

Gut

zu

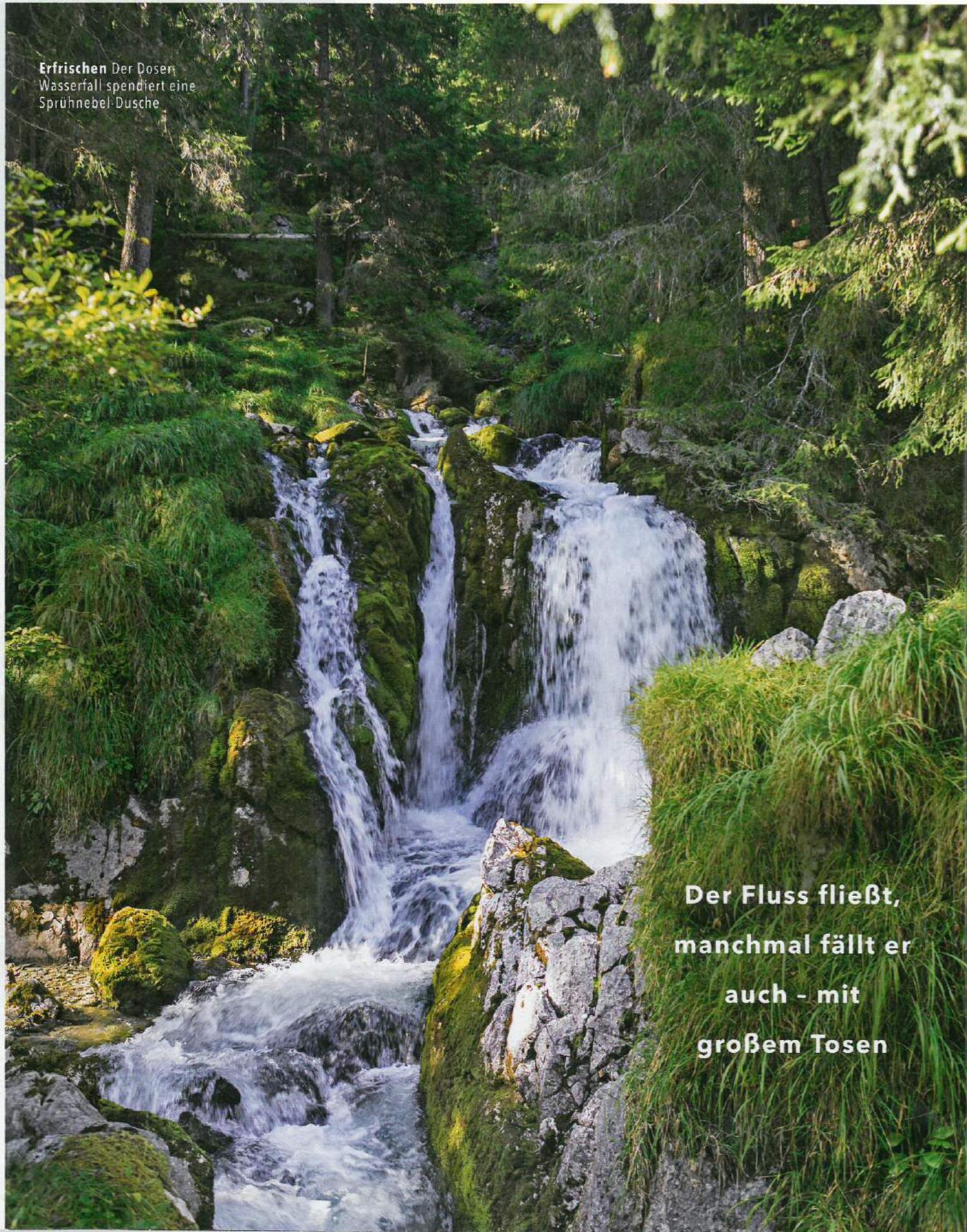
Fuß

**Quelle** Der Lechweg führt am Formarinbach entlang, einem der Wasserläufe, aus denen der Lech entsteht

BRIGITTE-Autorin Doris Ehrhardt wanderte in Österreich am Lech flussaufwärts und erlebte eine Landschaft, wie es sie in Europa nur noch selten gibt. **Plus:** drei weitere Touren - von Flachland bis Hochgebirge

