

11 kühle Orte für heiße Tage: So gelingt die Abkühlung

Endlich ist es richtig Sommer. Das Thermometer zeigt europaweit über 25 Grad an und Deutschland ächzt unter den Temperaturen. Die Einen freuen sich über die Hitze, die Anderen stöhnen. Zeit für einen coolen Ausflug, der nicht nur für Abwechslung, sondern auch für Abkühlung sorgt. Mit diesen 11 Tipps lassen sich auch die heißesten Sonnentage rundum genießen.

1. Auf den Spuren von Geistern und Kobolden: Leutascher Geisterklamm (Seefeld in Tirol)

Wie kalt ist es? circa 25 Grad

Was gibt es zu sehen? Ganz weit hinten in der [Leutascher Geisterklamm](#) rauschen Kaskaden donnernd in die Tiefe und Strudel wirbeln grollend. Wer das Reich der Klammgeister erreichen möchte, hat drei Möglichkeiten: Der Klammgeistweg (3 km) verläuft unter anderem auf einem 800m langen, abgesicherten Steg. Der Koboldpfad (1,9 km) führt über den Gletscherschliff in die Schlucht hinein. Kurz und feucht ist der Wasserfallsteig (200 m), der beim 23 Meter hohen Wasserfall endet (mit Gebühr).

2. Ein Sprung ins kalte Nass: Wildwasserschwimmen und Canyoning in Warth-Schröcken (Vorarlberg)

Wie kalt ist es? Wassertemperatur 14 Grad

Was gibt es zu sehen? Unbändige Natur und erfrischende Abenteuer gibt es rund um [Warth-Schröcken](#). Zu Fuß geht es beim [Canyoning](#) durch tiefe Schluchten, über glatte Felsrutschen, durch türkisfarbene Naturbecken und den einen oder anderen Wasserfall hinab. Wer der schäumenden Gischt ins Auge blicken möchte, der übt sich im [Wildwasserschwimmen](#) durch eine sechs Kilometer langen Klamm. Die Abenteuerlustigen tauchen durch Stromschnellen und donnernde Walzen. Mehr Abkühlung geht nicht.

3. Kniffliges Wasserlabyrinth: Högsee in Serfaus-Fiss-Ladis (Tirol)

Wie kalt ist es? Wassertemperatur 20 Grad

Was gibt es zu sehen? Auch wenn die Sonne auf dem Hochplateau von Serfaus-Fiss-Ladis kräftig scheint, bietet der Högsee in Serfaus eine wunderbare Erfrischung. Er liegt auf 1.829 Meter und ist Teil des [Erlebnisparks Hög](#). Zahlreiche Spielestationen wie eine Holzkugelbahn, Riesenmilchkannen-Memory oder das Wasserlabyrinth lassen die Zeit wie im Flug vergehen. Ein absolutes Highlight ist der 1,5 km lange *Familien-Coaster-Schneisenfeger*.

4. Ab in den Schnee: Dachstein Gletscher-Erlebnis (Steiermark)

Wie kalt ist es? 0 bis 10 Grad

Was gibt es zu sehen? Spektakuläre Aussichten mit viel Luft unter den Füßen und eine Portion Adrenalin gibt es auf dem Dachstein Sky Walk und Österreichs höchstgelegener Hängebrücke. Sie führt auf 2.700 Meter Höhe zur [Treppe ins Nichts](#), über die man nach 14 steilen Stufen den [Eispalast](#) erreicht. Diese mystische Welt aus Eis und Schnee liegt sechs Meter unter dem ewigen Eis, tief im Inneren des [Dachstein](#) Gletschers. Übrigens: Der Dachstein und seine facettenreiche Landschaft stehen auf der Liste der UNESCO Weltkulturerbe.

5. Frischluft-Kick: Trailrunning und Trekking in Livigno (Lombardei)

Wie kalt ist es? Im Tal Höchstwerte von 22 bis 25 Grad

Was gibt es zu sehen? Die einzigartige Lage Livignos auf 1.816 Meter Seehöhe macht das abgeschiedene Hochtal in den Lombardischen Alpen zum perfekten Ausgangspunkt für eine Bergtour auf einen von zehn leicht erreichbaren Dreitausendern. Aber auch zum perfekten Trainingsterrain für [Trailrunner](#). Von 33 Kilometern ebenen Trails in der Talsohle bis hin zu hügeligen Strecken und Anstiegen – die Auswahl ist abwechslungsreich und vielseitig.

6. Im ewigen Eis: Auf Safari am Jamtalgletscher (Galtür in Tirol)

Wie kalt ist es? Auf dem Gletscher rund 15 Grad

Was gibt es zu sehen? Wer glaubt, Safaris müssen immer in flimmernder Hitze stattfinden, liegt falsch. Auf der ["Pfiat Di" Gletscher Tour](#) in Galtür erkunden Wanderer ab 6 Jahren mit Bergwanderführern einen der bekanntesten Gletscher der Ostalpen, den Jamtalgletscher. Auf dem Programm: Interaktive Gletscherkunde, Wissenswertes über die Zukunft des Gletschers

auf 2.400 Metern Höhe sowie der Klimawandel. Der Weg führt vorbei an Gletschermühlen, Gletschertoren und vom Eis gebildeten Felsformationen mit ausgeprägtem Gletscherschliff.

