

Kleiner Wanderführer

Der Bodensee ist eine Wanderregion. Kaum eine andere Gegend ist ähnlich gut mit einem Netz von ausgeschilderten Wegen und Routen überzogen. Zum einen locken Landschaften mit faszinierenden Panoramen, zum anderen reizen meditative Spaziergänge in Naturparadiesen abseits ausgetretener Touristenpfade.

Das Seeufer ist aufgrund seiner Topografie sowohl für Wanderer als auch Fahrradfahrer attraktiv. Besonders Sportliche bewegen sich auf dem Fahrrad durch die Dreiländer-Region. In der Hauptsaison Juli und August kann es auf den gemischten Haupttrouten schon mal eng werden. Gerade vor den Flitzern auf den E-Bikes muss man sich teilweise in Acht nehmen. Deshalb

empfiehlt es sich als Wanderer, auf beliebten Teilstrecken die kleineren Nebenrouten zu nehmen, auch wenn diese nicht direkt am See entlangführen.

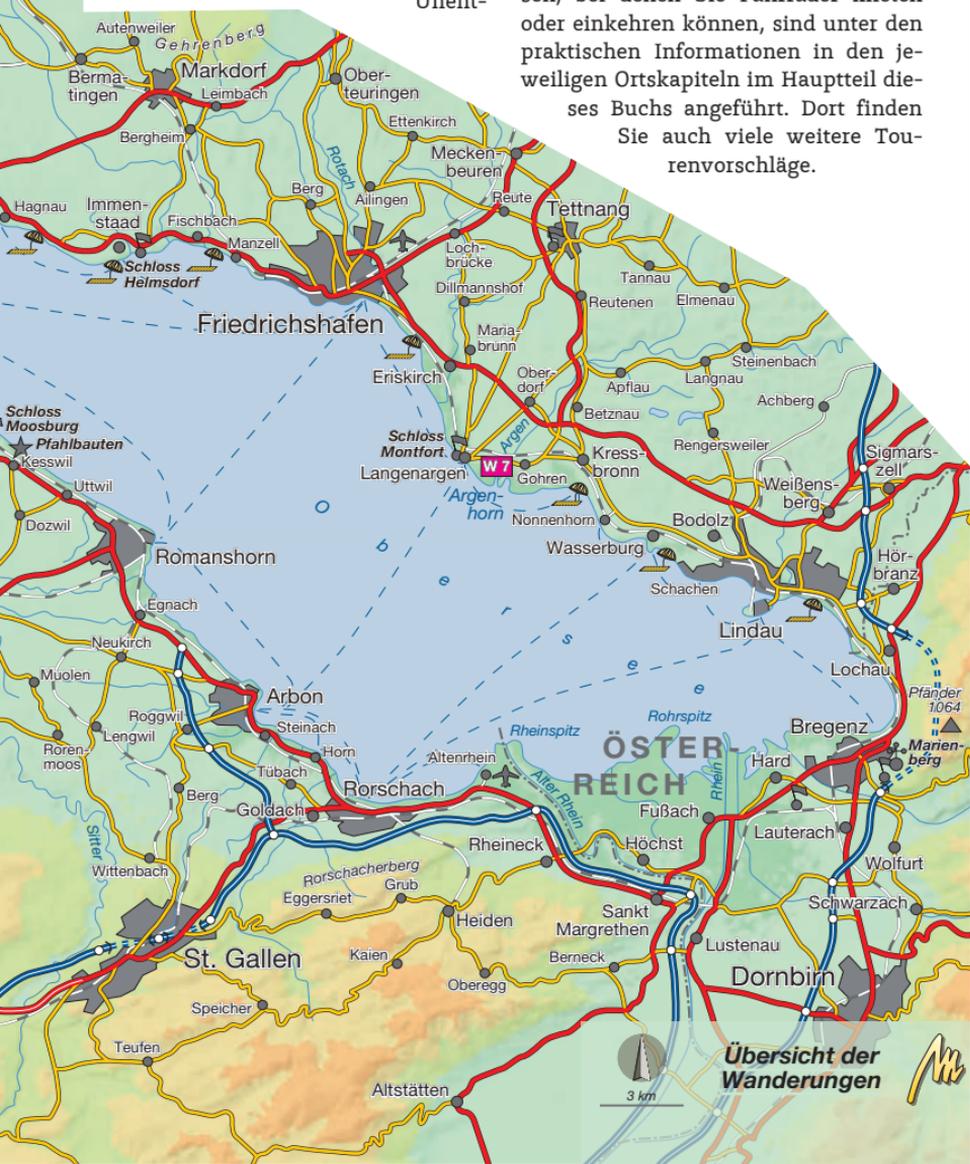
Die hügelige, in Österreich und der Schweiz auch alpine Landschaft bietet sich für abwechslungsreiche Wanderungen und Spaziergänge an. Vor allem das agrarische Hinterland auf der deut-

