nebenbei bemerkt etwas niedrig und so leicht ist, dass er selbst innen auf ebenem Boden nicht allzu stabil steht. Da dürfte man schon etwas mehr erwarten.“

Das große E:dero-Paket macht aus dem E:dero zwar keinen richtigen Wohnwagen, aber es ist im Prinzip unverzichtbar. „Es dürfte wohl kaum ein Wagen ohne verkauft werden“, ist sie sich sicher. Damit sind knapp 13.500 Euro zwar ein Grundpreis, das Paket hebt ihn auf 15.000 Euro, „die der Testwagen ja denn auch noch reißt, weil er schicke Alufelgen hat“, lacht sie. Mit mobiler Toilette im Bad, wenn man den begehbaren Schrank so nennen will, ist dieser Bereich durchaus multifunktional. Sogar an Zurrösen für leichte Ladung ist hier gedacht.

FAHRSTABILITÄT

Selbst mit serienmäßig 1.100 Kilogramm Gesamtmasse empfiehlt sich der kompakte E:dero ja schon für kompakte Zugwagen mit minimaler Anhängelast. Unser Testwagen ist mit nur 800 Kilogramm Gesamtmasse auch für E-Autos geeignet – wenn denn die Zuladung und vor allem Fahrstabilität in Ordnung sind.

Der 350 D hat mit großem Paket gut 170 Kilogramm Zuladung, das lässt sich sehen, hier zahlen sich Leichtbau und Komfortverzicht aus. Der E:dero wurde



Christiane Eckl zum Nutzwert:
In dem kleinen Wagen lässt es sich tatsächlich recht gut wohnen. Wenn es wirklich leicht sein soll, muss man eben Kompromisse machen.

mit 800 Kilogramm gependelt. Beim Beladen zeigt sich schnell, die Stützlast ist, wie schon vermutet, ein Thema bei diesem Grundriss. Wir führen unsere Pendelversuche mit den beladenen Caravans normalerweise mit 75 Kilogramm Stützlast durch, um vergleichbare Werte zu erhalten. Der E:dero 350 D ist einer der wenigen Kandidaten, bei denen das mit realistischer Beladung unmöglich ist. So geht der kleine LMC mit nur 55 Kilogramm Stützlast auf die Pendelbühne.

Die Messwerte am Prüfstand fallen rechnerisch je nach Vergleichsklasse höchst unterschiedlich aus. Im Vergleich mit ähnlich großen Caravans, von denen es nicht viele gibt, liegt der E:dero hinten. Vergleicht man ihn mit Testkandidaten seiner Gewichtsklasse, steht er im Vergleich fast aller Werte sehr gut da. Nur die Deichsel ist deutlich kürzer als der Durchschnitt. Das ist theoretisch negativ für das Fahrverhalten, bei dem kompakten Wagen aber unvermeidlich und hier in der Praxis auch problemlos. Die Sicherheitsausstattung ►

Volle Power unterwegs

Power allein reicht nicht. Moderne Wechselrichter müssen sicher und komfortabel zu bedienen sein. CCC hat 7 Geräte im Labor getestet: Welches liefert, was es verspricht?

Von Karsten Kaufmann



Freiheit auf zwei Rädern bedeutet auf Reisen oft Komfortverlust. Ein eBatterie ist oft an Bord, aber ein Wechselrichter fehlt. Er würde heißen Espresso am Morgen, den Betrieb von Fön oder Rasierer, das Laden des E-Bike-Akkus oder des Laptops im mobilen Büro garantieren. Wie ihm das gelingt? Wechselrichter „biegen“ für 230-Volt-Verbraucher die Gleichspannung der Bordbatterien in eine smarte Sinuswelle. Ein Kraftakt. Parallel saugen die 230-Verbraucher erhebliche Energiemengen aus den Bordbatterien. Doch das ist ein anderes Thema.

CCC hat gemeinsam mit der Schwesterzeitschrift Reisemobil International sieben Wechselrichter in der Leistungsklasse von 1.500 bis 2.000 Watt genauer angesehen. In dieser Liga bläst der Fön auch mal mit Vollgas, ein Induktionskochfeld verkürzt die Kochzeiten und selbst kleine Klimaanlage können für wenige Stunden laufen. Im Testfeld: der CBE ERP2000 IVT, der Dometic SinePower DPSI2012 TS und der Teleco TI 2000 SI-ACT. Fast noch neu der TSI 20 Pro von Ective, und brandneu der tHE INV 2000 RCD von tHEnergy, der brand-

aktuell in den Markt eingeführt wird. Der Fraron SWI1800W12V und der SMI 1700 ST-NVS von Votronic sind schon eher alte Bekannte und seit über 10 Jahren im Markt. Aus der Mode gekommen? Technisch überholt? Wir werden sehen.

