

FREUDE *plus*

URLAUBSZIELE 2023



SPEZIAL

13 Seiten
Urlaub mit Kindern

IDEAL

Tipps für Familien,
Paar- und Solo-Urlaub

BERG UND TAL

Lohnenswerte Ziele
im In- und Ausland



Täglich
Yoga im
neuen
YogaHaus

Wellness, angenehm bayerisch lässig

Von Herzen und mit Sicherheit eine gute Idee

BAYERISCHER WINTER-ZAUBER

- Lindenwirt $\frac{3}{4}$ -Verwöhnpension
- je 1x Intuitiv sensitiv Massage –
Klassische individuelle Massage (ca. 25 Min.)
- Täglicher Shuttleservice zum Langlaufzentrum
Bretterschachten (außer Sonntag)
- Lindenwirt Vitalprogramm

4 Übernachtungen ab 589,00 € p. P. pauschal
7 Übernachtungen ab 1000,00 € p. P. pauschal

4 Nächte
p. P. ab
589 €

LANGLAUFTAGE FÜR EINSTEIGER

- Lindenwirt $\frac{3}{4}$ -Verwöhnpension
- 2 Stunden Langlauf Schnupperkurs
inkl. Ausrüstung (Ort nach Schneelage)
- Täglicher Shuttleservice zum Langlaufzentrum
Bretterschachten (außer Sonntag)
- Lindenwirt Vitalprogramm

4 Übernachtungen ab 577,00 € p. P. pauschal
7 Übernachtungen ab 988,00 € p. P. pauschal

4 Nächte
p. P. ab
577 €



LINDENWIRT
WELLNESS MEETS ONENESS

*Hotel LINDENWIRT
Christian Geiger e.K.
Unterried 9
94256 Drachselsried
bei Bodenmais/Bayer. Wald*

*Tel. +49 9945 / 9510
info@hotel-lindenwirt.de*

www.hotel-lindenwirt.de

Ob Meer, Gebirge oder Waldregion: Erholung ist überall zu finden, wo es schön ist. Planen und buchen geht oft unkomplizierter und schneller als man denkt. Die beste Zeit ist jetzt!

Foto: Adobe Stock



Natascha Gerold.

Foto: Frank Lübke

Urlaub. Planen. Jetzt!

Liebe Leserinnen und Leser,

Impressum

Verlag | Süddeutsche Zeitung GmbH
Hultschiner Straße 8 · 81677 München

Anzeigen | Benjamin Czesch (verantwortlich)
und Christine Tolksdorf,
(Anschrift wie Verlag)

Texte | Natascha Gerold (verantwortlich)

Gestaltung | SZ Medienwerkstatt

Titelfoto | Kärnten Werbung / Michael
Stabentheiner

Druck | Süddeutscher Verlag
Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer
Straße 40 · 81677 München

Die Angebote der Inserenten in diesem Magazin gelten vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen, behördlicher Vorgaben und gerichtlicher Entscheidungen (insbesondere zu Covid-19).

die Autorin Alexandra Reinwarth hat es wunderbar auf den Punkt gebracht: Eines ihrer Bücher trägt den Titel „Das Leben ist zu kurz für später“. Eine äußerst amüsante Lektüre über ein spannendes, zwölf Monate dauerndes Lebensexperiment mit einer ernsten Botschaft: Bloß nichts aufschieben, was man (eigentlich) tun möchte!

Bei vielen Menschen steht eines sicher ganz oben auf der To-do-Liste dieses noch jungen Jahres: Endlich mal wieder Urlaub machen! Gründe dafür gibt es unzählige, sie können höchst individuell sein. Aber eines sollten Urlaubswünsche gemeinsam haben: Sie sollen keine Wünsche bleiben.

Worum geht es uns beim Reisen? Sicher nicht oder schon längst nicht mehr darum, den Nachbar neidisch zu machen oder große Augen im Freundeskreis hervorzurufen. FOMO, Fear of Missing Out, die Furcht, etwas zu verpassen, sollte nicht unser Motiv beim Verreisen sein. Zu groß ist die Gefahr, unter ähnlichen Leistungsdruck zu geraten, wie man ihn vielleicht aus dem Alltag kennt. Natürlich stehen Erholung und Stressabbau an erster Stelle.

Es geht unter anderem aber vor allem auch darum, sich Erinnerungen an kostbare Momente zu schaffen, an die man ein Leben lang gerne zurückdenkt. Sei es alleine beim Wanderurlaub, gemeinsam mit dem besten Freund auf Städtetour, zusammen mit Mama, Papa, Oma, Opa und den Kindern im Feriendorf, wo auch mal Nichtstun auf dem Programm steht. Nimm das, Jochen Schweizer! Wenn Sie noch nicht wissen, mit wem oder wohin, aber ganz sicher wissen, dass Sie weg wollen, haben wir in diesem Heft so viele Anregungen für Sie, dass sie für mehrere schöne Urlaube reichen dürften.

Nehmen Sie sich Zeit, studieren Sie Angebote, besprechen Sie Ihre Wünsche mit Ihren Liebsten, aber planen Sie. Und zwar jetzt. Denn das Leben ist zu kurz für später.

Viel Freude beim Entdecken und Aufbrechen!
Ihre Natascha Gerold

Aus dem **Inhalt**

06 Mehr als „mal weg“

Über kurz oder lang: Urlaub muss sein!

08 Gefühle in Fahrt

Im Gespräch mit Reiseforscher Prof. Dr. Martin Lohmann

10 Informiert und inspiriert

Wissenswertes zum Thema Urlaub

24 Aufgeladen ins Glück

Mit dem E-Bike durch den Bayerwald

28 Die Redaktion empfiehlt

Feine Sachen zum Mitnehmen

30 Solo auf Entdeckerpfaden

Allein reisen kann viel Freude machen

32 Alles an Bord

Mit diesen Hacks gehen die Koffer ganz problemlos zu

34 Willkommen zurück

Tolle Events in Europas Traumstädten sind auch mit weniger CO₂ zu erreichen

36 Europas Geheimtipp

Atemberaubende Natur, vielseitige Kultur: Luxemburg hat beides

44 Der Duft des Südens

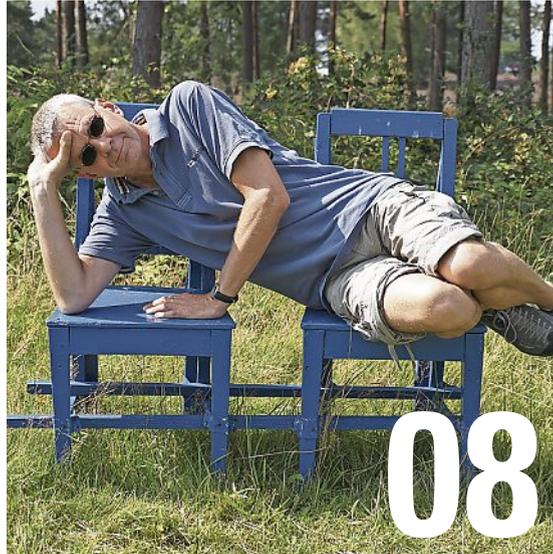
Südtirol ist ein Jahreszeiten-Allrounder unter den Destinationen

46 Mini-Honeymoon

Kurze Flitterwochen liegen im Trend

50 Erkenntnisse unterwegs

Ferien und Urlaub verlaufen manchmal ganz anders als gedacht



Reiseforscher Prof. Dr. Martin Lohmann über Emotionen, die wir mit dem Thema Urlaub verbinden.

Foto: Privat

Freude pur Spezial „Urlaub mit Kindern“: Tipps für eine gute Zeit für die ganze Familie!

Foto: Adobe Stock

11-23



Kein Urlaub ohne abwechslungsreichen Sound! Wir haben die richtige Playlist.

Foto: Adobe Stock

VERWÖHNTAGE

buchbar bis 17.12.2023

3 Übernachtungen

Eibl-Brunner Schmankerlpension

Nutzung der Wellnesswelt auf 2500 qm

Leihbademantel für die Dauer Ihres Aufenthalts

Saunatasche mit Badetüchern gefüllt

P. P. 1 x Aromaöl Teilkörpermassage
(ca. 35 Min.)

p. P. ab € 435,-

ZUHAUSE IST DORT, WO DU LOSLASSEN KANNST

Unser familiengeführtes 4-Sterne-Hotel liegt im Herzen des Bayerischen Waldes, daher werden Heimatgefühle bei uns groß geschrieben. Unsere Philosophie: Gelebte Gastfreundschaft auf moderne Art in heimeliger Atmosphäre.

Die wildromantische Landschaft des nahegelegenen Nationalparks Bayerischer Wald ist perfekt für Naturliebhaber zum Entspannen oder aktiv sein. Ob zu Fuß oder mit dem Bike – die einzigartige Natur des insgesamt 600.000 ha großen Waldgebietes lässt sich auf vielen Wegen erkunden.

ENTSPANNUNG UND GENUSS:

- **3/4-Schmankerlpension:**
Power-Frühstück, Nachmittagssnack und 5-Gänge-Abendmenü
- **Saunawelt:**
Dampfgrotte, finnische Natursteinsauna, Kräuter-Vital-Sauna, Schwitzstube
- **Eisbrunnen und Erlebnisduschen**
- **Ruhezonen:**
Salzsteinruheraum, Panorama-Ruheraum, Bayerischer Wald mit Wärmeliegen, Relax-Zone mit Kuschel-Kojen
- **Panorama-Teelounge**
- **Saunagarten**
- **Indoor- und Outdoorpool**
- **Liegewiese mit Sonnenterrasse und Gartenlandschaft**
- **Fitnessraum** mit modernster Fitnesstechnik
- **WALD SPA** mit exklusiven Wellnessanwendungen



**** HOTEL *Eibl
Brunner* 

MEIN ZWEITES ZUHAUSE.

Tagespreis inkl. Eibl-Brunner
Schmankerlpension p. P. ab € 128,-

Hotel Eibl-Brunner KG
Stefan Brunner
Hauptstraße 18 | 94258 Frauenau
Tel. 09926 / 9510
E-Mail: info@eibl-brunner.de
www.eibl-brunner.de

QR-Code
scannen
und weitere
attraktive
Angebote
entdecken





Allein schon die Fahrt mit einem fremden Bahnsystem kann den Auslandsaufenthalt zum Erlebnis machen. Im Urlaub macht der graue Alltagstrott endlich wieder neuen gemeinsamen Eindrücken Platz. Fotos: Adobe Stock

Viele gute Gründe

Warum wir gerade jetzt dringend Aussicht auf Urlaub brauchen

Tapetenwechsel, Atempause, einfach mal raus – wir haben die Wahl, wie wir unser Bedürfnis nach Freizeit benennen und begründen. Mittlerweile fallen uns aber gleichzeitig und zu Recht triftige Gründe dafür ein, warum wir nicht reisen sollten: der CO₂-Fußabdruck, den wir auf unserem wunderschönen Planeten hinterlassen, lässt sich nicht leugnen. Auch wenn wir mit Bus oder Bahn verreisen, hinterlassen wir Emissionen. Unser klimaschädlicher Anteil wird umso größer, je weiter das Reiseziel entfernt ist. Am größten ist er bei Flugreisen. Da helfen Kompensationszahlungen, wie sie die Lufthansa etwa anbietet, wenig. Als weitere Gründe, das Reisen einzuschränken, gelten: Viren werden in alle Welt verbreitet, wie die Pandemie schmerzlich gezeigt hat, und Geld wird für das eigene Vergnügen ausgegeben, das an anderer Stelle möglicherweise fehlt.

Doch es gibt auch genügend Gründe, warum wir trotz Flugscham und Klimakrise verreisen sollten. Der wichtigste Grund: es tut einfach der Seele gut, neue Eindrücke zu erfahren, den Horizont zu erweitern, aus dem Alltagstrott zu kommen und die Schönheiten unseres Planeten zu entdecken. Nirgendwo fühlt man sich so unbeschwert und losgelöst von Sorgen wie im Urlaub. Gerade nach bald drei Jahren Pandemie mit Lockdowns und Quarantäne in den eigenen vier Wänden ist das Bedürfnis nach Freiheit und Reisen groß. Ruhe und Erholung hilft Stress, Depressionen und Winterblues abzubauen und Krankheiten vorzubeugen. Die Sonne hilft dem Körper nämlich Vitamin D aufzubauen, das für den Knochenaufbau benötigt wird. Zuviel Dunkelheit, beispielsweise im Winter, könne sich auch auf die Prozesse im Gehirn auswirken, erklärt der renommierte Neuropsychologe Prof. Lutz Jäncke. Die Zirbeldrüse schüttele bei Dunkelheit vermehrt das Schlafhormon Melatonin aus. Mögli-

che Folgen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schlaf- und Gedächtnisstörungen. Bewegung im Freien und gute Luft stärken im Urlaub die Abwehrkräfte für Zuhause. Eltern können im Urlaub entspannt mit den Kindern spielen, sich ihnen mit ganzer Aufmerksamkeit widmen statt die immergleiche Zustimmung „aha“ und „mh“ von sich zu geben, während man auf dem Smartphone herumschrollt. Endlich haben alle Zeit füreinander – zum Spielen, Zuhören und gemeinsam Neues Entdecken!

Ein weiterer, nicht unerheblicher Grund fürs Kofferpacken: Reisen in fremde Länder dienen auch der Völkerverständigung und bringen dringend benötigte Devisen in ferne Länder, wahlweise in die ausgewählte Urlaubsregion im eigenen Land. Das Kennenlernen fremder Kulturen, ja auch anderer Mentalitäten, beispielsweise in anderen Bundesländern, erweitert den geistigen Horizont, hilft Selbstvertrauen zu stärken und wirkt wie eine Frischebrise fürs Gehirn.

Für Kinder und Jugendliche sind Reisen eine besondere Bereicherung. Wer durch alte Tempelanlagen läuft, wird sich auch mit deren Geschichte auseinandersetzen und mehr über das Leben der Menschen dort erfahren wollen; Ein Wissensschatz, den Bücher nicht so direkt vermitteln können. Die Begegnung mit fremden Kulturen fördert zudem die Toleranz und wir können einen Blick von außen auf unser eigenes Zuhause werfen und es vielleicht mit neuer Wertschätzung oder einem kritischen Blick betrachten. Oder wie der berühmte Forschungsreisende Alexander von Humboldt schon vor über zweihundert Jahren meinte: „Die gefährlichste aller Weltanschauungen ist die Weltanschauung der Leute, welche die Welt nicht angeschaut haben.“

Es muss nicht die große Fernreise sein um sich zu erholen und den Horizont zu erweitern. Auch eine kurze Auszeit vom Alltagstrott kann Wunder wirken. Wie

wichtig die Erinnerung an Reiseerlebnisse ist, bestätigt Prof. Lutz Jäncke. Reiseerinnerungen könnten im Alltag wieder aufblitzen und uns in den Urlaub zurückversetzen und so motivierende und entspannende Momente verschaffen, die inspirierend wirken. Außerdem könnten positive Reiseerinnerungen lange anhalten und auch im Alter noch bereichernd wirken, meint Prof. Jäncke. Wer richtig reist, wird noch lange von seinen Reiseerinnerungen zehren können. Um sie als Erfahrungsschatz zu speichern braucht es nicht schnell geschossene Fotos mit dem Handy, sondern die Bereitschaft, sich auf die ungewohnte Umgebung einzulassen.

Mit allen fünf Sinnen sollten wir offen sein, neue Erfahrungen einzuprägen: Mit offenen Augen können wir nicht nur Postkartenmotive bewundern, sondern auch die kleinen Details am Wegesrand, etwa wie das Sonnenlicht durch Piniennadeln bricht oder den langsam gleitenden Flug einer Möwe. Mit offenen Ohren können wir nicht nur das Meer rauschen oder das Zirpen der Grillen abspeichern, sondern auch fremde Musik und Sprachen mit ihren eigenen Schwingungen. Mit der Nase nehmen wir – oft unbewusst – fremde Gerüche und Düfte aus Küche und der Natur des Urlaubslandes auf. Der Geruchssinn gilt als eine der intensivsten Sinneswahrnehmungen und kann schlagartig vergangene Erlebnisse und Situationen wachrufen. Der Geschmackssinn schließlich lässt uns andere Speisen mit ihren Gewürzen erfahren, die wir im Restaurant oder beim Nachkochen zu Hause aufs Neue entdecken können.

Reisen bietet auch die Möglichkeit, neue sportliche Erfahrungen – sei es beim Klettern, Wandern oder beim Tauchen – zu machen und die eigenen Grenzen auszuloten. Natürlich sollten keine Gefahren eingegangen werden, doch wann sonst kann man seinen Fitness-Zustand eher testen und verbessern als im Urlaub?

Wolfram Seipp

Hüttenhof

WELLNESS, KUSCHELN &
GLÜCKSMOMENTE

★★★★S



MOMENTE FÜR BESONDERE MENSCHEN



BUCHEN
Sie jetzt
Ihre Auszeit
zu Zweit.

Ein herzliches Lächeln, ein Drink zur Begrüßung und dann eintauchen in unsere ebenso entspannte wie entspannende Atmosphäre hier im Bayerischen Wald. Wir haben den Alltag für Sie ausgeblendet – jetzt können Sie sich voll und ganz auf Ihre Zeit zu zweit einlassen. Genießen Sie abwechslungsreiche Wohlfühlmomente.

Tel.: +49 (0)8585 / 96050

www.hotel-huettenhof.de

57
WOHLFÜHL- &
KUSCHELZIMMER

NEU

SKY-POOL
11 m

5
SAUNEN

3.000 qm²
WELLNESSOASE

INNEN POOL 11 m
22 m
Infinity-Außenpool

9 LUXUS
BERG
CHALETS

„Da **läuft** nicht nur was ab, da findet vieles **gleichzeitig** statt“

Der Ferienforscher Professor Martin Lohmann beschäftigt sich von Berufs wegen intensiv mit Reisen und den damit verbundenen Emotionen. Im Gespräch mit ihm zeigt sich auch: So unterschiedlich die Ziele, so vergleichbar können die ausgelösten Gefühle sein

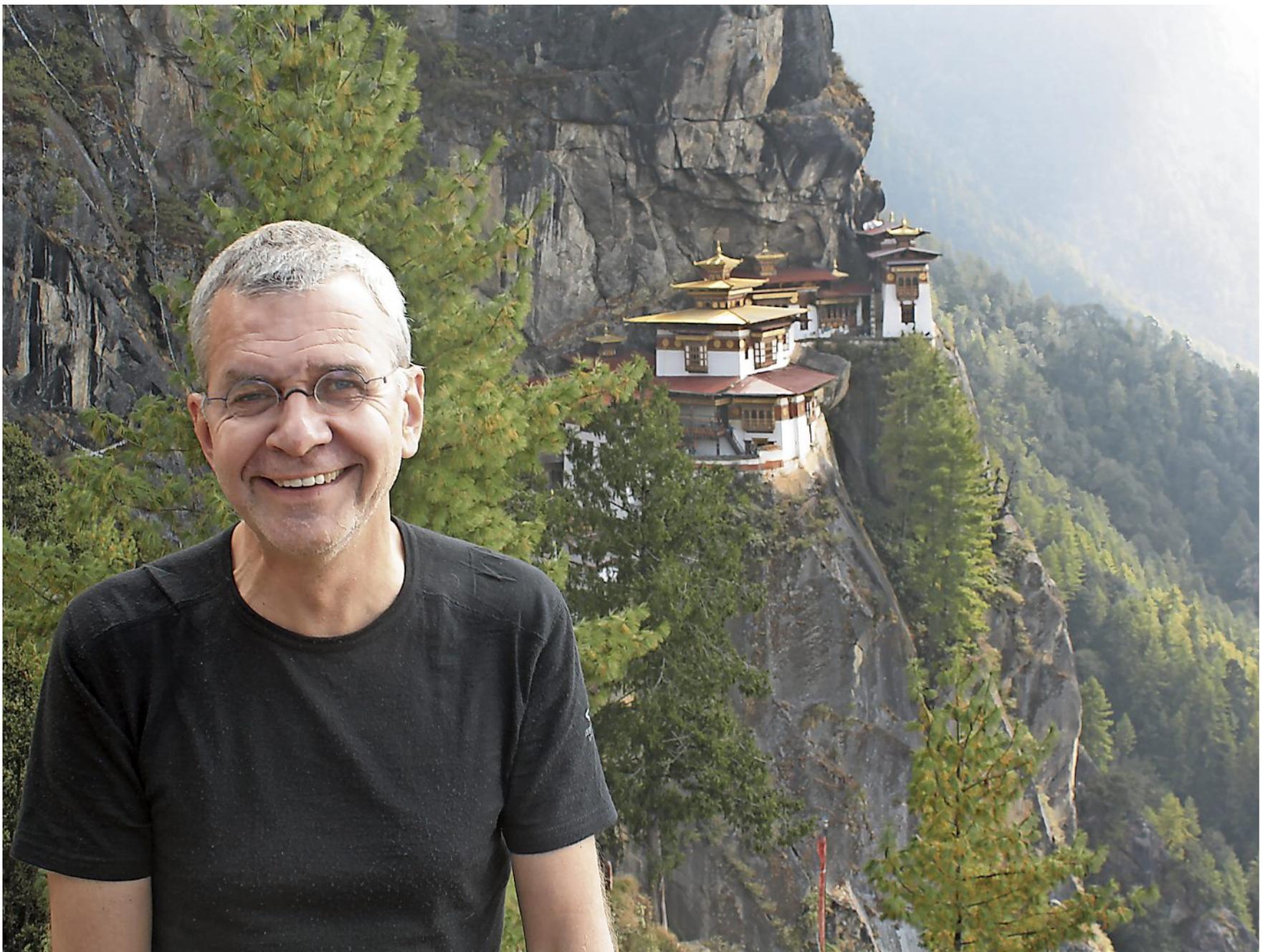
Kribbelnde Vorfreude, Nervosität, große Euphorie – die Zeit vor, während und nach einer Reise kann mit einer riesigen Bandbreite an Gefühlen verknüpft sein. Touristiker und Psychologen befassen sich mit dem Thema Reisen und Emotionen, es gibt sogar ein Studienfach Tourismuspsychologie. Einer, der diese Gefühle seit Jahrzehnten genau beobachtet, ist Ferienforscher Prof. Dr. Martin Lohmann. Er ist wissenschaftlicher Berater für die deutsche Untersuchung „Reiseanalyse“ der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e.V., außerdem

lehrt er am MCI in Innsbruck, im CAS Tourismus und Digitalisierung an der Universität Bern und im Studiengang Master in Sustainable Tourism and Hospitality Management der CBS in Kopenhagen. Er war bis 2022 Leiter des NIT, Institut für Tourismus- und Bäderforschung in Nordeuropa, in Kiel und Professor für Wirtschaftspsychologie an der Leuphana Universität Lüneburg. Die Reiseanalyse (www.reiseanalyse.de) ist ein Sozial- und Marktforschungsprojekt, das seit 53 Jahren Daten zum Reiseverhalten der Deutschen und zu ihren reiserelevanten Motiven, Einstellungen und Präferenzen erhebt.

Herr Lohmann, wie emotional war Ihr letzter Urlaub für Sie?

Martin Lohmann: Die letzte Urlaubsreise ist schon ein paar Wochen her. Tatsächlich verblassen manche Urlaubswirkungen relativ rasch. Wenn ich mich zurückerinnere war es toll, friedlich, lecker, eindrucksvoll, frisch.

Lassen Sie uns doch eine „typische“ Urlaubsreise nach Ablaufphasen anschauen und nehmen wir die Stadlers als Beispiel. Sie sind ein älteres Ehepaar, sprechen ein bisschen Englisch, waren sonst immer mit dem Auto in Italien und



sind erst einmal in ihrem Leben geflogen. Jetzt wollen sie es nochmal wissen und jetten für drei Wochen nach Thailand. Was könnte da emotional ablaufen vom Urlaubswunsch nach dem Motto „Reif für die Insel“ über Buchung und Packen bis hin zum Ankommen und Rückflug?

Da läuft nicht nur was ab, da findet vieles gleichzeitig statt, auch auf der emotionalen Ebene. Wahrscheinlich gibt es Vorfreude, Spannung, wie es wohl werden wird, mit positiven und negativen Komponenten – wie etwa Sorgen, ob man da zurechtkommt – kurz vor dem Abflug vielleicht regelrechtes Lampenfieber. Wir nehmen mal an, die Stadlers sind unter den Fittichen eines Reiseveranstalters während der Reise gut versorgt, das ist dort der Normalfall. Dann wird die Besorgtheit abnehmen in den ersten Tagen, stattdessen gibt es Freude über Neuentdeckungen, andererseits Entspannung und Erholung. Vielleicht gibt es auch echte Glücksmomente, an die sich die Stadlers noch Jahre später gerne erinnern werden. In den letzten Tagen rückt der Alltag zu Hause wieder in die Perspektive.

Im Kontrast dazu Lisa und Julia – die beiden sind erst Ende zwanzig, internet- und reiseaffin, sprechen mehrere Sprachen, auch Spanisch. Sie brechen zwischen zwei Jobs auf zu einem halben Jahr Südamerika – welche Emotionen könnten die beiden haben?

Ich sehe da keinen großen Kontrast, die grundsätzliche Struktur ist die gleiche. Die Sorgen und Freuden werden andere Inhalte und Schwerpunkte haben als bei den Stadlers, klar. Die Länge der Reise bietet zusätzliche Herausforderungen. Ich kann mir gut vorstellen, dass Lisa und Julia zwischendurch auch erschöpft sind von der Reiserei und dass Heimweh aufkommen kann; andererseits ist ein tieferes Eintauchen in die Eigenheiten des Gastlandes möglich.

Gibt es Urlaubsarten, die stärkere positive Emotionen auslösen als andere, und wann erleben Reisende extreme Glücksgefühle oder Euphorie?

Nein, Urlaubsarten mit garantiert positiven Emotionen, die lassen sich nicht identifizieren. Was und wie jemand fühlt, hängt von vielen Faktoren ab, vor allem auch von der Person selbst. Hier kann man weder die Reisenden noch die Urlaubsarten über einen Kamm scheren. Ich stelle mir vor, die Stadlers stehen mit einem Glas Prosecco in der Hand und bestaunen den Sonnenuntergang, eigentlich purer Kitsch, aber sie genießen es. Ich stelle mir vor, Lisa und Julia klettern in Ecuador auf den Chimborazo, eine große Herausforderung, deren Bewältigung, angekommen auf dem Gipfel, Euphorie auslöst. In diesem Fall ist die Erfahrung der Selbstwirksamkeit zusammen mit der grandiosen Natur das Glückselixier.

Wie wirken verschiedene Landschaften wie Meer, Berge, Wald auf die Psyche – und was bringt eine Woche Hochhaus-schluchten in Manhattan mit sich?

Auch hier gilt, die Wirkungen sind unterschiedlich von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation. Wald wirkt beruhigend, ausgleichend, wohltuend. Aber wenn es keinen Weg gibt, und du nicht genau weißt, wie und wo du wieder rauskommst, ist das alles andere als entspannend. Grundsätzlich sind Landschaften, in denen es Brüche, geographische Grenzen gibt, interessant: Strand und Meer, Feld und Wald, Berg und Tal. Eine durchgehende Hochfläche wirkt öde auf uns. Ist man als Tourist in New York, um die Stadt und die Kultur zu erleben, dann sind die Hochhaus-schluchten ja genau das, was man sehen will. Muss man dort sein Leben verbringen, ist das eine ganz andere Nummer, und das Fehlen von Grün und Bäumen wirkt sich nachteilig auf die Psyche aus.

Die Pandemie tritt derzeit etwas zurück – welche Ängste können eine Rolle spielen beim Reisen und wie kann man ihnen begegnen?

Angst haben, ist ja nichts Schlechtes, ohne Angst wür-



den reisende Menschen noch viel mehr Unfug anstellen. Die mit Reisen möglicherweise verbundenen Ängste sind sehr vielfältig: Angst vor Unfällen, vor Krankheiten, vor Überfällen und anderen Missetaten, Angst vorm Fliegen, Angst vor der fremden Kultur, Angst vor schlechtem Wetter, ach, man sollte besser zu Hause bleiben. Da hat man dann die Angst, was zu verpassen. Das Schöne bei Urlaubsreisen ist ja, dass man machen kann, was man will. Niemand wird gezwungen, etwas zu tun, wovor sie oder er Angst hat. Die Überwindung der Angst kann zwar auch ein Erfolgserlebnis sein, aber auch das muss man wollen.

Jetzt kommt noch der Umweltfaktor hinzu, „Flugscham“ ist ein gängiger Begriff geworden. Sicher haben Sie einen Tipp für eine schöne Urlaubsreise mit der Bahn?

Flugscham ist ja fast wieder aus der gesellschaftlichen Diskussion verschwunden, jetzt haben wir ja schon Heizscham. Tatsächlich sollten Touristen sich über die Umweltwirkung ihrer Reisen Gedanken machen. Der ökologische Fußabdruck des Tourismus muss reduziert werden, und das kann auch gelingen. Die Anreise mit der Bahn ist dafür eine prima Idee, und ich kann aus vielfältiger persönlicher Erfahrung sagen, das klappt meist prima, zum Beispiel bei Destinationen in den Alpen, ach eigentlich überall. Wer Sorge hat, vor Ort nicht ausreichend mobil zu sein, fährt die lange Strecke mit dem Zug und leiht sich dann ein Fahrrad oder ein kleines Auto.