schen Seite mit seinen kleinen Dörfern, Obstwiesen, Viehweiden, Teichen und Seen ist ein Gebiet für Naturliebhaber. In unverbauten Gegenden wie der Halbinsel Hori zwischen Radolfzell und Stein am Rhein herrscht selbst in den Ferienmonaten wenig Trubel.

Frühling und Herbst sind zum Wandern aber auch zum Radfahren ideal. Im Sommer ist es oft heiß, dennoch lassen sich einige Unent-

wegte nicht davon abhalten am Nachmittag bei schwül-tropischen Temperaturen in die Pedale zu treten oder die Hügel zu erklimmen – ein Vergnügen ist das aber nur selten. Im Folgenden finden Sie acht detailliert beschriebene und mit Karten versehene Tourenvorschläge, die großteils auch für nicht ganz Sportliche einfach zu bewältigen sind. Wir haben uns dabei bemüht, Ihnen Natur und Kultur abseits der gängigen Routen vorzustellen. Adressen, bei denen Sie Fahrräder mieten oder einkehren können, sind unter den praktischen Informationen in den jeweiligen Ortskapiteln im Hauptteil dieses Buchs angeführt. Dort finden

Sie auch viele weitere Tourenvorschläge.





Von der Ruine Alt-Bodman haben Wanderer einen weiten Blick über das Hegau

Karten und Wanderbroschüren Viele **Touristinformationen** halten neben Beschreibungen ausgeschilderter Touren oft gute lokale Karten bereit, die erfreulicherweise meist gratis sind. Sie beruhen meist auf topografischen Vorlagen und sind sehr zuverlässig.

Buchhandel: Die im Buchhandel erhältlichen Karten sind in der Regel von exzellenter Qualität. Wer sich nicht in Details verlieren und auch nicht mehrere Karten mit sich herumschleppen will, ist mit den **Kompass-Wanderkarten** (ca. 12 €) sehr gut bedient. Die grafisch guten Karten im Maßstab 1:50.000 werden regelmäßig auf den neuesten Stand gebracht und sind immer aktuell. Wer nicht in allen Teilen des Bodensees per pedes unterwegs sein möchte, kann sich eine **Teilkarte** kaufen. Beispielsweise gibt es Kompass-Karten zum West- und zum Ostteil des Sees für knapp 10 €.

Für Freunde von topografischen Details empfehlen sich die **Karten des Landesamts für Geoinformation und Landesentwicklung** (ca. 8,50 €); die Karten beinhalten auch gute Wandervorschläge.

Für Fahrradfahrer lohnt der reißfeste **ADFC-Radreiseführer Bodensee** im Maßstab 1:50.000; dieser umfasst die vom Fahrradclub empfohlenen Tages- und Wochentouren. Die Angaben sind sauber recherchiert und aktuell. Verkaufspreis rund 15 €.

Ausrüstung Zur Ausrüstung gehören auf jeden Fall **trittsichere Schuhe**; knöchelhohe Wanderschuhe sind an einem trockenen Hochsommertag nicht jedermanns Sache, auf längeren Etappen und im Bergland aber eine Wohltat für die Gelenke – und lassen kleinere Fehlritte glimpflich verlaufen. Bei kürzeren Touren reichen gut besohlte Halbschuhe.

Bei längeren Touren gehören **Vesper, Trinkwasser, Sonnencreme** und eine Jacke in einen leichten Rucksack. **Regenschutz** aus Membran-Textilien („Goretex“, „Sympatex“ usw.) sind wunderbar, weil wasserdicht und atmungsaktiv. Die spätere Entsorgung der Kunstfaser, die ja eines Tages auf die Müllkippe wandert, ist dagegen problematisch. Profis nehmen in die Berge ein Paar zusammensteckbarer Skistöcke aus Leichtmetall mit, zur Not tut's auch ein im Wald aufgelesener Prügel. Immer wohltuend ist ein zweites Shirt zum Wechseln, vor allem für den Rückweg bei Bergtouren.