FOTOS MARC BECKMANN

**Erfrischen** Der Doser Wasserfall spendiert eine Sprühnebel-Dusche



**Der Fluss fließt,  
manchmal fällt er  
auch - mit  
großem Tosen**

## 1. TAG: VON HÖFEN NACH STANZACH

**Noch geht sich's leicht**

„I bin doba!“, keucht die Zehnjährige am oberen Ende der 20 Meter hohen Kletterwand. Die kleine Tirolerin klettert heute zum ersten Mal, ein Mitschüler sichert sie am Seil. Ich will auch hinauf, aber nicht diese steile Wand, sondern rauf in die Berge. Dahin, wo der Lech herkommt.

Den Lechweg wandert man eigentlich von der Quelle bis zum Fall, durch eine der letzten Wildflusslandschaften Europas, vom Hochgebirge in Vorarlberg über Tirol bis ins Allgäuer Voralpenland, insgesamt 125 Kilometer flussabwärts. Ich habe mich für andersrum entschieden, weil in diese Richtung die Natur Schritt für Schritt urtümlicher wird. Und weil ich die Königsschlösser-Strecke zwischen Reutte und Füssen schon kenne, starte ich erst im Tiroler Örtchen Höfen.

Leistungsorientiert, wie es meine Art ist, habe ich ausgerechnet, dass ich um 17 Uhr an meinem Tagesziel eintreffen müsste. Rumstehen war nicht eingeplant. „Ich will noch bis Stanzach“, sage ich deshalb zum Bergführer. „Ich muss jetzt weiter.“ Er winkt ab: „Ach, der Tag ist ja noch so lang!“

Stimmt. Auf Ankunftszeiten ist ab sofort gepfiffen, beschließe ich, bevor ich im nächsten Dorf einlaufe. Rieden. Herrschaftliche Bauernhäuser mit Balkongeranien zum Neidischwerden. Holzbank unterm Baum, Kapelle, Brunnen. Hübsch. Aus meiner Gegenrichtung stürmt eine Wanderin zum Brunnen, trinkt gierig, befüllt ihre Trinkflasche. Mir rät sie: „In Weißenbach müssen Sie unbedingt vorsorgen! Bis Stanzach gibt es keine Quelle mehr.“

Der Lechweg ist alle naslang markiert mit einem weißen „L“. L wie Lechweg. Man kann dem L mit fast schlafwandlerischer Sicherheit folgen, und ich finde, das L steht auch für Leichtigkeit. Ich kann die Wanderkarte stecken lassen, muss über nichts nachdenken. In Weißenbach amüsiert mich, dass in einem Garten alte Bergstiefel als Blumentöpfe erhalten und an einem Brückengeländer bunte Balkonkästen hängen. Aber wo bleibt das L? Sie müssen das ganze Stück durch die Siedlung zurück“, sagt eine Frau am Gartenzaun. „Oh je, und das bei der Hitze. Wissen Sie was: Ich lass Sie durch meinen Garten, das spart Ihnen den Umweg.“

Kein Schatten am Ufer des Lechs. Die Sonne heizt, die Luft steht, ein Saunagang fühlt sich ähnlich an. Zwischen Forchach und Stanzach erreicht der Fluss seine maximale Spannweite: 350 Meter breit ist das blendend weiße Kies- und Schotterbett. Hier hat der Lech Freiheit, und weil seitlich Bäche zu ihm stoßen und Steine mitbringen, verändern sich die Schotterflächen und Flussarme ständig. Ein Sturzbach allerdings fließt nicht dem Lech zu, sondern meine Kehle hinunter, als ich die ersten Häuser von Stanzach sehe. Ende der Vorratshaltung und Etappe.

**18,5 Kilometer, 330 Höhenmeter**



**Essen** Auf der „Freiburger Hütte“ schmeckt die Gipfelkost hervorragend  
**Trinken** Ein „Hoch!“ auf das Wandern, die Berge und das Leben



## 2. TAG: VON STANZACH NACH ELBIGENALP

**Wie der Weg sich wandelt ...**

Meine liebste Begleitmusik durch den Auenwald am frühen Morgen singen Vogelstimmen. Im Naturpark Tiroler Lech sind rund 110 Brutvogelarten heimisch, Flussregenpfeifer, Berglaubsänger ... Das lebhaftes Zwitschern macht munter, gut so, ich habe heute 20 abwechslungsreiche Kilometer vor mir: Mal schenkt mir ein Panoramaweg Fernblick ins Hochgebirge, mal lässt mich ein Wurzelpfad auf moorigem Waldboden mitten zwischen Heidelbeersträucher und hüft hohe Farne stapfen, mal darf ich Almwiesen queren und die unterschiedlichen Klänge von Kuhglocken kennenlernen.