INTERVIEW: ANDREAS FRIEDRICH

Linke Seite: Ferienforscher Prof. Dr. Martin Lohmann.

Rechte Seite: Die landschaftlichen Eindrücke, die wir auf Reisen festhalten, können beim unbeteiligten Betrachter mitunter ganz andere Emotionen auslösen als bei jenen, die zuvor auf den Auslöser gedrückt haben.

Fotos: privat, Andreas Friedrich (4)

Hin und weg

Trotz schwieriger Zeiten ist die Reiselust hierzulande so groß wie noch nie

„Urlaub, mach' mal Urlaub“, lautet die Empfehlung eines alten Schlagers. Dem wollen aktuell viele Menschen nachkommen: Eine Umfrage des Hotelreueprogramms Wyndham Rewards bestätigt, wie groß die Sehnsucht nach Urlaub und Reisen ist, zeigt aber auch, dass die steigenden Kosten aktuell ein Thema sind. Bei der Untersuchung im September vergangenen Jahres wurden circa 6000 Reisende aus Europa, dem Nahen Osten, Eurasien und Afrika befragt, darunter wurde eine repräsentative Stichprobe von fast 1000 Befragten aus Deutschland durchgeführt. Während die Mehrheit (rund 61 Prozent) es nicht abwarten kann, wieder in den Urlaub zu fahren, rechnen circa 55 Prozent der Deutschen damit, 2023 aufgrund der Inflation und der gestiegenen Kosten mehr Geld fürs Reisen ausgeben zu müssen. Für rund 36 Prozent der Befragten sind höhere Reisekosten kein Grund, die Reisepläne zu ändern; knapp 29 Prozent bestätigen, dass sie zwar weiterhin verreisen wollen, aber mit kleinerem Budget als bislang. Um höhere Preise auszugleichen, planen rund 24 Prozent der Befragten, statt mehrerer kurzer Reisen, weniger oft, dafür aber länger in den Urlaub zu fahren. Eine weitere Strategie ist die Verlängerung von privaten Urlaubsreisen durch sogenannte „Workations“ beziehungsweise die Kombination von Geschäfts- und privaten Reisen. Was die Art der Reisen angeht, so stehen laut der Umfrage insbesondere Erholungsreisen von einer Woche oder länger (rund 48 Prozent der Antworten), beispielsweise am Strand oder in den Bergen, sowie Städtereisen (rund 31 Prozent der Antworten) hoch im Kurs. Knapp 36 Prozent der Befragten ziehen dabei neue Reiseziele in Erwägung und rund 15 Prozent überlegen, künftig statt zu fliegen, mit dem Auto oder Zug in den Urlaub zu fahren.

Stoßlüften für das Gehirn

Spaziergänge und Wanderungen verändern den Blick – und sorgen so für neue Ideen und Lösungsansätze

Wer es selbst praktiziert, weiß, wie gut Wandern und Spaziergehen tun. Eine norwegische Langzeituntersuchung mit fast 34 000 Probanden, die das Gesundheitsmagazin Apotheken Umschau zitiert hat, belegt die heilende Kraft des Spaziergehens: Zwölf Prozent aller Depressionen ließen sich vermeiden, wenn sich jeder Erwachsene wenigstens eine Stunde pro Woche bewegen würde. Regelmäßige Bewegung sei nicht nur gut für die Psyche und beuge Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Sie Sorge auch dafür, dass wir

Anspannung abbauen. Das Immunsystem werde angeregt, der Körper schütze weniger vom Stresshormon Cortisol aus, stattdessen steige der Pegel an Glückshormonen. Dass Farben zu sehen, Geräusche zu hören, die Stimmung aufhellt und den Spaziergänger dazu verleitet, den Fokus auf etwas anderes zu legen, nutzt auch Alexander Brümmerhoff, Oberarzt in einer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Berlin, in seiner Therapie. Beim Herumschlendern könne man darüber sprechen, was man gerade sieht oder erlebt.

Von der Stadt auf den Berg

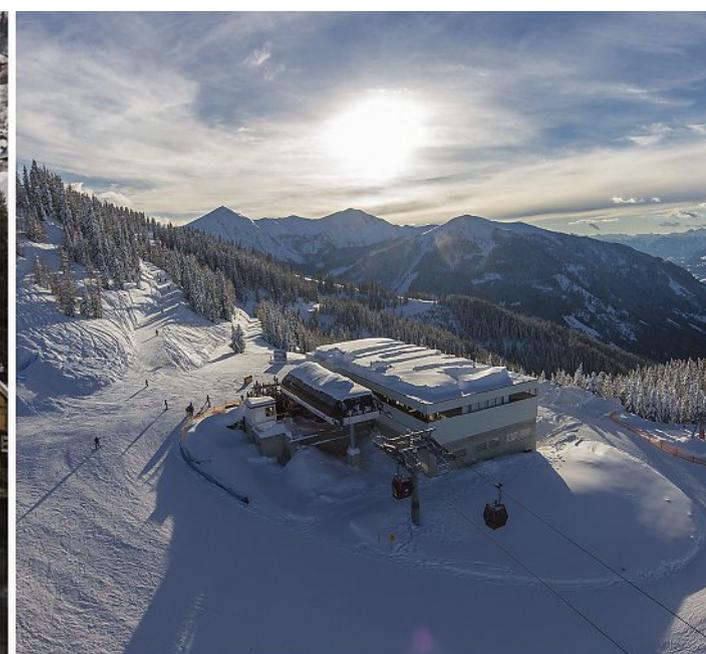
Hermann Andritsch hat das Küchenkommando im Naturel Bergresort „Die Kanzlerin“ auf der Gerlitzen Alpe übernommen

Mit Hermann Andritsch als neuen Küchenchef bekommt das Kärntner Naturel Bergresort „Die Kanzlerin“ einen kulinarischen Qualitätsschub. Mit dem Neuzugang, der viele Jahre als Küchenchef im Villacher Restaurant Lagana gewirkt hat, setzt sich das kürzlich modernisierte Naturel Bergresort „Die Kanzlerin“ die kulinarische Krone auf, immerhin ist Andritsch ein Küchenchef mit drei Gault-Millau-Hauben. Der Küchenprofi punktet mit zahlreichen Top-Auszeichnungen namhafter Kulinarik-Guides wie „Falstaff“ oder „À la Carte“. Die Naturel Hotels & Resorts GmbH betreiben mit „Seeleitrn“



und „Schönleitrn“ aktuell zwei Dorfanlagen mit Hotelkomfort am Faaker See. Mit dem Bergresort „Die Kanzlerin“ wächst das Unternehmen um insgesamt 94 neue Apartments. Gäste können zwischen insgesamt vier verschiedenen Apartmentkategorien von 55 bis 75 Quadratmetern mit komplett ausgestatteter Küche, Balkon oder Terrasse wählen. Neben einem Top-Restaurant erwartet die Gäste auch ein Naturel Spa-Bereich.

Ein starkes Team für „Die Kanzlerin“ (v. li.): Bergresort-Direktorin Christina Dulle, der neue Küchenchef Hermann Andritsch und Bergresort-Geschäftsführerin Hannah Widnig. Foto: Simone Attisani



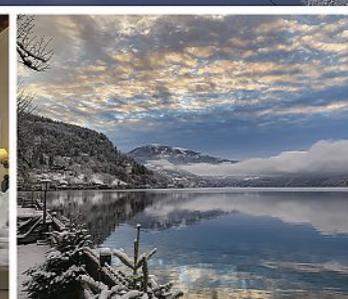
3 Nächte Ski-Vergnügen mit Skipass und Halbpension

Übernachtung, Frühstück und 3-Gang Dinner im historischen 4* Schlosshotel der Adelsfamilie Graf Tacoli am schönsten See in den Bergen Kärntens!

- Gratis Skipass für Kinder < 14 und weitere Vergünstigungen für Familien!
- -25% Rabatt auf Skiverleih und gratis Shuttle zum Skigebiet
- Entschleunigter Genuss durch gratis Skidepot an der Piste

ab € 299 pro Person

(im Doppelzimmer - Details und Zeiträume auf unserer Webseite)



Frühe Premiere

Das erste Mal Reiten, Golfen, Surfen –
In den Ferien ist auch endlich mal Zeit für Kinder, etwas Neues auszuprobieren

Ferien und Urlaub sind zum Erholen und Entdecken da. Man macht Bekanntschaft mit neuen Regionen, anderen Lebensweisen, Dialekten oder Sprachen. Kinder (und natürlich auch Erwachsene) können in dieser Zeit auch andere wichtige Erfahrungen machen, zum Beispiel beim Ausprobieren einer neuen Sportart.

Vielleicht liegt das Töchterchen den Eltern schon seit Wochen in den Ohren, weil es so gerne Pferde und Ponys mag. Bevor, möglicherweise unter Stress des Alltags, wenig durchdachte Entscheidungen getroffen werden: Warum nicht die Probe aufs Exempel in die Ferien- und Urlaubszeit verlegen? Es gibt erstklassige Hotels, die unter anderem auch einen Hof haben, wo Ponys und Pferde leben. Hier können Kinder schon mal testen, was auf sie zukäme, wenn die Eltern dem sehnlichen Wunsch nachgeben: Verantwortung übernehmen, beispielsweise für die Versorgung der Ponys, Fütterung und Streicheleinheiten. Für die Kinder sind eventuell auch Einheiten buchbar, in denen sie erst Reit-, Balance- und Koordinationsübungen auf den Ponys machen können.

Sind Pferde am Hof, gibt es auch mitunter die Möglichkeit, Anfängerstunden zu nehmen. So haben die Kinder ein großes Highlight in den Ferien, während die Eltern beobachten, gut überlegen und mit dem Kind abwägen können, ob sich die Reitleidenschaft während des Urlaubs als Strohfeder herausstellt oder doch als echte Leidenschaft verfestigt, die über die schönen entspannten Tage hinausgeht. Die Deutsche Reiterliche Vereinigung weist darauf hin, dass sich die individuellen Voraussetzungen der Kinder für erste Reitstunden auf dem Pony stark unterscheiden können, entwickelt doch jedes Kind Bewegungs- und Körpergefühl, Einfühlungsvermögen für das Tier und Konzentrationsbereitschaft im höchstgelegenen Tempo. Letztendlich muss ohnehin mit der jeweiligen Einrichtung abgesprochen werden, ab welchem Alter sie derartigen Reitunterricht und Zeiten mit den Tieren anbietet.

Beim Schwimmen geht es vielleicht auch, aber nicht ausschließlich, um ein neues Hobby für den Nachwuchs, sondern vor allem um eine mitunter (über-)lebenswichtige Fähigkeit: Kinder sollten sich nun einmal gut im Wasser bewegen und zurechtfinden können. Und wann lernt der Mensch am besten? Neugierig, entspannt und in guter Stimmung, das gilt für Erwachsene wie für Kinder. Fühlen wir uns wohl, scheinen wir manches in uns schneller und müheloser verankern zu können – auch wenn es sich um hochkomplexe Bewegungsabläufe handelt, wie sie beim Schwimmen erforderlich sind.

So nehmen Eltern verständlicherweise gerne Schwimmkurs-Angebote wahr, die sie in Hotels für ihre Kinder buchen können. Schwimmen lernen im Urlaub hat, neben der ungezwungeneren Atmosphäre, noch weitere Vorteile für alle Familienmitglieder. Beim Schwimmkurs direkt im Hotel oder in der Nähe entfallen weite Anfahrtswege, es gibt keinen Termindruck wie zu Hause. Auch das anschließende Duschen und Föhnen der Haare läuft entspannt ab, da es auch bequem im eigenen Zimmer gemacht werden kann. Die Kleinen trauen sich eher in Hotelpools, da Wassertiefe und Beckengröße in der Regel überschaubarer sind als in den öffentlichen Schwimmbädern, und tägliche Einheiten im Schwimmkurs gewährleisten mehr Lernerfolge. „Früh übt sich“, empfiehlt sich beim Schwimmen lernen nur bedingt. Denn Koordination und Motorik sollte das Kind schon soweit ausgebildet



Ab wann können Kinder Sportarten wie Surfen, Reiten oder Golfen ausüben? Die meisten Empfehlungen legen sich nicht auf kalendarische Angaben fest. Vieles hänge von den bereits entwickelten individuellen Voraussetzungen wie Balance und Koordination ab; bevor es zum Beispiel aufs Surfbrett geht, müssen die Kinder zuerst Schwimmen gelernt haben. Was sich bei allen Sportarten zeigt: Spaß und Lernbereitschaft sind dahin, wenn das Kind zu etwas gezwungen wird, worauf es eigentlich keine Lust hat.

Fotos: Adobe Stock



haben, dass die Technik kein großes Hindernis mehr darstellt. Experten zufolge gilt: Kinder sollten erst schwimmen lernen, wenn auch Radeln ohne Stützräder sicher funktioniert. Doch frühzeitige Wassergewöhnung, wie sie beim Baby- oder Kleinkinderschwimmen im Zentrum steht, eignen sich optimal als erster positiver Kontakt mit dem Element Wasser. Welche Hotels zu welchem Zeitpunkt welche Angebote haben, ist in der Regel auf der jeweiligen Website nachzulesen. Es ist auch ratsam, vor Reiseantritt im Hotel anzurufen, um sich über die Kurse zu erkundigen.

Ist das „Seepferdchen“ geschafft, für das das Kind 25 Meter schwimmen, ins schwimmtiefe Wasser springen und einen Gegenstand in brusttiefem Wasser vom Boden heraufholen muss, ist die Grundlage für eine „Wasserratten-Karriere“ geschaffen. Nicht weniger, aber auch nicht mehr, denn: Sicherheit beim Kraulen und Co. bekommt man nur durch regelmäßiges Üben.

Wenn das Kind schwimmen kann, mindestens sechs Jahre alt ist und, so wird es empfohlen, mindestens 30 Kilo wiegt, zeigt es vielleicht Interesse daran, das Wasser auf eine neue, aufregende Weise zu erfahren – im Urlaub am Meer oder am großen See vor Ort. Dafür muss sich das Kind natürlich im Element Wasser wohlfühlen, gerne mal komplett, auch mit dem Kopf, eintauchen, ohne gleich Angst zu bekommen. Vor der Anmeldung ist es folglich essenziell, sich bei den Anbietern unter anderem über die Sicherheitsmaßnahmen und die Voraussetzungen zu informieren, die die Mini-Surfer in spe mitbringen sollten. Sport für Angeber, für reiche ältere Herren, superteuer – Golf hat mit vielen hartnäckigen Klischees zu kämpfen. Und dann soll es auch noch etwas für Kinder sein? Oh ja, lautet die Antwort begeisterter Fans. Viel Bewegung an der frischen Luft, Disziplin, gegenseitiger Respekt unter den Spielenden ... all dies können Kinder mit dem grünen Sport lernen. Wobei es natürlich zu Beginn nicht darum geht, eine ehrgeizige Erwachsenenschablone des Sports 1:1 auf die Kinderwelt zu übertragen. Die altersgerechte Einführung ist gerade hier von großer Bedeutung: Zunächst steht der Spaß im Vordergrund, Fokussierung, Technik, Wettbewerb kommen – vielleicht irgendwann später. Insofern ist auch beim Golfen das Mindestalter nicht unbedingt Kriterium. Deshalb bietet sich Golfen im Urlaub auch für die ganze Familie zum Ausprobieren an – wenn Mama und Papa oder die größere Schwester zum ersten Mal den Schläger schwingen, kann das auch ein Riesenspaß werden.

Ob außergewöhnlicher Programmpunkt in den Ferien, Testlauf für ein bleibendes Hobby oder die Möglichkeit, dem Nachwuchs das eigene Hobby näherzubringen – Egal, welche Motivation hinter dem ersten Kontakt mit einer Sportart steckt, sollte man das Kind zu nichts überreden und schon gar nicht zu irgendetwas zwingen, da so Abwehr, Trotz und möglicherweise ewige Aversion provoziert werden. Alles steht und fällt allein mit der Bereitschaft der kleinen Hauptpersonen. Oder wie es beispielsweise das Stickl Sportcamp am Gardasee auf seiner Homepage auf den Punkt bringt: „Die Kinder sollten Lust auf Surfen haben, nicht die Eltern.“

Ben Dankaert

Her mit dem Hunger!

Reisen macht Appetit – Mit abwechslungsreichen Snacks sind Eltern für alle Fälle gerüstet

Du bist nicht du, wenn du hungrig bist – an diesen Werbeslogan für einen Schokoriegel kann sich der eine oder andere sicher noch erinnern ... spätestens dann, wenn sich unser wohlzogener Nachwuchs in ein Wesen verwandelt, das in nörgelndem Ton und durchdringender Lautstärke nur einen Satz hervorzubringen bereit ist: „Ich hab' Hungereer!“ Kinder wollen unterwegs doch eigentlich immer etwas essen – egal, wie gut alle vor der Abfahrt zu Hause noch gefrühstückt haben.

Das gute alte Butterbrot etwa, das inzwischen auch unter dem Namen Sandwich firmiert, lässt sich im Handumdrehen zu einer Delikatesse aufpeppen – ein Snack, der auch für diejenigen geeignet ist, die noch bis kurz vor der Abreise im Keller nach den Gummistiefeln für die Wattwanderung graben. Blitzschnelles Beispiel: Zwei Scheiben Vollkorn- oder Sauerteigbrot mit Pesto bestreichen, dazwischen gekochter Schinken, dünne Tomatenscheiben und Rucola-Blättchen, Salz und Pfeffer nach Belieben – fertig! Zwei Zahnstocher (mit Trauben oder Gummibärchen bestückt) bewahren die Brote in der Box vor dem Auseinanderfallen.

Wer am Vorabend etwas Zeit hat, schlägt zwei Fliegen mit einer Klappe, indem er oder sie die Kühlschrankreste zu einer Tortilla verarbeitet, die kalt ebenfalls ein Genuss ist. Auch hier kann rein, was alle lieben. In der Pfanne erst Kartoffeln und Zwiebeln garen, dann dürfen Oliven dazu,



Foto: Adobe Stock

Paprikastückchen, Schafskäse, Schinken, getrocknete Tomaten und was das Herz sonst noch begehrt. Schließlich aufgeschlagene und gewürzte Eier in die Pfanne geben und das ganze rund 20 Minuten im Ofen stocken lassen. Die Stücke lassen sich in einer Serviette vorzüglich mit der Hand essen.

Da – nicht nur – das Kinderherz nach Süßem lechzt, empfiehlt es sich, auch für diesen Fall gewappnet zu sein: etwa mit einem erfrischenden Obstsalat aus Bananen, Erdbeeren und Melone, nach Geschmack mit Rosinen und Nüssen angereichert. In verschließbaren Portionsgläsern kann man die Früchte mit etwas Joghurt, Honig und einer Prise Zimt verrühren, Holzzahnstocher ersetzen die Gabel. Natürlich bieten sich auch Muffins an, weil die

Küchlein handlich und in ihren Papierförmchen praktisch zu essen sind. Der Basis-Rührteig (hier oft mit Joghurt oder Sauerrahm) ist schnell gemacht, die Varianten sind zahlreich. Fragen Sie Ihre Kinder, welchen Geschmack sie am liebsten haben: Schoko, Zitrone, Mandarine, Rosine, Blaubeeren. Ach ja, und Muffins gehen auch gut pikant mit Tomaten, Pilzen, Karotten oder Bärlauch – da sind dann auch wieder die von den Eltern so hoch geschätzten Vitamine drin.

Varianten dieser Reisesnacks gibt es in großer Zahl natürlich im Internet bei chefkoch.de oder kochbar.de. Schöner und inspirierender sind Bücher zum Thema Kinderessen, die oft toll fotografiert sind und in denen man gemütlich am Küchentisch schmökern kann. Für „Kochen für Kinder“ (Gräfe und Unzer, 19,99 Euro) hat Dagmar von Cramm über 230 ausgezeichnete Rezepte zusammengestellt. „Total lecker! Kochen und Backen für Teenies“ (Dorling Kindersley, 12,95 Euro) ist ein Buch mit 100 Rezepten, die Kinder ab acht Jahren auch selbst kochen können. Als Ratgeber für Weltverbesserungsanfänger kommt „Organic Cooking. Das Familienkochbuch“ (Trias, 19,99 Euro) von Sabine Huth-Rauschenbach daher. „Superfood Snacks“ schließlich präsentiert 100 außergewöhnliche Rezepte, die mit Power-Zutaten wie Chiasamen, Gojibeeren, Maca oder Grünkohl Kinder und Eltern glücklich machen, die gerne exklusiv und gesund essen.

Kai-Uwe Digel

Was, wir sind schon da?

Längere Autofahrten stellen die Geduld von Kindern und Eltern oft auf die Probe. Die richtige Strategie hält alle bei Laune

Ein Vorsatz für 2023: Endlich wieder richtig entspannt Urlaub machen! Deshalb laufen die Planungen vielleicht schon auf vollen Touren. Eine Sache sollte man jetzt schon mitbedenken, gerade, wenn man mit dem Auto in den Urlaub fährt: Vor der Erholung haben die Götter die Anfahrt gesetzt. Das gilt insbesondere, wenn man mit Kindern unterwegs ist. Und bevor Sie als Elternteil schon beim Gedanken daran mit den Augen rollen und über die Kleinen lästern wollen: Wenn Sie mal zurückdenken, sind Sie doch als Kind keinen Deut besser gewesen. Am liebsten hätten Sie doch sofort mit dem Sandburgenbauern oder Rucksackpacken losgelegt. Jeder Kilometer vor dem

Urlaubsziel ist Ihnen vorgekommen wie hundert, und jede Stunde wie ein Tag. Mit einer Spur Vorab-Empathie für die kleinen Mitfahrer auf der Rücksitzbank tun Sie sich bestimmt schon leichter, die gefürchtetste aller Autoreisefragen zu vermeiden: „Mama, wann sind wir endlich da?“. Es gilt also: Be prepared! Und das schon, bevor alle im Wagen sitzen. Beziehen Sie Ihre Kinder unbedingt in alle Vorbereitungen mit ein. Welche Ziele steuern wir an im Urlaub? Was ist den Kleinen besonders wichtig in der schönsten Zeit des Jahres, und was muss unbedingt mit in den Koffer? „Das erhöht die Vorfreude und die Geduld“, sagt der Lindauer Kinder- und Jugendarzt Harald Tegtmeyer. Je nach Alter sollte während der Fahrt auch eine kleine Auswahl an Spielen, Malsachen und Büchern bereitliegen. Und das Lieblingskuscheltier im Arm halten zu können, hilft über manche ungewohnte oder langweilige Situation hinweg.

Heute gehört natürlich auch eine Auswahl an Musik, Filmen und Hörspielen mit ins Auto. Denken Sie an die Pausen, denn zu lange Etappen sind anstrengend für Eltern und Kinder. „Dabei hängt die Dauer zwischen den Pausen vom Entwicklungsstand und dem Temperament der Kinder ab, nicht nur vom Alter“, erklärt Experte Tegtmeyer. Kinder, die sich gerne bewegen, halten weniger Strecke aus als ruhige, und Kleinkinder müssen öfter mal aufs Klo als die Größeren. Bei den Raststätten sollten Sie natürlich auch auf Kinderfreundlichkeit achten, was

Sie vorab schon im Internet recherchieren können. Aber machen wir uns nichts vor: Es wird ziemlich sicher zu anstrengenden Quengelphasen kommen. Hier gilt es, das richtige Maß zu finden. Jedem Quengeln nachzugeben, bedeutet, überhaupt nicht voranzukommen, aber so lange zu warten bis die Kleinen am Durchdrehen sind, ist auch keine Lösung. Und bitte immer ehrlich bleiben: „Mit Begriffen wie ‚bald‘ oder ‚gleich‘ können Kinder nicht viel anfangen, und Eltern machen sich unglaublich, wenn sie so etwas zu oft sagen“, erklärt Münchner Coach und Familientherapeutin Katharina Barth. Besser sei es demnach, die Reisedauer kindgerecht zu übersetzen, zum Beispiel mit „es dauert so lange, wie eine Folge Micky-Maus-Wunderhaus“.

Wenn es dauerhaft unruhig wird auf dem Rücksitz, ist es auch hilfreich, ganz genau nach den Bedürfnissen zu schauen. Haben die Kleinen Hunger, Durst, brauchen sie eine Toilettenpause oder geht es um Zuwendung? „Beschäftigung und Spiel kann die Stimmung wieder heben“, sagt Kinderarzt Tegtmeyer. Oder auch Ruhe: „Ein locker über den Kindersitz gelegtes Tuch kann das Kind abschirmen und Schlaf ermöglichen.“ So machen Sie Kilometer gut, und zusammengefasst lässt sich sagen: Beziehen Sie ihr Kind ein, erklären Sie, was passiert und achten Sie auf die Balance zwischen Action und Ruhe. Dann ist die Anfahrt im besten Fall wirklich schon der erste Urlaubstag.

Kai-Uwe Digel



Foto: Adobe Stock

★ ★ ★ ★ ★
**ANDREUS
RESORTS**

Meran - Südtirol

4=3
SPECIAL
ab 474 €
p.P. inkl.
3/4 Pension

**** SONNENALM - feel good activ



***** ANDREUS - Golf & Spa Resort



1 Marke - 1 Philosophie - 1 Familie - 3 Hotels

- 12.000qm Wellness & Spa • 3000qm Sauna World mit täglichen Showaufgüssen
- 33 M. Sportbecken(29°C) • beheizte Indoor-Outdoor Pools (34°C) • Miniclub • Finki Island mit Piratenschiff • Kurse für Kinder & Erwachsene (Tennis, Reiten, Schwimmen)
- 5 Tennis Sandplätze • Am 18-Loch Golfplatz (März - Dezember) • Reitstall mit Koppel & Reitschule

INFO@ANDREUS.IT - WWW.ANDREUS-RESORTS.IT - 0039 0473 491330

Andreas Golfhotel GmbH - In der Kellerlahne 3a - I-39015 St. Leonhard in Passeier

Tolle Tour ohne Meckermarathon

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – das zeigt sich vor allem beim Wandern. Ihre Bedürfnisse bestimmen Tempo, Wegstrecke und schließlich die Atmosphäre

Was hat er denn jetzt schon wieder, wir sind kurz vorm Gipfel und die Zeit drängt!“ Zu kalt, zu heiß, hungrig, durstig, langweilig – die Beschwerdeliste, die dem Nachwuchs eine Wanderung vergällen kann, ist lang und nicht immer gerecht. Manche bergbegeisterten Eltern vergessen bei ihren Touren mit Kindern, dass sie nicht mit Erwachsenen unterwegs sind, die ähnliche Bedürfnisse wie sie selbst haben. Umso wichtiger ist eine gute Vorbereitung. Damit der Ausflug in die Berge für alle zu einem erholsamen Erlebnis ohne Ärger und Stress wird, hat der Deutsche Alpenverein eine Broschüre erstellt: „Wandern und Bergsteigen mit Kindern“ gibt wertvolle Tipps für die Planung, Ausrüstung und Sicherheit.

Eine gelungene Bergtour mit der Familie fängt schon bei der Planung an

Kinder wollen einbezogen werden und vorher wissen, wo es hingeht, was es zu sehen gibt, wo man einkehrt und was es dort Leckeres zu essen gibt. Das Erreichen eines Gipfels und die Aussicht stehen für Kinder meist nicht im Vordergrund. Sie wollen die Bergwelt als einen Raum voller Geheimnisse und Abenteuer kennen lernen. Kleine Felsen auf denen man herumkraxeln kann, Bäche und kleine Seen in denen man planschen kann oder Kühe, die mit Gras gefüttert werden können, sind für Kinder meist

eindrucksvoller als einen Gipfel zu erreichen und die Aussicht zu genießen. Rundwege auf Pfaden und Steigen sind interessanter als vom Gipfel den gleichen Weg wieder zurück ins Tal zu trotten. Lange Forstwege empfinden manche Kinder wie eine Strafexpedition. Da kann das Ziel in weiter Ferne noch so angepriesen werden.

Man sollte flexibel bleiben, um die Tour je nach Witterung, Motivation und Kondition verlängern oder verkürzen zu können. Zeit für Spielpausen und Entdeckungen am Wegesrand müssen mit eingeplant werden.

Bei der Planung des Zieles sollte man sich auch überlegen, ob lange Autofahrten mit viel Verkehr und Staus sinnvoll sind. Oft sorgt die Anreise schon für Stress und miese Stimmung nicht nur beim Nachwuchs. Eine entspannte Anreise mit Bahn und Bus bietet eine Alternative, auch wenn die Auswahl an Wanderzielen eingeschränkt ist.