Ausweis: Nicht vergessen sollte man im Grenzland Pass oder Personalausweis. Zwar darf die „Grüne Grenze“ von Wanderern und Radlern ohne zollpflichtige Waren überschritten werden, doch macht der Grenzschutz stichprobenartig Kontrollen. Und das selten an der Grenze, sondern gern im Hinterland des Zollgrenzbezirks.

GPS-Wanderung 1

Rund um den Mindelsee

Charakteristik: Der Weg führt zuerst durch das Vogelparadies im Markelfinger Winkel (zwischen Radolfzell und Markelfingen) und dann schnurstracks zum Mindelsee, einem ornithologisch spannenden Naturparadies mit seltener Fauna und Flora. Die Wanderung hat keine größeren Höhenunterschiede und ist daher einfach zu laufen. Selbst an warmen Sommertagen kommt man nicht übermäßig ins Schwitzen, denn die Route führt durch kühle Buchen- und Mischwälder. **Länge/Dauer:** rund 25 km, Gehzeit 5:30–6 Std. **Einkehrmöglichkeiten:** In Markelfingen kann der Wanderer einen Imbiss am Strandbad nehmen. Die nächste Möglichkeit gibt es dann erst wieder zum Ende der Wanderung in Möggingen. **Ausgangspunkt und Anfahrt:** Start ist an der Schiffsanlegestelle direkt neben dem Radolfzeller Bahnhof. Eine Unterführung führt vom Bahnhof zum Ufer des Zeller Sees (Bodensee). Der Ausgangspunkt unserer Wanderung ist daher mit Schiff, Bus oder Bahn erreichbar. Wer mit dem Auto anreist, findet entlang des Altstadtrings in der Regel ausreichende Parkplätze, die aber leider kostenpflichtig sind.

Von **Schiffsanleger in Radolfzell 1** führt unser Weg zunächst zwischen Bahngleis und See in nördliche Richtung nach Markelfingen den See entlang. Die Karl-Wolf-Straße mündet in die Strandbadstraße und den Schießhüttenweg, nach Markelfingen sind es 3,8 km. Es geht direkt am Naturschutzgebiet Markelfinger Winkel entlang, Hinweisschilder informieren über die hiesige Flora und Fauna. Bequem erreichen wir den Campingplatz bzw. den Bahnhof von **Markelfingen**. Am Bahnhof nehmen wir links die Unterdorfstraße, die nach wenigen Hundert Metern in die Oberdorfstraße mündet. Nach 900 m biegen wir in den Schwanenweg ab. Die Ortsstraße unterquert die laute B 33 und führt dann direkt zum Naturparadies **Mindelsee**. Auf einem breiten Schotterweg geht es an einem Wanderparkplatz vorbei hinein in den Buchen- und Eichenwald, wo wir am Südufer des Mindelsees in östlicher Richtung weiterwandern. Die Strecke ist Teil des Bodenseerundwegs und des Jakobswegs. Nach 3,8 km (von Markelfingen) erreichen wir die **Mooshalde 2**, wo wir rechts bergauf abbiegen.

Der Weg zieht sich am Waldrand entlang, überquert die Verbindungsstraße zwischen Markelfingen und Langenrain und führt zum Parkplatz des einen Abstecher lohnenden **Wild- und Freizeitparks Bodanrück**. Am Parkplatz vorbei bzw. weiter am Waldrand entlang geht es nahe dem Eingang des Wildparks leicht nach links wieder in den Wald. Nach wenigen Hundert Metern treffen wir auf ein **Ried 3**, das wie der Mindelsee unter Naturschutz steht. Hier halten wir uns links und umrunden das unzugängliche Sumpfgebiet. 2,2 km nach dem Wildpark biegen wir nach links **4** in Richtung Fischerhaus ab. Wir umrunden am Waldrand den Rossberg. Das Bauerndörfchen **Kaltbrunn** ist bereits zu erkennen. Wenige Hundert Meter vor Kaltbrunn, bei einem **Nussbaum 5**, wenden wir uns nach links in Richtung Bommern. Auf einer asphaltierten Straße wandern wir durch eine liebeliche Moränenlandschaft. Wir überqueren die Kreisstraße zwischen Kaltbrunn und Markelfingen. Dann geht es bergauf, vorbei an Obsthainen, in ein kleines Tal. Schließlich erscheint rechter Hand der einsam gelegene **Stöckenhof**.