Vor Häselgehr schäumt, spritzt und sprudelt der Doser Wasserfall. Weiße Fluten volle Kraft talwärts. Ich habe inzwischen ein neues Stadium erreicht: L wie loslassen. Ich rechne nicht mal mehr im Kopf aus, wann ich in Elbigenalp ankommen müsste. Irgendwann ziehe ich vom Wasserfall weiter, trotte und trotte am Lech entlang und finde, es ist auch eine Leistung, sich von Ehrgeiz frei zu machen.

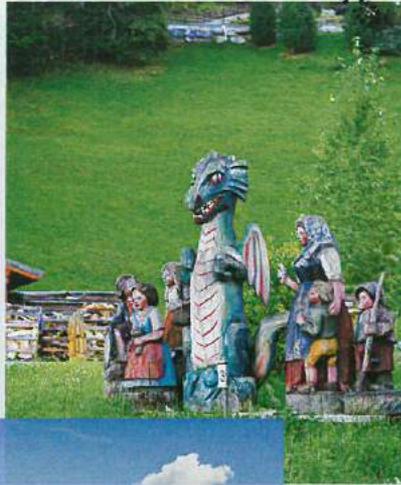
**20 Kilometer, 887 Höhenmeter ▶**



**Lernen** Kräuterpädagogin Sigrid Wolf weiß alles über den „Klebrigen Salbei“ – BRIGITTE-Autorin Doris Ehrhardt noch nicht

**Angstmacher** Bluatschink, der Drache, hier in der Schnitzschule Geisler in Elbigenalp, soll Kindern Respekt vor dem Lech lehren

**Mutprobe** Wer die 200 Meter lange Hängebrücke über die Höhenbachschlucht queren will, sollte schwindelfrei sein: Sie hängt 110 Meter über dem Boden



### 3. TAG: VON ELBIGENALP NACH HOLZGAU Mit Pflanzen, Liebe & Herzklopfen

Gefrühstückt habe ich genug, trotzdem nasche ich am laufenden Meter. Rotklee-Blüten, Wacholderbeeren, Berberitze, Wilder Thymian – alles was mir zwischen die Finger kommt. Im Lechtal drängen sich Kräuter, Heilpflanzen und Blumen dichter als auf einem Marktstand. Traditionell wissen vor allem die einheimischen Frauen, was wofür gut sein kann. Sigrid Wolf, Kräuterpädagogin, Bergführerin und Olympiasiegerin im alpinen Skilauf, führt mich heute ein Stück. Immer mal wieder drückt sie mir etwas in die Hand, zum Beispiel dieses Kraut, das einem Eisbecher-Schirmchen ähnelt. „Meisterwurz. Eigentlich eine alpine Pflanze, wächst aber auch am Lech, weil durch Lawinen und Muren Samen zu uns ins Tal gespült werden.“ So frisch wie Sigrid Wolf aussieht, scheinen die Kräuter positiv zu wirken. L wie Lebensgeister.

Langsam bin ich überfordert. Erstens von den Abschnitten bergauf. Zweitens von der Wucht, mit der mich die Schönheit der Landschaft trifft, besonders die Schiggen, ein Flecken Erde auf 1245 Meter Höhe, harmonisch wie ein Liebesduett. Im Hintergrund gruppieren sich im Halbkreis grüne Bergkuppen, als würden sie sich an den Händen fassen. Im Vordergrund fließen Almwiesen in zarten Wellen aufeinander zu und vereinigen sich. Hier eine putzig kleine Hütte, da eine Gruppe haushoher Laubbäume, überall Blümchen. Was mir am Ende des Tages vor Holzgau blüht, ist Herzklopfen: Ich nehme eine Abkürzung und tippele über die Hängebrücke, die über die Höhenbachschlucht gespannt ist: 110 Meter hoch, 200 Meter lang. Das erste Mal seit drei Tagen schaue ich stur geradeaus.