Genügend warme Kleidung, Regen- und Sonnenschutz, Essen und Trinken sind selbstverständlich und sollten vorher geprüft werden. Auch das eine oder andere „Leckerli“ sollte als zusätzliche Motivationshilfe nicht fehlen. Viele Kinder nehmen auch gerne selbst einen kleinen Rucksack mit in dem ihr Kuscheltier und kleine Fundstücke von der Tour Platz finden. Die Eltern sollten Erfahrung mit Touren haben, sich mit Wanderkarten und Wegschwierigkeiten auskennen. Die Beschreibung im Tourenführer sollte genau gelesen werden und der Bergwetterbericht am Tag zuvor gecheckt werden.

Wichtig ist, das Leistungsvermögen der Kinder richtig einzuschätzen

Kleinkinder können ab etwa einem Jahr für drei- bis vierstündige Tagestouren in einer Kraxe mitgenommen werden, wenn sie stabil sitzen können. Ausreichender Schutz vor Kälte, Wind und Sonneneinstrahlung sind dann besonders wichtig, da sich die Kinder in der Kraxe nicht bewegen können. Mindestens eine Pause pro Stunde, in der die Kinder aus der Kraxe genommen werden und sich frei bewegen können, müssen eingehalten werden. Älteren Kleinkindern, die schon laufen können, sollte man die Möglichkeit geben, einzelne Wegabschnitte selbst zu gehen. In der Altersgruppe von drei bis sechs Jahren wollen Kinder ihre Umgebung zunehmend selbständig erschließen. Abwechslungsreiche Wege mit spannenden Natur-

beobachtungen und lange Erholungs- und Spielpausen mit kleinen Klettereinlagen sollten keine Langeweile aufkommen lassen. Ausgesetzte Wege, die das Risiko für Abstürze bergen, sind unbedingt zu meiden. Auch an scheinbar harmlosen Stellen sollten Kinder stets im Auge behalten werden.

Bei Kindern von sechs bis zehn Jahren reicht die Ausdauer oft schon für Touren bis zu fünf Stunden, entsprechende Erholungspausen vorausgesetzt. Je nachdem, wie geübt die Kinder schon sind, können auch steilere Wege und – bei entsprechender Hilfestellung – leichte Kletterstellen überwunden werden. Im Schulkindalter von zehn bis vierzehn Jahren können sich anspruchsvollere Ziele vorgenommen werden. Oft verfügen die Kinder schon über eine gute Kraft und Bewegungskoordination.

Auch Mehrtagestouren mit Hüttenübernachtungen sind mit Kindern in jedem Alter durchaus möglich. Viele Hütten sind auf die Bedürfnisse von Familien eingerichtet und verfügen über Spielzimmer oder gefahrlose Spielplätze vor der Hütte. Manchmal gibt es auch Tiere, die gestreichelt werden dürfen. Eine Hüttenübernachtung in den Bergen ist für Familien ein kleines Abenteuer, das fern vom Alltagstrott „zusammenschweißst“.

Meist ist das Wandererlebnis für Kinder schöner, wenn sie zusammen mit anderen Kindern unterwegs sind. Dann können sie ihre Erlebnisse und Entdeckungen mitteilen und haben jemanden zum Spielen.

Wolfram Seipp



Gemeinsam in der Gruppe den Berg erkunden ist für viele Kinder ein tolles Erlebnis. Wer möchte, kann beispielsweise mit kleinen Fotowanderungen beginnen, den Nachwuchs behutsam an gemeinsame Strecken heranzuführen.

Fotos: Adobe Stock, Pixabay



Zeit für mich! Zeit für meine Lieben!

Die Ferienwelt Kesselgrub, am Ortsanfang des Ferienparadieses Altenmarkt-Zauchensee, bietet ein vielfältiges Familienprogramm für Naturgenießer, Sportfans & Tierliebhaber. Inmitten der faszinierenden Bergwelt im Salzburger Land erwartet Groß & Klein eine Vielfalt an Abenteuer. Ein Besuch der Erlebnis-Therme Amadé (gleich um's Eck!) lohnt sich gleichermaßen, wie ein Aufenthalt im Kinderhotel Kesselgrub, welches nur 69 km von Salzburg entfernt liegt.

Mit einer Auswahl an 5 variablen Unterkunftsarten – dem 4* Familienhotel Kesselgrub, einem 3* Landhaus, einem Ferienhaus, den Ferienwohnungen und Wohlfühlappartements – präsentiert sich Kesselgrubs Ferienwelt als ideales Traumurlaubs-Domizil.

Pauschale
ab € 336,00
 p.P. DZ Land.LIEBE
 im 3* Landhaus
ab € 395,00
 p.P. DZ Kuschel.ZEIT
 im 4* Hotel



Alle Pauschalen

Familien Winter Hit

Inklusivleistungen

- 4 Tage/3 Nächte mit Verwöhn-Halbpension
- 1 x 4h-Eintritt (ohne Sauna) in die Therme Amadé für die Familie
- 1 x € 15,- Wertgutschein für die kleine, feine Wellnesswelt
- inkl. Salzburger Sportwelt Card
- Kesselinos Kinderwelt mit Kinderbetreuung ab 0,5 Jahre, mit Bastelwerkstatt, Kletterturm, Kleinkindbereich,...
- Kesselinos Winterwelt mit Kinder Abenteuerland und Windel-Wedel-Schnupperwelt
- Kesselgrubs Ponys- und Streicheltierwelt
- Kesselgrubs Aktivwelt: Skifahren in Ski amadé - Österreichs größtem Skivergnügen. Gratis Skibus direkt neben dem 4* Hotel, Winterwanderwege, Langlaufloipen, Rodelbahnen und vieles mehr.



FERIENWELT KESSELGRUB

Lackengasse 1 | 5541 Altenmarkt-Zauchensee | Österreich
 +43 (0) 6452 / 5232 info@kesselgrub.at | www.kesselgrub.at

Gut beraten unterwegs

Die Reiseapotheke sollte auch für Kinder sinnvoll gepackt sein – Angesichts des Medikamentenmangels ist die Abklärung durch Arzt oder Apothekerin jedoch wichtiger denn je

Zu einer guten Urlaubsvorbereitung gehört natürlich auch eine kleine Notfallapotheke. Wer mit Kindern verreist, sollte auch an ein sinnvoll gepacktes Täschchen mit den wichtigsten Arzneimitteln für typische Kinderkrankheiten denken. Aktuell kommt aber in Sachen Notfallapotheke eine Problematik dazu: ein zuvor noch nicht gekannter Medikamentenmangel. Im vergangenen Dezember wa-

ren mehr als 300 Arzneimittel von den Lieferengpässen betroffen. Jetzt ist der Rat der Fachleute gefragt denn je: Dringend ratsam ist es, bei den Hausärzten und vor allem in der Apotheke nachzufragen, welche Arzneien erhältlich sind. Denn natürlich möchte man als Eltern auf der einen Seite vorbereitet in den Urlaub fahren, andererseits sicher anderen Menschen, die akut etwas für sich oder Familienmitglieder benötigen, nichts ohne Not „wegranschnappen“. Medizinische und pharmazeutische Fachleute können da sicher weiterhelfen, haben vielleicht Vorschläge, ob es für manches lieferbare Alternativen gibt. „Achten Sie stets darauf, dass Sie Arzneimittel, wie zum Beispiel Fieber- und Schmerzmittel, altersspezifisch dosieren. Lesen Sie aufmerksam die Altersempfehlungen im Beipackzettel oder fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker. Insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern ist besondere Vorsicht geboten“, betont Anja Klauke, Expertin für Selbstmedikation beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie. Für Zeiten, in denen keine Medikamentenknappheit vorherrscht, hat der Verband folgende Checkliste. Diese kann man beispielsweise auch in die Apotheke zur Beratung mitnehmen.

- ✓ Arzneimittel gegen Durchfall (Elektrolyte-Pulver für Kinder zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen)
- ✓ Arzneimittel gegen Blähungen oder Bauchkrämpfe (Lösungen oder Zäpfchen)
- ✓ Arzneimittel gegen Reiseübelkeit (Kaugummis, Säfte, Tabletten oder Zäpfchen)
- ✓ fiebersenkende Mittel (Säfte, Zäpfchen, Tabletten, Brausegranulat oder Heißgetränke mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Paracetamol)
- ✓ Arzneimittel gegen Erkältungen, Halsschmerzen, Husten und Schnupfen (Nasentropfen/-sprays, Ohrentropfen, Halstabletten, Hustensaft)
- ✓ Arzneimittel und Verbandsmaterial bei Verletzungen (Wund- und Heilsalbe, Pflaster, Wundschnellverbände, Wundkompressen (steril), Elastische Mullbinden)
- ✓ Desinfektionsmittel (speziell für Kinder geeignet; ohne Duft- und Farbstoffe)
- ✓ Sonnenschutzmittel (speziell für Kinder geeignet; hoher Lichtschutzfaktor; Mittel sowohl mit UV-A- als auch UV-B-Filter; frei von Duft- und Konservierungsstoffen)
- ✓ Mittel für Insektenschutz und Insektenstiche (Cremes, Lotionen oder Sprays für Kinder, Mückenpflaster, kühlende Gele, Zeckenpinzette/-zange)
- ✓ Einmalhandschuhe, digitales Fieberthermometer, Kühlkissen

Ben Dankaert

Foto: ABDA



Traumurlaub für Schneeliebhaber

Eingerahmt vom Zahmen und Wildem Kaiser locken die malerischen Orte Kössen, Walchsee, Retten- schöss und Schwendt mit verschneiter Bilderbuch- landschaft. Vielfalt ist das Zauberwort der Region, denn neben Ski fahren und Langlaufen stehen auch Rodeln, Schneeschuhwandern, Eislaufen oder Snow- tuben auf dem Ferienprogramm.

Unterwegs auf Skiern

Mit 127,5 km klassischen und 126 km Skating-Loipen hat sich die Region längst als eines der herausragenden Langlaufgebiete Österreichs etabliert. Sanft schlängeln sich, die mit dem Gütesiegel ausgezeichneten Loipen, durch die Region, das verspricht Erholung pur für Körper und Geist! Die familienfreundlichen Skigebiete bieten Möglichkeiten vom Zauberteppich inkl. Schlepplift am Amberg, bis hin zu den anspruchsvollen Pisten inkl. Gondelbahn in Hochkössen, für jede Können-Stufe.

Ruhe und Genuss

Wer mehr Entschleunigung und Ruhe sucht, für den ist Winter- und Schneeschuhwandern genau das Richtige. Hier kann man entweder auf einer geführten Tour oder auf eigene Faust die Winterlandschaft von ihrer schönsten Seite entdecken. 80 km Wanderwege, die auch im Winter geöffnet sind, bringen Wanderer zu den schönsten Aussichtsplätzen. Die bewirtschafteten Almen und Hütten verwöhnen mit regionalen Schmankerln wie dem köstlichen Kaiserwinkl Heumilchkäse.

Geheimtipp in den Tiroler Alpen

Unberührter Natur- und Abenteuerurlaub in der WinterOutdoorWohlfühl Arena Kaiserwinkl

Leicht erreichbar, landschaftlich imposant und dennoch eine der unaufgeregten, wohltuend verborgenen Winterregionen Tirols. Hier kommen stille Wintergenießer ebenso auf ihre Kosten wie Langläufer und alpine Sportler. Vielfalt ist das winterliche Zauberwort, in dem vom Wilden und Zahmen Kaiser umrahmten, Tiroler Kaiserwinkl, der eine gehörige Prise Winteridylle mit vielfältigen Sportmöglichkeiten vereint.

Glasklare Bergluft, verschneite Weiten, tief atmen, seinen Körper spüren und den eigenen Rhythmus finden: Langlaufen – ob Klassisch oder Skating – ist im Trend.

Das Höhenklima im Tiroler Kaiserwinkl ist wie geschaffen zum Durchatmen, denn in mittleren Höhenlagen ist Bewegung und aktive Erholung nachweislich am effektivsten. In der Bilderbuchlandschaft am Fuß des Wilden und Zahmen Kaisers bilden bestens präparierte – kostenfrei nutzbare – Gütesiegel-Loipen ein Loipennetz mit insgesamt 19 verschiedenen Loipen, 127,5 km Klassisch und 126 km Skating Loipen.

Damit zählt die Tiroler Region zu den absoluten Premium-Langlaufzentren Österreichs und rangiert an der Spitze der europäischen Beliebtheitskala.

Auch Schneeschuhwandern, Rodeln auf verschiedenen Strecken, Pferdeschlittenfahrten,

Eisstockschießen, Schlittschuhlaufen auf natürlichem oder künstlichem Eis oder Alpinski in zwei angenehmen Familien-Skigebieten in Kössen und Walchsee stehen hier zur Verfügung.

Das Familienskigebiet Kaiserwinkl überzeugt mit Pisten und Preisen. Die Skigebiete Hochkössen sowie der Amberglift trumpfen mit besonders familienfreundlichen Angeboten auf: Kinder bis 10 Jahre in Begleitung eines Eltern- teils fahren mit der Schneemannkarte um nur Euro 5,00 pro Tag.

Für den perfekten Urlaub sind unterschiedliche Unterkunftsmöglichkeiten in exklusiven Wellnesshotels, aber auch in authentischen Gasthöfen, Pensionen, Privatzimmern und Ferienwohnungen sowie Campingplätze buchbar.

Der Kaiserwinkl ist über die A8 und A93 von München in nur 45 Autominuten erreichbar und das ohne österreichische Autobahn-Vignette – der wohl schönste Beginn Tirols.



Nähere Informationen:

Tourismusverband Kaiserwinkl

Postweg 6

A-6345 Kössen

Tel.: +43(0)501100

info@kaiserwinkl.com

www.kaiserwinkl.com

WOW – Winter, Outdoor,
Wohlfühlen lautet das Motto im
Kaiserwinkl in Tirol



Vereinbarungen auf **Augenhöhe**

Wer Teenager ernst nimmt und vernünftig mit ihnen spricht, wird einen schönen Urlaub mit ihnen haben



Foto: Adobe Stock

Es ist wie so oft im Leben: Auch für einen stressfreien Urlaub mit Teenagern gibt es kein Patentrezept. Es kann allerdings sehr hilfreich sein, ihnen einfach auf Augenhöhe zu begegnen. Schließlich sind es keine Kinder mehr, sondern junge Menschen auf dem Weg zum Erwachsensein. Entsprechend haben sich die Verhältnisse nun mal bereits geändert. Statt um die kräftezehrende Machtdemonstration geht es um ein entspanntes Einvernehmen, und zwar auf beiden Seiten.

Das bedeutet allerdings auch kein schwammiges Laissez-faire. Auf klare Vereinbarungen können sich Eltern und Kinder gleichermaßen verlassen, und das fängt schon bei den Mahlzeiten an. Mit Sicherheit ist es so, dass Teenager nicht mehr unbedingt jedes Essen mit „den Alten“ verbringen wollen. Dann einigt man sich eben auf eine: Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot? Ein gemeinsames Treffen am Tag können sich sicher alle vorstellen. Wichtig dabei: Eine genaue Uhrzeit und einen eindeutigen Treffpunkt vereinbaren. Was Pünktlichkeit anbelangt, kann es im Übrigen auch nicht schaden, innerhalb der Familie einen Konsens zu haben. Gerade im Urlaub prasseln so viele Eindrücke auf einen ein, da sollten zehn bis fünfzehn Minuten hin oder her nicht zum Drama führen – Hauptsache der gesteckte Rahmen passt. Freizeit ist ja etwas anderes als feste Termine, die man aus bestimmten Gründen einzuhalten hat. Alle wollen ja keinen Stress, sondern genau das Gegenteil davon.

Sollte es doch einmal zu Irritationen kommen: Bitte alles in Ruhe klären. Der große Aufwasch versaut jede noch so klar vereinbarte Mahlzeit oder einen Treff, und die neugierigen Augen und Ohren der Gäste vom Nebentisch oder vom Caravan gegenüber können gern von anderen befriedigt werden. Emotionales Geschrei führt genauso wenig weiter wie vielsagend-straftende Blicke. Wenn es etwas zu klären gibt, dann in Ruhe und unter vier Augen.

Apropos Klären: Im Alltag ist dafür keine Zeit, obwohl der Elefant schon so groß im Raum steht, dass das Porzellan im Laden bereits fast von selbst zerspringt? Dann sollte das aber nicht in der Urlaubszeit auf den Tisch. Zu warten, bis man dann vermeintlich endlich mal Ruhe für Gespräche hat, führt dann nämlich selten zum Ziel. Die freie Zeit zusammen ist doch meist eh schon so begrenzt – sie sollte nicht auch noch mit belastenden Themen gefüllt werden.

Ähnlich ist das auch mit Verboten. Natürlich geht bei Eltern irgendwann mal die rote Lampe an, wenn sich die Kids zum Beispiel zwar ans vereinbarte Treffen halten, dann aber die ganze Zeit aufs Handy starren. Aber wir leben im Heute: Fürs Internet, fürs Chatten und für Social Media bleibt darum auch in den Ferien Platz. Genauso hier kann man jedoch sicher einen zeitlichen Rahmen miteinander besprechen, sodass sich keiner zurückgesetzt vorkommen muss.

So abgedroschen es auch klingen mag, auch beim Umgang mit Teenagern (und umgekehrt mit den vielleicht als nervig empfundenen Erwachsenen) gilt: In der Ruhe liegt die Kraft. Auch wenn Vorstellung und Realität oft auseinanderklaffen, kann man sich ja zumindest ernsthaft vornehmen, im Urlaub eine Spur gelassener zu sein. Nicht jede Zickerei, nicht jedes falsche Wort muss immer auf die Goldwaage gelegt werden. Und für Grundsätzliches ist die Zeit nach dem Urlaub ganz bestimmt die bessere.

Kai-Uwe Digel

GE  AU
MEINS

Urlaub auf Kärntnerisch

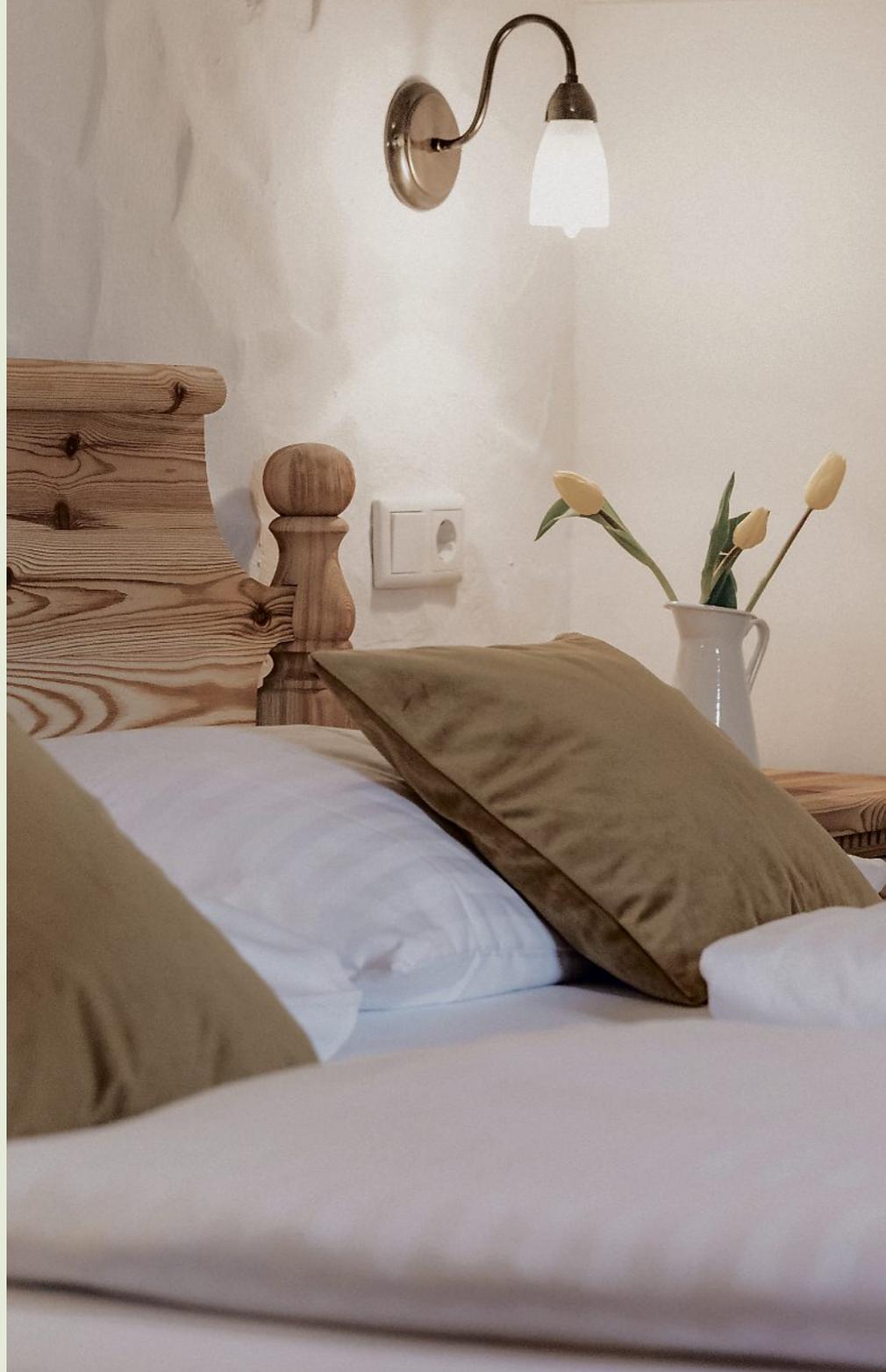


Foto © Heldentheater



Nature Hotels & Resorts
Kärnten • Faaker See • Gerlitzen Alpe
info@naturehotels.com • +43 (0) 50 2384
www.naturehotels.com

Urlaub XXL

Damit es auch wirklich mehr Spaß macht, mit vielen unterwegs zu sein, haben wir ein paar Tipps für Reisen mit Verwandten, Freunden und Co.

Die einen wollen lange schlafen und es reicht ihnen eine Tasse Kaffee zum Frühstück, die anderen stehen mit der Sonne auf und Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Die einen lieben Action und Party, die anderen Kultur und Konsum, und wieder andere wollen einfach nur mit einem guten Buch entspannen. Faktoren, die gegen einen gemeinsamen Urlaub sprechen? Keineswegs. Wie ein erhsehnter Urlaub in großen Familien- oder Freundesgruppen trotz unterschiedlicher Interessen und Familienkonstellationen gelingen kann, verraten wir Ihnen hier:



gemeinsame Urlaubsregeln wird es jedoch nicht funktionieren. Zum Beispiel, wenn es darum geht, den lieben Kleinen etwas zu spendieren. Der Haussegen wird schnell kippen, wenn die einen schon einen Eisbecher am Vormittag bekommen und die anderen zuschauen müssen, weil daheim gilt, „kein Eis vor dem Mittagessen“. Die einen Kinder dürfen Karussell und Bimmelbahn fahren, bei den anderen sind solche Vergnügungen nicht drin. Auch hier müssen Lösungen gefunden werden, damit sich niemand benachteiligt fühlen muss. Dabei schadet es keinem (Einzel-) Kind, einmal zurückzustecken. Es ist schließlich ein großer finanzieller Unterschied, ob eine Familie Billets für ein einzelnes Kind oder für mehrere lösen muss.



Fotos: Adobe Stock



7. Testurlaub

Sie sind unsicher, ob die Chemie für einen gemeinsamen Urlaub passt? Hier empfiehlt sich ein Wochenende auf Probe zu verreisen. Schnell merkt man, ob die Eigenarten der anderen auszuhalten sind oder man schon nach wenigen Stunden tierisch genervt ist.

1. Planung

Ein Urlaub mit Freunden, Eltern, Patchworkkindern oder Großeltern muss sorgfältig geplant werden, damit es später nicht zu Enttäuschungen kommt. Am besten ist, alle – also auch die Kinder – setzen sich an einen Tisch. Dann wird notiert, was sich jeder für seinen Urlaub vorstellt. Super, wenn sich die Erwartungen nicht groß unterscheiden. Bei Differenzen braucht es die Bereitschaft für Kompromisse.

2. Kompromisse

Urlaub in den Bergen contra Urlaub am Wasser? Warum nicht beides verbinden? Meer mit Bergen im nahen Hinterland oder ein großer See in einer Gebirgsregion? Das gleiche gilt für Stadturlaub gegen Ruhe in der Einsamkeit. Ein ruhiges Quartier, von dem aus eine Großstadt in kurzer Zeit erreichbar ist, wäre eine pragmatische Lösung.

3. Unterkunft

Eine gemeinsame Ferienwohnung eignet sich für langjährige Freunde mit viel Urlaubserfahrungen. Ist man indes eine bunt zusammen gewürfelte Feriengruppe, dann sind Unterkünfte besser, bei denen die einzelnen Parteien viel Rückzugsmöglichkeiten beispielsweise in eigene Zimmer und möglichst auch Badezimmer haben, wie in Feriendörfern. Maximale Freiheit in allen Bereichen bieten auch Hotels. Kinderhotels übernehmen häufig sogar die

Kinderbespaßung. Und statt alle Gaumen beim gemeinschaftlichen Kochen berücksichtigen zu müssen, gibt es Buffets mit Auswahl für jeden Geschmack.

4. Das liebe Geld

Beim Geld hört die Freundschaft auf, weiß der Volksmund. Deswegen ist es besonders wichtig, dass es bei diesem Thema klare Absprachen gibt. Wie werden die Kosten für ein Ferienquartier aufgeteilt? Wie die Kosten für Unternehmungen, Fahrten und so weiter? Erfahrungsgemäß ist „getrennte Kasse“ noch immer das Beste, um Harmonie zu gewährleisten, vor allem wenn die Mitreisenden keine homogene Gruppe sind.

5. Essen und Einkaufen

Was ist mit Vegetariern in einer Fleischesser-Gruppe, wer darf sich an den Lebensmitteln in der Gemeinschaftsküche bedienen und wie teilt man die Kosten für die gemeinsamen Einkäufe auf? Auch wenn manches kleinlich klingen mag, an einer unbedacht verzehrten Tafel Schokolade kann ein Streit entstehen. Hier bedarf es ganz klarer Regeln, die alle akzeptieren.

6. Erziehungsstile

Trotz gemeinsamen Urlaubs ist jede Familie immer noch ein individueller Verbund. Die Kinder der anderen muss man nicht erziehen und der Nachwuchs muss es hinnehmen, dass er nicht das gleiche darf wie die anderen. Ohne

8. Tagesplanung

Was machen wir heute? Ein gemeinsamer Urlaub bedeutet nicht, dass man wie ein siamesischer Zwilling aneinanderkleben muss. Familien können sich durchaus vermischen, zum Beispiel, wenn die Kinder statt in die Stadt mit den anderen zum Strand wollen. Das sind die berühmten Synergieeffekte, die man bei XXL-Urlaubsreisen ruhig nutzen sollte.

9. Putzen und Aufräumen

Am besten im Vorfeld die Ordnungsliebe der anderen ausloten, falls es nicht passt, dann ab ins Familienhotel oder ins eigene Häuschen im Feriendorf. Gemeinschaftsräume sollten konsequent frei von persönlichen Dingen der Mitreisenden gehalten werden. Wichtig: Niemand muss die Putzkraft der Nation sein, aber Schlamper brauchen auch nicht „erzogen“ werden. Ein Putzplan und die Verteilung von Aufgaben helfen.

10. Resümee

Nachdem die Koffer zu Hause wieder ausgepackt sind, ist Zeit für ein gemeinsames Resümee. Was war gut, was hat genervt, was könnte man beim nächsten Mal besser machen? Bei dieser Gelegenheit kann man auch Fotos austauschen oder ein gemeinsames Fotobuch gestalten.