Wanderung 1: Rund um den Mindelsee



Nach 400 m auf der Kreisstraße zwischen Markelfingen und Langenrain wenden wir uns nach links **6**. Eine breite Schotterstraße führt leicht bergauf durch den Wald Richtung Hirtenhof. Beim Verlassen des Waldes halten wir uns links in Richtung Hirtenhof/Mindelsee **7**. Von hier sind es noch 3,5 km nach Möggingen. Der Weg oberhalb des Mindelsees bietet immer wieder spektakuläre Ausblicke. Das unverbaute Naturparadies liegt in einer Talsenke, die selbst im Hochsommer nicht überlaufen ist. Über den einsam gelegenen **Dürrenhof** kommen wir nach **Möggingen**. Ab dem Bauernhof ist der Weg, der von Obstbäumen (Mirabellen) flankiert ist, asphaltiert.

In Möggingen führt die Dürrenhofstraße steil bergab ins Ortszentrum mit einem Brunnen („Fischkönig“). Hier gibt es Tische und Bänke zur Einkehr. Beim Hotel **Mögginger Adler 8** biegen wir in südlicher Richtung links in die Liggeringer Straße und durchqueren den Ort, vorbei am Bund-Naturschutzzentrum. Am südlichen Ortsende bringt

uns die von Obstbäumen gesäumte Schlossallee zu dem aus dem 17. Jh. stammenden **Schloss Möggingen**. Davor finden Wanderer das **Besuchszentrum** der Max-Planck-Forschungsstelle für Ornithologie, die ihren Sitz in Möggingen hat. Ein Abstecher lohnt sich. Seit 2010 gibt es hier ein spannendes Medienhaus, das „Henhouse“ (Mo-Fr 9–19, Sa/So 10–19 Uhr geöffnet).

Wenn wir wieder zur Hauptstraße zurückkehren und uns links halten, sehen wir auf der gegenüberliegenden Seite den Wanderparkplatz Mindelsee. Hier überqueren wir die Kreisstraße und laufen wieder in das Naturschutzgebiet. Schnell wird der Weg zu einem Pfad durch den Schilfwald. Wir biegen dann in einen breiten Weg **9** ein, der nach Markelfingen führt. Schon bald geht es rechts bergauf in Richtung Leimäcker und wir überqueren die B 33. Danach halten wir uns rechts **10** und kommen nun wieder auf den **Bodenseerundweg** bzw. Jakobsweg. Nach einem kurzen Stück durch den Wald erreichen wir die Gemarkung „Im

Hirschbrunn“. Links bergab in Richtung Radolfzell weiterwandernd treffen wir nach 500 m auf eine **Neubausiedlung** 11. Wir laufen entlang der

Kreisstraße nach Möggingen bis **Radolfzell**, von wo der Weg uns, vorbei am Roten Kreuz, wieder in die Altstadt mit dem benachbarten Schiffsanleger bringt.

GPS-Wanderung 2

Auf den Schiener Berg

Charakteristik: Diese abwechslungsreiche und aussichtsreiche Wanderung über die Höri, die Halbinsel am Untersee, lässt sich auch in kürzere Etappen einteilen. Man kann beispielsweise in Gundholzen oder Iznang den Bus zum Ausgangspunkt und Ziel Moos nehmen. Die Wanderung beinhaltet im ersten Drittel den steilen Aufstieg zum Schiener Berg. Rund 300 Höhenmeter sind zu überwinden. Das kann schweißtreibend sein – insbesondere an heißen Sommernachmittagen. Deshalb die Wanderung auf alle Fälle am Morgen beginnen. **Länge/Dauer:** rund 25 km, Gehzeit 5:30–6 Std. **Einkehrmöglichkeiten:** In Horn im Gasthof Hirschen an der Ortsdurchgangsstraße, in Iznang am Hafen und am Strandbad oder in Moos ebenfalls am Strandbad oder beim Ziel in Moos. Im Ortszentrum wird der Gast unter anderem im Grünen Baum (warme Küche 12–14 und 18–22 Uhr, Mi u. Do Ruhetag) mit exzellenter Regionalküche verwöhnt. **Ausgangspunkt und Anfahrt:** Moos liegt am Eingang der Höri und ist leicht mit dem Bus zu erreichen. Für Autofahrer stehen am Ausgangspunkt, dem Rathaus Moos, kostenlose Parkplätze zur Verfügung.