**13 Kilometer, 820 Höhenmeter**

### 4. TAG: VON HOLZGAU NACH LECHLEITEN/GEHREN

Der schönste Begleiter? Der Lech!

Ich reibe mir noch den Schlaf aus den Augen, als ich in Holzgau aufbreche. Das Dorf ist für seine Lüftlmalereien aus dem Spätbarock bekannt; kunstvoll bemalte Hausfassaden waren damals ein Statussymbol. Heute strotzen die Gärten der Gegend vor Gemüse, und die Äste biegen sich unter dem Gewicht von

Äpfeln und Holunderbeeren. Auf dem Panoramaweg nach Lechleiten blinzelt tief unten ab und zu der Fluss herauf, nur ein Viertel so breit wie zu Beginn der Tour, dafür vier Mal so farbstark, strahlend türkisblau. Das Wasser ist mineralienreich und mit um die sechs Grad zu kalt, als dass sich Plankton bilden könnte – daher die tolle Farbe! L wie Leuchtkraft.

**17 Kilometer, 850 Höhenmeter**

### 5. TAG: VON LECHLEITEN/GEHREN NACH LECH AM ARLBERG

Erkenntnisgewinne & Himbeerschnitte

Die ersten Schritte des Tages sind immer die schwierigsten. Doch kaum vor der Tür, bin ich wieder in der Spur. Schon wieder ist der Himmel blau, aber heiß ist es hier nicht, ich habe ja schon 1500 Höhenmeter erreicht. Wie sehr Wandern das Wohlbefinden fördert, weiß man aus Studien. Es entspannt, setzt Glückshormone frei, macht kreativer und vitaler. Und es ist altbekannt, dass sich der Mensch in natürlicher Umgebung fürsorglicher und großzügiger verhält. Ich kann das bestätigen. Auf der ganzen Tour begegne ich ausschließlich Menschen, die mir auffallend hilfsbereit, herzlich und offen begegnen.

Wo war ich? Warth, das Voralberger Dorf mit den handwerklich meisterlichen Walserhäusern, liegt hinter mir, Höhenwälder, Almwiesen und Ausblicke. Mit der Ermüdung von fünf Tagesetappen in den Beinen, versacke ich am Ziel auf der Terrasse der „Backstube Lech“. So viele Feriengäste mit teuren Sonnenbrillen und Porsche-Cabrios sieht man selten in so kurzer Zeit wie in Lech am Arlberg. Den markanten Kirchturm des Dorfs mit Doppelzwiebelhaube kenne ich von Fotos, ebenso einige der Gäste. Ich bestelle noch eine Himbeer-Vanille-Mohn-Schnitte. Da kenn ich nichts.

Ach, eh ich's vergesse: An der Weggabelung vor Lech unbedingt über den Weg „Ebra“ oberhalb des Dorfes gehen. Toller Blick auf Dorf und Fluss! **13 Kilometer, 320 Höhenmeter**

### 6. TAG: VON LECH ZUM FORMARINSEE Natur, die man streicheln möchte

Das Beste kommt zum Schluss, und zwar, als mit den Häusern von Zug die letzte Siedlung aus dem Blickfeld verschwindet. Geradeaus karge, blaugraue Berggipfel. Der Weg dauerhaft so ▶

schmal, dass man hintereinander gehen muss. Muss? Nein, man darf mitten durch Natur, die mehr als lieblich ist. Den grünen Boden sprenkeln sonnige Flecken, darüber schweben gelbe Blüten wie Seifenblasen. Bis auf die Nadelbäume ist hier alles knuffig. Hügelchen, Mooskissen und Pflänzchen wirken so weich, dass ich mit der Hand darüberstreiche. Und rechts von mir springt und saust der junge Lech drauflos.

Stunden später verdient mein Laufstil ein L wie latschen. Ich bin froh, als man auf Stegen direkt übers Wasser gehen darf. In diesem Bereich wild strömender Wasser entsteht der Lech. Nicht aus einer einzelnen Quelle, sondern aus dem Zusammenfluss zweier Bäche. Von rechts und links rieseln Rinnsale über Felsen und Wiesen, die Grenzen zwischen Weg und Wasser verschwimmen. Ich latsche und latsche...

