NATURPARK AUKRUG · WALD, HEIDE UND QUELLBEREICHE

Tönsheider Wald-Route

Wandern zwischen alten Bäumen und Heide im Naturpark Aukrug



Tönsheider Wald · Foto: Nightflyer, Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0 · Bildausschnitt

ca. 5 km
NATURPARK-ROUTE

1,5 Std.
ANGEGEBENE GEHZEIT

3,4 km
SEPARATE KURZE VARIANTE

Eine kurze Wanderung für alle, die genauer hinschauen möchten: Dieser Führer beschreibt die Tönsheider Wald-Route und erklärt die ebenfalls veröffentlichte kürzere Runde. Mit Streckenskizze, Naturwissen, Zugangshinweisen und einer praktischen Checkliste.

DEINE PASSENDE VARIANTE

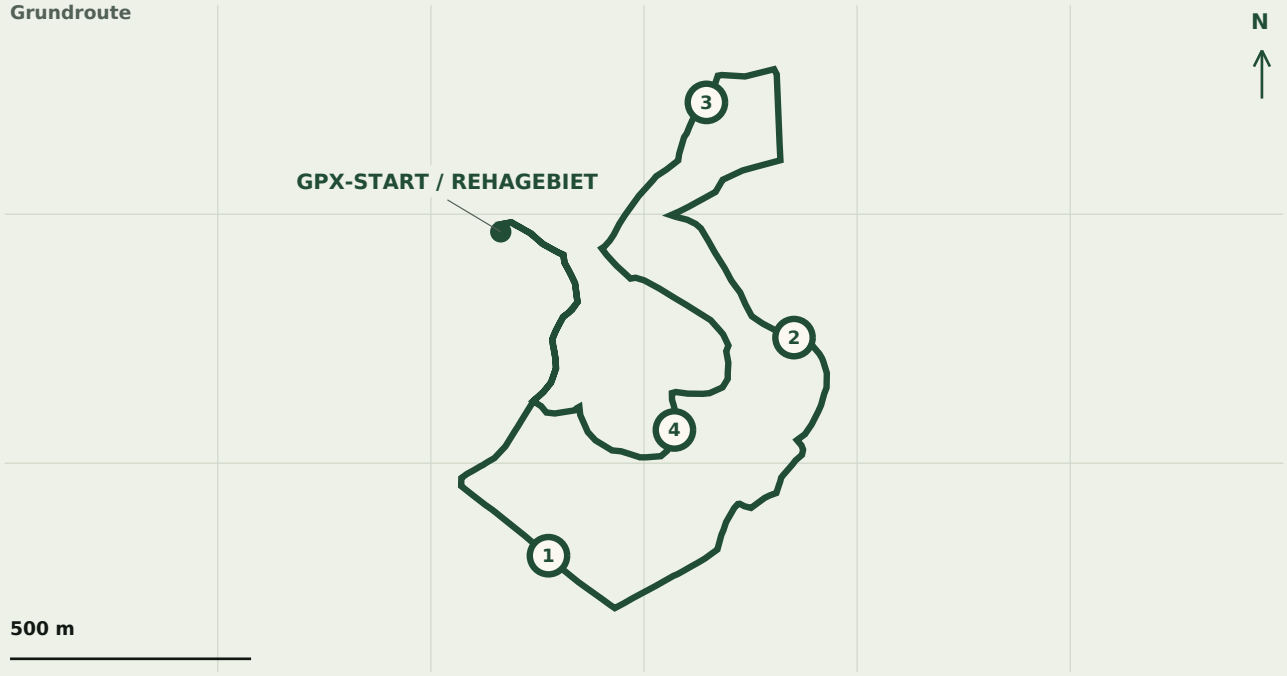
Die Naturpark-Webseite nennt rund 5 Kilometer. Der vom Naturpark veröffentlichte „Tönsheider Rundweg“ auf Outdooractive hat 3,4 Kilometer und einen anderen Einstieg. Beide Angaben sind im Heft klar zugeordnet.

Recherchierter Tourenführer. Stand: 22.10.2026. Offizielle Routeninformationen und Bildnachweis auf Seite 6.

STECKBRIEF UND KARTE

Deine Runde im Tönsheider Wald

Die etwa fünf Kilometer lange Naturpark-Route im Überblick.



Eigene Skizze des GPX „toensheideroute.gpx“ von der Naturparkseite. Norden oben, Kreise = Kilometer ab GPX-Start. Gezeigt ist die etwa 5-km-Variante, nicht der 3,4-km-Rundweg.

Merkmal	Für die Planung
Strecke / Zeit	Naturparkangabe: ca. 5 km, 1,5 Stunden; im Track rund 4,9 km.
Charakter	Waldwanderung mit Naturpfaden; nach Regen können Wege weich und rutschig sein.
Einstieg	Der 5-km-Track beginnt im Reha-Umfeld. Parkplatzwahl und Zugang vorher klären.