PREISE VON WECHSELRICHTERN

Für 539 Euro bietet CBE den günstigsten Wechselrichter, Dometic, tHEnergy und Votronic mit roundabout 850 Euro die teuersten Geräte im Test an. Ective, Fraron und Teleco markieren mit etwa 610 Euro das preisliche Mittelfeld. Wer aber am falschen Ende spart, muss Zusatzkosten einplanen – etwa für den Schutzschalter.

SICHERHEIT

Jeder Caravan mit Landstromanschluss muss über einen FI-Schutzschalter verfügen. Der sitzt quasi innen im Fahrzeug, hinter der CEE-Steckdose. Mit dem Wechselrichter zieht aber eine weitere 230-Volt-Quelle in den Camper ein. Die muss abgesichert werden. Ist kein FI-, auch RCD-Schutzschalter genannt, im Wechselrichter verbaut? Dann muss zwingend

ein externer Schutz montiert werden. Und der verursacht weitere Kosten für Material sowie Einbau und benötigt zudem Platz. Mit Fokus auf einen sicheren Betrieb lohnt ein kritischer Blick auf weitere Punkte: Wie gut isoliert ist die Verschraubung der Batteriekabel? Wie professionell bereitet der Hersteller die Montage seines Gerätes im Fahrzeug vor? Sind Tipps im Manual zu Kabellängen und Querschnitten normgerecht? Auf diese Fragen finden Sie die Antworten in den folgenden Testbriefen.

ECE R-10

Apropos Sicherheit. Da wäre die Sache mit der Typengenehmigung: Sie ist eine gesetzlich vorgeschriebene Zulassung für elektrische Geräte in Fahrzeugen, auch Wohnmobilen – insbesondere mit Blick auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV). Im dümmsten Fall stört der Wechselrichter (wenn während der Fahrt in Betrieb) Steuergeräte oder Airbags. Beim Kauf sollte man daher unbedingt auf Geräte mit entsprechender Kennzeichnung achten. Die muss auf dem Gerät angebracht sein. Im Test verfügen alle Geräte bis auf den Tele-

co TI 2000 SI-ACT über ein ECE R-10-Zertifikat. Ob Teleco das Gerät aktuell prüfen lässt – eine Redaktionsanfrage läuft.

ER SINUS

Wechselrichter, die eine lupenreine 230-Volt-Sinusspannung aus der Gleichspannung der Bordbatterien formen, sind das Nonplusultra dieser Geräteklasse. Zwar gibt es günstigere Geräte, die eine modifizierte, sinusähnliche Welle erzeugen – sie sind für etliche Verbraucher kritisch. Der Tipp geht eindeutig in Richtung Wechselrichter mit reiner Sinuswelle.

AB- UND VORRANGSCHALTUNGEN

Alle Geräte im Test schalten bei Über- oder Unterspannung, Überlast, Überhitzung oder Kurzschluss ab. Die exakten Werte führen wir in diesem Test nicht auf, Überlast und/oder Überhitzung haben wir im Labor getestet, entsprechende Infos stehen in den Testbriefen. Und eine Netzvorrangschaltung NVS? Nicht alle Geräte im Test verfügen darüber – einige Hersteller bieten diese Option zusätzlich oder in anderen Geräten an. Die Netzvorrangschaltung im Wechselrichter favorisiert (meist) den Landstrom und schleift diesen durch den Wechselrichter an die Steckdose des Geräts oder eben an alle Steckdosen im Camper, sollte die Installation so konzipiert sein. Wer

einen Wechselrichter als reine Insellösung montiert und grundsätzlich ohne Landstrom auskommt, benötigt sie nicht. Dann „hängt“ der Wechselrichter im Grunde nur an den Bordbatterien. Mit NVS zieht der Luxus ein, dass sich niemand Gedanken machen muss, ob Landstrom vorhanden oder nicht – im Zweifel startet der Wechselrichter automatisch. Darin schlummern aber Tücken. Daher ist es eine Philosophiefrage, ob Kunden die automatische Umschaltung wünschen. Votronic und the unterbinden sie und vermeiden so, dass nicht unerwartet die Bordbatterien belastet werden.