Patrizia Steipe

PURADIES

Mein Naturresort

*Das Beste an
Momenten
wie diesen:
Sie werden nicht
weniger,
wenn man sie teilt.*





Tipps für junge **Fotokünstler**



Richtig fotografieren statt Selfies ohne Ende

Das Wichtigste vorneweg: Fotografieren macht Spaß und soll Spaß machen. Doch wer immer nur die gleichen Selfies macht, wird seine Freunde nicht mehr beeindrucken, selbst wenn er oder sie am tollsten Strand der Welt steht. Und für einen selbst macht das Fotografieren irgendwann auch nicht mehr soviel Spaß. Schon die Künstler in der Antike wussten, worauf es ankommt, damit ein Bild oder eine Figur gut aussieht. Nehmen wir mal an, Du willst den weltbesten Strand mal fotografieren, ohne Dein Gesicht vor die Kamera zu halten. Dann sollte in etwa zwei Drittel des Bildes den Strand zeigen und ein Drittel den hoffentlich blauen Himmel. Das entspricht einem natürlichen Eindruck des Bildes. Die alten Meister haben das Verhältnis den „goldenen Schnitt“ genannt. Es beschreibt ein bestimmtes Zahlenverhältnis, das, wenn es angewandt wird, harmonisch auf den Betrachter wirkt und oft auch in der Natur vorkommt. Ist zu viel vom Himmel zu sehen, wirkt es so, als wenn man in den Himmel schauen würde. Bei zu viel Strand sieht es so aus, als wenn man etwas im Sand suchen würde. Das gilt natürlich auch, wenn Du in den Bergen zum Wandern bist. Interessant wird das Bild, wenn außer dem Berg auch eine Hütte oder ein einsamer Baum zu sehen ist oder das Foto von einem Ast „eingerahmt“ wird. Nun willst Du natürlich auch zeigen, mit wem Du an dem tollen Strand oder beim Wandern bist. Also: „Aufstellen zum Gruppenfoto! Die Großen nach hinten, die Kleinen nach vorne! Eng zusammenrücken und ... ‚Cheese!‘“ – Soweit so gut, aber es geht noch besser. Du solltest nicht nur darauf achten, dass alle schön in die Kamera schauen und lächeln, sondern auch auf den Hintergrund schauen: dass zum Beispiel dem älteren Bruder nicht ein Sonnenschirm aus dem Kopf wächst. Bevor es Ärger gibt: Auf vielen Handys und Digitalkameras gibt es mittlerweile eine Porträt-Funktion. Sie dient dazu, den Hintergrund unscharf zu stellen. Dadurch

werden die Personen auf dem Bild besser hervorgehoben und unschöne Kanten oder etwa Äste, die ins Bild ragen, unscharf. Wichtig ist es auch, die anderen Personen nicht von unten oder oben, sondern möglichst auf Augenhöhe zu fotografieren. Sie wirken sonst verzerrt und unnatürlich. Es kann natürlich sein, dass Du genau diesen Effekt erzielen möchtest. Wenn Du bereits eine Kamera hast, bei der man die Brennweite einstellen kann, solltest Du darauf achten, Dich nicht zu nah vor die Personen zu stellen, die Du fotografieren willst, um mit einem Weitwinkel – also einer geringen Brennweite – zu fotografieren. Das verzerrt nämlich auch die Personen. Solange das Bild nicht ver-



zerrt wird und Du nicht gerade ein gestelltes Gruppenfoto machen möchtest, ist es aber meistens interessanter, Personen und Gegenstände aus der Nähe zu fotografieren und verschiedene Perspektiven auszuprobieren. Was nichts geworden ist, kannst Du ja sofort wieder löschen. Das Licht ist beim Fotografieren am wichtigsten. Zunächst solltest Du darauf achten, dass niemand im Schatten steht und alle – besonders auf den Gesichtern – genügend Licht haben. Das wird zum Beispiel schwierig, wenn Du andere vor dem Sonnenuntergang am Strand fotografieren möchtest. Entweder ist die Sonne dann nicht mehr rot, sondern hell oder man kann die Person kaum noch erkennen. Etwas Gegenlicht kann gut auf Gruppenfotos wirken, da es die Konturen weicher macht. Allerdings muss stets genügend Licht für die Personen auf den Fotos vorhanden sein. Professionelle Fotografen nutzen daher Reflektoren zum Aufhellen. Natürliches Licht ist nämlich oft besser als Blitzen. Sicher kennt Ihr die roten Augen auf manchen Fotos, die mit Blitz aufgenommen wurden. Außerdem gibt es oft „Mondgesichter“ – bleiche Gesichter ohne Schatten. Mittlerweile gibt es eine breite Auswahl an Kinderkameras. Die meisten von ihnen sind stoßfest und wasserdicht. Manche sollen sogar bis zehn Meter Tiefe wasserdicht sein und Stürze aus fast zwei Metern problemlos überstehen. Viele Kinderkameras sind auch staubdicht, was vor allem am Strand wichtig ist. Viele Kinderkameras haben auch schon eine ganze Reihe von Effekten, wie Standbild, Zeitlupen- und Zeitrafferfunktion sowie Aufkleber und Effekte, die man über die Bilder legen kann. Einige Kameras können auch Videos und Fotos direkt auf das Smartphone schicken. Dort kann man die Aufnahmen mit verschiedenen Programmen noch weiterbearbeiten und auf Social-Media-Kanäle schicken. Viel Spaß und gutes Gelingen!

Wolfram Seipp

Fotos: Adobe Stock



Auf ins Familienabenteuer!



Unsere Highlights für Euch

- Schreinerhof Wasserwelten auf 2.500 m² mit Wasserklettergarten, 100-m-Röhrenrutsche u.v.m.
- NEU ab 2023: Water Fun Area mit Wasserkreis, Wellenbad & großem Infinity Pool
- Indoor-Erlebnisland mit Trampolin, Kids-Kart Softplayanlage, Kino, Theater u.v.m.
- Schreinerhof Saunawelten mit Adults-only Bereich & Private Spa
- Wellnessanwendungen für die ganze Familie
- Natursee mit Ruhedeck
- Abwechslungsreiches Animationsprogramm
- Reithalle im Turniermaß mit Reitschule
- Echtes Bauernhoferlebnis und Ponyreiten
- Liebevolle Kinderbetreuung ab 0 Jahren
- All-Inclusive Premium



Erlebnistage im Schreinerhof

Auf dem Schreinerhof gibt es immer viel zu erleben! Freizeitspaß in unserer Erlebniswelt, Kinderbetreuung, Familienwellness, Animation und All-Incl. Premium.

2 Nächte mit All-Inclusive Premium ab 420,- € p. P.

www.schreinerhof.de

Langeweile gibt es nicht

Ideen und Geschichten mit ganz viel Herz – Büchertipps für Kids



Texte: KAI-UWE DIGEL

Doc Caro macht Euch zu Helden

Vielleicht habt Ihr „Doc Caro“ schon mal im Fernsehen gesehen oder in einem Podcast gehört. Das ist die blonde Frau mit den coolen Sprüchen. Sie ist aber nicht nur witzig, sondern sie hat echt was drauf, denn im wahren Leben ist sie auch wirklich Ärztin: Dr. med. Carola Holzner. Sie arbeitet in der Notaufnahme in einem Krankenhaus und fliegt auch bei der Luftrettung mit.

Ein Buch für die Erwachsenen hat sie schon geschrieben. „Keine halben Sachen“ heißt das, aber bei „Einsatz fürs Herz“ hat sie jetzt nur Euch im Blick. Das ist ein Sachbuch mit richtig genialen Comic-Zeichnungen von David Füleki. Er zeigt Doc Caro auf einer Reise durch den ganzen Körper. Eine Reise, so aufregend wie eine Achterbahnfahrt: Was passiert da bloß bei einem Notfall? Wie und wieso wird's Euch schwindlig und was macht eigentlich das Herz die ganze Zeit? Caro erklärt das alles, und macht Euch vielleicht sogar zu echten Helden. Ihr checkt einfach ihre Seiten

mit den Erste-Hilfe-Tipps für Kinder – und schon müsst Ihr keine Angst mehr vor einem Notfall haben, denn Helfen kann so einfach sein. Mehr dann ab April: Da gibt es den Comic von und mit Doc Caro endlich zu kaufen.

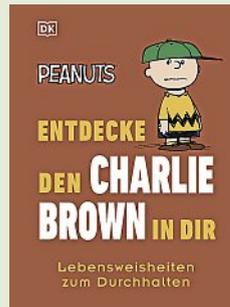


Cover: Fischer Sauerländer

Irgendwie wie Dracula

Vampire sind einfach nicht tot zu kriegen. Klar, sind ja auch Vampire. Aber im Sarg zu schlafen oder gar das Blut der Menschen zu saugen: Darauf hat Tilda überhaupt keine Lust. Aber was soll sie machen? Ausgerechnet sie hat wohl die Vampirgene ihres Ururopas Graf Alexandru geerbt. Ein Anzeichen dafür: Ihre Eckzähne tun in letzter Zeit immer so weh. Ihre Familie findet Tilda sowieso irgendwie schräg und darum ist sie froh, dass sie Jake kennenlernt. Der macht krasse Moves mit dem Skateboard und hat eine vollkommen normale Familie. Oder etwa doch nicht? In der Nacht vor ihrem zwölften Geburtstag geschehen Dinge, die Ihr nicht glauben werdet. „Ein kleines bisschen Vampir“ ist ein Kinder-Roman von Christine Haas, und die kennt sich aus. Mit Blutsaugern, mit Gefühlen und mit aufregenden Geschichten.

Cover: Beltz



Lachen mit den „Peanuts“

Wo wir gerade bei Comics sind: Kennt irgendwer von Euch die „Peanuts“ schon? Ihr müsst sie kennenlernen! Schon vor ein paar Jahrzehnten hat der amerikanische Autor Charles M. Schulz die Clique um den ewigen Verlierer Charlie Brown erfunden. Fragt mal Eure Erwachsenen: Die kennen sie bestimmt und haben schon mal über sie gelacht. „Entdecke den Charlie Brown in Dir“ ist ein Buch voller „Lebensweisheiten zum Durchhalten“, wie der Verlag es nennt. Wir sagen: Da gibt es Sprüche, die richtig gut tun. Sie helfen in Situationen, die vielleicht nicht so schön sind. Auf jeden Fall müsst Ihr jetzt nicht mehr traurig sein, wenn etwas mal wirklich doof gelaufen ist. Ihr klappt einfach das Buch auf und seht, wie Charlie am Ende meistens doch noch die Kurve kriegt. Mit der Hilfe seiner Freunde und mit ganz viel Herz. Dieses „Peanuts“-Buch hat aber leider auch einen kleinen Nachteil: Ihr müsst gut darauf aufpassen. Nicht dass es wie von Zauberhand im Regal der Großen landet, denn die krallen es sich sofort, wenn sie merken, wie motivierend es ist.

Cover: DK



Kreative Kinder

Wenn Ihr zum Beispiel im Buch „Kreative Kinder“ von Annette Gröbly und Andrea Syz blättert, dann habt Ihr nicht nur ein paar Seiten Papier in den Fingern, sondern satte „55 Ideen zum freien Gestalten“, wie die Autorinnen das nennen. Ganz einfach gesagt heißt das: 55 Ideen gegen die Langeweile. Zum Beispiel steht da, wie Ihr mit Sachen aus der Natur oder sogar aus dem Müll ganz tolle Figuren, kleine Gemälde oder sogar ein Mini-Haus basteln könnt. Ihr bekommt ganz leicht

gezeigt, wie Ihr mit dem Material Ton umgeht – und ganz wichtig: Auch, wie Ihr Eure Kunstwerke so richtig in Szene setzen könnt. Ihr kennt das vielleicht aus dem Museum, wo manchmal mehrere Bilder zusammen aufgehängt werden, oder wo eine Skulptur hoch rauf gestellt wird, damit man sie besser sehen kann. So macht Ihr jetzt Euer Zuhause zum eigenen Museum. Und die Erwachsenen, die können aus dem Buch auch noch was lernen. Welches Werkzeug Ihr zum Basteln braucht, wo sie mit Euch einen Ausflug machen, damit Ihr Material sammeln könnt, und wie lecker es sogar werden kann, wenn Kinder kreativ sind. Es gibt nämlich auch Beispiele für essbare Kunstwerke: Plötzlich werdet Ihr so richtig Lust auf einen Apfel oder eine Möhre haben!

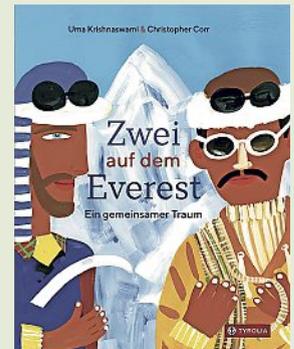
Cover: AT Verlag



Der gigantische Ozean

Wenn Ihr mal Lust habt zu Tauchen, auch wenn gerade keine Ferien sind, dann überbrückt doch die Zeit, bis Ihr wieder ans Wasser könnt, mit dem gigantischen Buch von Charlotte Guillain und Jo Empson: „Unter mir das Meer“. Und das ist doppelt gigantisch. Erstmal, weil es ein Leporello-Bilderbuch ist, das Ihr bis auf zweieinhalb Meter ausklappen könnt, und auch, weil Ihr so gigantisch viel über Ozeane erfahrt. Wo leben eigentlich Haie, und wie viele Herzen hat ein Schleimaal? Das sind nur zwei von vielen Fragen, auf die es hier die richtige Antwort gibt. Insgesamt hat das Buch zwar nur 22 Seiten, die sind aber vollgepackt mit bunten Zeichnungen, auf denen Ihr ganz viele Details erkennen könnt. Und besonders schön: Ihr müsst auch gar keine Fragen haben, um das Buch mögen zu können. Einfach drin blättern und in der Tiefseewelt versinken, ohne nass zu werden, das geht natürlich auch. Ein bisschen Geduld braucht Ihr aber noch: „Unter mir das Meer“ erscheint am 17. Mai.

Cover: Prestel



Zusammen sind wir stark

Stellt Euch das mal vor: Ihr und Eure beste Freundin oder Euer bester Freund zusammen ganz oben auf über 8800 Metern auf dem höchsten Berg der Welt. Eigentlich unvorstellbar. Das hat es aber wirklich gegeben. Tensing Norgay aus Nepal und Edmund Hillary aus Neuseeland haben ihren Traum wahr gemacht, einmal den Mount Everest zu erklimmen. Geschafft haben sie das nur zusammen. Zwei ganz verschiedene Männer aus ganz unterschiedlichen Welten, die ihr gemeinsamer Traum zum Ziel geführt hat. Wie die beiden sich gefunden haben, und was sie so eng zusammengeschweißt hat, das erzählt der indische Autor Uma Krishnaswami in seinem Buch „Zwei auf dem Everest“. Packend geschrieben, mit vielen Infos und Zeichnungen, und damit perfekt für die Fahrt in den Urlaub oder fürs Unter-der-Decke-Lesen, wenn das Licht eigentlich schon längst aus sein müsste.

Cover: Tyrolia

Hier nochmal alle Infos zu den empfohlenen Büchern:

„Kreative Kinder“:
Der Kreativ-Ratgeber für Eltern und Kinder aus dem AT Verlag.

„Unter mir das Meer“:
Ein großes Leporello aus dem Prestel Verlag, das am 17. Mai 2023 erscheinen wird.

„Doc Caro – Einsatz fürs Herz“:
Ein Sachbuch im Comic-Style, speziell für Kinder, aber natürlich auch was für alle großen Fans der coolen Notärztin. Kommt am 26. April 2023 aus dem Verlag Fischer Sauerländer.

„Entdecke den Charlie Brown in Dir“:
Comics und Sprüche, die aufmuntern. Mit den kultigen „Peanuts“ und natürlich dem ewigen Verlierer Charlie Brown, der eigentlich gar keiner ist, weil er immer so viel Herz beweist. 64 fröhlich-bunte Seiten aus dem DK-Verlag.

„Ein kleines bisschen Vampir“:
Keine übliche Vampirgeschichte, sondern ein moderner Roman für Kinder, der in der Reihe „Superlesbar“ bei Gulliver im Verlag Beltz & Gelberg erschienen ist.

„Zwei auf dem Everest“:
Die Geschichte eines Traums, zum 70. Everest-Jubiläum packend erzählt und wunderbar illustriert. Erscheint im Februar 2023 im Tyrolia Verlag.



JETZT KURZTRIP BUCHEN!



ABENTEUERURLAUB IM BAYERISCHEN WALD

In der „lebenden“ Westernstadt in Eging am See erwartet Jung und Alt ein **prall gefülltes Programm** mit vielen Shows, jede Menge Action für Kids, tolle **Erlebnisrestaurants**, mehr als **1.200 Übernachtungsmöglichkeiten** und vieles mehr!

- ★ KARL-MAY-SPIELE JUNI-SEPTEMBER ★
- ★ ÜBER 250 HOCHKARÄTIGE LIVE MUSIK-ACTS IM JAHR ★
- ★ ÜBERNACHTEN IN HOTELS, TIPIS UND BLOCKHÜTTEN ★
- ★ ERLEBNISGASTRONOMIE ★



**TICKETS
UND TERMINE
AUF UNSERER
WEBSITE!**



WWW.PULLMANCITY.DE



📍 Ruberting 30 · 94535 Eging a. See · ✉ info@pullmancity.de · ☎ +49 (0) 85 44 / 97 49 0

Radlglück in der Glasregion

Eine E-Bike-Tour durch den Bayerischen Wald mit überraschenden Erkenntnissen

Bayerischer Wald – finster und kalt“, so lautet ein Klischee von der ostbayerischen Region zwischen Donau und tschechischer Grenze. In der Tat wird es hier im Winter ganz schön zapfig, mit hoher Schneesicherheit und guten Verhältnissen auf Pisten und Langlaufloipen. Aber wie ist es im Sommer? Und kommt man vor lauter Wald gar nicht mehr aus den Bäumen raus? Freie Blicke? Menschen mit Dialekt für Fortgeschrittene? Alles Fragen, die mich neugierig machten für eine Erkundung vor Ort, denn bisher kannte ich nur ein paar Ecken rund um Straubing und Mitterfels. Also galt es, diese geographische Erkenntnis-lücke mit eigener Anschauung zu füllen.

Die Wahl fiel auf eine Tour mit dem E-Bike: Bogenförmig wollte ich einen Querschnitt des Bayerischen Walds durchradeln, auf einer Art Übersichtstour, und zwar von Regensburg nach Passau. Das geht auch organisatorisch leicht, denn die Regionalzüge haben Platz für Radl, und Regensburg ist schon mal ein toller Startort.

Über die Steinere Brücke

Regensburg – wie immer eine echte Schau! Nachdem es ein paar Tage geregnet hatte, präsentiert sich die historisch geprägte Studentenstadt von ihrer besten Seite. Flanieren auf den Gässchen mit Kopfsteinpflaster rund um den Dom, spätes Frühstück oder schon zum Mittagessen, Einkaufs- und Bummellaune in dieser wunderbaren Stadt mit ihren vielen Geschlechtertürmen und der Donau. Über diese führt die berühmte „Steinerne Brücke“, erbaut im Jahr 1146, damals als einzige Brücke zwischen Ulm und Wien. Nur Radler und Fußgänger dürfen die Steinere Brücke nutzen, darunter bewegt sich einiges auf dem Wasser – Flusskreuzfahrtschiffe und Ausflugsfahrten, Studenten lassen die Beine von der Ufermauer baumeln. Mit dem zum Glück noch voll aufgeladenen Bike – in Regensburg gibt es keine E-Bike-Ladestation – radle ich den Beschilderungen des „Regental-Radwegs“ nach und kurve ab hier durch eine Art Freizeitparadies. Kurz nach Regenstau staune ich über das „Valentinsbad“: Im Regen kann man baden, tolles Ambiente! Burgen und kleine Orte prägen den Verlauf der Tour, auf dem Abschnitt über Nittenau sind zunehmend Kanus auf dem Regen unterwegs. Wassersport ist auch an meiner Übernachtungsstation Neubäuer See angesagt, sogar surfen kann man hier.

Am Regen entlang bis Zwiesel

Über Roding radle ich weiter auf dem Regental-Radweg. Nur kurz entlang der verkehrsreichen B85, empfangen mich die wunderbaren Auenlandschaften des Flusses Regen, der für mich schönste Abschnitt der gesamten Tour – ein echtes Landschaftsjuwel! Angerweiher, Lettenwei-

Von oben nach unten: Regensburg ist ein geeigneter Startpunkt für die E-Bike-Tour. Auf dem Marktplatz in Cham lassen sich die Stromer wieder aufladen. In der Bärenstadt Grafenau ist das faszinierende Wildtier überall zu sehen – hier als Skulptur im „Bäreal“. Entlang des Regen gibt es unzählige Gelegenheiten für Fotostopps. Ziel der Reise ist die Drei-Flüsse-Stadt Passau, hier der Blick auf das Alte Rathaus und den Dom St. Stephan.

Fotos: Andreas Friedrich



her und Großer Röhelsee laden ein zu Vogelbeobachtungen, es gibt mehrere Aussichtstürme und Plattformen, ein zauberhafter Landstrich. Eine Pause gönne ich mir in Cham auf dem Marktplatz, während der Akku im Schließfach einer Ladebuchse Strom saugt – eine tolle Lösung. Der Fluss ist weiterhin die Leitlinie der Radtour. Die Radroute ermöglicht viele freie Blicke, was natürlich an der breiten Talau des Regen liegt, wunderbar sonnig und angenehm. In Richtung Viechtach schicken mich die Wegweiser dann doch in ein Waldstück, es ist eine stillgelegte Eisenbahntrasse. Durch den Wald sieht man manchmal den Fluss in der Talachse glitzernd mäandern: Glückwunsch an die Kanuten für dieses tolle Revier!

Viechtach erweist sich als belebter Knotenpunkt, sogar einen kleinen Bahnhof gibt es hier, wo die Waldbahn für umweltfreundliche Entdeckungen von „Bayerisch Kanada“ hält. Bisher ging alles gut mit der Radroute, die Höhenunterschiede hielten sich in Grenzen, gut für den Akku. Nach Viechtach wird es dann schon recht sportlich auf dem Regental-Radweg, und das „Tal“ in der Bezeichnung könnte man ruhig durch „viele Anstiege“ ersetzen, zum Glück ja elektrisch unterstützt und in Viechtach frisch aufgeladen. Mit viel Gekurbel, Anstiegen und Abfahrten komme ich durch kleine Ortschaften und sehe erstmals die berühmten „Totenbretter“ – es sind auf Holz hinterlassene Erinnerungen an die Verstorbenen. Nach den Höhenflügen über einige Kuppen des Bayerwalds bin ich wieder am Regen, und zwar im gleichnamigen Ort mit seinem verkehrsreichen Zentrum und im Eiscafé. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis nach Zwiesel, zweite Übernachtung nach dieser doch sehr langen Tagestour.





Das Glasmuseum Frauenau (oben) bietet einen detaillierten Einblick in die Geschichte der Glaskultur. Aufgrund der jahrhundertealten Glasmacher-Tradition ist die Stadt auch als „gläsernes Herz des Bayerischen Waldes“ bekannt. In Zwiesel (unten) steht die höchste Kristallglas-Pyramide der Welt: Hierfür wurden 93.665 Kristallgläser ohne Klebstoff zu einer gut 8 Meter hohen Pyramide übereinandergestapelt..



Unterwegs im Glasland

Zwiesel ist eines der touristischen Zentren des Bayerischen Waldes. Der Ort mit seinen über 9000 Einwohnern und der Kirche Sankt Nikolaus bietet einen sehr schönen Kurpark und lädt zu Spaziergängen ein, zugleich ist er ein guter Ausgangspunkt für Ausflüge in die Arberregion und den Nationalpark Bayerischer Wald unterhalb des Falkensteins. Zwiesel ist aber auch Zentrum der Glasproduktion in der Region, denn rund um den 965 Meter hohen Hennenkobel als Hausberg gab es große Quarzvorkommen. So entstand bereits 142 im Ortsteil Rabenstein eine erste Glashütte. Etwa 2000 Menschen arbeiten heute in zehn Glasbläsebetrieben, Galerien und Studios mit dem faszinierenden Material. Zwiesel ist eng verknüpft mit dem Firmennamen Schott-Zwiesel, dem führenden Hersteller von Weingläsern. Das Glas „Neckar“ ist sogar das weltweit am meisten verkaufte Weinglas – eine beeindruckende Pyramide vor dem Werk erinnert an diesen Mega-Erfolg.

Das Thema Glas fasziniert mich durchaus, daher radle ich nach einem Kurparkspaziergang in die Nachbarschaft nach Frauenau. Der lieblich anmutende Ort mit Tradition beherbergt an seinem Ortsrand das innovative und moderne Glasmuseum. Gegründet wurde es 1975, und es überschreitet die Grenzen zwischen Industrie- und Kunstmuseum, zwischen regionaler und internationaler Ausrichtung. Hier werden Präsentationen aus Geschichte, Handwerk und Technik ergänzt durch wertvolle Exponate aus örtlichen und privaten Beständen und es gibt immer wieder thematische Sonderausstellungen wie auch eine E-Bike-Ladestation. Sehr praktisch während des Rundgangs, besonders fallen mir gläserne Schnupftabaksfläschchen auf und filigrane einzelne Kunstwerke, aber das gesamte Museum ist toll eingerichtet und hoch informativ.

Hart an der Nationalparkgrenze entlang führt mich meine Tour weiter nach Spiegelau, ebenfalls ein Zentrum der Glasindustrie, die eigentliche Produktion wurde allerdings inzwischen in ein Technologiezentrum der FH Deggendorf überführt. Man hofft hier auf Impulse durch technische Innovation.

Finale nach Passau

Von Norden her rolle ich ein nach Grafenau, welches sich ähnlich wie Zwiesel in einer Hanglage erstreckt, mit viel Autoverkehr im Zentrum, aber einem sehr schönen Kurpark am Ortsrand, dem „Kurerlebnispark Bäreal“. Eine knappe Radstunde weiter komme ich nach Haus im Wald zur letzten Übernachtungsstation, auf einer Kuppe gelegen und mit weitem Blick über den hier schon auslaufenden Bayerischen Wald. Unterhalb fließt die Ilz, die die Wandergruppe in der Pension erkundet hat. Gut gestärkt, geht es auf dem letzten Abschnitt über viele kleine Hügel in einer Art Achterbahn-Radltour nach Hutthurm und im Finale hinein nach Passau. Die „Dreifüßesstadt“ ist wie immer einen Extrarundgang wert mit ihrem sensationellen Ambiente am Zusammenfluss von Inn, Donau und Ilz. Viele Besuchergruppen bummeln durch die Gassen einer der schönsten Städte Bayerns, ich gönne mir Kaffee und Kuchen und radle noch einmal die Bayerwald-Radtour vor dem geistigen Auge ab. Fazit: Überraschend viele freie Blicke, moderne Infrastruktur und nette Menschen im vermeintlichen „Bayerisch-Sibirien“, die nächste Radtour kommt bestimmt.

Andreas Friedrich

Die Totenbretter (zweites Foto von oben) zählen zu den beeindruckendsten alten Bräuchen im Bayerischen Wald. Als „schwarzes, langsam strömendes Wasser von sanft-schweremütiger Art“ hat Schriftstellerin Bärbel Kleindorfer-Marx den Regen (zweites Fotos von unten) bezeichnet. Die Ilz (unten), ebenfalls ein linker Nebenfluss der Donau, wird wegen der gleichen Farbe auch „schwarze Perle“ genannt.

Stressfrei ins neue Jahr durch eine Kombination aus Spa und Sport



Im Neubau befinden sich 21 neue Luxus-Suiten und eine sensationelle neue Sport-Area auf fast 1.400 m².

Foto: Jagdhof, huber-fotografie.at



Der 25 m lange Infinity-Pool im Gartenbereich überzeugt mit einer perfekten Temperatur von 32°C und herrlichen Sprudelliegen.

Foto: Jagdhof, jbimage.de



Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Stehvermögen – im exklusiven Boxturm trainieren Sie Ihren Stil und Ihre Reflexe.

Foto: Jagdhof, huber-fotografie.at



In der Functional Area bringen Sie Ihre Muskeln zu neuen Formen der Zusammenarbeit mit den neuesten Trainingsgeräten von führenden Herstellern

Foto: Jagdhof, huber-fotografie.de

Eingebettet in die wunderschöne Landschaft Niederbayerns erwartet die Urlaubsgäste das erste und einzige 5-Sterne Wellness- & Sporthotel im Bayerischen Wald: Der Jagdhof. Dieses außergewöhnliche Hotel ist nicht erst ein Geheimtipp, seit die erste europaweite Spa-Welle in die Herzen aller Erholungssuchenden geschwappt ist, sondern es hat seinen unwiderstehlichen Zauber schon lange vorher wirken lassen. Innerhalb einer Generation avancierte es vom bayerischen Dorfgasthof zur luxuriösen Urlaublocation. Das liegt nicht zuletzt an der Inhabersfamilie Ritzinger mit dem gesamten Team, die schon sehr früh die Zeichen der Zeit erkannt und ihren Jagdhof mit viel Herzblut immer weiterentwickelt, aus- und umgebaut und zu dem gemacht hat was er heute ist: Ein Ort der keine Wünsche offenlässt!

Wellness de luxe

Urlaub im Jagdhof heißt eine völlig neue Dimension der Symbiose aus Wellness und Sport zu erleben. Die 105 exklusiven Zimmer und Suiten sind mit allen erdenklichen Annehmlichkeiten ausgestattet und jeder Raum besticht durch ein besonderes Ambiente. Heimeliger Landhausstil ist ebenso vertreten wie urbane Modernität. Besonderes Highlight sind die brandneuen Luxus-Suiten. Hier präsentieren sich 5-Sterne-Wohn-, Wellness- und Schlafoasen mit liebevoll ausgesuchtem Interieur, Kinowand und überdachtem Outdoor-Whirlpool. On top gibt es die Option einer Privat-Sauna und/oder einem ganz persönlichen Infinity-Pool auf der Dachterrasse, was in Deutschland ziemlich einmalig ist. Wer sich entschließen kann, sein Zimmer trotzdem zu verlassen, den erwartet Bayerns größte Wellness- & Wasserwelt auf sagenhaften 6.500 m²! Im Innenbereich befindet sich ein 20 m- Schwimmbecken mit direktem Zugang zum Infinity-Pool in der großzügigen Gartenanlage, welche das Potenzial zum echten Lieblingsplatz hat: Hier bleibt nur die Qual der Wahl sich im 750 m² großen Naturbadesee zu erfrischen, im Hot-Whirlpool zu entspannen oder auf den Sonneninseln sorglos in den Tag zu träumen. Wer es heiß mag, entspannt in einer der 11 Themen-Saunen und wer Lust auf Massagen und Kosmetik hat, kann jederzeit das Beauty Schloß aufsuchen und eine der über 70 individuellen Spa-Anwendungen genießen.