WELCHEN TRACK DU BRAUCHST

Für diese Runde den Download der Naturparkseite verwenden. Für den kürzeren Rundweg den gesonderten Eintrag des Naturparks auf Outdooractive öffnen. Die unterschiedlichen Linienführungen nicht versehentlich zu einer neuen Runde verbinden.

Tourendaten und GPX: [1]. Hinweise zum kürzeren Rundweg und Zugang: [2].

ROUTENBESCHREIBUNG UND VARIANTEN

Waldzeit statt Kilometerjagd

Eine kurze Auszeit zwischen alten Bäumen, Heide und feuchten Bereichen.

Der Charakter der Wanderung

Die rund fünf Kilometer lange Naturpark-Route führt durch den Tönsheider Wald bei Aukrug. Alte Baumbestände, Heideflächen und Quellbereiche machen das Gebiet abwechslungsreich. Der Reiz liegt im Wechsel auf engem Raum: vom geschlossenen Wald zu helleren Partien und wieder zurück. Für diese Wanderung lohnt sich langsames Gehen mit kleinen Beobachtungspausen.

So gehst du die Runde an

Lade den zur gewählten Variante gehörenden Track vor der Anreise und speichere die Karte offline. Vergleiche am Einstieg die tatsächlichen Wege und Hinweistafeln mit dem Verlauf. An unklaren Abzweigungen erst orientieren, dann weitergehen. Die Skizze auf Seite 2 zeigt die Grundform der Runde; sie ersetzt keine Karte mit Wegen, Straßen und Schutzgebietsgrenzen.

Veröffentlichte Variante	Strecke und Ausgangspunkt
Tönsheider Wald-Route Naturpark-Webseite	Ca. 5 km / 1,5 Stunden. GPX-Start im Umfeld des Rehazentrums. Diese Variante bildet die Grundlage der Skizze.
Tönsheider Rundweg Naturpark auf Outdooractive	3,4 km / 0:50 Stunden. Start am Wanderparkplatz an der K88; sieben Informationstafeln am Rundweg. Laut Anbieter keine eigene Markierung.

DEIN ZEITFENSTER

Für die 5-km-Runde mit Naturpausen rund zwei Stunden freihalten; das ist eine redaktionelle Empfehlung. Der kürzere Rundweg kann bei wenig Zeit passen. An- und Rückweg von einer Bushaltestelle oder einem anderen Parkplatz kommen gegebenenfalls hinzu.

Landschaft und 5-km-Route: [1]. Gesonderte 3,4-km-Variante: [2]. Planungsempfehlungen: eigene Redaktion.

NATUR VERSTEHEN

Mehr als ein grüner Wald

Was alte Bäume, Totholz und Heideflächen für den Naturschutz bedeuten.

Ein Wald mit vielen Lebensräumen

Ein naturnaher Wald besteht aus unterschiedlichen Altersstadien. Höhlen, Rindenspalten, abgestorbene Äste und liegendes Holz schaffen Lebensräume, die in gleichförmigen Beständen fehlen. Die Schrobach-Stiftung nennt den Schutz alter Wälder als Schwerpunkt ihrer Arbeit. Tönsheide gehört zu ihren Projektgebieten. Ein ruhiger Blick vom Weg kann solche Strukturen sichtbar machen, ohne Tiere zu stören.

Warum totes Holz liegen bleiben darf

Der Naturschutzring beschreibt für seine Aukruger Naturschutzwälder die Förderung von Laubbäumen und natürlichen Prozessen. Alte Bäume bleiben erhalten, Totholz nimmt zu. Ein umgestürzter Stamm ist deshalb nicht automatisch ein Zeichen fehlender Pflege. Auf und unter seiner Rinde lebt eine Gemeinschaft aus Pilzen, Insekten und weiteren Organismen. Bitte nichts ablösen oder als Souvenir mitnehmen.

Heide braucht manchmal Pflege

Offene Heideflächen sind ein anderer Lebensraum als der Wald. Ohne passende Pflege können Gehölze sie wieder überwachsen. Der Naturschutzring berichtet unter anderem von Gehölzentnahme und Beweidung zur Erhaltung der Aukruger Heiden. Der Tönsheider Wald zählt zu den dafür wichtigen Gebieten. Bleibe auf den vorgesehenen Wegen, damit empfindlicher Bewuchs und unauffällige Tiere geschützt bleiben.

Drei kleine Beobachtungsaufgaben

Vergleiche vom Weg aus einen jungen und einen alten Baum. Suche anschließend nach unterschiedlichen Formen von Totholz, ohne darauf zu klettern. Achte schließlich darauf, wie sich Licht, Wind und Geräusche am Übergang zwischen Wald und offener Fläche verändern. Das funktioniert mit Kindern ebenso wie allein; Artennamen musst du dafür nicht kennen.

DEIN RUHIGER WALDMOMENT

Bleibe für einige Minuten an einer geeigneten Stelle stehen. Höre in die Baumkronen, betrachte den Waldboden und achte auf kleine Bewegungen. Welche Tiere sich zeigen, hängt von Jahreszeit, Tageszeit und Zufall ab.