WIRKUNGSGRAD

Ob 88 oder 91,8 Prozent? Ist der Wirkungsgrad eines Wechselrichters wichtig? Wir antworten mit entschiedenem Jein. Für Camper, die ausreichend große Batteriereserven haben und den Wechselrichter nur kurzfristig für die espressomaschine oder den Fön anwerfen – eher nein. Bei 100 Ah Energieverbrauch sind das mal grob vier Ah mehr oder weniger. Je größer die Verbraucher, je länger die Laufzeiten des Wechselrichters und je löchriger der Energienachschub (Fahrzeug wird nicht bewegt/kein Solarstrom), desto mehr rückt der Wirkungsgrad in den Fokus. Für Camper, die völlig autark unterwegs sein wollen, lautet die Antwort daher: Ja.



Im Labor von Elektronik-Spezialist TenHaaf wurden die Wechselrichter, oft auch Inverter genannt, von sieben Herstellern unabhängig und neutral getestet.

STROMVERBRAUCH IM FOKUS

Neben dem Wirkungsgrad, also der Effizienz eines Wechselrichters, entscheidet auch sein Energiemanagement darüber, wie er mit dem Batteriestrom haushaltet. Einige Geräte kennen nur An oder Aus. Dann liegt der Verbrauch permanent bei 1,1 bis 1,2 Ampere. Wer vergisst, das Teil nach Gebrauch auszuschalten, hat nach 24 Stunden 28 Ah weniger in den Bordbatterien. Das ist schmerzhaft. Besser regeln das



WECHSELRICHTER IM CAMPER: DIE OPTIMALE MONTAGE

Im Verlauf des Tests wurde schnell klar: Bei der Installation eines Wechselrichters lauern etliche Stolperfallen. Bauartbedingt kann es durch Installationsfehler und Anwendungsfehler zu brennenden Situationen kommen. Dieses Thema zielführend zu erklären, sprengt den Rahmen dieses Artikels bei Weitem. Kurzum: Die Installation eines Wechselrichters gehört in die Hand eines Profis – insbesondere, wenn über den Wechselrichter alle vorhandenen Steckdosen im Camper wahlweise mit Landstrom (Netzvorrang) oder mit 230 Volt aus dem Wechselrichter betrieben werden sollen. Punkt.

Wer die Installation kostengünstig für den Profi vorbereiten möchte, hier ein paar hilfreiche Tipps: Ein Wechselrichter muss mächtig Abwärme loswerden. D.h. insbesondere dort, wo seine Ventilatoren ansaugen und dort, wo sie die Warmluft hin pusten, muss ein Luftaustausch möglich sein. Enge, geschlossene Staufächer sind ein No-Go.

Auch sollte die Luftströmung nicht, durch andere Bauteile und/oder Teppiche behindert werden. Wechselrichter dieser Klasse sind mit rund fünf Kilogramm keine Leichtgewichte. Sie müssen mit vernünftigen Maschinenschrauben, Unterlegscheiben und Kontermuttern fixiert werden. Ein paar Spax in dünne Möbel- oder Trägerplatten reichen nicht – insbesondere, wenn das Gerät offen an einer Sitzkonsole fixiert werden soll. Im Pluskabel zur Batterie muss unbedingt eine Sicherung platziert werden, die einerseits die Dauerlast (hier im Test etwa 165 bis 180 Ampere) absichert und bei kurzfristigen Spitzenlasten nicht sofort auslöst (Druckluftkompressor läuft an). Einen guten Schutz bieten träge ANL-Sicherungen, die rund 30 Prozent über der Dauerlast liegen sollten. Beispiel: 180 A Dauerlast x 1,3 = 234 A. Nach oben aufrunden und die nächstmögliche, eine 250-A-Sicherung wählen. Wohlgemerkt: Immer mit Blick auf ein richtig dimensioniertes Kabel von bei-

spielsweise 50 mm² (bei 1 m Leitungslänge, siehe Infokasten „Batteriekabel“).

Anschlussklemmen für Batteriekabel: An eine M8-Verschraubung muss eine M8-Ringöse etc. Und: Die komplette Verschraubung sollte am Ende isoliert sein. Offene Schraubenköpfe oder Muttern stellen immer ein hohes Risiko für einen Kurzschluss dar. Tipp: ein selbstverschweißendes, temperaturbeständiges Klebeband.

Egal ob Ringöse oder Stiftdruckschuh: Für eine dauerhaft sichere Verschraubung muss das Drehmoment passen. Das Kabel zwischen Wechselrichter und Batterie muss übrigens alle 20 Zentimeter angebunden werden.

WICHTIG: Bei Wechselrichtern ohne internen FI-Schutzschalter muss zwingend zwischen Gerät (Schuko-Steckdose/AC-Out) und Verbraucher ein externer FI-Schutzschalter (RCD) montiert werden.