Ganzheitlich den Körper stärken

Sportlich aktive Gäste sind in der neuen Sport- & Fitnesswelt bestens aufgehoben. Auf einer Fläche von 1.380 m² ist für jedes Fitnesslevel etwas dabei! Wer die Kraft des Wassers liebt, kann sich im 25 m Sportpool mit einer leistungsstarken Powerswim-Anlage mit Zeitmessgerät so richtig auspowern und auch sonst ist hier einiges geboten: Gruppenkurse wie Spinning, Pilates und Yoga oder auch die Cardio Area mit Crosstrainer, Ruderergometer, bis hin zum Rotationstrainer. So richtig hoch hinauf geht es in den zwei Höhenkammern, die mit einer Simulation bis zu 8000 m Höhe ein so ein effizientes Training wie bei Berg- und Spitzensportlern ermöglicht. Auch die Functional Area kann sich sehen lassen: Hier wartet die Kunstrasenbahn mit hochfunktionellem Equipment – intensiven Workouts steht also nichts im Weg. Für Muskeltraining oder knackige Intervalleinheiten gibt es die Kraft- und Athletiktrainingsbereiche. Ein weiteres Highlight, ist der stylische Boxturm mit diversen Trainingsmöglichkeiten. Wem das noch nicht genug ist, der kann sich auf der Slack Line, Slide Boards oder Balance Pads weiter austoben. Und auch für Gäste, die schon alles ausprobiert haben und das wirklich Außergewöhnliche suchen, hat der Jagdhof noch etwas in petto: Das atemberaubende ICAROS Training. Diese Kombination von Sport und VR-Experience muss man erlebt haben! Wer will, kann durch virtuelle Welten fliegen, tauchen oder fallen und dabei seine Fitness verbessern – aber Vorsicht: Hier entsteht Suchtgefahr! Denn wer es einmal probiert hat, wird sich nicht mehr so schnell mit weniger zufriedengeben. Das Tolle dabei ist, dass jedem Gast bei fachlichen Fragen ein Sportprofi zur Seite steht.

Erlesene Gaumenfreuden

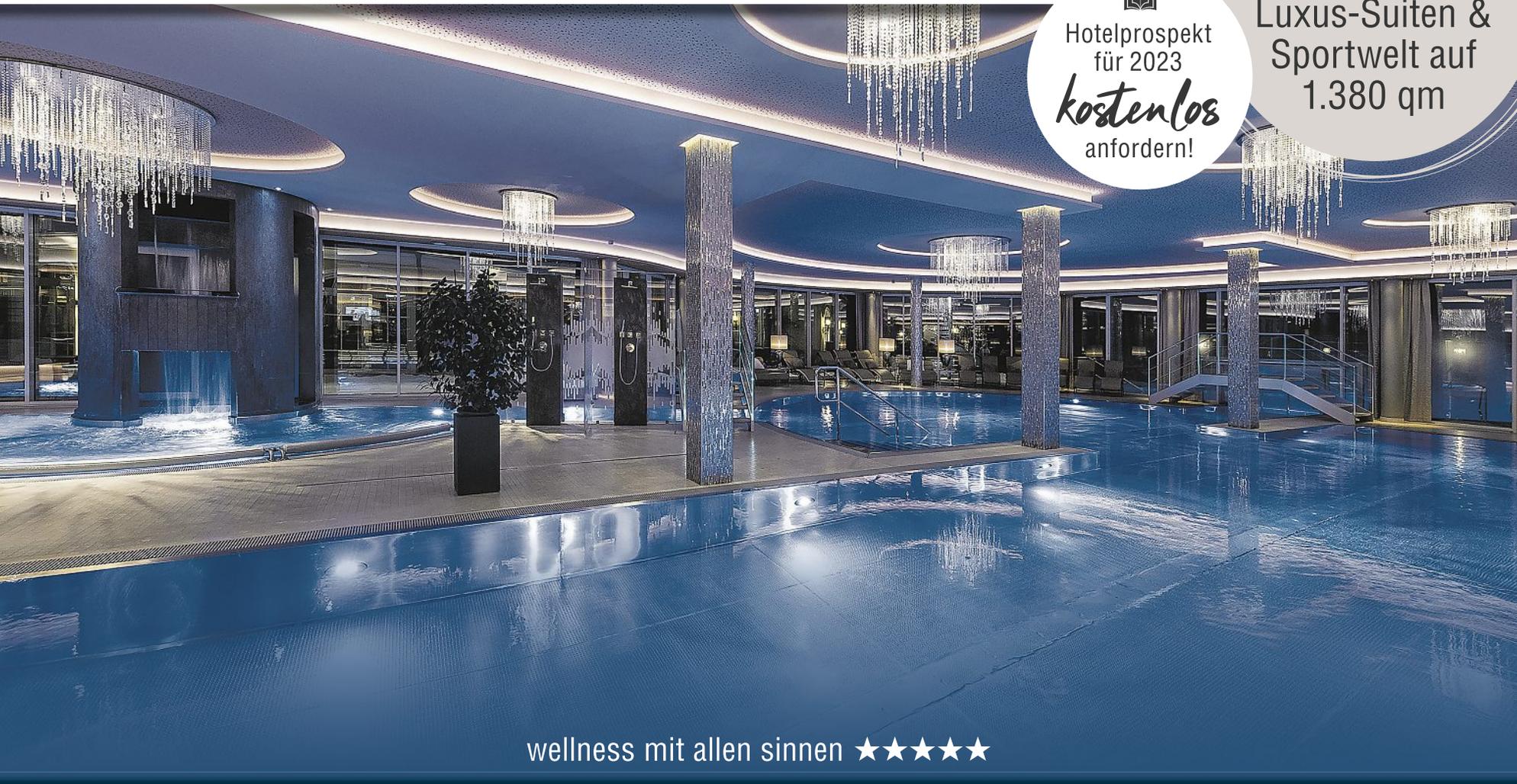
Snd weil im Jagdhof das komplette Konzept in sich stimmig ist, dürfen natürlich die Gaumenfreuden nicht fehlen: Es gibt wohl nicht viele Dinge, die Körper und Seele so perfekt in Einklang bringen, wie ein exquisites Essen. In fünf bezaubernden Restaurant-Stuben wird hier zu kulinarischen Glücksmomenten geladen. Dabei legt man großen Wert auf beste Zutaten, die kreativ und mit Leidenschaft in Szene gesetzt werden. Und weil nichts ein perfektes Essen besser abrunden kann als der passende Wein, lagern im 200 Jahre alten Gewölbekeller der Vinothek edle Tropfen, die jeden Weinliebhaber inspirieren. Zum Abschluss eines perfekten Urlaubstags trifft man sich in der Feelgood-Bar auf ein Achterl oder einen bunten Cocktail und fühlt sich wohl wie Gott in Frankreich.

Denn der Jagdhof ist etwas ganz Besonderes. Hier wurde ein Wellness-Paradies geschaffen, das seinesgleichen erst einmal finden muss. Denn Urlaub im Jagdhof, das heißt „Alles können. Nichts müssen.“ Und nicht umsonst stehen Familie Ritzinger und ihr Team mit Herzblut und Leidenschaft geschlossen hinter ihrem Motto: UNSER JAGDHOF. IHR URLAUBS-ZUHAUSE.

New

Luxus-Suiten &
Sportwelt auf
1.380 qm

Hotelprospekt
für 2023
kostenlos
anfordern!



wellness mit allen sinnen ★★★★★



neue Luxury-Suite



Rooftop-Pool-Suite mit eigenem Infinity-Pool



Luxury-Suite mit eigener Sauna

Wellness Schnuppertage

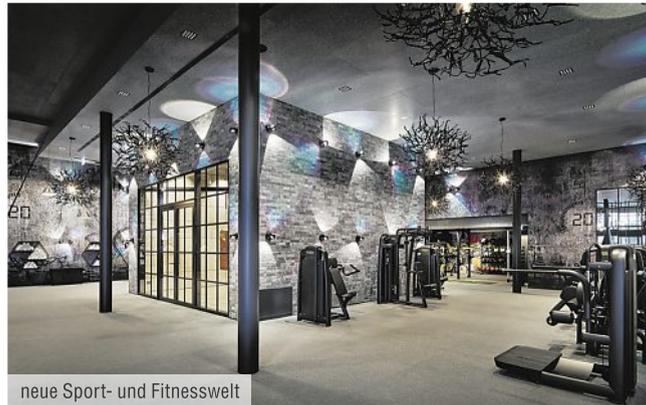
gültig bis 07.01.2024
mögliche Anreisetage: So - Mi

2 Übernachtungen
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhhpension

2 Treatments

BABOR Shaping Body-Peeling, 20 Min.
Wellness-Massage, 50 Min.

ab € **574** p.P. im DZC



neue Sport- und Fitnesswelt



Jagdhof-Hit

gültig bis 07.01.2024
mögliche Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhhpension

1 Treatment
NACH WAHL

Wellness-Massage, 50 Min.
ODER
Meersalzöl-Peeling &
Relax-Teilkörpermassage, 45 Min.

ab € **944** p.P. im DZC

Destination Urlaubsgefühl

Acht Dinge, die das Reisen schöner machen

Lassen wir doch mal Zahlen sprechen: 30,9 Urlaubstage nehmen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in jedem Jahr frei. Zumindest nach der letzten Erhebung des Statistischen Bundesamtes. Das sind dann also satte 31 Tage Freizeit. Okay, da gehen manche auch für Erledigungen drauf, aber zumindest im besten Fall auch richtig viele für den Urlaub. Für alle, die den neuen schon planen, planen wir schon mal die passenden Begleiter mit.

Texte: Kai-Uwe Digel



1 Kleiner ist frischer – Geruchstest bestanden

Frisch gewaschen reingelegt und etwas muffelig aus dem Koffer genommen. Das kann schon mal passieren mit dem Reise-Outfit, gerade wenn der Trip etwas länger ist. Oder der Pulli, den man abends einmal anhatte: Ist nicht schmutzig, könnte aber eine Auffrischung vertragen. Alles nicht so einfach, wenn man unterwegs keine Waschmaschine oder Möglichkeit zum Auslüften hat. Die Alternative zum Hotelservice ist da vielleicht der „Fresh Up“ von Bosch. Ein handliches Gerät in Brillenetui-Größe, das in jede Tasche passt und den Frische-Kick für die Klamotten liefert. Einfach über das Kleidungsstück gleiten und die Auffrischung spüren. Funktioniert mit der sogenannten Plasmatechnologie, die auch Bakterien und Viren auf den Leib rücken soll. Sogar auf Kaschmir, Leinen und Wolle – sofern das Gerätschaften aufgeladen ist, was aber ganz einfach über USB passiert. Alle Infos unter bosch-home.de.
Foto: Bosch

2 Mal groß, mal flach – Die Falte, die Freude macht

Wer unterwegs etwas mehr braucht als nur Hemd und Unterhose, der dürfte sich verwundert die Augen reiben: Ja, fünf Zentimeter reichen für das komplette Reise-Outfit. So schmal sind die Koffer von Rollink im zusammengefalteten Zustand. Endlich keine Platzverschwendung mehr im Schrank oder im Keller, endlich kein Koffer-Monster mehr, das in der Unterkunft dauernd im

Weg herumsteht. Auseinandergefaltet bietet der Rollink „Vega II“ in der „Check In M“-Variante zum Beispiel ein Volumen von 65 Litern, und selbst sein kleinerer Bruder „Cabin“ bringt es auf 40 Liter, womit der Wochenend-Trip auf jeden Fall gesichert ist. Leicht und gleichzeitig stabil sind die Teile aus Polycarbonat darüber hinaus – und so schick: Sieben Farben passen zu allen Looks. Zu finden bei rollink-koffer.de.
Foto: Rollink

3 Neu am Ohr – Spitzenklang für unterwegs

Wer auf besonders guten Klang und hochwertige Hi-Fi-Bausteine steht, dem ist Mark Levinson aus dem Harman-Konzern sicher ein Begriff. Die amerikanischen Soundspezialisten haben sich nur schon länger etwas um den besten Sound für unterwegs herumgedrückt. Bis jetzt. Mit dem „5909“ haben sie nun einen Kopfhörer im Programm, der die Qualität der heimischen Anlage auch ins Unterwegs bringt – oder natürlich auch zu Hause für privates Hörvergnügen sorgt. Bereits beim Aufsetzen ist die hochwertige Verarbeitung der Headphones zu spüren und die setzt sich auch im Inneren fort. Zum Beispiel durch mit Beryllium beschichtete Membrane, die für außergewöhnliche Klangerlebnisse sorgen. Egal bei welcher Art von Musik und sogar bei Spoken Word. Seine Kompaktheit, die gute Bluetooth-Performance und die lange Akkulaufzeit machen den „5909“ zum perfekten Begleiter – wenn auch sein Preis ein kleines Investment ist. Alle

Facts und Features bei marklevinson.com.
Foto: Mark Levinson

4 Für die FLSK – Einfach umgehängt

Trinkflaschen gibt es inzwischen unzählige, Kultcharakter haben aber nur wenige. Die von FLSK zum Beispiel. Mag an der Idee mehr liegen, die das ehemalige Start-up seinen Konkurrenten immer noch voraus hat. So wie die „Bottle Bag“ für die 500-Milliliter-Flasche. Eine Crossbody-Tasche aus veganem Leder, die die FLSK schützt und dem Outfit schmeichelt. Was sonst noch geht mit dem coolen Accessoire, das steht bei flsk.de.
Foto: FLSK

5 Die Bahn ist das Ziel – Europa mit dem Zug

Reisen ist toll – aber wie komme ich hin? Wer's bequem und umweltfreundlich haben will, der nimmt die Bahn. So wie offenbar die Macher von „Die schönsten Reisen mit dem Zug“ – bei der Liebe und mit der Genauigkeit, mit der sie „30 unvergessliche Touren durch Europa“ vorstellen. Neben all dem Sehenswerten auf der Strecke und am Ziel liegt der Fokus der Autoren auf dem nachhaltigen Reisen und auf handfesten Tipps, mit der auch die Reiseplanung vorab schon bestens klappt. Wo es hingehet mit der Lok, findet sich unter doringkinderley.de.
Cover: DK Verlag

6 Ohne Angst – Sie können fliegen!

Vielleicht können Sie ja wirklich bald mal fliegen. Nicht unbedingt als Pilotin oder Pilot, aber endlich entspannt und gelassen als Passagier. Wenn Sie dieses Buch aus dem Mare-Verlag gelesen haben. Die Diplompsychologin Verena Kantrowitsch hatte selbst unter Flugangst zu leiden und weiß vermutlich deshalb so gut zu helfen. „Ich kann fliegen“: Gedanken und Anregungen ohne zu viel Fach-Blabla, dafür aber mit Witz und fundiertem Wissen. Führt im besten Fall dazu, all die ganzen anstrengenden Vermeidungsstrategien für immer loszuwerden – und auch die Limitierung durch sich selbst. Mehr zum Buch und der Autorin bei mare.de.
Cover: Mare Verlag

7 Sneaker mit Flausch – Wir wollen Wolle!

Monaco Ducks, das kultige Münchner Sneaker-Label, hat wieder mal eine schöne Idee gehabt: Statt Leder oder einer Alternative gibt es jetzt auch Wolle um den Schuh. Klingt ungewöhnlich, sieht aber hammer aus und hat viele Vorteile: Wie das Naturprodukt selbst sind die Sneaker aus der Serie „Wool“ atmungsaktiv und wasserabweisend, lange haltbar und fühlen sich so richtig schön cosy an. „Rewoolution“ nennen sie diese Kombination aus Innovation und Design, nachhaltig ist das Ganze natürlich auch. Beim Modell in der Farbe Taupe kommt die Wolle zum Beispiel von der Insel Rügen und entsteht wie die anderen Schuhe der Kollektion in aufwendiger Handarbeit. „Wool“ gibt

es noch in vier weiteren Farben – zu sehen bei monacoducks.com.
Foto: Monaco Ducks

8 Mit Socken ins Meer – Die Wahl fürs Watt

„Stabiles Schuhwerk“ sollen sie tragen. Das lesen Anfänger überall, wenn sie sich das erste Mal ins Watt wagen wollen. Das heißt natürlich keinesfalls Turnschuhe, auch wenn sie hoch sind und ein gutes Profil haben. Selbst wenn die Wahl auf Gummistiefel fällt, kann das ganz schnell mit dem Gesicht voraus im Meeresschlack enden. Die Sohlen saugen sich gerne mal fest, und es könnte links und rechts jeweils einen starken Mann brauchen, um einen da wieder rauszuziehen. Ähnlichkeiten mit Urlaubserlebnissen des Autors sind übrigens rein zufällig. Es gibt auf jeden Fall eine bessere Wahl fürs Schuhwerk an der Nordseeküste: Strandsocken. Muss man sich vielleicht kurz daran gewöhnen, aber die taugen was. Die „Beachies HX“ von Ewers zum Beispiel. Bringen einen saugfrei durchs Watt und schützen vor scharfkantigen Muscheln, Kleintieren oder auch vor heißem Sand, wenn man wieder zur Landratte geworden ist. Die Socken gibt es in vielen Styles – von unauffällig bis Kracher –, und wenn die Ferien vorbei sind, taugen sie auch fürs Schwimmbad, die Gartenarbeit oder einfach fürs Barfußgefühl. Alles, was die Teile noch so können, unter beachies.de, zu finden sind sie auch unter ewers-struempfe.de.
Foto: Ewers Strümpfe

sterr 
**** Hotel ♥ Chalets


**RELAX
GUIDE**

SPA AWARD
2023

Zeit, in der nichts muss.

DEIN HIDEAWAY IM BAYERISCHEN WALD

32 ZIMMER & SUITEN • 2 SPA-SUITEN
3 SPA-SUITEN DELUXE • 6 LUXUS-CHALETS

Solo auf Entdeckerpfaden

Alleine zu reisen, ist für manchen besonders reizvoll. Wir beleuchten, wohin sich die Reise für Solisten richtig lohnt

Die Vorteile des Alleinreisens liegen auf der Hand. Man kann planen wie man will, man muss keine Rücksicht nehmen auf Begleiter mit langsamerem Tempo und es halten einen keine fremden Wehwehchen auf. Auch schlüpft man alleine leichter noch in ein volles Auto, wird leichter von Einheimischen mitgenommen und lernt leichter Leute kennen. Natürlich gibt es der eigenen Sicherheit zuliebe ein paar Dinge zu beachten. Aber warum sollte man es nicht einmal riskieren? Drei Arten des Reisens eignen sich besonders gut für Solo-Ausflüge.



Urlaub vom Du, Trostpflaster bei Liebeskummer oder einfach mal Besinnung auf sich selbst – all dies können gute Gründe für einen Urlaub sein, den man alleine verbringen möchte. Je nach Stimmung geht es in die Natur, ins Treiben der Großstadt oder in ein ruhiges, schönes Hotel. Fotos: Adobe Stock

nicht das Ende von „Titanic“. Man sollte eine Art Arianefaden legen, falls man hinter der Böschung verloren geht. Es sollte selbstverständlich sein, zu Hause zu sagen, wo man genau hinmöchte, welche Route man nimmt und wann man wieder zurück sein will. Bucher: „Man sollte sich auch im Hüttenbuch eintragen und sich bei der nächsten Hütte ankündigen. So merken die Hüttenwirte, wenn etwas nicht stimmt.“ Über die App „Alpenvereinaktiv“ kann man sich sogar nahtlos per GPS tracken lassen. Sind alle Sicherheitsvorkehrungen getroffen, kann es losgehen zum großen Abenteuer „Der Berg und ich“.



Städtetrip

In New York, Prag oder Barcelona ist man nicht wirklich alleine. Es gibt Tausende Dinge zu besuchen, von Sehenswürdigkeiten über Theater und Konzert bis hin zu Sportveranstaltungen. Wer so richtig eintauchen will, kann sich einen einheimischen Begleiter suchen, zum Beispiel über Internetportale wie <https://internationalgreeter.org>. Hier führen Bewohner von Städten Besucher kostenlos bis zu drei Stunden durch ihre Stadt – ohne Gebühren, ohne Trinkgeld, einfach so. Über andere Portale kann man sich Gelegenheiten zu privaten Mittag- oder Abendessen suchen. Auf Internetseiten wie www.eatwith.com oder auch www.travelingspoon.com laden private Gastgeber zum Essen bei sich zu Hause, in kleineren Städten zu moderaten Preisen (zum Beispiel Vier-Gänge-Menü im Herzen von München 36 Euro, in Paris 78 Euro).

Sich in einer anderen Stadt in Privathaushalten einzuquartieren, ist eine beliebte Option. Wer aber auf den Komfort eines Hotels nicht verzichten will, kann das Leben in Rom, Zagreb oder Bangkok natürlich auch auf andere Art kennenlernen. Es lohnt sich zum Beispiel, ein Hallenbad zu besuchen, oder einen kleineren Park. Ganz normale Menschen, ihre Gewohnheiten, ihre Alltagssprache zu sehen und zu hören ist viel faszinierender als in einem Sightseeing-Bus an Bauwerken vorbeizufahren. Wer dicke Nerven und einen erstklassigen Instinkt hat, kann sich auch auf einem Dating-Portal einheimisch verabreden – das hat Anstrengungsfaktor 10, endet aber vielleicht sehr interessant.

Eine weitere Möglichkeit, um eine Stadt alleine näher kennenzulernen, ist, eine selbstgewählte Mission zu erfüllen. Zum Beispiel für einen Freund ein Häufchen Erde vom Grab Jim Morrisons einzusammeln. Ein Selfie am

Original-Drehort von „Game of Thrones“ zu schießen. Im Rathaus nach der Einbürgerung zu fragen, einfach aus Spaß.

Und wenn man in eine unangenehme Situation gerät? „Vergiss nie, dass du eine Stimme hast“, sagt die Bloggerin und Alleinreisende Carina Herrmann, „sie einmal mehr zu benutzen, schenkt dir Mut, Selbstbewusstsein und Vertrauen in Dich selbst in anderen Situationen.“ (www.pinkcompass.de)

Bergtour

Nur der Berg und ich – das ist ein Gefühl, das viele Menschen gerne erleben, weshalb Alleingänge in den Bergen gar nicht so selten sind. Verständlich. Sich ganz und gar der Natur zu überlassen, hat etwas sehr Erhabenes, das jede Menge Kraft und Mut für den Alltag gibt.

Grundsätzlich ist es allerdings wenig ratsam, alleine in die Berge zu gehen, denn, wenn etwas passiert, ist man ohne Hilfe unter Umständen aufgeschmissen. Was übersetzt heißt, es kann lebensgefährlich werden. „Je mehr Erfahrung jemand hat, desto schwieriger und abgelegener kann die Tour sein, die er sich aussucht“, sagt Thomas Bucher vom Deutschen Alpenverein DAV, „und wer keine Erfahrung hat, sollte überhaupt nicht alleine gehen.“ Es gilt also, am besten eine Tour zu wählen, die man schon einmal oder öfter gegangen ist und deren Herausforderungen man kennt. Sucht man sich neue Gefilde aus, sollte man diese so wählen, dass man „weit unter seiner Leistungsfähigkeit bleibt“, so Bucher. Und für Skitouren gelte das alles natürlich doppelt.

In den Rucksack gehört alles, was auch zu mehreren hineingehört, also Wasser, Proviant, Schlechtwetterkleidung, ein Handy mit GPS – und eine Trillerpfeife, wer kennt

Gruppenreise

Wenn es nachts im kenianischen Dschungel überall raunt und raschelt und kreischt, kann das den stärksten Mann verängstigen, da kann das Zelt noch so luxuriös sein. Wer sich nicht ganz sicher ist, ob er das Alleinsein aushält, ist in einer Single-Gruppenreise bestens aufgehoben. Achtung: Single-Reisen bedeutet nicht automatisch, dass geflirtet werden muss! In vielen Fällen werden Gruppenangebote für Singles von Menschen in Anspruch genommen, die sich mehr Sicherheit wünschen beim Alleinreisen, oder weil die Lebenspartnerin oder der Lebenspartner vielleicht gerade nicht mitkann oder mit der Art der Reise nichts anzufangen weiß. Kurz gesagt, von Menschen, die beim Abendessen und in manchen anderen Situationen nicht allein sein wollen, was insbesondere bei Fernreisen der Fall ist. Durch sorgfältige Planung ließen sich diese Sorgen gut in den Griff bekommen, sagt Bloggerin Carina Herrmann in einem Interview mit der „Welt“; außerdem müsse es ja nicht gleich Thailand oder Mexiko sein, „europäische Ziele sind kulturell kein so großer Schock“. Die Nachfrage nach Gruppenreisen für Singles ist jedenfalls vor 2020 gestiegen, so wie die Zahl der Alleinreisenden generell: Rund vier Millionen sind es jedes Jahr laut der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen. Gründe dafür nennt der Veranstalter Studiosus, der schon seit 1998 Singlereisen anbietet. „Die klassische Reisegruppe geht nach dem Abendessen aufs Zimmer“, sagt der frühere Geschäftsführer Dieter Lohneis, ebenfalls gegenüber der „Welt“, „auf den Singlereisen bleiben die Gäste zumindest bis Mitternacht und gehen dann noch an die Hotelbar.“ Davon abgesehen erhofften sich die Gäste „vor allem Spaß und Freude“.

Isabel Winklbauer



Kräuterbad



Relax-Doppelzimmer 44 m²



Badezimmer Relax-Doppelzimmer



5* Ferienhaus-Apartments



5* Ferienhaus-Apartments Wohnbereich



Panorama-Suite

AUSSPANNEN IM 5* FERIENHAUS

(März–Juni, September–November 2023)

- 7 Nächte (1 – 2 Personen)
- Energieverbrauch, Parkplatz, W-Lan
- Endreinigung, 1 x SPA-Nutzung
- 1 x Genießer-Frühstück

Pro Apartment ab € 1.099,00



Bachhof Resort Golfplatz

GOLFTAGE 2 PLUS 2

(April–Juni, September–November 2023)

- 2 Nächte im komfortablen DZ (33 m²)
- 2 x Genießer-Frühstück
- Nutzung Wellnessbereich
- 2 x Greenfee 18-Loch am Bachhof-Golf-Resort (Mo–Do)
- Golfer Abschiedspräsent

Pro Person ab € 249,00

Modern, großzügig und komfortabel in familiärer Atmosphäre – so heißt Sie das Bachhof Resort direkt vor den Toren der Gäubodenstadt Straubing willkommen.

10 klimatisierte Doppel- und Familienzimmer sowie Suiten bieten im Bachhof Resort Hotel (4* Dehoga) mit 33 bis 61 m² reichlich Platz zum Entspannen und Erholen. Eigene Balkons oder Balkon-Terrassen erweitern alle Zimmer ins Freie.

In unseren 21 komfortablen Ferienhaus-Apartments (5* DTV) im Reihenhausstil übernachten bis zu vier Personen auf zwei Etagen. Alle Apartments verfügen über eine komplett ausgestattete Küche, eine Terrasse und den Luxus einer Infrarotbank. Entspannung pur bieten Regenduschen in den großzügigen Bädern aller Zimmer sowie zusätzliche Badewannen in den Apartments.

Ein Parcours wie in Florida

Das Bachhof Straubing liegt unmittelbar am Platz des „Golfclub Straubing Stadt und Land“ und bietet seinen Übernachtungsgästen Nachlässe beim Greenfee bis 50%, auf dem heimischen Platz und zahlreichen weiteren Plätzen. Der abwechslungsreiche und gepflegte 18-Loch-Parcours fügt sich harmonisch in das Naherholungsgebiet Bachhof mit seinen idyllischen Seen und Weihern ein.

Ich packe meinen Koffer ...

... und bekomme richtig viel rein: Pack-Hacks für mehr Platz auf Reisen



Gemeinsam packen, macht auf jeden Fall Spaß! Noch besser wird's, wenn alle alles problemlos unterbringen. Möglich machen das unter anderem Vakuumsysteme (oben), die das Gepäckvolumen erheblich verringern können.