Vor dem **Rathaus Moos** 1 in der Bohlinger Straße 18 mit dem Bürgerhaus, wo immer wieder Kunstausstellungen regionaler Maler stattfinden und sich auch die Tourist-Info befindet, wenden wir uns nach links und biegen nach 50 m dorfauswärts in die Mühlenstraße ein. Der breite Asphaltweg ist mit einer gelben Raute gekennzeichnet und führt zu Beginn am **Mooswald** entlang. Rechts ist er von Schilf begrenzt, hinter dem sich das Bohlinger Ried verbirgt, das letzte Rückzugsgebiet der wieder angesiedelten Biber am Bodensee. Nach rund 800 m biegen wir rechts in einen Schotterweg 2 ein. Ein Wegweiser kündigt in 1,4 km Entfernung den Weiler **Ziegelhof** und nach 2,4 km das Dorf Bohlingen an. Der Weg durch das Ried führt zuerst an einer Gärtnerei vorbei und dann durch ein kleines Gewerbegebiet in **Bohlingen** (Fabrikstraße). Wir überqueren die Durchgangsstraße und

biegen in die Ledergasse ein. Nach 600 m geht es links in die Straße „Zum Stationsweg“ 3.

Von Ferne sieht man bereits den dicht bewaldeten Schiener Berg. Bis zum Hochplateau sind es von hier aus noch 2,4 km, die es aber in sich haben. Zunächst passieren wir eine von zwei Linden flankierte Kapelle, der Anstieg ist hier noch recht harmlos. Wer sich umdreht, blickt auf die Weinberge von Bohlingen, im Hintergrund ist der Vulkankegel mit der Burg Hohentwiel in Singen gut zu erkennen. Vorbei an einem schwarzen Granitkreuz und später an zwei Nussbäumen (nicht in die Bohlinger Schlucht abbiegen) geht es nun auf den Waldrand zu. Zu Füßen der ehemaligen Schrotzburg beginnt der **Stationsweg**, der 1876 von einer Bohlinger Familie angelegt und 2004 durch lokale Spender wieder aus dem jahrzehntelangen Dornröschenschlaf



Wanderung 2: Auf den Schiener Berg

erweckt wurde. Der Kreuzweg verläuft durch einen dichten Buchenwald direkt nach oben auf den **Schiener Berg** (der Anstieg ist bisweilen steil und beschwerlich, landschaftlich aber sehr reizvoll) auf den 587 m hohen **Kastenbühl**. Sobald wir den Wald auf dem Hochplateau mit einer Viehweide erreichen, wenden wir uns nach links **4**. Ein landwirtschaftlich genutzter Weg führt zum einsam gelegenen, aber wenig romantischen **Schrotzberg-Hof** auf 662 m Höhe. Beim Nussbaum vor dem Wohnhaus des Bauernhofes halten wir uns links und laufen in Richtung Parkplatz Haselwies. Gleich zu Beginn zweigt ein Pfad zur Schrotzberg ab.

Der Weg nach Haselwies führt am Waldrand entlang und hat kaum Steigungen. 1,2 km nach dem Schrotzberg-Hof treffen wir auf die Kreisstraße, die den Ort Schienen mit Moos verbindet. Hier am **Parkplatz Haselwies** ist eine Bushaltestelle, bei der man, beispielsweise bei schlechtem Wetter, die Tour abbrechen und zurück nach Moos fahren kann. Wir überqueren aber die

Straße, ein kleiner Pfad führt erneut in den Wald **5**. Nach der Lichtung, auf der sich ein Picknickplatz mit Holzbänken befindet, halten wir uns links. Immer wieder bieten sich tolle Ausblicke auf den Untersee mit Radolfzell und später auch zur Insel Reichenau. Der Weg verläuft direkt auf der Bergnase des Schiener Bergs. Das Gelände fällt hier teilweise sehr steil ab.