MÜLLERS LUST

Wer im Campingurlaub mehrere Tage mit Rucksack zu Fuß unterwegs ist, leistet was. Mit diesen Tipps bleibt dabei die gute Laune erhalten.

Von Christian Arns



Wer gerne in der Natur unterwegs ist, hat vielleicht schon einmal mit dem Gedanken gespielt, an jedem Tag im Urlaub eine große Wanderung zu machen – vielleicht sogar mit einer Übernachtung auf einer Hütte. Was ist zu beachten, damit der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt und jeder Trip unvergesslich wird? Christian Arns von der DebeKa kennt die wichtigsten Tipps für eine gelungene Fernwanderung.

BLASENFREIE FÜSSE

Der Schlüssel zu blasenfreien Füßen: möglichst trocken halten und wenig Reibung aussetzen. Wie das gelingt, dafür hat jeder seine eigene Methode. Gut passende, eingelaufene und imprägnierte Wanderschuhe ohne Druckstellen sind die Basis. Bei den Socken zählen hochwertige Wollsocken und doppelagige Wandersocken zu den Favoriten. Nassgewordene Schuhe über Nacht

innen gut trocknen, dafür Innensohle rausnehmen und am besten mit zusammengeknülltem Zeitungspapier ausstopfen. Für alle Fälle: Blasenpflaster einpacken.

LEICHTES GEPÄCK

Wenig Gewicht tragen heißt die Devise. Maximal zehn Prozent des Körpergewichts lautet die Faustregel für einen gepackten Rucksack. Am besten überlegt man zuerst, was wirklich notwendig ist und legt alles in der leichtesten Variante heraus. Woran kann man noch sparen? Was ist vor Ort verfügbar oder kann unterwegs besorgt werden?

PASSENDER REGENSCHUTZ

Ist die Wettervorhersage mit Temperatur, Regenwahrscheinlichkeit, Regenmenge und Windgeschwindigkeit gecheckt, kann man überlegen, welche Art von Regenschutz für das Terrain am sinnvollsten ist:

Poncho, der auch den Rucksack schützt, Regenjacke, Regenhose, Gamaschen oder ein Regenschirm? Die Schutzhülle für den Rucksack reicht oft nicht aus. Trockene Kleidung und elektronische Geräte ggf. zusätzlich wasserfest verpacken.

GUT VORBEREITET

Wer sich vor dem Start die Strecke genau ansieht – auf Karte, App oder dem GPS-Gerät –, minimiert das Risiko, sich zu verlaufen, und profitiert von Highlights, Einkehr- und Einkaufsmöglichkeiten, die manchmal knapp neben dem Weg liegen. Das hilft bei der Planung und Verpflegung. Online-Karten vorab sichern, denn auf Wanderstrecken hat das Smartphone nicht immer Empfang. Wichtig: Vorab besser den Wetterbericht checken, auf Unwetterwarnungen achten und ggf. rechtzeitig eine Schutzhütte aufsuchen.



DER NATÜRLICHE GESUNDHEITS-BOOSTER

Wandern ist nicht nur eine beliebte Freizeitaktivität, sondern auch ein echter Gesundheitsbooster und eine Bereicherung für Körper und Geist. Studien zeigen, dass regelmäßiges Wandern nicht nur die körperliche Fitness verbessert, sondern auch das geistige Wohlbefinden steigert. Die Bewegung in der Natur hat eine heilende Wirkung, die Stress abbaut, die Stimmung hebt und sogar Depressionen lindern kann. Hier einige Gründe, warum Wandern so gesund ist:

- **Herz-Kreislauf-System stärken:** Regelmäßiges Wandern bringt das Herz in Schwingung und verbessert die Durchblutung. Studien belegen, dass es das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann.
- **Muskelaufbau und Gelenkgesundheit:** Beim Wandern werden viele Muskelgruppen aktiviert, besonders in den Beinen, im Rücken und im Bauch. Das stärkt die Gelenke und kann Rückenschmerzen vorbeugen.
- **Gewichtsmanagement:** Wandern ist eine effektive Methode, um Kalorien zu verbrennen und das Gewicht zu halten. Es bietet eine schonende Alternative zu intensiveren Sportarten wie Laufen.
- **Immunstärkung:** Der Aufenthalt im Freien regt die Vitamin-D-Produktion an und unterstützt so das Immunsystem.
- **Stressabbau und Entspannung:** Das Draußensein in der Natur senkt den Cortisolspiegel und wirkt beruhigend auf die Psyche. Beim Wandern kann man den Alltag hinter sich lassen und neue Energie tanken. Die frische Luft und die Bewegung helfen, Stress abzubauen und die Stimmung zu heben.
- **Achtsamkeit und mentale Klarheit:** Wandern bietet die Möglichkeit, sich auf den Moment zu konzentrieren und achtsam zu sein. Das fördert die mentale Klarheit und kann helfen, Gedanken zu ordnen und kreative Ideen zu entwickeln.
- **Soziale Interaktion:** Wandern in Gruppen oder mit Freunden stärkt soziale Bindungen und kann das Gefühl der Zugehörigkeit fördern. Gemeinsame Erlebnisse in der Natur schaffen wertvolle Erinnerungen und stärken das Gemeinschaftsgefühl.