## DORIS' TIPPS FÜR DEN LECHWEG

### DER WANDERWEG

Der 125 Kilometer lange Weitwanderweg verbindet Vorarlberg, Tirol und das südliche Allgäu.

**Wanderkarte.** Die offizielle Karte beschreibt die Strecke flussabwärts, vom Formarinsee nach Füssen im Allgäu. Wer wie ich und Fotograf Marc Beckmann flussaufwärts gehen will, muss bei Wegbeschreibungen in Wanderkarte und Broschüre also immer umdenken (Leporello Wanderkarte „Lechweg Formarinsee-Füssen“, wetterfest, GPS-genau, Maßstab 1:25 000, 11,99 Euro [www.publicpress.de](http://www.publicpress.de)).

### GUT UNTERWEGS

**Ausrüstung.** Der Lechweg wurde zwar für Leute konzipiert, die lieber moderat als sportlich wandern. Die Tour ist

trotzdem kein Spaziergang – man braucht Bergstiefel, Trittsicherheit und Kondition.

**Wasser.** Auf der ersten Tagesetappe in Weißenbach die Trinkflaschen auffüllen! Danach gibt es bis Stanzach keine Gelegenheit mehr dazu!

**Busse.** Dass entlang der gesamten Strecke die „Öffentlichen“ verkehren, ist für Wandernde mehrfach günstig: Wer unterwegs schlapp macht, steigt einfach ein, man kann zurück zum Ausgangspunkt der Tour fahren, sogar Hotelwechsel von Ort zu Ort lassen sich vermeiden, wenn man „pendelt“. Mit einer regionalen Gästekarte, z. B. der „Lech Card“ fährt man sogar gratis.

**Gepäcktransport.** Pro Stück und Etappe kostet der Service von Hotel zu Hotel 10 Euro (über [www.lechweg.com](http://www.lechweg.com)).

**Download.** Alles Nützliche, von Übersichtskarte bis Busfahrplan und vor allem das dicke Serviceheft mit Höhenprofilen, Infos über Flora und Fauna und Adressen von Gastgebern findet man unter [www.lechweg.com](http://www.lechweg.com)

### WANDERZEIT

Der gesamte Weg ist in der Regel von Anfang Juni bis Anfang Oktober begehbar; in den anderen Monaten kann zwischen Warth und dem Formarinsee (noch oder schon) Schnee liegen.

### ÜBERNACHTEN

**Die Lilie.** Familiär geführtes Haus, Zimmer im Landhausstil,

Dann, endlich: das Ziel! „Bin doba“, murmle ich. An der Säule, die den Startpunkt des Lechwegs markiert, klatsche ich ab. Ansonsten ist es mir hier zu profan zum Jubeln: Klo, Parkplatz Bushaltestelle. Ich gehe fünf Minuten weiter zum Formarinsee. Saphirblau und smaragdgrün, umrahmt von grünen Hängen. Ich setze mich in die Nähe von zwei Frauen und ihrem Mops. Als er die Decke zweier Mountainbiker entert, ruft die Besitzerin: „Der will was abhaben. Ich kann ihn rufen, aber er wird nicht hören...“ Sie muss den Lechweg runter und wieder rauf gewandert sein, so unverschämt entspannt wie sie lacht.

Ob ich später noch die 30 Minuten zur Freiburger Hütte...? Das Gipfelpanorama soll da oben umwerfend sein. Mal sehen, jetzt bin ich erst mal hier.

**14 Kilometer, 630 Höhenmeter**

**Wellnessbereich – und Appetit anregendes Frühstück mit Wachmacher-Smoothie sowie frischer Ernte aus dem Garten.** DZ/F ab 105 Euro (Höfen, Alte Bundesstr. 19, Tel. 056 72/632 11, [www.hotel-lilie.at](http://www.hotel-lilie.at)).

**Waldhof.** Direkt am Lech gelegen mit Zimmern im ländlichen Stil. Gastgeber Toni Selb weiß einiges über den Fluss. DZ/F ab 87 Euro (Stanzach Nr. 100, Tel. 056 32/66 01, [www.waldhof-lechtal.at](http://www.waldhof-lechtal.at)).