Nach rund 1 km zweigt der Löhle-Weg/Friedenslinde ab. Wir gehen jedoch weiter geradeaus in Richtung Langenmoos, ein paar Hundert Meter am Waldrand entlang und dann durch einen Hohlweg leicht bergab zum **Dreiländereck** **6**. Dort halten wir uns links, leicht bergab nach **Buchbühl**. Ein breiter Waldweg (später eine Asphaltstraße) führt dann zum Aussiedlerhof **Balesheim**. Weiter bergab, vorbei an Obstbäumen und Feldern, treffen wir nach 1,2 km auf die Asphaltstraße, die Gaienhofen mit Iznang verbindet. Hier hat man einen grandiosen Blick über den Untersee, sogar das Konstanzer Münster ist an klaren Tagen zu erkennen.

Bald führt das Sträßchen vorbei am Sportplatz des SV Gaienhofen in **Horn** und anschließend leicht bergauf. Wir überqueren die Weiler Straße und biegen in **Gundholzen** auf die Kreisstraße zwischen Moos und Horn **7** nach links ein. Nach rund 400 m halten wir uns wieder rechts und treffen auf den geschotterten **Bodensee-Rundweg**, dem wir nach links in nordwestlicher Richtung folgen. Nun sind es noch 5,5 km nach Moos.

Der Weg führt in Gundholzen am Naturschutzgebiet entlang. Mit etwas Glück kann man in den Feuchtwiesen Störche und Graureiher beim Fröschenfangen beobachten. Nach rund 600 m treffen wir auf eine Villensammlung in den Winkelwiesen und im Möösle,

die noch zu Gundholzen gehören. Die nunmehr asphaltierte Straße führt nach **Iznang**, wo es ein Strandbad gibt, das wegen seiner geringen Wassertiefe gut für Kinder geeignet ist. Im Ortskern biegen wir nach links zum Hafen ab und dann in die Kurze Gasse. Von hier aus sind es noch 2,3 km bis zu unserem Ziel. Auf dem Feldweg nach Moos kommen wir an zahlreichen Obst- und Gemüsegärten vorbei, die typisch für die Höre sind. In **Moos** gibt es am Ortsbeginn ein Strandbad mit einfacher Gastronomie, die auch Vegetarier erfreut. Beim kleinen Yachthafen von Moos halten wir uns links. Nach 350 m erreichen wir unseren Ausgangspunkt, das Rathaus Moos.

GPS-Wanderung 3

Zu den Sehenswürdigkeiten am Südufer des Überlinger Sees

Charakteristik: Die Wanderung führt regulär an den Obstplantagen von Bodman entlang zur Marienschlucht, über die Ruine Kargegg und die Bodanrück-Höhenstufe an einem Bisongehege vorbei zur Burgruine Altbodman und/oder zum Kloster Frauenberg. Auf abwechslungsreichen Wegen mit teils steilen An- und Abstiegen durchstreift der Wanderer geografisch interessante Molasseformationen, Obstplantagen und Wälder, im Blick Schlösser, Burgen und Höfe. **Länge/Dauer:** 15,5 km, Gehzeit 4:30 Std. **Einkehrmöglichkeiten:** Mehrere Rast- und Einkehrmöglichkeiten direkt in Bodman (zum Beispiel die Restaurants Seeum, Café Hassler), im Golfclubrestaurant auf dem Hofgut Kargegg oder in der Bisonstube Bodenwald (außer in den BW-Sommerferien Mi u. Mo Ruhetag) versprechen eine genussvolle Tour. **Ausgangspunkt und Anfahrt:** Der Ausgangspunkt unserer Wanderung ist der Parkplatz am Wasserspeicher von Bodman. Für Autos stehen am Ortseingang ausreichend (kostenpflichtige) Stellplätze bereit, im Ort nur sehr wenige.

Sperre Marienschlucht: Achtung, die See-Strecke über die Marienschlucht von Bodman nach Kargegg ist nach einem Erdbeben 2015 und weiteren Überschwemmungen teilweise gesperrt. Auch die Burgruine Kargegg ist bis auf Weiteres unzugänglich. Auskünfte und Neues zur Sperre und möglichen Ausweichrouten gibt es bei den umliegenden Touristinformationen, u. a. in Bodman, Sipplingen, Allensbach, Konstanz.