7. Über sieben Brücken: Wandern auf dem Wasserweg Trutg dil Flem (Graubünden)

Wie kalt ist es? Im Tal Höchstwerte von 22 bis 28 Grad

Was gibt es zu sehen? Über sieben teils kühn angelegte Brücken und durch spektakuläre Schluchten führt der Wassererlebnisweg [Trutg dil Flem](#) in der Region Flims Laax Falera. Genauer gesagt zieht sich die prämierte Tour über zwölf Kilometer von der Quelle des Bachs Flem im oberen Segnesboden, vorbei an bizarren Felsformationen bis hinab ins Dorfzentrum von Flims. Ambitionierter ist die Wanderung in die entgegengesetzte Richtung.

8. Mystische Wasserwelt: Die Sigmund Thun Klamm in Zell am See-Kaprun

Wie kalt ist es? Außentemperatur 20 Grad

Was gibt es zu sehen? Mit der [Sigmund Thun Klamm](#) bietet Zell am See-Kaprun Besuchern ein tosendes Erlebnis. Über 30 Meter tief und 320 Meter lang hat sich die Kapruner Ache ihren Weg durch das Kapruner Tal gebahnt und die Schlucht zu einem wahren Paradies für Wanderfreunde und Naturliebhaber geformt. In ca. 30 Minuten lässt sich die Klamm über Holzwege und Brücken erkunden. Am oberen Ende wartet der Klammsee, der bei einem Spazierweg umrundet werden kann, eine Kneippanlage, ein Spielplatz und Erfrischungen im Klammseestüberl.

9. Ab in den kühlen Wald: Nationalpark Schwarzwald bei Baiersbronn

Wie kalt ist es? durchschnittliche Temperatur im Juli 13 Grad

Was gibt es zu sehen? Wald, Wälder, und noch mehr Wald. Rund vier Millionen Bäume mit einer Höhe von mindestens 15 Meter stehen rund um [Baiersbronn](#). Und selbst wenn im Ort das Thermometer schweißtreibende Grade anzeigt, herrscht im [Nationalpark Schwarzwald](#) ein angenehmes Klima. Die vielen Bäume ziehen mit ihren Wurzeln Wasser aus dem Boden, was dann über die Blätter oder Nadeln verdunstet. Dieser Prozess hält die Temperatur im Wald

niedriger als auf freien Flächen, was Naturliebhaber genießen. Sie starten ab dem Nationalparkzentrum am Ruhestein zu aufregenden Ausflügen.

Unser **Geheimtipp** für Eisliebhaber: Wie Wald, der auf der Zunge schmilzt, schmeckt das Fichtenspitzeneis. Im ersten Moment erinnert der Geschmack an Minze und Zitrone. Wenn das Eis dann langsam auf der Zunge zergeht, kommt das außergewöhnliche Aroma zum Vorschein – herrlich erfrischend! Das leckere Eis gibt's im [Seidtenhof](#).

10. Abkühlung im Atlantik: Glamping auf dem Campingplatz Huttopia Côte Sauvage (Frankreich)

Wie kalt ist es? Wassertemperatur 22 Grad

Was gibt es zu sehen: Auf dem Naturcampingplatz [Huttopia Côte Sauvage](#) hat der Alltag keinen Zutritt. Die Devise? Mit Wellenrauschen einschlafen und aufwachen, weit weg von klingelnden Weckern und brummenden Handys. Das Beste: vom Stellplatz zum Sandstrand sind es nicht mal 20 Meter. Damit nicht genug, die Anlage ist ein idealer Ausgangspunkt zum Erkunden der Insel Ile de Ré und für einzigartige Wattwanderungen. Nachts zeigt sich sogar die Milchstraße am funkelnden Firmament über der Insel.

11. Seensuchtsziel für easy Lustwanderer: die Drei-Seen-Wanderung in der Tiroler Zugspitz Arena

Wie kalt ist es? Wassertemperatur rund 22 Grad

Was gibt es zu sehen? Keine Höhenmeter-Ambitionen, aber Lust auf schönes Bergpanorama und kristallklare Bergseen? Dann sind die „Drillingschwestern“ Blindsee, Mittersee und Weißensee – allesamt Urlaubsgrüße aus der letzten Eiszeit – genau richtig! Die beiden letzteren sind besonders unkompliziert per Auto, Fahrrad oder zu Fuß erreichbar und punkten daher mit 1a-Familientauglichkeit. Außerdem können alle Bahnhöfe der [Tiroler Zugspitz Arena](#) auch mit dem Deutschlandticket erreicht werden. Tipp: die easy [Drei-Seen-Wanderung](#) auf besten Wegen – mit Abkühlung in zwei der drei Seen. Denn sowohl im Blind- als auch im Mittersee ist Schwimmen erlaubt.