**Haus Walch.** Bauernhaus mit pragmatisch eingerichteten Zimmern. DZ/F ab 64 Euro (Elbigenalp, Dorf 12, Tel. 06 64/73 72 13 34, [www.haus-walch.at](http://www.haus-walch.at)).

**Ferienschlössl Harmonie.** Neubau im Ortszentrum. Schön wohnliche und großzügige Zimmer. DZ/F ab 102 Euro (Holzgau 38, Tel. 056 33/200 99, [www.harmonie-lechtal.at](http://www.harmonie-lechtal.at)).

**Birg 1414.** Auf einer Anhöhe im Ortsteil Gehren. Kürzlich modernisierte Zimmer mit einer interessanten Kombination aus Tiroler und urbanem Stil. DZ/F ab 90 Euro (Warth am Arlberg, Gehren 1b, Tel. 055 83/36 51, [www.birg1414.at](http://www.birg1414.at)).

**Gehrnerhof.** Liebevoll und komfortabel ausgestattete Zimmer. Der Bio-Hof liegt auf knapp 1500 Metern, und auf hohem Niveau ist auch alles, was die Küche von Almbäurin Lisbeth Fritz verlässt – ob Frühstück oder Jause (bis 17 Uhr). In den Genuss ihrer kreativen Abend-Menüs (bis zu 5 Gänge, ca. 25 Euro) kommen nur Übernachtungsgäste und das auch nur auf Anmeldung. DZ/F ab 104 Euro (Warth am

Arlberg, Gehren 5, Tel. 055 83/36 02, [www.gehrnerhof.at](http://www.gehrnerhof.at)).

**Mats.** Boutiquehotel im oberen Ortsteil von Lech. Große Zimmer in modernem Design, aber stilistisch in die Bergwelt passend. Durchdachte, hochwertige Ausstattung, familiär geführt. Prima Frühstück! DZ/F ab 172 Euro (Lech am Arlberg, Tannberg Nr. 375, Tel. 055 83/23 13, [www.mats-lech.at](http://www.mats-lech.at)).

**Freiburger Hütte.** 30 bis 40 Wanderminuten oberhalb des Formarinsees auf 1931 Meter Höhe – umwerfendes Gipfelpanorama! Gute Küche, junges Konzept, begehrte Schlafplätze. DZ/F 78 Euro ([www.freiburger-huette.at](http://www.freiburger-huette.at)).

### GENIESSEN

**LechLife.** Restaurant für Gesundheitsbewusste. In Hanglage direkt am Weg, oberhalb von Höfen. Frische Küche (teils Bio) mit einer echten Auswahl an raffinierten veganen Speisen, z. B. „Allerlei vom Karfiol“ (Blumenkohl) für 18 Euro (Wängle, Holz 1a, Tel. 056 72/642 34, [www.lechlife.at](http://www.lechlife.at)).

**Zur Geierwally.** Herrlich tirolerisches Restaurant – da schmeckt nicht nur Deftiges, z. B. die „Lechtaler Spätzlepfanne“ für ca. 9,50 Euro. Ausstellungsstücke erinnern an das Leben der mutigen, aus dem Dorf stammenden Anna Stainer-Knittel, die als Geierwally berühmt wurde. Reservieren! (Elbigenalp, Haus Nr. 40, Tel. 056 34/64 05, [www.zur-geierwally.at](http://www.zur-geierwally.at)).

**Jamdo.** Drinnen Kachelofen, draußen Bergblick-Terrasse. Magerkost isst hier

niemand, sondern Üppiges wie „Oma Berg's Schlipfkrapfen“ für 13,50 Euro. (Stanzach, Rain 144, [www.jamdo.at](http://www.jamdo.at)).

**LechZeit.** Die Einkehr erfordert einen Fünf-Minuten-Abstecher vom Lechweg runter zum Fluss. Zu Essen gibt es z. B. Wiener Schnitzel für 13 Euro, aber auch Brotzeit oder Kuchen. Schön modern! (Elmen, Klimm 1a, [www.lechzeit.com](http://www.lechzeit.com)).

**Lechtaler Naturkäserei.** Käse, Butter, Milch, Joghurt, Eis – bei Familie Sojer ist alles hausgemacht, und für die Eiscrème steht man Schlange. Wer sitzen mag: In der Gaststube werden Kleinigkeiten (z. B. Käseplatte für 9 Euro) serviert (Stegg 16, [www.kaesereisojer.at](http://www.kaesereisojer.at)).