Nicht mehr als zehn Prozent des Körpergewichts lautet die Faustregel für den gepackten Rucksack bei langen Wanderetappen.



Ob im steilen Gelände oder in flachen Lagen: Wer wandert, tut etwas für die Gesundheit, besonders im Herbst.

SICH NICHT ÜBERSCHÄTZEN

Damit der Spaß überwiegt, wählt man am besten der eigenen Kondition zumutbare Tagestouren. Dabei sollte man neben der Länge auch das Höhenprofil der Strecke beachten. Wichtig: Pausen machen, regelmäßig trinken und essen, denn der Körper braucht Energie. In unwegsamem Gelände wird Schwindel wegen Dehydration gefähr-

lich. Hat ein Fehltritt doch einmal ernsthafte Folgen, ist es wichtig, im Vorfeld eine Unfallversicherung abgeschlossen zu haben. Sie hilft auch beim Transport aus unzugänglichem Gebiet und übernimmt mehr Kosten als es die gesetzlichen Krankenversicherungen im Allgemeinen tun. Daher heißt es im Vorfeld in den Bergen: Wer vorausschauend plant, wandert besser.



Herbstlicht

Der Plansee bei Reutte ist mit drei Quadratkilometern Fläche tatsächlich der zweitgrößte natürliche See Tirols und birgt im Herbst ein mystisches Flair. Und bis Mitte Oktober auch zwei schöne Campingplätze.

Von Michael Fischer

Zwei unbekannte Größen in Tirol:
Der Plansee und der Heiterwanger
See sind über einen künstlichen
Kanal miteinander verbunden.





Neben den vielen privaten Seglern gibt es sogar ein Fahrgastschiff auf dem Plansee. Die Berge drumherum heißen Ammergauer Alpen und gehören zur Nordalpenkette. Das Wasser fließt über den Archbach in den Lech.



Nebelschwaden kriechen von den Uferbuchten in die Mitte des Sees, lösen sich dort in den ersten zaghaften Sonnenstrahlen auf. Das Wasser ist still, beinahe träge, als wollte es sich noch nicht von der Nacht verabschieden. Nur ab und zu durchbricht der Bug eines Ruderbootes die spiegelnde Fläche und zieht eine lange, zitternde Spur hinter sich her. Über den Hängen der Ammergauer Alpen schwebt das Licht wie ein dünnes, goldenes Tuch, das sich mit jeder Minute fester um die Bergwipfel legt.

Der Campingplatz am Seespitze liegt zu dieser Stunde noch im Schatten der steil aufragenden Berge. Der Frost hat feine Kristalle auf die Persennings der Boote gelegt, die im kleinen Hafen aufgereiht liegen. Ein einzelner Mann stapft über den schmalen Holzsteg, das Ruder lose in der Hand,

den Blick fest auf den Nebel gerichtet. In den Reihen vor uns dampfen die Kamine auf den Wohnwagendächern. Der Geruch von frisch gemahlenen Bohnen mischt sich mit dem Duft von feuchtem Holz, der aus dem nahen Wald herüberzieht. Der Kaffeeduft lockt uns zum Campingkiosk. „Im Herbst ist es hier am schönsten“, sagt ein Mann mittleren Alters, der hinter der Theke steht. „Weniger Boote, weniger Lärm. Aber das Licht, das gibt’s nur jetzt. Es macht alles stiller, aber gleichzeitig lebendiger.“ Er lächelt und nickt in Richtung See, wo sich das Nebelband gerade hebt.

Die Geschichte des Plansees ist so alt wie die Linien in den Felsen über ihm. Vor rund zehntausend Jahren, am Ende der letzten Eiszeit, schob sich ein mächtiger Gletscher durch das Tal. Er grub es tiefer, polierte die Wände aus Kalkstein, bis das