Fotos: Adobe Stock

Vermutlich hat fast jeder schon mal so ein unförmiges Teil auf die Reise geschickt oder mitgenommen. Ein Teil, das nur noch entfernt an einen Koffer oder eine Tasche erinnert. Zumindest liegen da oft ziemliche Kuriositäten auf dem Gepäckband am Flughafen oder stehen unförmig und wackelig am Bahnsteigrand. Gewölbt an allen Seiten, Reißverschluss gerade noch so zu und bedroht durch die Macht des Volumens, das mit diversen Gurten gerade noch so gebändigt werden kann. Schlecht bestücktes Reisegepäck ist unhandlich, belastet unnötig das Material und ist weniger widerstandsfähig, wenn es unterwegs umhergewuchtet oder am Flieger sogar aus einer gewissen Höhe geworfen wird. Es bringt also wirklich was, sich beim Packen ein paar Gedanken zu machen. Am besten erstellt man vorab auch eine kleine Liste mit all dem, was unbedingt mit muss. Es kann auch hilfreich sein, vorher die Infrastruktur der Unterkunft zu checken. Gibt es im Hotel einen Fön, muss ich keinen mitnehmen. Steht in der Ferienwohnung eine Waschmaschine, muss ich gar nicht erst so viel einpacken. Was die Auswahl von Outfits betrifft, hat es sich bewährt, ein paar Kombis erstmal vor sich auszubreiten. Für den Überblick, was wirklich passt und wie man unterschiedliche Styles vielleicht auch miteinander kombinieren kann. Wie bekomme ich nun aber all mein Zeug am besten unter, unversehrt und knitterfrei? Zu den einfachsten Pack-Varianten gehört sicher die Rollmethode. Funktioniert bei Koffern, Taschen und auch im Rucksack: Alle Kleidungsstücke werden zunächst gefaltet oder etwas kleiner zusammengelegt, und dann einfach gerollt. Dabei gilt: Die größeren und schweren Sachen kommen nach unten, bei Koffern also nicht in den Bereich, wo sich die Griffe befinden, und die leichten oder filigranen Stücke kommen nach oben. Das sorgt für mehr Stabilität des Gepäckstücks und so ganz nebenbei werden die kleinen Dinge auch nicht von den größeren erdrückt. Es ist unglaublich, wieviel Platz plötzlich zur Verfügung steht, wenn Klamotten nicht einfach hineingelegt, sondern gerollt transportiert werden. Diese Roll-Variante

kann noch wunderbar mit der Packtaschenmethode ergänzt werden. Immer mehr Hersteller haben leichte, aber gleichzeitig stabile Reißverschlussaschen im Programm. In die kommen Kleinteile wie Unterwäsche oder Socken, und ein Kulturbeutel für Hygiene und Kosmetik sollte sowieso selbstverständlich sein. Die Taschen fürs Packen gibt es mit ganz unterschiedlichem Volumen, sodass man in eine größere beispielsweise auch alle gerollten T-Shirts packen könnte. So ergibt sich zusätzlich noch die andere weitere Verstauungsmöglichkeit. Lücken, in denen man zum Beispiel Gürtel, Schuheinlagen oder Krawatten unterbringen könnte. Natürlich kann man auch den kompletten Inhalt in einzelne Packtaschen legen. Da freut sich auch der „innere Monk“, wenn beim Öffnen oder Schließen alles so schön geordnet vor einem liegt. Es erfordert allerdings auch eine gewissen Disziplin, die Ordnung über die ganze Reisezeit hinweg aufrechtzuerhalten.

Alle Möglichkeiten nutzen

Ist ein Koffer bereits mit Netz- oder Trennfächern ausgestattet, sollte man sie unbedingt nutzen. Sie sind perfekt für kleinere Kleidungsstücke, ein Teil, das man unbedingt separat transportieren möchte, oder für getragene Klamotten (am besten dann im Baumwollsack oder einer Tragetasche aus Stoff, um Gerüche zu vermeiden). Selbst die Schlappen für den Strand fänden hier ihren Platz. Es lohnt auch die kleine Mühe, diese Fächer, wie oft vom Hersteller vorgesehen, am Koffer-Body einzuhaken. Das sorgt für Stabilität, der Inhalt wird nebenbei auf unschädliche Weise zusammengehalten. Und noch ein Tipp für die guten Schuhe und die teure Kosmetik: Ausgestopft mit Socken, Tüchern oder Schals werden Schuhe unterwegs nicht übel gequetscht, und für Cremes und Co. empfehlen sich Reisegrößen und das Abfüllen des Lieblings-Parfüms in ein kleines Fläschchen, falls unterwegs doch mal ein Malheur passieren sollte.

Sicher gibt es das ein oder andere wirklich unsinnige Teil, das im TV-Homeshopping so angeboten wird. Ein hilfreicher Produktklassiker von da (den es inzwischen aber

auch im regulären Handel gibt) ist aber auf jeden Fall der Vakuumbutel. Den gibt es von ganz klein bis richtig riesig, und wer mag, kann sein ganzes Gepäck so verstauen: Die Sachen kommen in den Beutel, aus dem dann mit einem Staubsauger oder mittels einer Handpumpe die ganze Luft gezogen wird. Es gibt ein Ventil, das einfach zugezogen wird, das Vakuum bleibt, und schon ist das Packvolumen um bis zu 80 Prozent reduziert. Die Beutel aus Plastik mögen nicht ganz so schön aussehen, erfüllen aber ihren Zweck und schützen den Inhalt darüber hinaus vor Staub, Schmutz oder Beschädigungen. Was möglicherweise ein wenig banal klingt, ist es übrigens gar nicht: Bevor es losgeht mit dem Trip und auch mit dem Packen, steht die Überlegung, was überhaupt in welches Gepäckstück geht. Alles im großen Koffer ist für die Zeit nach dem Ankommen, und alles im Bordcase, im Daypack oder in der Tote Bag ist für den schnellen Zugriff unterwegs: Oder für all das, was auf keinen Fall weg sein darf, sollte das Hauptgepäck einmal wegkommen oder unvorhergesehen länger unterwegs sein. Und noch etwas sollte man nicht in der letzten Minute angehen: Kommen Kinder mit in den Urlaub, packt man natürlich mit ihnen zusammen. Am besten einen Tag vorher. Dann bleibt genug Zeit, um zu erklären, warum nur ein Kuscheltier mitfahren möchte und nicht zehn. Und wenn die Kids sogar schon ihren eigenen kleinen Trolley haben, macht es ihnen mit Sicherheit gleich viel mehr Spaß, ihn auch mit ein paar sinnvollen Sachen zu füllen.

Kai-Uwe Digel



Schenken Sie
GENUSS & WELLNESS
 mit unserem neuen
 Gutschein-Shop auf
www.zumkoch.de

Es sind eben die DETAILS, die ein
 Hotel zum **GENIESSERHOTEL** machen.



GENUSS  WELLNESS
ZUMKOCH
 GANZ EINFACH IM MOMENT SEIN



WOCHENEND HOPPER
 2 Übernachtungen inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension
 1 Massage oder Kosmetikbehandlung pro Person:
 Honig-Rückenmassage oder Vollmassage
 (je 40 Min.) oder Gesichtsbehandlung Pur oder
 Gesichtsbehandlung Detox
 z.B. **p. P. im DZ Standard 305 €**
 Anreisetag: Donnerstag, Freitag



KURZE AUSZEIT
 3 Übernachtungen inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension
 Begrüßungsgetränk
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl
 der Anwendungen
 Abschiedsgeschenk für Zuhause
 z.B. **p. P. im DZ Standard 402 €**
 Anreisetage: Donnerstag & Freitag



A WOCH KOCH
6 Nächte bezahlen – 7 Nächte bleiben
 7 Übernachtungen inkl. Koch´s Finest 3/4 Pension
 Begrüßungsgetränk
 Wellnessgutschein p.P. 50,00 € zur freien Wahl
 der Anwendungen
 z.B. **p. P. im DZ Standard 768 €**



Willkommen zurück

Coronabedingt wurden sie als Reiseziel vielleicht eher gemieden: Europas Metropolen mit ihren unvergesslichen Sehenswürdigkeiten, Museen, Events. Wie lässt sich eine Städtetour ökonomisch und ökologisch am besten planen?



Oben: Die Ausstellung „Bruegel und seine Zeit“ ist ab 15. Februar in der Wiener Albertina zu sehen. Das Foto zeigt das Kunstwerk „Die Höllenfahrt Christi“ von Pieter Bruegel dem Älteren von 1561. Rechts: „Nach der Natur“ heißt die interaktive, kostenlose Eröffnungsausstellung des Berliner Humboldt-Forums. Leipzig (zweites Foto von unten) lockt unter anderem mit herrlichen Darbietungen im Gewandhaus. Unten: Wie eine Szene aus Woody Allens „Midnight in Paris“; das Künstlerviertel Montmartre. Fotos: Albertina Wien; Stiftung Humboldt Forum im Berliner Schloss / Alexander Schippel; Philipp Kirschner; Adobe Stock



Fernbus 38 Kilogramm (zum Vergleich: Flugzeug 257 Kilogramm, Kfz mit zwei Personen: 96 Kilogramm pro Person).

Wer im Sommer in **Berlin** die Berliner Philharmoniker in der Philharmonie unter Weltstars wie Daniel Barenboim, Kirill Petrenko oder Zubin Mehta erleben will, hat dazu im Juni die Gelegenheit (Vorverkauf startet im Februar). Im Juni röhrt zudem Herbert Grönemeyer auf der Waldbühne, Rammstein rumpelt im Juli an drei Tagen im Olympiastadion. John Scofield zupft schon im Mai die Saiten seiner E-Gitarre im Pierre-Boulez-Saal, das Orchestra Baobab tritt im Juni dafür im Gretchen auf. Ein Besuch im Berliner Zoo mag zwar nicht nachhaltig sein, weckt aber Kindheitserinnerungen. Im Gegensatz zum Humboldt-Forum am Alexanderplatz. Das Gesamtkonzept des Mega-Projekts ist nicht unumstritten, aber die Eröffnungsausstellung „Nach der Natur“ des Humboldt Labors ist hochspannend – widmet es sich doch der Frage: „Wie hängen Klimawandel, Artensterben und die Krise der Demokratie zusammen?“

Fairweg empfiehlt unter anderem das Hotel „Berlin Berlin“ am Lützowplatz (zwölf Fußminuten vom Zoo), es wurde vom Reiseportal mit einem Blatt in Gold bewertet. Der CO₂-Fußabdruck beträgt für Berlin-Reisende mit der Bahn (hin und zurück) rund 40 Kilogramm, mit einem Fernbus 327 Kilogramm (zum Vergleich: Flugzeug 256 Kilogramm, Benzin-Kfz mit zwei Personen: 138 Kilogramm pro Person).

Wer im Sommer **Paris** besuchen will, sollte wissen, dass im Juni „La Bohème“ in der Opéra Bastille zu sehen und zu hören ist! Futuristisch inszeniert vom Frankfurter Claus Guth. Im Juni treten außerdem die ehemaligen L.A.-Pop-Buben von Maroon 5 in der La Défense Arena auf. Fairway empfiehlt in Paris zwei Hotels, beide mit Silber: das Hôtel Trianon Rive Gauche (3 Rue de Vaugirard, beim Jardin du Luxembourg) sowie das Hôtel de la Porte Dorée, (273 Av. Daumesnil, in der Nähe des Park Bois de Vincennes). Paris-Fans erhöhen ihren CO₂-Rucksack bei einer Reise mit der Bahn (hin und zurück) mit rund 108 Kilogramm, mit einem Fernbus mit knapp 78 Kilogramm (zum Vergleich: Flugzeug 337 Kilogramm, Kfz mit zwei Personen: 181 Kilogramm pro Person).

Ein letzter Tipp, speziell für Musik-Enthusiasten: eine Reise in die Musik-Metropole **Leipzig**, die Wahlheimat von Johann Sebastian Bach und Felix Mendelssohn-Bartholdy. Clara Wieck wurde in Leipzig geboren und lernte hier ihren Mann Robert Schumann kennen. Richard Wagner ist ein gebürtiger Leipziger. Gustav Mahler dirigierte zwischen 1886 und 1888 das Gewandhausorchester. Schon vor Bach wirkte Georg Philipp Telemann in der Stadt. Musikfans können sich per App auf der „Notenspur“ durch Leipzig führen lassen. Unter der Leitung von Andris Nelsons spielt am 26. Mai das Gewandhausorchester Mahlers 8. Sinfonie, natürlich im Großen Saal des Gewandhauses. Klar, dass beim Kurztrip nach Leipzig am wenigsten CO₂ in Luft geblasen wird, mit der Bahn (hin und zurück) 58 Kilogramm, mit dem Fernbus 40 Kilogramm. Der Benziner-Kfz-Wert mit zwei Reisenden addiert sich auf 100 Kilogramm pro Person.

Horst Kramer



Natur ist schön. Immer wieder. Doch ab und zu ein Konzert zu besuchen, durch ein renommiertes Museum zu schlendern, in einer Bar oder einem Café in einer der Weltmetropolen den Duft der großen weiten Welt zu schnuppern, hat auch etwas. Gerade nach den pandemischen Jahren, in denen weniger Menschenkontakt ratsam schien. Folgende beliebte Metropolen lassen sich auch mit kleinerem ökologischen Fußabdruck entdecken:

Wien hat immer Charme, vor allem im Frühling. Okay, auch im Sommer und Herbst. Im Winter ist keine Großstadt zu empfehlen, aber das ist ein anderes Thema. In diesem Frühjahr aber besonders. Schon wegen der großen Ausstellungen, die in der Albertina zu sehen sind: „Bruegel und seine Zeit“ zeigt Farb- und Schwarz-/Weiß-Zeichnungen von Pieter Bruegel dem Älteren (ca. 1525 – 1569), dem großem Porträtisten des Lebens in der kleinen Eiszeit (17. März bis 18. Juni). In der Albertina Modern sind rund 100, zum Teil großformatige druckgraphische Werke des 20. Jahrhunderts und der Gegenwart zu sehen unter dem Titel „Andy Warhol bis Damien Hirst“ (23. Februar bis 15. August). Dazu ein Praterbummel, den einen oder anderen „kleinen Braunen“ und abends ein „finessen- und kontrastreiches“ Dinner, so der Guide Michelin über das legere „Pramerl and the Wolf“ (Pramergasse 21), mit regionalen und saisonalen Speisen. In der österreichischen Hauptstadt haben sich zahlreiche Hotels der Nachhaltigkeit verschrieben, etwa das Hotel „Schani“ (Karl-Popper-Straße 22, nahe Hauptbahnhof) oder das Hotel Bassena (Messestraße 2, am Prater), beide sind mit Platin ausgezeichnet. Ein guter Tipp ist auch die „Superbude“ (Perspektivstraße 8, ebenfalls am Prater). Der CO₂-Fußabdruck beträgt für Wienreisende mit der Bahn (hin und zurück) rund 56 Kilogramm, mit einem

MEIN WIRTSCHAUS



reinkommen
genießen
daheim sein

ANGEBOT

3 TAGE ZU ZWEIT

Unser FUCHS-Angebot zum Kennenlernen:
3 Tage/2 Nächte mit Frühstück im Komfort-
Doppelzimmer und inkl. 1 x freiem Eintritt
zum Baumwipfelpfad.

ab **€ 260,-** pro Zimmer

Unten ein bayerisches Wirtshaus. Oben ein stylisches Hotel. Und dahinter: eine kleine, feine Hausbrauerei.

Dieser Dreiklang macht das Gasthaus-***S-Hotel FUCHS und die KANZEL BRÄU zu einem außergewöhnlichen Ort für Urlaub, Genuss und Entspannung – eingebettet in die unberührte Natur des Bayerischen Waldes. Drinnen: Herzliche Gastfreundschaft. Gleich nach dem Reinkommen wie daheim sein. Sich die hochwertige, regionale und bisweilen ausgefallene Küche und dazu das zapfrische Bier aus der öko-zertifizierten KANZEL BRÄU in den Sorten Hell, Dunkel und Pilsener schmecken lassen. Ausspannen im modern-behaglichen Hotel mit feinem Wellness-Bereich. Und draußen von der Nationalpark-Gemeinde Mauth aus zu allen Jahreszeiten Wildnis und Abenteuer erleben. Der FUCHS ist Ihr perfektes Quartier im Bayerwald-Revier.



SEIT 2020
KANZEL BRÄU

MEIN HOTEL

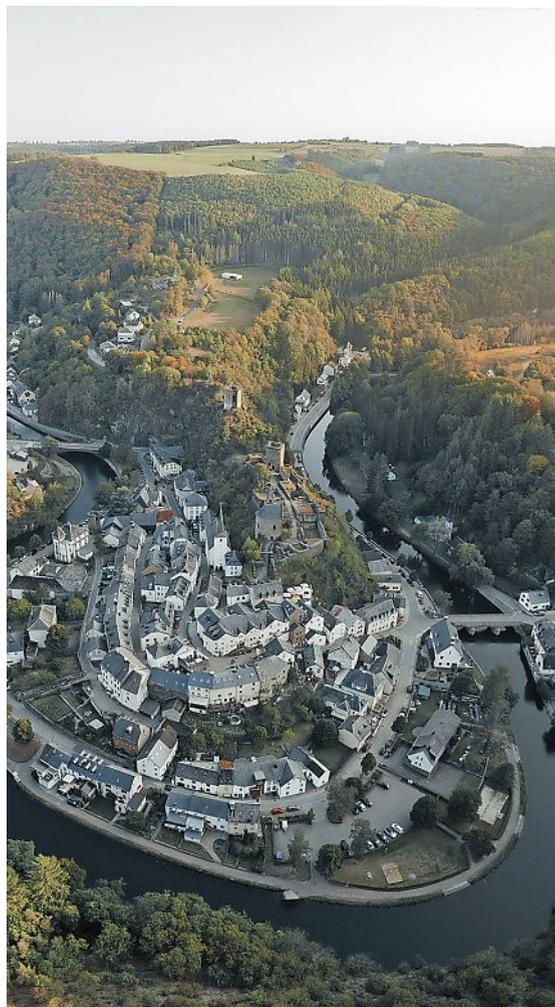


Moi(e)n, bonjour und **guten Tag!**

Klein und mega oho: Luxemburg hat seinen Gästen viel zu bieten. Als Reiseziel hat sich das Land im Herzen Europas noch nicht bei allen herumgesprochen

Ein winziges Land zwischen Deutschland und Frankreich, in dem die Einwohner, ohne mit der Wimper zu zucken, vom Französischen ins Deutsche und wieder zurück wechseln und dann doch am liebsten ihre offizielle Landessprache, Lëtzebuergesch, schwätze, ist es eine Reise wert? Unbedingt, möchte man sagen, nachdem man im vergangenen Jahr Esch-sur-Alzette, Belval und die grüne Region drumherum besucht hat, die gemeinsam europäische Kulturhauptstadt waren.

Kulturell Interessierte könnten ihren Trip nach Luxemburg also in Esch-Belval beginnen, einer hochmodernen Cité des Sciences, die sich um die Hochöfen der ehemaligen Hüttenstadt rankt. Sie erstrahlen heute in neuem Glanz, bevor sie über Nacht vom Lichtkünstler Ingo Maurer in bizarre Industrieschlösser verzaubert werden. Ein Blick in die Universitätsbibliothek in Belval zeigt, wie gut das architektonische Konzept des Mix von alt und neu aufgeht. Für mehr Überblick kann man auf den Hochofen A steigen und den weiten Blick übers Hügelland genießen. Man wird staunen, wie viel Grün inzwischen dort ist, wo einst der Bergbau die Landschaft zerklüftete. Wo früher Tagebau war, explodieren heute Flora und Fauna. Tatsächlich hat sich die Natur das einstige Grubengebiet längst zurückgeholt. Im Naturschutzgebiet Ellergronn blühen wilde Orchideenarten auf ausgedehnten Trocken-



wiesen, seltene Farne gedeihen an den Hängen eingestürzter Schächte (und nur dort!) und Vögel, Fledermäuse und Amphibien haben sich dazugesellt. Auf dem Minett Trail erlebt man insbesondere im Frühsommer eine Explosion in Grün. Übernachten kann man sehr urig in den Kabaisercher, das sind originelle Unterkünfte in ehemaligen Fabriken, Schulen und ausrangierten Loks.

Das Großherzogtum lässt sich wunderbar erwandern. Alle Luxemburger schwärmen vom Müllerthal (Mëllerdall auf Luxemburgisch) in der Luxemburger Schweiz und seinem Trail, der über 112 Kilometer durch ein felsensbesetztes Biotop führt, durch Wälder, an bizarren Felsformationen vorbei und über Streuobstwiesen. Das

Oben: Der Schiessentümpel ist ein idyllischer Wasserfall an der Schwarzen Ern. Das Wasser verläuft in drei Strömen über eine Felskante in eine Art Felsbassin, von dort fließt es in Richtung Müllerthal.

Unten: Der Ort Esch-sur-Sûre (deutsch: Esch-Sauer) ist in einem Tal der Sûre (Sauer) im Éislek eingebettet und liegt in einer Flussbiegung unterhalb der Ruinen der ältesten Burg Luxemburgs. Das malerische Dorf hat enge Gassen, die sich seit dem Mittelalter kaum verändert haben.

Fotos: LFT / AlfonsoSalgueiro; LFT / CPCreatives



Gebiet zählt zu den UNESCO Global Geoparks, der Wanderweg zu den besten „Quality Trails“ in Europa. Die Route 1 lässt sich in zwei Tagen angenehm absolvieren. Wer zusätzlich Kultur braucht, besichtigt unterwegs die Stadt Echternach mit dem Abteimuseum, der Willibrord Basilika und der historischen Altstadt.

Im Norden des Landes schließlich lockt eine romantische Schlösser- und Burgentour. Die imposanteste Burg thront über Vianden, von ihr sind nicht nur Kinder und US-Amerikaner hin und weg. In Schloss Clerf oder Clervaux hat sich die beeindruckende Nachkriegs-Fotoausstellung über die „Family of Man“ endgültig niedergelassen. Mit dem Auto oder Bus lassen sich schließlich weitere Burgen (Erpeldange-sur-Sûre, Bourscheid, Esch-sur-Sûre, Wiltz und Brandenburg) innerhalb eines Tages erfahren. Und schön wandern kann man im Éislek, wie die Luxemburger Ardennen genannt werden, übrigens auch.

Darauf ein Kippchen (ein Glas Crémant) auf de Knued, der Place Guillaume II., und man ist im Herzen Europas angekommen. Tipp: visitluxembourg.com bietet jede Menge Infos für eine Reise ins Großherzogtum.

Bettina Rubow

Links: Die Hochöfen von Belval, einem Stadtteil von Esch-sur-Alzette, sind eingebettet in die „Stadt der Wissenschaft“ der jungen Universität und ein touristisches und kulturelles Highlight. Am Fuße eines der Öfen befindet sich das Café Saga.

Rechts oben: Auch im Café bei der Giedel (Patentante) in Niederkorn lässt es sich schön einkehren.

Rechts unten: die Echternacher Springprozession findet traditionsgemäß jedes Jahr am Dienstag nach Pfingsten statt.

Fotos: Armin Sinnwell (2); LFT / Pancake! Photographie



POSTWIRT

LANDHOTEL

★★★★S

*Natur, Genuss, Wellness, Familien, Golf...
im Bayerischen Wald*

GOLF-ERLEBNISTAGE

4 ÜN inkl. Frühstück oder HP

1x Exklusive Golfbälle mit Postwirt Logo
1x Postwirts „Zenzerl“ zur Begrüßung
3x Greenfee an 3 Partner-Golfplätzen
1x 5-Gang-Genussmenü
1x Verwöhnmassage 20 Min.
„Sundowner“ auf der Sonnenterrasse

p. P. im DZ ab 558 €

WILDNIS-WOIDPACKERL

3 ÜN inkl. Halbpension

1x Postwirts „Zenzerl“ zur Begrüßung
1x Eintritt zum Baumwipfelpfad
1x Führung durch das Tierfreigeleände des Nationalparks Bayerischer Wald
Freie Nutzung des Vitalbereichs mit Schwimmbad und drei Saunen

p. P. im DZ ab 339,00 €

5=4 SONNTAGS-MONTAGS SPEZIAL

5 Übernachtungen inkl. Frühstück oder HP

5 Übernachtungen buchen, nur 4 bezahlen bei Anreise Sonntag oder Montag

Kuscheliger Leihbademantel auf dem Zimmer
Freie Nutzung des Vitalbereichs mit Schwimmbad und drei Saunen
Kostenlose Nutzung von Waldbahn und Igelbussen u.v.m.

p. P. im DZ ab 320,00 €

Angebote vorbehaltlich behördlich bedingter Einschränkungen

Loslassen & Entspannen in der unberührten, wilden Natur des Bayerischen Waldes

In unserem Landhotel verbinden sich Tradition und Moderne zu einem Genuss für alle Sinne. Während Ihrer Auszeit verwöhnen wir Sie mit Köstlichkeiten aus Küche & Weinkeller und unserer bayerischen Gastfreundschaft. Finden Sie im Postwirt Ihr perfektes Platzerl für einen unvergesslichen Urlaub im Herzen des Bayerwalds.

Reif für die Insel

Die Kanaren sind ein Klassiker für alle Jahreszeiten



Der majestätische Teide von La Gomera aus gesehen.

Lanzarote, Nationalpark Timanfaya: Ranger Nino führt seine Gruppe durch eine wahre Mondlandschaft. Vulkansand und skurrile Formationen aus Lava bestimmen die Szenerie, rötlich leuchtende Berge umrahmen das Areal. Sogar unter unter die Lava kann man förmlich eintauchen, Nino zeigt seinen Gästen eine große Höhle, die angenehm vor der Sonne schützt.

Auf La Gomera sind Maja und Tim mit ihrer kleinen Tochter mit dem Bus zum „Pajarito“ gefahren, ein beliebter Wanderstartpunkt in der Inselmitte. Von hier aus wandern sie bergab durch den Nationalpark Garajonay mit seinem feucht dampfenden Lorbeerwald. In Hermigua haben sie schon eine Ferienwohnung gebucht, am Rande der Bananenplantagen im Tal.

Die beiden Szenen sind typisch für die Kanarischen Inseln, die wegen ihrer landschaftlichen Reize, einem gewissen Schuss Exotik und der Beinah-Sonnengarantie ein „Dauerbrenner“ unter den europäischen Reisezielen sind. Inzwischen werben die Kanaren verstärkt mit dem Argument „Ganzjahresziel“, denn im Sommer könnte die Auslastung der Hotellerie größer sein. Durch die Lage im Atlantik bleiben die Temperaturen im angenehmen Bereich, zumal der Nordostpassat gern für eine frische Brise sorgt. Klettert das Thermometer also bis auf 40 Grad in Mitteleuropa, kann man zur Abkühlung auf die Kanaren, beispielsweise nach La Palma mit 27 Grad im August im langjährigen Mittel. Was einen weiteren großen Reiz der Inseln ausmacht, sind die verschiedenen Ökozonen innerhalb der Inseln: Auf Gran Canaria startet man eine Inseldurchquerung in Zonen üppiger Vegetation im Nordosten, wo rund um die Landstädtchen Teror und Santa Brigida viele Früchte und Weine angebaut werden. „Oben“ in der Inselmitte angekommen, öffnet sich rund um den Pico de las Nieves und das weiße Dorf, das „pueblo blanco“ Tejeda, eine grandiose Vulkanlandschaft mit den heiligen Bergen der Guanchen, der ausgestorbenen indigenen Bevölkerung. An diesen rötlich schimmernden Felsen findet die Sportkletterszene ihr Dorado, während gemütlichere Ausflügler örtliche Spezialitäten genießen, darunter die „papas con mojo“, aromatische kleine Kartoffeln mit weißem, grünem oder roten Dip. Weiter nach Südwesten, im Windschatten des Passats, nimmt der Baumbestand deutlich ab, an dessen Stelle treten Sukkulenten, es wird halbwüstenhaft – welch ein Kontrast auf wenigen Kilometern!

Wer höher hinaus will, kann auf Teneriffa den Teide besteigen, Spaniens höchsten Gipfel, doch bitte vorher die Genehmigung der Nationalparkverwaltung besorgen, das Feeling beim Sonnenaufgang ist jedenfalls magisch! Auf La Palma, Fuerteventura und El Hierro kann man ebenfalls bestens wandern, oder wie wäre es mit einem Kurs im Wellenreiten? Weniger bekannt, aber sehr reizvoll sind die Karnevalsfestlichkeiten – in Las Palmas auf Gran Canaria findet der nach Río größte Karneval am Atlantik statt, mit einer großen „cabalgata“, einem Umzug, und wochenlangem Ausnahmezustand. Im Anschluss kann man eigentlich gleich wieder in die Natur im Hinterland – viel Vergnügen dabei und „buen viaje“!

Andreas Friedrich



In Lanzarotes Lavahöhle pausiert Guide Nino mit seiner Wandergruppe.