**Backstube Lech.** Überraschend gute Kuchen- und Plundergebäck-Varianten, frische Sandwiches, überaus nette Mitarbeiterinnen (Lech am Arlberg, Strass 748, [www.backstubelech.at](http://www.backstubelech.at)).

**Hus Nr. 8.** Seit Ewigkeiten ein Gasthaus. Und angesagt; das liegt auch am jungen, fröhlichen Flair und daran, dass sich das Haus drinnen wie draußen für „Sehen und Gesehenwerden“ eignet. Hauptgerichte ca. 25 Euro (Lech am Arlberg, Omesberg Nr. 8, Tel. 055 83/332 20, [www.hus8.at](http://www.hus8.at)).

**S'Aelpele.** Die Hütte liegt nur einen Abstecher vom Weg entfernt und ist die Gelegenheit, sich knapp zwei Stunden vor dem Ziel zu stärken, z. B. mit einer Jausenplatte für 13,50 Euro (Lech am Arlberg, Zug 61, [www.aelpele-lech.at](http://www.aelpele-lech.at)).

### ERLEBEN

**Tiere & Pflanzen.** Die Flusssauen des Lechs zählen zu den artenreichsten Lebensräumen Europas. Viele und noch dazu seltene Vogelarten kann man – mit etwas Glück – vor allem auf der ersten und zweiten Tagesetappe sehen (Infos: [www.naturpark-tiroler-lech.at](http://www.naturpark-tiroler-lech.at)). Am Riederer See fliegt u. a. die seltenste Kleinlibelle der Welt, „Bileks Azurjungfer“, und eine der größten Steinbock-Kolonien Europas lebt im Bereich oberhalb des Formarinsees ([www.lechzuers.com](http://www.lechzuers.com)). In den Lechauen bei Martinau wiederum befindet sich das europaweit größte geschlossene Frauenschuh-Gebiet; die Orchidee blüht im Mai/Juni.

**Lech & Geschichte.** Über das Ökosystem und die Renaturierung des Flusses informiert das Naturparkhaus auf der Klimmer Brücke über dem Lech ([www.naturpark-tiroler-lech.at](http://www.naturpark-tiroler-lech.at)). Einblick in die Geschichte des Lechtals gibt das Museum Wunderkammer (Führungen nach Vereinbarung, [wunderkammer.tirol](http://wunderkammer.tirol)).

**Kräuterwissen.** Die Kräuterpädagogin und Bergführerin Sigrid Wolf bringt ihren Gästen das Wissen um die Pflanzen im Lechtal unterhaltsam nahe. Eine halbtägige Individualtour mit ihr kostet 90 Euro (Tel. 05634/69 34, Mail: [lechtaeler.kraeuterhexen@gmail.com](mailto:lechtaeler.kraeuterhexen@gmail.com)).

### TELEFON

Die Vorwahl für Österreich ist 00 43. ▶



**Sahnehäubchen** Am Ziel der Tour liegt zwischen grünen Hügeln der bilderschönen Formarinsee **Hochprozentiges** Zum alpin deftigen Essen gehört ein Selbstgebrannter



**Butter!** Im „Gehrnerhof“ gibt's die z. B. mit Himbeere oder Brennnesselsamen

# MEIN ALPTRAUM: WADEN! KRAMPF\*

Danke Biolectra®, dass du mich davon befreist!

**Biolectra®**  
MAGNESIUM 365... fortissimum

**Bräusetabletten**  
Bei Muskel- und Wadenkrämpfen durch Magnesiummangel  
Aromatisiertes, zuckerfreies Aromatisierungsmittel  
20 Stück

**HERMES**  
ARZNEIMITTEL

**Biolectra® Mein Apotheken-Magnesium.**

- Aktive Magnesium-Ionen
- Effektiv wirksam gegen Wadenkrämpfe\*
- Hochdosiert und gut verträglich

\* verursacht durch Magnesiummangel

Biolectra® Magnesium 365 mg fortissimum Bräusetabletten Zitronengeschmack. Anwendungsgebiete: Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Hinweise: Enthält Natriumverbindungen, Kaliumhydrogencarbonat und Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 02/2019