Vom **Parkplatz am Wasserspeicher in Bodman 1** gehen wir, vorbei am Kriegerdenkmal, den Schotterweg hinab zum Forsthaus (recht modern und deswegen nicht auf den ersten Blick als solches zu erkennen) und weiter zur alten Ortsmitte, wo wir rechts zum Rentamt abbiegen. Auf dem Panoramaweg hinter dem Neuen Schloss verlassen wir die geteerte Straße und orientieren uns an der Beschilderung Rich-

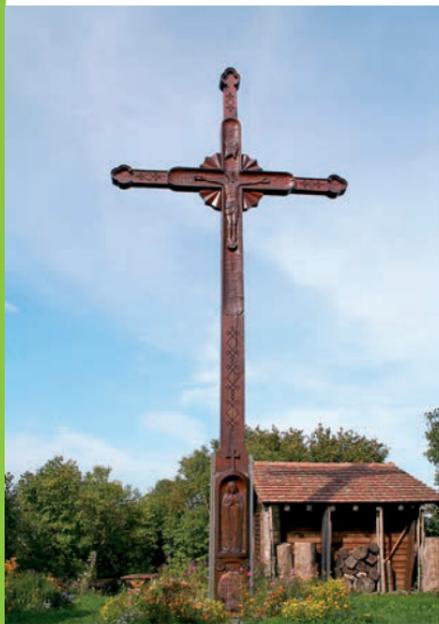
tung Bodenwald. Zwischen Schlosspark und einer versteckten Obstplantage **2** folgen wir dem Pfad ein kurzes Stück bergauf, um dann an der ersten Gabelung im Wald zum See hinabzusteigen. Am kleinen Parkplatz am Ende von Bodman biegen wir rechts in den Seeuferweg ein.

Zwischen Obstplantagen und Seeufer geht es weiter Richtung Marienschlucht. Bei einem Wegkreuz an der folgenden Gabelung **3** bietet sich ein besonders schöner Blick auf Sipplingen und Ludwigshafen; hier zweigt auch ein Weg nach links zu einer Abkürzung unserer Tour durch das Echotal ab. Folgen wir unserer geplanten Tour entlang dem Bodenseeufer, öffnet sich immer wieder ein herrliches Panorama – man sieht weit über den Bodensee bis auf das gegenüberliegende Ufer. Bei entsprechendem Wasserstand finden

sich hier auch einige einsame Badeplätze nahe dem Wegesrand.

Die **Marienschlucht** **4** kündigt sich an durch steile Molassefelswände, die den Weg fast ans Ufer zwingen. Unterhalb der Schlucht befindet sich ein weitläufiger Rastplatz (Imbissstand während der Hauptsaison) mit Schiffsanleger, von dem aus man mit dem Kursschiff zu einer Rundfahrt nach Sipplingen, Bodman-Ludwigshafen und Überlingen aufbrechen kann. Die 250 Treppen der Marienschlucht sind den Aufstieg wert. Die Molassewände sind messerscharf gekerbt, zuweilen kann nur eine Person passieren. Oben angekommen, wird man mit einem fulminanten Blick über den See hinweg auf Sipplingen belohnt. Wir steigen nun die letzten Höhenmeter hinauf auf den Bodanrück, wo uns im Wald die **Ruine Kargegg** **5** empfängt, und folgen der gelben Beschilderung Richtung Bodman bis zur Kreuzung beim Parkplatz des Golfplatzes. Beim Golfclub Konstanz besteht die Möglichkeit zur noblen Einkehr im Clubrestaurant auf dem Hofgut Kargegg, das auch für Nicht-Golfer geöffnet ist.

Nun trennen uns noch ca. 8,5 km vom Ziel, die wir – der gelben Raute Richtung Bodmann folgend – auf der Anhöhe des Bodanrück zurücklegen. Bei gutem Wetter kann man von hier aus sogar die Alpen sehen. Nach einigem Auf und Ab durch den naturbelassenen Forst lohnt sich eine Rast am **Höhenaussichtspunkt** **6**, der wiederum einen spektakulären Blick auf den See und Sipplingen ermöglicht. Einige Hundert Meter weiter treffen wir auf eine Kreuzung **7**, an der wir uns für eine von drei Varianten entscheiden: Einkehr in die Bisonstube (links), verdreht Geistliches im Kloster Frauenberg (rechts) oder Ritterliches auf der **Burg-ruine Altbodman** **8** (geradeaus). Letztere wirkt zunächst recht unscheinbar,



Versteckt in den Wäldern des Bodanrück: Kloster Frauenberg