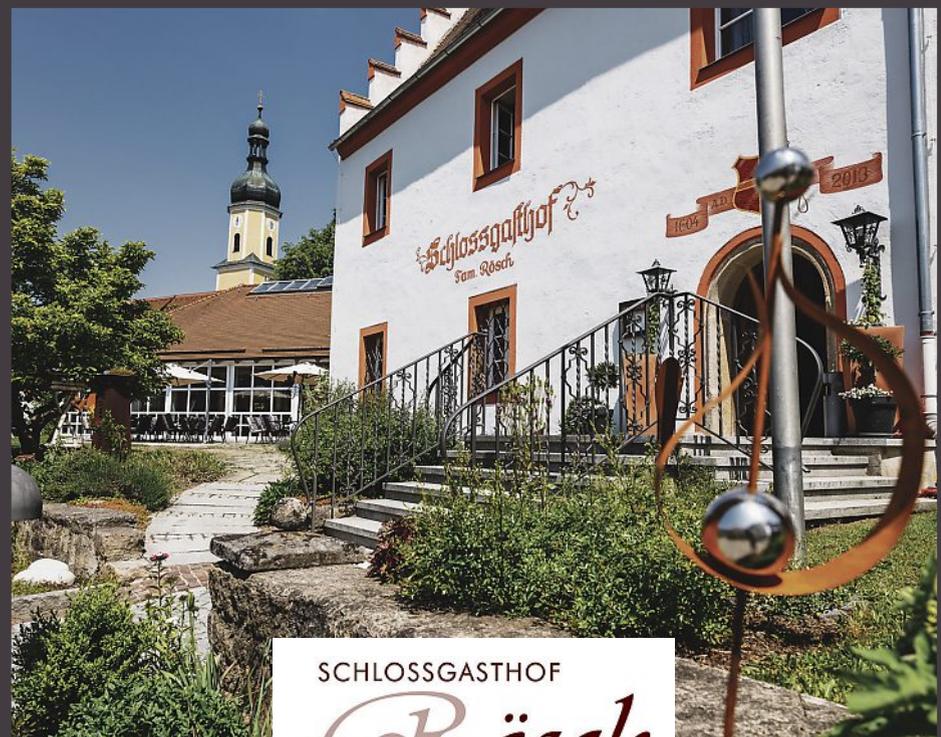


Auf den vulkanischen Böden Lanzarotes gedeihen Weinstöcke.



Dichter Lorbeerwald bildet die Vegetationsdecke im Nationalpark Garajonay auf La Gomera.

Fotos: Andreas Friedrich



Erholung pur in historischen Gemäuern



Spa(r)-Tage

nur bei Anreisen am Sonntag buchbar:
4 bezahlen, 5 wohnen!

**4 Übernachtungen mit Frühstück
inkl. 4-Gänge-Verwöhnspension**
1 Candle-Light-Dinner
1 Cocktail
Freie Nutzung des Wellnessbereiches

Preise p. P.
Zimmer Pelkhoven Komfort 416,00 €
Zimmer Nothaft Komfort + 456,00 €
Schloss Suite 525,00 €



SCHNÄPPCHEN-ANGEBOT
Schnuppertage bei Anreise So., Mo.:
+ 1 Tag gratis p. P. (4 Nächte)

Schnupper-Tage

bei Anreise: Di., Mi., Do., Fr., Sa.

**3 Übernachtungen mit Frühstück
inkl. 4-Gänge-Verwöhnspension**
1 Hot Stone Rücken-Massage
1 Flasche Schloss-Sekt
1 Kopfmassage mit Menthol
Freie Nutzung des Wellnessbereiches

Preise p. P.
Zimmer Pelkhoven Komfort 349,00 €
Zimmer Nothaft Komfort + 379,00 €
Schloss Suite 429,00 €



Kurz mal weg

**2 Übernachtungen mit Frühstück
inkl. 4-Gänge-Verwöhnspension**

1 Rücken-Nacken-Massage (ca. 20 Min.)
in unserer Wohlfühl-Loase

Preise p. P.
Zi. Pelkhoven Komfort 209,00 € 239,00 €
Zi. Nothaft Komfort + 229,00 € 259,00 €
Schloss Suite 269,00 € 299,00 €



Romantik

**3 Übernachtungen mit Frühstück
inkl. 4-Gänge-Verwöhnspension**

1 Wohlfühl-Massage
1 Kopfmassage mit Menthol
1 Candle Light Dinner
1 Cocktail an der Bar
Bei Anreise am So., Mo., Di.: Kuschelabend
„Private Spa“ von 22.00 - 01.30 Uhr (alleinige
Benutzung Schwimmbad und Whirlpool)

Preise p. P.
Zimmer Pelkhoven Komfort 345,00 €
Zimmer Nothaft Komfort + 375,00 €
Schloss Suite 425,00 €

Schlossgasthof Rösch, Wolfgang Rösch, Kirchplatz 10, 93476 Blaibach
Tel: 09941/9467-0, info@schlossgasthof-roesch.de

www.schlossgasthof-roesch.de

Streifzüge durch Filze und Schachten

Zeugen der Vergangenheit und ganz besondere Biotope: die Hochmoore und aufgelassenen Weideflächen im Bayerischen Wald.



Der Bayerwald besteht aus Bäumen, ist ja klar. In manchen Ecken zugegebenermaßen aus ziemlich abgestorbenen Bäumen. Doch gerade dort, wo sich Fichten, Tannen, Buchen und Eichen rar machen, wirkt der „Woid“ besonders geheimnisvoll: bei Streifzügen durch die Filze und Schachten.

„Filze“ sind Hochmoore, „Schachten“ waren ehemals Weidegebiete für Rinder. Im oberbayerischen Alpenraum nennt man eine solche Nutzwiese „Alm“, im Allgäu „Alpe“.

Filzen und Schachten sind im gesamten Bayerwald zu finden, im hinteren Bayerischen Wald stehen sie meist unter Naturschutz. Im Nationalpark sowieso, ebenso im angrenzenden Naturpark Bayerischer Wald.

Der „Klassiker“ unter den Filze- und Schachten-Wanderungen ist die „große Schachtentour“ mit Start- und Endpunkt in Buchenau oder in der Nähe der Trinkwassersperre bei Frauenau. Die Tour führt in eine uralte Welt hinauf in die bayerisch-tschechische Grenzregion. Sie ist abwechslungsreich und lehrreich; denn hier sind viele kluge Tafeln aufgestellt. Wer von Buchenau (745 Meter) zum Lindberger Schachten (1150 Meter) hinaussteigt, trifft auf eine große, uralte wirkende Lichtung. Rinder grasen hier schon lange nicht mehr, deswegen haben sich hier Heidelbeeren und Seegrass angesiedelt. Weiter oben werden indes einige Flächen noch bewei-



Oben: Ein Bohlenweg entlang eines „Moorauges“ durch ein Filz im bayerisch-tschechischen Grenzgebiet. Die Brücke durch das sumpfige Gelände darf auf keinen Fall verlassen werden.

Links: Prächtige Schachten-Bewohnerin – eine „Nickende Distel“.

Fotos: Horst Kramer

det, vornehmlich aus Gründen der Landschaftspflege. Die Rinderhaltung im Hintersten Wald nahm vor rund 400 Jahren ihren Anfang. Die ersten Schachten entstanden damals durch Rodungen. Die Tiere wurden den ganzen Sommer über hier oben belassen. Das Klima war rau – es war die Epoche der „Kleinen Eiszeit“ (15. bis Anfang 19. Jahrhundert). Die „Woidrinder“ waren wohl starke und zähe Geschöpfe, im Gäuboden wurden die Ochsen als Zugtiere geschätzt. Die landwirtschaftliche Beweidung wurde in den 1960er-Jahren eingestellt, sie war nicht mehr wirtschaftlich. Der Freistaat kaufte den meisten Bauern das Land ab.

Auf der weiteren Route quert man den Hirschbach, ein Gewässer, auf dem die Waldbauern noch bis vor 70 Jahren Baumstämme gen Tal treiben ließen (Fachwort: „trif-

ten“), um sie schlussendlich in Regensburg oder Passau zu verkaufen. Hier betritt man das Filzgebiet, eine sumpfige Hochmoorlandschaft – die markierten Wege und die Bohlenstiege sollten also auf gar keinen Fall verlassen werden.

Die Bezeichnung „Hochmoor“ hat nichts mit der Höhenlage dieser Feuchtgebiete zu tun, sondern mit der Art und Weise, wie es seine Feuchtigkeit erhält. „Hochmoore“, also Filze, sind meist eiszeitliche Überbleibsel. Das Tauwasser sammelte sich in Becken, floss nur teilweise ab. Niederschläge füllten manche dieser Moore wieder auf. Andere trockneten von unten aus. Es bildet sich Torf – ein Prozess, der für die Hochmoore rund um München (Dachauer Moos, Erdinger Moos) zum Verhängnis wurde, weil Torf gestochen, also abgebaut und verkauft werden konnte. Niedermoore hingegen werden vom Grundwasser gespeist – sie bleiben daher immer nass (sofern der Grundwasserspiegel nicht sinkt).

Die Tier- und Pflanzenwelt der Filzen und Schachten ist grandios, entsprechende Apps klären etwa auf, was es mit dem Sonnentau auf sich hat, einer insektenfressenden Pflanze. Wobei es mit dem Mobilfunk-Empfang hier oben so eine Sache ist. Eine weitere Attraktion für seltene Flora und Fauna sind die „Mooraugen“, kleine Teiche ohne Zufluss und Abfluss.

Der Rückweg führt am Talwassersperrsee (775 Meter) entlang. Hier trainieren im Sommer die Bayerwald-Skilanglauf- und Biathlon-Asse auf ihren Roll-Kurzskiern. Wer von Zwieselerswaldhaus rund um den Kleinen und Großen Falkenstein unterwegs ist, stolpert sozusagen gleich in mehrere Moor- und Altweidengebiete, etwa in die Ruckowitz-Schachten – auf der im Sommer zehn Rinder der Rasse „Rotes Höhenvieh“ die Verbuschung verhindern –, die Hüttenseuge, die Rindelschachten und Albrechtschachten.



Oben: Durch den Hirschbach trifteten die Waldbauern früher Baumstämme gen Tal.

Unten: Eine uralte Buche aus der Zeit, als hier noch Bayerwaldrinder das Schachtengelände beweideten.



Weniger anstrengend, aber ebenso interessant ist eine Wanderung auf dem Naturerlebnispfad „Todtenauer Moor“, bei Kirchberg im Wald, ein Hochmoor, also ein Filz. Durch das Naturschutzgebiet führt ein gut beschilter Rundweg. Am Nordwestrand des Hochmoores entspringt der sagenumwobene „Totenbretterbach“, benannt nach den pittoresken „Totenbrettern“, auf denen einst Verstorbene bis zur Beerdigung aufgebahrt wurden – anschließend dienten sie als hölzerne Grabsteine. Sie sind auch heute noch in zahlreichen Dörfern zu finden. Während der mittelalterlichen Pestepidemien sollen die Kirchberger ihre Toten im Filz versenkt haben. Ohne geistlichen Segen und daher mit Folgen: Bei Nebel rächten sich die Moorgeister und lockten die Holz-, Beeren- und Pilzesammler in ihr nasses Verderben.

Weitere interessante Filz- und/oder Schachten-Touren sind zum Beispiel im Lamer Winkel möglich, am Arracher Moor, seit rund 30 Jahren ein kleines Naturschutzgebiet. Oder im Tal der Kalten Moldau und ihrer Zuflüsse zwischen Haidmühle und Bischofsreut: Hier sind die Filze und Schachten durch die Wanderwege des Kulturlandschaftsmuseums (KuLaMu) bestens erschlossen.

Der Bayerwald ist ein Rückzugsgebiet und Lebensraum für seltene Tiere und Pflanzen, nicht zuletzt dank seiner waldfreien Flächen: die eiszeitlichen Filze und die von Menschen geschaffenen Schachten. *Horst Kramer*

Natur BÄRleben

Mit unserer Kurzurlaubs-pauschale „Natur BÄRleben“ können Sie beim Waldbaden entschleunigen, den Bären und Wildtieren im Nationalpark einen Besuch abstatten und die Schönheiten der Region erkunden.

- 3 Übernachtungen mit Frühstück in einer Pension
- Geführte „Waldmeditation“
- Führung durch das Tierfreigelände des Nationalparks Bayerischer Wald zu Bär, Luchs, Elch & Co
- Eintritt zum weltweit längsten Baumwipfelpfad
- Wanderrucksack mit regionalen Besonderheiten und Informationsmaterial (pro Zimmer)

Preis pro Person inkl. Programm: ab € **125,-**

Ganzjährig buchbar.

Information und Buchung: Touristinformation Grafenau, Rathausgasse 1, 94481 Grafenau, Tel. +49 (0)8552 962343, Fax +49 (0)8552 4690, E-Mail: tourismus@grafenau.de

www.grafenau.de

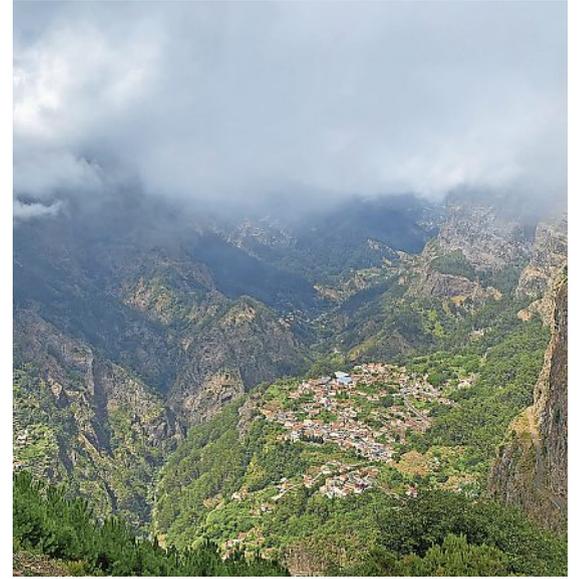
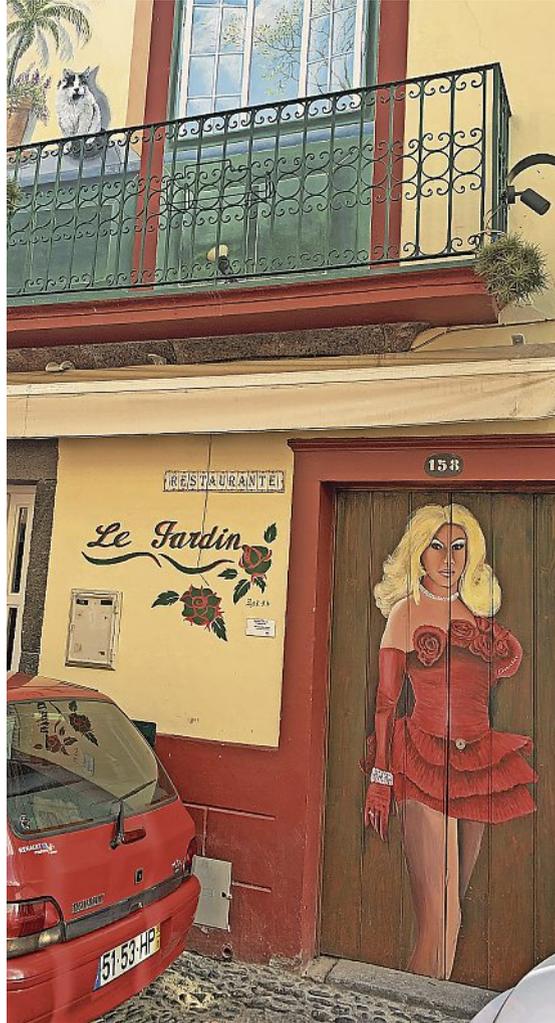
GRAFENAU
DIE BÄRENSTADT

Natur-BÄRleben

www.daistderbaerlos.de

Magisches Madeira

Atemberaubende Vegetation, herrliches Klima: Die schönsten Seiten der Blumeninsel



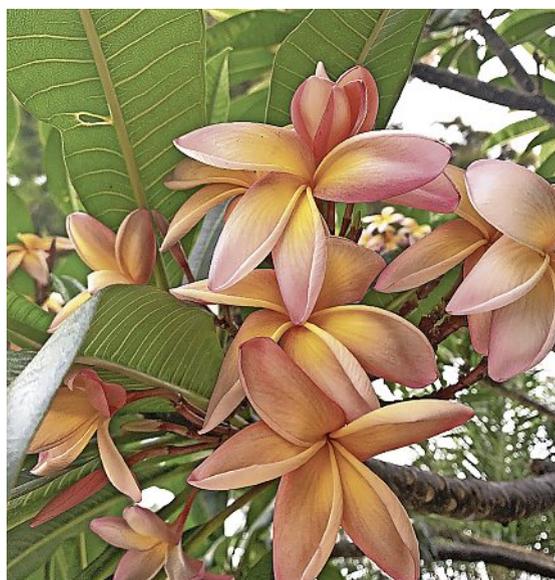
Gut 20 Grad im Winter, und das in Europa? Klingt zu schön, um wahr zu sein. Doch die Wahrheit heißt Madeira, auch Insel des ewigen Frühlings oder Blumeninsel genannt. Wir zeigen, was das portugiesische Eiland im Atlantik so reizvoll macht.

Alleinlage mitten im Atlantik: Der Archipel Madeira besteht aus zwei bewohnten Inseln (Madeira und Porto Santo) sowie drei unbewohnten Inselchen. Bis zur Küste Marokkos sind es 600 Kilometer, bis zum Mutterland Portugal 1000 Kilometer. Das Besondere an Madeira sind die hohen Berge vulkanischen Ursprungs, die üppige Vegetation und ein subtropisches, vom Golfstrom bestimmtes Klima. Ganzjährig mild lautet die kurze Beschreibung. Die etwas ausführlichere: Die Sommer sind sonnig, aber nicht heiß. Im Winter pendeln sich die Tagestemperaturen bei 20 Grad und rund fünf Stunden Sonnenscheindauer ein. Nachts fallen die Werte selten unter 13 Grad. Wir stellen die schönsten Seiten der Blumeninsel vor.

Levadas und Lorbeerwälder

Madeira hat sich einen Namen als Insel für Wanderer gemacht, da es für jeden Geschmack und jedes Fitnesslevel außergewöhnliche Touren gibt. Wie die Levada-Routen, die entlang der traditionellen Bewässerungskanäle führen. Aufgrund der sanften An- und Abstiege gelten Levada-Wanderungen als leicht, aber spektakulär. Ebenso sind die Wege durch den uralten Lorbeerwald im Nordwesten, der zum Unesco-Weltnaturerbe gehört. In Europa gibt es nur noch auf den Kanaren und den Azoren die Laurisilva genannten Lorbeerwälder. Wer es steil und anspruchsvoll mag, steigt auf den mit 1862 Metern höchsten Berg der Insel, den Pico Ruivo.

Mit der Seilbahn hinauf, mit dem Korbschlitten hinunter: Die Hauptstadt Funchal zieht sich von der Küste auf die angrenzenden Hügel hinauf. Auf einer Höhe von 700 Metern wartet die beliebteste Touristenattraktion: eine Korbschlittenfahrt wie im 19. Jahrhundert. Die rasante Art der Talfahrt der Reichen und Schönen hat bis heute überlebt. Mit den Carreiros, die in traditioneller weißer Kleidung und Strohhut, die auf Holzkufen gleitenden Korbschlitten nur mit ihren Gummisohlen bremsen. Blitzschnell unterwegs ist auch der berühmteste Sohn der Insel: Cristiano Ronaldo. Der fünffache Weltfußballer wurde in Funchal geboren und wuchs dort in einfachen Verhältnissen auf. Dem Megastar ist seit 2013 das CR7



Museum gewidmet, das seine Geschichte sowie all seine 126 gewonnenen Trophäen zeigt. Auch für Feuerwerk-Fans ist einmaliges geboten: Das jährliche Silvesterfeuerwerk, das im Jahr 2006 als größtes pyrotechnisches Spektakel der Welt ins Guinness-Buch der Rekorde einging.

Anders baden

Aufgrund ihrer felsigen Steilküste hat Madeira nur wenige Strände zu bieten. Vulkansandstrände wie der Prainha Beach oder der mit marokkanischem Wüstensand aufgeschüttete Calheta Beach. Doch Baden wird hier anders zelebriert – in natürlichen Meerwasserpools. Die zwischen Lavafelsen angelegten Schwimmbäder haben gleich mehrere Vorteile: Bei höherem Wellengang kann man entspannt baden, die Wassertemperatur ist wärmer als im offenen Meer, der Blick auf die Steilküste spektakulär.

Die ganzjährig üppige Vegetation mit satterm Grün und bunten Blumen – sogar am Straßenrand wachsen Büsche von Paradiesvogelblumen und Hibiskus sowie exotischen Früchten (unbedingt die kleine, süße Madeira-Banane probieren!) – macht die Insel zu einem Garten Eden. Eine ganz eigene Faszination üben die Berghänge voller Weihnachtssterne auf der Südseite der Insel aus. Lust auf mehr Dauerfrühling? Dann ab in den Botanischen Garten, der mit seinen 2000 exotischen Pflanzen drei Kilometer oberhalb von Funchal wartet.

Wo Churchill gerne war

Kleine Fischerdörfer mit bunten Booten im Hafen und engen Gassen. Câmara de Lobos ist einen Besuch wert, das fand auch der ehemalige britische Premierminister Winston Churchill. Er verewigte das Dorf an der Südküste auf etlichen seiner Bilder. Die Stelle am Hafen, an der er saß und malte, ist mit einer Gedenktafel versehen. Oberhalb von Câmara de Lobos erstrecken sich Weinterrassen für den Madeirawein, eine Art Likörwein. Nur vier Kilometer weiter erhebt sich das Cabo Girão, Europas zweithöchste Steilklippe. Auf der 580 Meter hohen Klippe wartet der Skywalk auf Schwindelfreie – eine Aussichtsplattform mit Glasboden. Wer sich zu Wasser wohler fühlt, hat gute Chancen, Delfine und Wale zu sehen – das ganze Jahr über.

Michaela Strassmair

Fotos: Michaela Strassmair

Im Land der blau-weißen Eilande

Die griechischen Inseln sind klassische Sehnsuchtsziele

Bayern und Griechenland haben die blauen und weißen Farben in der Flagge gemeinsam. Der bayerische Prinz Otto, ein Wittelsbacher, war von 1832 bis 1862 erster König Griechenlands und brachte den Griechen das bayerische Reinheitsgebot für Bier wie auch die blaue Farbe in die Flagge Griechenlands. Während sich bei uns jedoch eher selten der Himmel weiß-blau zeigt, strahlen die griechischen Inseln häufig im makellosen Kontrast: Azurblaues Meer, das ein ebenso blauer Himmel überzieht, und strahlend weiß getünchte Hauskuben mit blauen Türen oder weiße Segel im Blau der Ägäis bestimmen das Traumbild des Griechenlandurlaubs, wie auch antike Tempel oder Sirtaki-Tanz in lauen Sommernächten mit reichlich griechischem Wein und Ouzo.

Die griechischen Inseln sind so vielfältig wie die Urlaubswünsche. Ob Ausgehmöglichkeiten und Partys oder einsame Strände und authentisches griechisches Leben – auf den größeren Inseln findet sich beides. Das hat den großen Vorteil, dass die Qual der Wahl zwischen zahlreichen Ferieninseln entfällt, die entweder viel Ruhe und Kultur oder viel Unterhaltung bieten.

Kreta ist eine der größten Inseln des Mittelmeers mit eigener antiker Geschichte. Berühmt ist der mykenische Palast von Knossos. Chania und Rhethymon sind sehenswerte historische Städte mit einer venezianischen Vergan-

genheit. Wunderschöne Sandstrände machen Kreta auch zu einem Traumziel für Badeurlauber. Hohe Berge und tiefe Schluchten wie die berühmte Samaria-Schlucht sind Paradeziele für Wanderer.

Das sonnenverwöhnte Rhodos und Kos punkten ebenfalls mit geschichtsträchtigen Stätten: Rhodos-Stadt zählt zum Weltkulturerbe der UNESCO, und auf Kos gilt der Asklepios-Tempel als bedeutendste antike Stätte. Kos und vor allem die romantische Kykladeninsel Mykonos zählen mit ihrem legendären Nachtleben zu den Partyinseln Griechenlands. Neben Partys gibt es auf Mykonos



aber auch wunderschöne goldene Sandstrände zu entdecken. Mykonos, mit seinen weißen Hauskuben, die sich vor dem blauen Himmel den Hang hoch stapeln, sind ebenso berühmt wie Bilder der Vulkaninsel Santorin, die mit ihren Postkartenmotiven von Windmühlen und leuchtend weißen Häusern im endlosen Blau der Ägäis als schönste, aber auch teuerste Kykladeninsel gilt. Strände gibt es dort dem vulkanischen Gesteins wegen in rot und schwarz. Das Dorf Oia oben am Hang mit seinen verwinkelten Gassen und sensationellen Sonnenuntergängen gilt als schönstes griechisches Dorf.

Die Kykladeninseln sind zumeist karg. Der steinige Boden und der Wind, der im Winterhalbjahr kräftig blasen kann, lassen nur wenig Bewuchs zu. Anders sieht es auf Korfu aus. Die grünste griechische Insel begeistert vor allem im Frühjahr mit frischem Grün und bunter Blütenpracht. Den schönsten Sonnenuntergang auf Korfu kann auf „Kaisers-Thron“ vom Berghügel Pelekas genossen werden. Nicht nur die bekannten griechischen Inseln sind eine Reise wert. Die Sporadeninsel Skiathos etwa bietet auf gerade mal fünfzig Quadratkilometern sechzig Strände und eine facettenreiche Landschaft. Die Kykladeninseln Naxos oder Serifos bieten ein authentisches Griechenland ohne Hotelburgen und „Overtourism“. *Wolfram Seipp*

Die Vulkaninsel Santorin.

Foto: Pixabay



Wander- und Aktiv-Hotel
Gasthof - Cafe - Brauerei



DAS ADAM-BRÄU

IHR 4* WANDER- & AKTIV-HOTEL MIT BRAUEREI
IN BODENMAIS IM BAYERISCHEN WALD

ADAMS BIERIGE WOHLFÜHLTAGE 2023

5 oder 7 Nächte

Brauereiführung mit Bierprobe (Dienstag oder Freitag)

Mälzermassage mit Malzöl

Hopfenölbad mit einer Halbe Bier

p. P. im DZ ab € **599,-**

TAGESPREIS p. P. inkl. Halbpension ab € 101,50





Der Duft des Südens

Südtirol bietet das ganze Jahr über Urlaubsgenüsse vom Feinsten

Südtirol zählt zu den faszinierendsten Kultur- und Naturlandschaften Europas. Von vergletscherten Bergen im Vinschgau bis zu blühenden mediterranen Gärten mit Palmen und Orchideen bei Bozen und Meran wird auf kleinstem Raum eine landschaftliche Vielfalt geboten, die einzigartig ist. Über 300 Sonnenstunden im Jahr, eine vor kalten Nordwinden geschützte Lage, milde Temperaturen und nächtliche Abkühlung machen die Region nicht nur zu einem beliebten Reiseziel für sonnenhungrige Urlauber, sondern auch zu einem Garten Eden für den Obst- und Weinanbau. Während in der Wintersaison in den Dolomiten Skifahrer auf der „Sella Ronda“ das Sella-Massiv auf einer der berühmtesten Skidurchquerungen der Alpen umrunden oder im Vinschgau am „König Ortler“ Alpinisten über Gletscherflanken klettern, kann in Bozen, Brixen oder Meran durch die Altstadtgassen flanieren und auf den Terrassen der zahlreichen Cafés bereits die Frühlingssonne genossen werden. Mitte März blühen in Meran schon zahlreiche Obstbäume. Wer die beeindruckende Pflanzenvielfalt, die das Südtiroler Klima bietet, in seiner Fülle erleben möchte, besucht die Trauttmansdorfer Gärten bei Meran. Schloss Trauttmansdorf wurde durch die österreichische Kaiserin Sisi zu einer begehrten Adresse für Adlige und betuchte Gäste. 2001 eröffneten die Gärten um das Schloss für Besucher und wurden schnell zu einer Top-Attraktion im Meraner Land. 80 verschiedene botanische Landschaften mit ihrem exotischen Mix von Pflanzen aus aller Welt gibt es in den Gärten heute auf einer Gesamtfläche von zwölf Hektar zu bewundern. Südtirol ist die Heimat der Bergsteigerlegende Reinhold Messner. Mit dem Zentrum auf Schloß Sigmundskron bei Bozen und fünf Satelliten an spektakulären Südtiroler Schauplätzen hat er ein einzigartiges Museumskonzept verwirklicht, das den verschiedenen Aspekten des Bergsteigens gewidmet ist. So korrespondiert das „Museum Dolomites“ auf dem Monte Rite inmitten der Klettergip-



fel der Dolomiten mit dem Thema „Fels“ und das Museum „Ortles“ in Suldene nahe dem vergletscherten Ortler befasst sich mit den „Gletscherwelten“. Das Museum auf dem Kronplatz bildet das Herzstück der Bergmuseen und widmet sich der Entwicklung des traditionellen Alpinismus. Es gibt keinen besseren Ort für Messners Museumsidee als den Kronplatz. Eine Rundumsicht von den Lienzer Dolomiten im Osten bis zum Ortler im Westen, von der Marmolada im Süden bis zu den Zillertalern im Norden eröffnet sich vom Gipfel. Zugleich markiert der Berg den Schnittpunkt der drei Kulturen Südtirols – der deutschen, der ladinischen und der italienischen. Eine der größten Glocken im Alpenraum, die „Concordia 2000“ krönt den Gipfel und mahnt zum Frieden an dieser im 1. Weltkrieg hart umkämpften Frontlinie. Während im Winter Skifahrer und Tourengerher im Vinschgau und den Dolomiten ihr Eldorado finden, sind es in den Sommermonaten die Wanderer, Kletterer und Mountainbiker, die in den – laut Reinhold Messner – „schönsten Bergen der Welt“ ihr Paradies erleben. Doch auch Sportmuffel zieht es nach Südtirol. Die kulinarischen Genüsse der Südtiroler Küche sind legendär. Durch eine stetige Qualitätsverbesserung zählen Südtiroler Weine mittlerweile zu den begehrtesten Tropfen Italiens und gut essen kann man in Südtirol überall. *Wolfram Seipp*

Oben links: Die Festung Sigmundskron bei Bozen.