Wald und Stiftungsarbeit: [3], [4]. Heidepflege: [5]. Beobachtungsaufgaben: eigene Vorschläge.

ANREISE UND PRAKTISCHE TIPPS

So wird der Waldtag entspannt

Zugang, Wetter und die passende Ausrüstung gehören zusammen.

Mit Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln

Für den 3,4-km-Rundweg nennt der Naturpark den Wanderparkplatz Tönsheider Wald an der K88, Koordinate 54.054560, 9.776581. Er wird empfohlen, um den teilweise durch einen Schlagbaum gesperrten Reha-Parkplatz zu entlasten. Die 5-km-GPX-Runde liegt anders; von diesem Parkplatz brauchst du einen zusätzlich geplanten Zugang. Die Klinikparkplätze nicht ungeprüft als freie Wanderparkplätze behandeln.

An der Itzehoer Straße / L121 vor der Hauptzufahrt des Rehazentrums befindet sich laut Rundweg-Beschreibung eine Bushaltestelle. Die konkrete Verbindung und den Rückweg über NAH.SH prüfen. Ein Einstieg von dort verändert den persönlichen Startpunkt. Beim Queren der K88 besonders aufmerksam sein.

- ☐ **Für die Füße und das Wetter**
  Feste Schuhe mit griffiger Sohle, Regenjacke und je nach Wetter eine warme Schicht mitnehmen. Im Wald kann es nach einem Regenschauer länger feucht bleiben. Auf Wurzeln und nassem Laub bewusst auftreten.
- ☐ **Für Orientierung und Pause**
  Telefon mit Offlinekarte, ausreichend Akku, etwas Trinkwasser und eine kleine Brotzeit. Eine Sitzunterlage und ein kleines Fernglas können den Besuch angenehmer machen. Eine offene Einkehr direkt an der Route nicht voraussetzen.

Mit Kindern, Hund oder eingeschränkter Mobilität

Wähle Strecke und Tempo nach der langsamsten Person. Hunde kurz anleinen und die örtlichen Schutzgebietshinweise beachten. Naturpfade und weiche Böden sind keine verlässliche Zusage für Kinderwagen, Rollstuhl oder Rollator. Für einen entsprechenden Besuch Wegequalität und Zugang vorher direkt beim Naturpark erfragen.

VOR DEM START

Wetter und örtliche Sperrungen prüfen. Bei Sturm nicht in den Wald gehen; umgestürzte Bäume nicht riskant übersteigen. Im Notfall 112 wählen und den Standort über Koordinate oder einen gut beschreibbaren Wegpunkt angeben.

Parkplatz, Buszugang und K88: [2]. Fahrpläne: [6]. Weitere Empfehlungen: eigene Redaktion.

QUELLEN UND AKTUELLE PLANUNG

Vor dem Start noch einmal prüfen

Die Links sind anklickbar. Die QR-Codes führen zu Routeninformationen und weiteren Planungshilfen.

[1] Tönsheider Wald-Route: 5 km und GPX

[2] Tönsheider Rundweg: 3,4 km, Naturpark

[3] Schrobach-Stiftung: Naturwald

[4] Naturschutzring: Der Aukruger Wald

[5] Naturschutzring: Blühende Heiden

[6] NAH.SH: aktuelle Fahrpläne

[7] Naturpark Aukrug: Kontakt

[8] Titelbild: Tönsheider Wald

5-km-Route und GPX

3,4-km-Rundweg

Streckenangaben und Karten

Die Skizze folgt dem GPX „toensheideroute.gpx“ auf der Naturpark-Webseite [1], Abruf 22.10.2026. Rechnerische Tracklänge rund 4,9 km. Sie zeigt ausschließlich diese rund 5 km lange Runde. Die 3,4-km-Variante [2] hat einen anderen Verlauf und Startpunkt. Die Skizze enthält keine vollständige Wegekarte; Zugangsstrecken und aktuelle Sperrungen sind nicht eingearbeitet. Die Höhenangaben im GPX sind nicht konsistent genug für ein verlässliches Höhenprofil.

Bildnachweis

Titel: „Schleswig-Holstein, Aukrug, Tönsheider Wald NIK 9796.JPG“, Nightflyer, 02.05.2016, Wikimedia Commons [8], CC BY-SA 4.0. Für das Titelbild beschnitten und skaliert; die Bildbearbeitung steht unter derselben Lizenz. Kartenzeichnung: eigene Aufbereitung der in [1] öffentlich angebotenen Routendaten.

Recherche und Bearbeitung: 22.10.2026. Eigenständig zusammengestellter Vagabundo-Reiseführer. Preise, Fahrpläne, Öffnungen und Wege können sich ändern. Aktuelle Hinweise der zuständigen Stellen und die Beschilderung vor Ort sind maßgeblich. Die Skizzen ersetzen keine detaillierte Wander- oder Radkarte.

Planungs-, Ausrüstungs- und Eignungstipps ohne Quellenangabe: eigene redaktionelle Empfehlungen.