

Susanne Baade,  
Dirk Lehmann

## 10.000 Schritte in Hamburg

15 Touren, die bewegen

208 Seiten

Broschur, 14,5 x 20,5 cm

EUR 25,00

ISBN 978-3-7088-0852-9

Kneipp Verlag Wien

ET 14. Oktober 2024 **(Sperrfrist)**

Das bunte und urbane Stadtparadies **Hamburg** lässt sich am besten zu Fuß erleben.

In **15 spannenden Erkundungstouren** für Einheimische, Anfänger:innen und Fortgeschrittene führen die Reiseprofis und Hamburgfans **Susanne Baade und Dirk Lehmann** in **10.000 Schritte in Hamburg** quer durch die vielseitigen Viertel ihrer Heimatstadt.

Sie nehmen uns mit in **Szeneviertel am Hafen** und zu überraschenden **Landpartien**, sie durchstreifen mit uns wildromantische **Naturschutzgebiete** und verblüffende **Dünenlandschaften**, sie besuchen mit uns bezaubernde **Schlösser** und hölzerne **Hochhäuser**. In ihren Touren machen sie die „**schönste Stadt der Welt**“ (so Hamburger über Hamburg) zum Erlebnis und sorgen ganz nebenbei dafür, dass wir garantiert die von der WHO empfohlene Tagesdosis an Schritten erreichen.

Und für alle, die gerne wissen möchten, was *Quiddje* bedeutet und was eigentlich ein *Klönsschnack* ist, gibt es im Buch ein Glossar zur Hamburgisch-Nachhilfe!

## DIE HANSESTADT NEU ENTDECKEN

Besser schlafen, länger und gesünder leben – mit den von der WHO empfohlenen 10.000 Schritten am Tag halten wir uns fit!

Und die Hansestadt ist ideal dafür, denn Hamburg lässt sich perfekt zu Fuß erkunden. **Susanne Baade** und **Dirk Lehmann** durchstreifen **Buchenwälder mit Elbblick**, **Dünenlandschaften mit Badeteichen** und **Villenviertel am Alsterufer**. Die Touren führen zu den schönsten Sehenswürdigkeiten der »Perle«: zur »**Elphi**«, zum »**Michel**« und nach »**Pauli**«. Sie bringen uns aber auch an weniger bekannte Ecken, wenn wir der **Wandse** folgen, von **Schloss zu Schloss** flanieren oder vor **Palmen** stehen. Und ganz nebenbei tun wir etwas für unsere Gesundheit.

Also auf nach Hamburg!

- Runter vom Sofa, rein in die Stadt: der etwas andere Guide durch die Hansestadt
- Jede Tour deckt das empfohlene Schritte-Tagespensum
- In 15 x 10.000 Schritten Hamburg neu entdecken und die Gesundheit fördern!

>> **Hier geht's zum Buch**

## BLICK INS BUCH

### Touren-Auszug

Trekking mit Tiefgang • Kirchen, Künstler, Konsumtempel  
• Eis mit Nachwirkung • Kult Kanal • Die Königliche



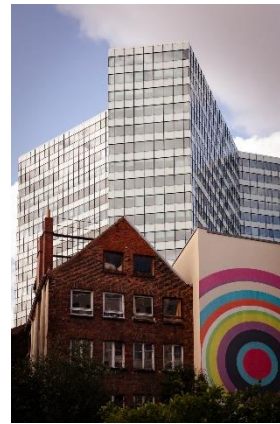
#### 34 Naturschutzgebiete

Im Herbst röhren hier die Hirsche, im Sommer flattern die Falter. Magische Moore und wogende Weiten. Im **Duvenstedter Brook** ist man der Stadt so fern.

Der Duvenstedter Brook dehnt sich ganz im Norden Hamburgs aus und gehört zu den größten der insgesamt **34 Naturschutzgebiete der Stadt**. Hamburg ist stolz darauf, dass gut neun Prozent der Fläche unter Naturschutz stehen. Kein anderes Bundesland kann auf einen ähnlich hohen Anteil verweisen.

Mehrere Ranger hüten dieses Kleinod von einer Landschaft, das 1958 als Naturschutzgebiet ausgewiesen wurde.

Hier im Norden bilden Wohldorfer Wald, Hansdorfer und Duvenstedter Brook einen Naturraum, der perfekt ins Landschaftsbild passt: überwiegend flach, weite Wiesen, vereinzelte Moore, Teiche glitzern, dann wieder dichter Wald. Und irgendwo, weit in der Ferne – die Stadt.



#### Paralleluniversum Gängeviertel

2009 besetzten rund 200 Künstlerinnen und Künstler mit der Unterstützung von Daniel Richter die zunehmend verfallenden Gebäude des **Gängeviertels**.

Der Senat hatte einen Teil davon bereits an einen niederländischen Investor verkauft. Doch unter dem Motto „Die Stadt sind wir“ forderte die Initiative „Komm in die Gänge“ eine Neu-Bewertung der Abmachung. Der Senat willigte ein und überwies einen Teil des Kaufpreises zurück.

Inzwischen wurden Gebäude saniert, die Galerien und Cafés im Gängeviertel freuen sich über Besucher. Ausstellungen und Performances, Konzerte und Lesungen, Karaoke-Abende und Raves, Yoga und Feldenkrais, sogar einen Residenzaufenthalt für Künstler gibt es.

Finanziert wird das anspruchsvolle Projekt über verschiedene Ansätze: Verkäufe, Spenden und eine Genossenschaft.

Aus: **10.000 Schritte in Hamburg**, Susanne Baade / Dirk Lehmann, Kneipp Verlag 2024  
Fotos: Susanne Baade

## PRESSEINFORMATION



Das prachttvolle Rathaus ist aus dem Stadtbild Hamburgs nicht wegzudenken.  
Foto: Susanne Baade

## ÜBER DIE AUTOR:INNEN



**Susanne Baade** und **Dirk Lehmann** sind Reise-Profis, Working-Couple, Hamburg-Liebhaber. Die Hamburgerin mit portugiesischer Mutter und der Quiddje (Hamburgerisch für Zugezogene) haben viele Jahre für renommierte Magazine gearbeitet: Fotografin Susanne in den Bildredaktionen von »Stern«, »Geo Epoche« und »Art«, Dirk nach seiner Ausbildung an der Henri-Nannen-Schule für »Stern«, »Brigitte« und »Geo«, mehr als zehn Jahre war er Redakteur beim Reisemagazin »Geo Saison«. 2013 haben die beiden eine der ersten Content- und Social-Media-Agenturen für die Reisebranche gegründet: The Smiling Moon.

Foto: privat