

## Auf die Milseburg Wanderabenteuer in der Rhön

Eine Wanderung auf die Milseburg gehört zu einem Urlaub in der Rhön einfach dazu. Der markante Berg ist sowohl von der [Wasserkuppe](#) als auch vom [Heidelstein](#) aus weithin sichtbar und lockt mit seiner Geschichte jedes Jahr tausende begeisterte Wanderer hier her. Und ich kann sagen, die Wanderung lohnt sich und man wird mit einem tollen Ausblick belohnt.

Die hier vorgestellte Rundwanderung auf die Milseburg startet am Parkplatz Grabenhöfchen, einem beliebten Ausgangspunkt in der hessischen Rhön, der sich ideal für eine aussichtsreiche Tour eignet. Die Strecke führt über das sagenumwobene Bubenbad zur Milseburg und bietet eine perfekte Mischung aus Naturgenuss, mystischen Geschichten, historischer Tiefe und spektakulären Ausblicken.

Mit einer Länge von rund neun Kilometern und moderaten Anstiegen ist sie auch für ambitionierte Genießerinnen und Genießer gut machbar. Dabei wechseln sich ruhige Waldpfade, offene Höhenzüge und geschichtsträchtige Zwischenstopps harmonisch ab. Diese Wanderung ist keine sportliche Pflicht, sondern ein Erlebnis für alle Sinne.

Am Parkplatz Grabenhöfchen, das sich direkt an der Bundesstraße 458 von/nach [Fulda](#) befindet, beginnt die Tour mit einem gemäßigten Anstieg entlang eines gut befestigten Waldwegs. Schon nach wenigen Minuten wird Euch sicher deutlich, warum dieser Einstieg so beliebt ist: Die Natur zeigt sich von Beginn an in voller Pracht. Alte Buchen, weicher Waldboden und das Spiel von Licht und Schatten schaffen eine beinahe magische Atmosphäre. Der Weg schlängelt sich durch den Wald, steigt sanft an und lässt immer wieder kleine Blicke in die Ferne zu. Es ist der perfekte Einstieg für eine Wanderung, die mehr verspricht als nur Kilometer.

Besonders angenehm ist, dass sich die Tour gleich zu Beginn in aller Ruhe entfalten darf. Es gibt kein Gedränge, keine steilen Rampen, sondern einen rhythmischen Einstieg, der den Körper auf das Kommende vorbereitet. Die Geräusche des Waldes begleiten Euch: Vogelgezwitscher, das Rascheln im Unterholz, das Knarzen der Äste. Hier beginnt das Abschalten.

Nach etwa zwei Kilometern erreicht Ihr das sogenannte Bubenbad. Dieser Ort ist nicht nur landschaftlich reizvoll, sondern auch sagenumwoben. Ob Legende oder Wahrheit – die Stimmung an diesem Platz ist eine ganz besondere. Der kleine gemütliche Teich lädt zu einem Besuch ein und der umgebende Wald, das leise Plätschern des Wassers und das sanfte Licht, das durch die Bäume fällt, machen diesen Platz zu einem echten Kraftort. Auch der Weg selbst, der sich am Bubenbad vorbeischlängelt, bleibt naturnah. Schmal, wurzelig, mit dichten Moosteppichen gesäumt, wirkt er wie ein Pfad in eine andere Welt. Es sind diese kleinen Etappen, die das Wandererlebnis groß machen. Also macht ruhig einen kleinen Abstecher oder eine kleine Rast, bevor Ihr Euch auf den weiteren Weg begeben.

Nun führt uns unser Weg weiter über den breiten Wanderweg bis sich der Wald langsam lichtet und den ersten Blick auf die Milseburg frei gibt. Ein ganz besonderer Moment dieser Wanderung, denn nun liegt unser Ziel genau vor unseren Augen. Also genießt den Ausblick und bereitet Euch schon langsam auf den Aufstieg vor.

Nach kurzer Zeit trennt sich hier dann auch der Weg. Wenn Ihr Euch links haltet, dann erwandert Ihr die Milseburg auf dem kürzeren aber steileren Weg. Wir haben uns aber für den etwas längeren, dafür aber entspannteren Weg entschieden und uns rechts gehalten. Den kürzeren Weg nehmen wir dann über den Abstieg, kommen daher an dieser Kreuzung am Ende wieder heraus.

Bevor es aber richtig hinauf zur Milseburg geht, bietet sich ein Zwischenstopp in der Milseburgstube im kleinen Weiler Danzwiesen an. Die urige Gaststube liegt idyllisch zwischen Wiesen und Wäldern und ist ein perfekter Ort für eine Stärkung. Bei einem kühlen Apfelschorle, einem Stück Kuchen oder einer deftigen Rhöner Brotzeit oder einem anderen leckeren Gericht lässt sich neue Energie tanken.

Die Atmosphäre ist herzlich, der Blick auf die umliegenden Hügel beruhigend. Wer draußen sitzt, spürt sofort die Gelassenheit, die diesen Ort umgibt. Hier trifft man auf andere Wanderer, kann ins Gespräch kommen oder einfach nur die Stille genießen. Nach dieser Pause seid Ihr bereit für den Aufstieg zur Milseburg.

Nach der Stärkung geht es nun hinein in den Anstieg. Der Weg zieht sich nun rund um den Berg den Hang hinauf, der Boden wird steiniger, die Vegetation karger. Jetzt ist etwas Kondition gefragt, aber es lohnt sich.

Mit jedem Höhenmeter öffnet sich die Sicht mehr. Bald schon lässt sich die markante Kuppe der Milseburg erkennen. Der Berg erhebt sich majestätisch über die Rhönlandschaft und wirkt von dieser Seite besonders imposant. Unterwegs gibt es immer wieder Stationen mit Informationstafeln, an denen Ihr eine kleine Rast einlegen und etwas mehr über den Berg und seine Geschichte erfahren. Denn wenn man genau hinschaut kann man noch Spuren der alten Milseburg-Burg entdecken, die hier früher stand und dem Berg seinen Namen gab. Daneben gibt es natürlich jede Menge Natur zu entdecken. Also lauft unbedingt mit offenen Augen den Berg hinauf.

Der letzte Abschnitt bis zur Milseburg führt über einen schmalen, felsigen Pfad. Hier ist Konzentration gefragt, aber wer trittsicher ist, hat keinerlei Probleme. Die Belohnung wartet nur wenige Minuten entfernt: Der Gipfel der Milseburg mit seiner kleinen Kapelle, den Resten einer keltischen Fliehburg und drei Bergkreuzen.

Oben angekommen, entfaltet sich ein Panorama, das seinesgleichen sucht. Die Rhön breitet sich in alle Himmelsrichtungen aus: sanfte Hügel, dunkle Wälder, vereinzelt blinken Dächer in der Sonne. Die kleine Gangolfskapelle steht wie ein stiller Zeuge auf dem Plateau. Man spürt hier oben etwas Besonderes – eine Mischung aus Freiheit, Demut und Glück. Die Luft ist klar, der Wind streicht über das Gesicht, und das Herz schlägt ein wenig schneller vor Freude.

Und dann ist da noch die Sage vom Riesen Mils, die diesem Berg ihren Namen gab. Der Legende nach lebte einst der Riese Mils auf dem Gipfel der heutigen Milseburg. Er war ein gefürchteter Hünen, der die Menschen in den umliegenden Dörfern drangsalierte. Erst der heilige Gangolf konnte ihm Einhalt gebieten. Es kam zu einem Kampf, bei dem Mils besiegt wurde. Der Legende nach liegt der Riese noch heute unter dem Berg begraben. Wenn man genau hinsieht, soll man seinen schlafenden Körper in der Form der Milseburg erkennen können.

Diese Geschichten, zusammen mit der landschaftlichen Schönheit und den historischen Relikten, machen die Milseburg zu mehr als nur einem Wanderziel. Sie ist ein Ort zum Innehalten, Nachdenken und Staunen.

Wer mag kann auch auf den Felsen mit den drei Kreuzen "herumklettern". Dabei solltet Ihr allerdings wirklich trittsicher sein und vor allem nicht wie ich unter Höhenangst leiden. Dann schließt sich noch dieses kleine Kletterabenteuer an.

Der Abstieg erfolgt auf der Vorderseite der Milseburg – und auch er hat es landschaftlich in sich. Der Weg führt durch lichte Mischwälder und immer wieder an kleinen Ausblicken vorbei. Besonders eindrucksvoll ist die Weite: Die Rhön zeigt sich jetzt von ihrer sanften, fast pastoral wirkenden Seite. Wer mit Kamera unterwegs ist, sollte hier unbedingt Zeit für Fotos einplanen.

Was den Abstieg so angenehm macht, ist die Kombination aus abwechslungsreicher Natur und sanfter Wegführung. Es geht zwar etwas steiler als beim Aufstieg, aber wirklich nie steil bergab. Vielmehr schlängelt sich der Weg gemächlich talwärts. Auf diese Weise wird auch dieser Teil der Tour ein echtes Erlebnis.

Unten an der Kreuzung angekommen, nehmt Ihr dann wieder den rechten Weg und lauft ab da im Prinzip den gleichen Weg zurück, den Ihr gekommen seid. Trotzdem wird es nicht langweilig, denn jetzt sieht man alles noch einmal aus einer anderen Perspektive und entdeckt vielleicht Details, die man auf dem Hinweg verpasst hat.

Die letzten Kilometer führen Euch zurück zum Grabenhöfchen. Die Landschaft ändert sich allmählich wieder: Wiesen weichen lichten Wäldern, die Wege werden breiter, die Zivilisation rückt langsam näher. Vielleicht seid Ihr ein wenig erschöpft, aber zufrieden. Vielleicht plant Ihr schon die nächste Tour. In jedem Fall bleibt das Gefühl, etwas Besonderes erlebt zu haben.

Am Parkplatz angekommen, schließt sich der Kreis. Die Tour hat nicht nur durch ihre Naturvielfalt begeistert, sondern auch durch das Erlebnis, Schritt für Schritt eine der schönsten Erhebungen der Rhön erklommen zu haben. Wer Lust hat, kann den Tag bei einer Einkehr in der Region oder mit einem Abstecher zur nahegelegenen Wasserkuppe abrunden.

Diese Rundwanderung vom Grabenhöfchen über das Bubenbad zur Milseburg ist ein echtes Highlight für alle, die die Rhön aktiv entdecken wollen. Sie bietet stille Waldpfade, historische Orte, abwechslungsreiche Landschaft, kraftvolle Mythen und ein Gipfelerlebnis, das man nicht so schnell vergisst. Wer eine perfekt ausbalancierte Wanderung zwischen Herausforderung, Emotion und Genuss sucht, wird hier fündig.