Oben rechts: Schloss Trauttmansdorff in Meran ist berühmt für seine herrlichen Gärten.

Links: Die Aussichtsplattform ist ein Museum und eine von fünf Timmelsjoch-Skulpturen des Südtiroler Architekten Werner Tscholl.

Fotos: IDM Südtirol-Alto Adige / Alex Filz (2); IDM Südtirol-Alto Adige / Tina Sturzenegger

Auszeit am Rande der Welt

Warum es Zeit ist, endlich (wieder) nach Island zu reisen

Land der Vulkane und Geysire, der Trolle und Elfen, Wale und Robben, Insel am Rande der Welt. Alles sehr gute Gründe, sich endlich mal (wieder) nach Island aufzumachen. Nicht zuletzt wegen der zurückhaltenden und dennoch sehr humorvollen Isländer lohnt sich die Reise. Wer einmal im Land unterwegs war, am besten zu Fuß, kehrt verändert nach Hause zurück. Island ist eine Welt für sich, ein eigener Zeitraum, für einen Kurztrip viel zu schade. Hier die prosaischen Fakten: Island ist eine große Insel, mit rund 103 000 Quadratkilometern. Deutlich größer als Irland (84 000 Quadratkilometer). Schon damit ist klar: Wer die Vielfalt der Insel bei einem ersten Besuch kennenlernen will, benötigt mindestens zwei Stützpunkte, besser sogar drei. Das heißt auch: Drei Wochen sind besser als zwei Wochen, aber das gilt bekanntlich für jeden Entdeckungsurlaub. Die beste Reisezeit ist der Sommer von Juni bis August.

Auf Island leben nur 380 000 Einwohner, davon rund 250 000 in der Region in und um Reykjavik im Südwesten der Insel. Die Hauptstadt ist ein bunter und lebendiger Ort, mit ihren Museen, Cafés, Kneipen, Restaurants und kulturellen Events wie der legendären Reykjavik Pride Week, ein fröhliches Ereignis für alle Menschen dort (heuer 8. August bis 13. August). Das Land gehört zu den klimafreundlichsten Staaten weltweit. Zirka 80 Prozent

des Stroms und der Wärmeenergie werden durch lokale Energiequellen wie Geothermie, Wind- und Wasserkraft gedeckt. Inzwischen fahren dort sehr viele E-Mobile, die auch von Autovermietern angeboten werden.

Die Insel wurde ab dem neunten Jahrhundert von Wikingern besiedelt, angeblich sollen schon im achten Jahrhundert irische Mönche an ihren Ufern gelebt haben. „Wir sind aber nicht mit ihnen verwandt“, ist ein Running Gag der Einheimischen, den Islandneulinge gerne zu hören bekommen, spielt die Pointe doch darauf an, dass Mönche sich für gewöhnlich nicht fortpflanzen.

Island ist ein Eiland der Naturwunder. Die Fauna wird bestimmt von wasseraffinen Vögeln vom Weißschwanz-Seeadler über den Eissturmtaucher bis zu Schneehühnern. Schlangen gibt es keine, es ist einfach zu kalt für Reptilien. Nicht einmal Stechmücken, die in Skandinavien zur Plage werden können. Der größte Raubsäuger ist der Polarfuchs, Eisbären verirren sich höchstens auf einer Eisscholle nach Island. Walbeobachtungen sind zwischen April und September erfolgversprechend.

Die Fauna ist karg, in der Vegetationsphase dafür umso bunter. Die früheren Urwälder wurden schon vor Jahrhunderten abgeholzt. Dazu ein weiterer Witz: „Was macht man, wenn man sich in Island im Wald verläuft? Man steht auf.“ Denn die häufigste Baumart ist die Zwergbirke, nomen est omen. Im Nordosten wurden Nadelbäume

gepflanzt, meist aus Nordamerika, also nicht-endemisch. Die Insel ist dennoch ein abwechslungsreiches Wandergebiet. Mit Küsten- und Schluchtenwanderungen, Touren über Schnee und Gletschereis, die allerdings durchaus gefährlich sein können. Wer sich keinen Tourguide leisten will, sollte sich morgens in der Unterkunft nach den aktuellen Bedingungen erkundigen. Horst Kramer

Geysire, die heißen Quellen Islands. Foto: Adobe Stock



Ihr Wellness- und Gesundheitshotel im staatl. anerkannten Luftkurort Thurmansbang

Alle Zimmer mit Dusche/WC, Telefon, Radio-Sat-TV, Minibar, Fön und Leihbademantel, kostenloses LAN / DSL. (Unser Hotel ist W-LAN frei!)

Hallenschwimmbad 5 x 15 Meter, Gegenstromanlage, **finnische Sauna**, Kneippretanlage, gerne organisieren wir Brauchtumsabende mit den Schuhplattlern, ebenso Gesundheitsvorträge Wasser ist Leben.

Zertifizierte Nordic Walking Kurse, Entspannungskurse wie QiGong oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.

Rutengeherkurse mit der Griffhängentechnik nach Reinhard Schneider (Auramessung, Schlafplatzuntersuchungen)!

Ganzjährige sind geführte Wanderwochen ab 20 Personen möglich!

Im Hotel stehen die **physikalische Therapie** z.B. mit Naturfango, Naturmoorpäckungen, Massage, Unterwasserdruckstrahlmassage und weiteren therapeutischen Möglichkeiten / die **Wellnessabteilung** mit Beauty- und Entspannungsprogrammen für Sie bereit.

Zentrale Ausgangslage nach Passau, ins Rottal, auf die Glasstraße, Deggendorf und vielen weiteren Ausflugszielen.

Haut wie Samt & Seide

Preis p. P. im DZ ab 297,- €

4 Tage / 3 Übernachtungen mit Halbpension

1x Softpeeling mit Rügener Heilcreide

1x Cleopatrabad

1x Aromaölmassage (40 Min)

1x Gesichtsbildung „Beauty“

täglich Hallenschwimmbad, finnische Sauna, das Kneippretbecken im Garten

ganztags energetisiertes Trinkwasser in der gesamten Hotelanlage!

Trinkkur an der Quelle Maria Bründl ca. 2,4 km vom Hotel

Basenwoche

Preis p. P. im DZ ab 649,- €

7 Tage / 6 Nächte mit basischer Ernährung Vollverpflegung

8 geführte Nordic Walking Touren à 45 Min.

8 Entspannungseinheiten à 45 Min.

progressive Muskelentspannung nach Jacobsen beide Kurse sind als Präventionskurs anerkannt!

2x basisches Fußbad

1x basisches Vollbad

1x Salzlbad

1x klassische Massage

1x Heubad

1x Wassergymnastik in der Gruppe

1x Vortrag Übersäuerung - entsäuern wie funktioniert das?

Energetisiertes Trinkwasser und Kräutertee's von 08. - 17.00 Uhr

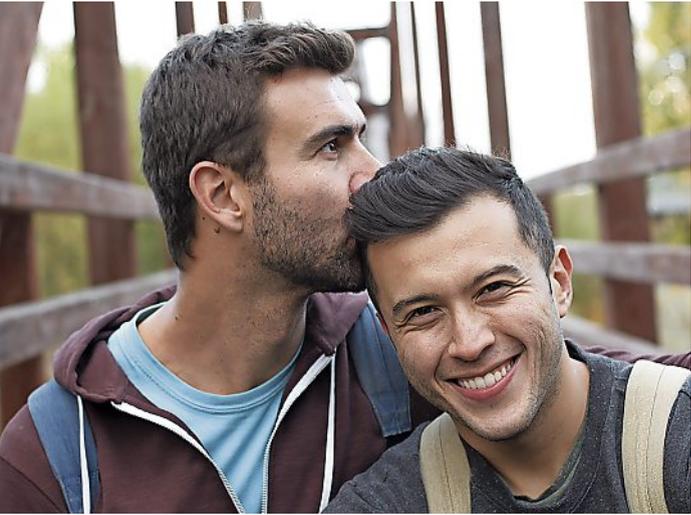
Kostenloser Mountainbikeverleih

Zuschuss Ihrer Krankenkasse möglich!



Mini-Honeymoon ist in

Nach der Hochzeit geht es ab in die Flitterwochen ... doch aus diesen sind mittlerweile für viele Frischvermählte auch –tage geworden. Kurz und schön lautet die Devise, sei es aus Budget- oder Überzeugungsgründen



Die Traumreise auf die Malediven oder die Seychellen, alternativ die Edelsafari durch Südafrika – das sind die klassischen Ziele für die Flitterwochen. Aber nicht jedes Brautpaar hat zwei Wochen Zeit zum Verreisen. Manchmal stehen nur ein paar Tage zur Verfügung, aus welchen Gründen auch immer. Weil der Urlaub schon aufgebraucht ist. Weil die Hochzeit so viel Budget verschlungen hat und man auf die große Traumreise erst noch mal sparen muss. Oder schlicht deswegen, weil man in dem ganzen Remmidemmi vor der Trauung die Organisation und rechtzeitige Buchung einer so kostspieligen Reise nicht auch noch hingekriegt hat. Macht aber nichts – der kleine Bruder der Hochzeitsreise ist nämlich gerade voll im Trend.

Minimoon heißt die neue Wortschöpfung aus Mini und Honeymoon. Will heißen, dass für die Kurzflitterwochen ein verlängertes Wochenende bis maximal fünf Tage zur Verfügung stehen. Denn für einen romantischen Start ins Eheleben braucht es keine exotische Fernreise mit Langstreckenflug. Die „richtige“ mehrwöchige Hochzeitsreise findet dann gern zum ersten Hochzeitstag statt. Aber auch da haben viele Paare angesichts Corona und Klimawandel keine Lust mehr auf zwölf Stunden im Flieger. Für den Minimoon spricht vieles. Nach der großen Hochzeit braucht es einen krönenden Abschluss. Und das tolle Gefühl, frisch verheiratet zu sein, gehört einfach richtig zelebriert. Jedem Brautpaar sei es von Herzen gegönnt, noch ein paar Tage in seiner romantischen Bubble bleiben zu können, ehe der Alltag einen (wieder) hat. Endlich Zeit füreinander zu haben und zusammen noch mal in Erinnerungen an die tolle Feier zu schwelgen. Und klar, dass die meisten jetzt das Bedürfnis haben, vom Adrenalin-Dauerrausch der letzten Wochen runterzukommen. Endlich mal wieder ausschlafen!

Der Minimoon sollte genauso romantisch und exklusiv sein wie bei den richtigen Flitterwochen. Etwas Luxus darf man sich ruhig gönnen. Für die kurze, aber intensive Zeit der Zweisamkeit ist es auf jeden Fall wichtig, dass man eine schnelle Anreise hat, um aus den paar Tagen so viel wie möglich rauszuholen. Kein Jetlag kann einem den Urlaubsauftritt vermiesen. Und das Packen für so einen Kurztrip ist auch schnell erledigt. Schön, dass man sich nach dem ganzen Stress der Hochzeitsvorbereitungen darüber nicht auch noch Gedanken machen muss. Ins Auto setzen – wahlweise in den Zug – und ab geht die Post.



Für die Kurzflitterwochen empfehlen sich generell Städtetrips oder Wellnessstage. Wobei es wahrscheinlich nicht die beste Idee ist, mal eben nach Paris zu jetten, auch wenn es sich toll anhört. Oder nach Venedig oder Rom, außer wirklich zur Off-Season. Die Stadt der Liebe ist nämlich ganz schön voll. Schlangestehen vorm Louvre, Gedrängel in der Metro, immer und überall im Voraus online Timeslots reservieren – da liegen die Nerven im Handumdrehen blank, und das ist wirklich das letzte, was man auf der Hochzeitsreise brauchen kann.

Abseits vom Massentourismus der Millionenmetropolen gibt es viele kleinere charmante Städte, die nur einen Katzensprung weg sind und sich für einen Tapetenwechsel hervorragend anbieten. Eine kleinere Stadt ist schon deshalb empfehlenswert, weil es hier viel entspannter zugeht, man vom Programm her nicht so unter Druck steht und nie das Gefühl aufkommt, in den drei oder vier Tagen so-

Alle haben ein Recht auf Liebe ... und auf schöne, abwechslungsreiche Flitterwochen, mögen sie noch so kurz sein!

Fotos: Adobe Stock

wieso nur die Hälfte der Sehenswürdigkeiten zu schaffen. In Bayern empfehlen sich zum Beispiel Regensburg, Nürnberg, Bamberg oder Passau, die mit ihrer Altstadt viel romantisches Flair haben. Alles Städte, die von Touristen noch nicht so überlaufen sind und trotzdem so viel bieten, dass einem nach drei Tagen nicht langweilig wird. Hier kann man sich in einem exklusiven Hotel verwöhnen lassen, in einem schönen Restaurant genussvoll essen gehen, ein bisschen Kultur und Ausflüge machen, durch die Altstadt bummeln, in netten Geschäften entspannt shoppen und abends wahlweise eine Bar oder vielleicht ein Konzert besuchen. In Süddeutschland wäre Freiburg auch ein tolles Ziel, in Österreich bieten sich Salzburg oder Innsbruck an, und in Südtirol wäre Meran mit seinen hübschen Laubengassen und den unendlichen Wandermöglichkeiten eine Option. Für einen unvergesslichen Auftakt des Ehelebens muss man keine weiten Strecken zurücklegen.

Wellnesshotels in idyllischer Natur stehen bei Jungvermählten ebenso hoch im Kurs. Zum Entschleunigen gibt es einfach nichts Besseres. Ungestörte Zweisamkeit in einer exklusiven Suite, Sauna, einem Dampfbad, Pool, ohne schlechtes Gewissen faul herumliegen, vielleicht eine Pärchenmassage, zwischendurch Hand in Hand durch eine schöne Landschaft spazieren, und abends ein romantisches Dinner mit Fünf-Gänge-Menü bei Kerzenschein. Viele tolle Wellnesshotels und Top-Häuser gibt es zum Beispiel im Bayerischen Wald, im Allgäu, im Chiemgau, im Schwarzwald oder auf der Schwäbischen Alb. Auch der Tegernsee hat luxuriöse Wellnesshotels. Im nahen Österreich bieten sich Tirol, das Salzburger Land oder Kärnten an. Auch nicht viel weiter entfernt ist Südtirol. Übrigens: Viele Hotels bieten für Brautpaare auch extra Honeymoon-Specials.

Susanne Hauck

Roadtrips und Routentipps

Diese neu erschienenen Reisebücher machen Lust auf Unterwegssein

Ana Zirner, die in ihren vorherigen Büchern „Alpensolo“ und „Rivertime“ jeweils lange Touren im Alpenbogen und den Colorado River entlang beschrieben hatte, macht sich nun auf von Ost nach West durch den Kaukasus für ihr neues Buch „Wilde Berge, weites Land“. Zunächst zu Pferd zu einer kleinen Selbstversorgerhütte. Sie muss sehr achtsam sein, denn sie ist schwanger – eine besondere Situation beim Reisen. Vor vergletscherten Gebirgszügen geht es zu mittelalterlichen Kirchen und Wehrtürmen und in kleine Bergdörfer mit großer Gastlichkeit. Olaf „Big O“ Obsommer und Norbert Blank hingegen waren auf dem Fluss unterwegs mit vielen internationalen Kajakexpeditionen und veröffentlichten spektakuläre Wasserabenteuer in ihrem Bildband „The World of Kayak“. Reiseziele wie der Sambesi, die Tara-Schlucht in Montenegro oder Gebirgsflüsse in Tibet machen Lust auf Wildnis und Exotik. Für „normale“ Kajakfans gibt es auch einige Anregungen und Touren im Mittelmeer, auf der Loire und auf der Isar.

Georg Weindl stellt in den „Roadtrips Alpen“ die „ultimativen Traumstraßen zwischen Genfer See und Sochatal“ vor. Klassiker wie die „Route des Grandes Alpes“ und die Strecke von München an den Gardasee bergen viele Anregungen für alpine Entdeckungen, dazu gibt es weniger Bekanntes wie einen Ausflug nach Treviso: der

„diskrete Nachbar der Lagunenstadt“ bietet ebenso Kanäle, jedoch ohne Massenansturm.

Auf den Spuren von Odysseus, Jason und Ikarus reiste die Weltmusikformation „Quadro Nuevo“ mit einem historischen Zweimaster durch die Liparischen Inseln. Die Fotografin Annette Hempfling hielt gemeinsam mit René van der Noorden und Mike Meyer Eindrücke der faszinierenden Tour in Farbe und Schwarzweiß fest. Herausgekommen ist der attraktive Text- und Bildband „Odyssee – Eine Reise ins Licht“. Die Texte stammen unter anderem vom SZ-Kulturjournalisten Oliver Hochkeppel, der über „Heimat und Fernweh“ geschrieben hat und der die „Weltstraßenmusiker“ von Quadro Nuevo auf ihrer Suche nach internationalen musikalischen Begegnungen schon lange begleitet.

Roadtrips für Zweiradfans bietet der großformatige Band „Bikepacking“ des Gestalten-Verlags. Wobei die Straßen hier oft und gerne Forstpisten und Wege durch Wildnisregionen sind, gerade recht für Fans der trendigen Fortbewegung mit dem Gravelbike. Der Band drückt eine eigene Philosophie des Unterwegsseins aus, auf wenig befahrenen Routen erkundet man mit jeder Pedalumdrehung Unbekanntes. Das Buch macht Vorschläge für Routen in verschiedenen Regionen der Welt und legt Tipps und Tricks mit in den Fahrradkorb für Ausrüstung und Vorbereitung. *Andreas Friedrich*

Ana Zirner, Wilde Berge, weites Land. 280 Seiten mit einem Block Farbfotos, Malik Verlag 2022, ISBN 978-3-89029-562-6, 20 Euro.

Olaf Obsommer und Norbert Blank: The World of Kayak – die spektakulärsten Kajakziele weltweit. Bruckmann Verlag, 2022, 220 Seiten, Großformat mit zahlreichen Farbfotos, ISBN 978-3-7343-2569-4, 39,99 Euro.

Georg Weindl, Roadtrips Alpen, Bruckmann Verlag, 2022, 184 Seiten, Flexcover mit vielen Farbfotos, ISBN 978-3-7343-2100-9, 32,99 Euro.

Quadro Nuevo und Annette Hempfling (Hg.), Odyssee – Eine Reise ins Licht, Volk Verlag, 2022, ISBN 978-3-86222-428-9, 20 Euro.

Bikepacking, Gestalten Verlag, 2022, 288 Seiten, Großformat mit zahlreichen Farbfotos, ISBN 978-3-96704-017-3, 39,90 Euro.



Wohlfühl-Sparangebot (4=3)

Exklusives Angebot mit herrlichen Wohlfühl-Anwendungen. Wenn Sie am Sonntag anreisen, schenken wir Ihnen eine zusätzliche Nacht.

- 3 bzw. 4 Übernachtungen mit Frühstück
- Bademantel auf Ihrem Zimmer
- Tägl. Eintritt Vita Classica-Therme & Saunaparadies
- Pflegendes Ganzkörper-Peeling und -Wellnessmassage
- Raindrop Aroma-Massage mit Klangzauber
- Vitalsalat & Wellness-Cocktail
- 10 € - Verzehrgutschein Café Sahnehäuble (Therme)
- Freie Fahrt mit Bus & Bahn im Schwarzwald

ab € 461,00 pro Person

VITA
CLASSICA
BAD KROZINGEN

Weitere Infos & Buchung:

Kur und Bäder GmbH Bad Krozingen
Herbert-Hellmann-Allee 12,
79189 Bad Krozingen,
Tel. + 49 7633 4008-154,
tourist.info@bad-krozingen.info,
www.bad-krozingen.info

Eine Stunde Urlaubsgefühl

Die ultimative Playlist für die schönsten Wochen im Jahr

Das ist doch mal was: Eine handkuratierte Playlist, nicht von einem Algorhythmus seelenlos zusammengeschustert, sondern mit Bedacht ausgewählt. Damit das Packen vor der Reise ein bisschen leichter geht, damit die Fahrt in den Urlaub weniger langweilig ist – oder einfach zum Chillen, wenn man spätestens am zweiten Tag endgültig in den Relax-Modus schalten kann. Musik, bei der es sich ums Reisen und den Urlaub dreht und die vor allem dieses einzigartige Gefühl vermittelt, wenn aus dem Alltag endlich Freiheit wird. Der legendäre Karel Gott hat es meisterhaft verstanden, auf dieser Gefühlsklavatur zu spielen, als er 1970 seine „goldene Stimme aus Prag“ erklingen ließ, um „Einmal um die ganze Welt“ zu schmetterern. Damit drücken wir auf „Play“ und sind positiv überrascht, dass so ein alter Schlager gar nicht so furchtbar ist, sondern im Gegenteil einfach Lust aufs Losfahren macht. Der Song war zuerst schon auf Tschechisch ein Hit und hieß „Hey, Hey, Baby“. Mitgeschrieben hat ihn übrigens kein geringerer als Karel Svoboda. Als Komponist hat er zahlreiche Soundtracks für Filme und TV-Serien aus tschechischer Produktion verantwortet, unter anderem auch den von „Drei Nüsse für Aschenbrödel“, einem absoluten Kultfilm, der ohne die verträumte Musik nur halb so schön wäre. Für Dion, der in den 1950ern und 1960ern mit „Doo-wop“- und Rock’N’Roll-Hits berühmt geworden ist, dürfte das allerdings eine Spur zu verträumt sein, denn wenn er ans Reisen denkt, dann sicher mit ein bisschen mehr Schmackes wie zum Beispiel bei „The Wanderer“. Ein Song über einen Typ, der unterwegs eher Affären als Eindrücke sammelt, und einer der größten Erfolge von Dion, mit dem er viele Musiker nachhaltig beeindruckt hat. „Status Quo“, die Meister der wenigen Akkorde zum Beispiel, die „The Wanderer“ erfolgreich gecovered haben. Oder sogar den unvergessenen Lou Reed, der Dion zu seinen großen Vorbildern gezählt hat. Für eine Band, die der Legende nach als Schnapsidee nach einer durchgefeierten Nacht gegründet worden ist, haben es die „B-52s“ auf eine ganz schön lange Karriere gebracht. Besagte Party ist nämlich schon 1976 gewesen, und nach ihrer Hoch-Zeit in den 1980ern und einigen Irrungen und Wirrungen, die danach folgten, rafften sich Teile der Band heute immerhin noch manchmal auf, um ein paar Konzerte zu geben. Hoffentlich dann mit „Roam“ auf der Setlist, dem Song, mit dem sie 1990 immerhin einen dritten Platz in den amerikanischen Billboard-Charts geschafft haben. Der perfekte Track für eine Autofahrt: Fenster auf, Dach auf, laut gemacht und ab dafür! Eine Urlaubs-Playlist ohne Songs übers Meer zu machen, das funktioniert nicht. Wohl aber klappt es wenn ausgerechnet vier Schwaben etwas dazu beisteuern: Die Fantastischen Vier. „Tag am Meer“ ist eines ihrer Meisterstücke: Wie gelassen das klingt! Angeblich hat Thomas D. ja mal gesagt, es ginge dabei um einen LSD-Trip. Das wäre zwar weniger lässig – berauschen kann man sich an dem Stück aber allemal. Und auch die Männer mit dem merkwürdigen (aber so einfach zu erklärenden) Bandnamen sind berauscht davon, obwohl sie doch aus Köln kommen. Oder gerade deswegen? Christopher Annen, Henning May und Seve-



Garantiert gute Urlaubsmusik von:

Billy Joel Foto: Sony Music / Myrna Suarez

Hubert von Goisern Foto: Konrad Fersterer

AnnenMayKantereit Foto: Martin Lamberty

Die Fantastischen Vier Foto: Robert Grischek

rin Kantereit von „AnnenMayKantereit“ bekennen sich voller Inbrunst zum großen Wasser. Ihre Single „Drei Tage am Meer“ ist im letzten Herbst herausgekommen und drückt für alle, die mithören, quasi die Pausentaste für den Stress: Hinfahren, die Wellen hören, auftanken.

Und wenn der Abend kommt und die Sonne am Horizont versinkt, dann ist nicht Schnulzenalarm, sondern die ersten Takte von „La Mer“ gehen los. Vielleicht ist das der Meeres-Song überhaupt. 1946 hat ihn der französische Chansonnier Charles Trenet zum ersten Mal gesungen und ihn im Verlauf seiner Karriere zum unsterblichen Klassiker gemacht.

So einen hat auch Claudie Fritsch-Mentrop in ihrer Vita. Man kennt sie aber eher als „Desireless“. Mit Wave-Frisur und cooler Attitüde hat sie 1987 für die Seltenheit gesorgt, dass ein Popsong aus Frankreich zum internationalen Mega-Hit geworden ist: „Voyage Voyage“ ist für alle Kinder der 1980er immer noch der Startschuss für die großen Ferien. Pardon. Für den Urlaub.

Und noch einmal kurz nach Frankreich. Mit einem Amerikaner. Cole Porter hat „I Love Paris“ bereits zu Beginn der 1950er-Jahre geschrieben. Entsprechend viele Künstler haben den Song inzwischen aufgenommen. Der Schmachter Bing Crosby, die unvergleichliche Ella Fitzgerald, sogar Vanessa Paradis, die Frau mit der kleinsten großen Stimme. Am sondersten klingt Paris aber immer noch, wenn die Version von Frank Sinatra erklingt.

Macht Lust auf einen Städtetrip? Barcelona vielleicht? 1992 Austragungsort der Olympischen Sommerspiele und Muse für einen Song, den zwei echte Größen der Musik zu ihrer gemeinsamen Signatur gemacht haben: „Queen“-Frontmann Freddie Mercury und die Opernsängerin Montserrat Caballé. Eine (herzliche) Diva, ihr großer Bewunderer Freddie, ihre geliebte Geburtsstadt, ein bombastischer Titel und dann auch noch Olympia. Mehr geht doch einfach gar nicht.

Oder wie wäre es mit New York? Mehr geht ja auch hier nicht. Generell. Außer wenn einer der größten Songschreiber aller Zeiten den „Big Apple“ zu Musik macht. Billy Joel schrieb „New York State Of Mind“ für sein Album „Turnstiles“. Ebenso ein Meilenstein in seiner Karriere wie diese Ode an eine Stadt, die er voller Gefühl und Ergebenheit beschreibt.

Zwei Alben. Mehr hat diese Band nicht geschafft. Obwohl sie’s drauf gehabt hatte, die „Other Ones“ aus Berlin und Australien. So bleibt von ihnen vor allem ein Single-Hit, und der war eine Sternstunde der 80er – und eigentlich viel cooler als der Titel gleichen Namens von Madonna: „Holiday“.

Macht Laune auf den Urlaub – und ja: Auch auf langes Liegen am Strand.

Wo der schönste ist, das müsste man vielleicht die „All Saints“ mal fragen. Die durften Anfang des Jahrtausends ein Stück zu einem Film mit Leonardo DiCaprio beisteuern: „Pure Shores“. Der Streifen „The Beach“ ist genauso ein Hit geworden wie ihr Song.

Ein perfektes Match sozusagen, und mit Stränden kennen die sich seither bestimmt so richtig gut aus.

Haben Sie eigentlich auch immer so ein Problem mit den Schuhen für den Urlaub? Eigentlich bräuchte man für sie einen

eigenen Koffer, um wirklich für jeden Anlass gerüstet zu sein. Das hat sich wohl auch die viel zu früh von uns gegangene Sängerin Kirsty MacColl gedacht: „In These Shoes?“ fragt sie bei einem Track aus ihrem Album „Tropical Brainstorm“. Und der muss immer ganz laut – als Ausdruck der Vorfreude auf die Ferien, oder als Wegdrücker der schlechten Laune wenn ein Urlaubstag mal komplett verregnet ist.

Oft geschmäht und doch so genial. Genau deswegen hat es auch James Last in unsere Playlist geschafft. Oder wer hätte es sonst noch drauf, dass man den Wind aus der atlantischen Bucht förmlich an der Nase spürt, wenn „Biscaya“ läuft? Eben.

Tolle Städte, das ewige Meer ... Aber was ist eigentlich mit den Bergen? Das beste kommt zum Schluss, heißt es doch immer, und darum geht es zum großen Finale in den Fels. Oder besser: Zum leisen Finale. Mit „Spat“ aus der Feder des österreichischen Welt(klasse)musikers Hubert von Goisern. Das ist ein Stück Musik, das einen hineinzieht in die Ruhe. Eine Ruhe, die nur die Abendstimmung in den Bergen bringen kann. Wenn die Sonne geht und die Nacht schon eine kleine Ahnung ist.

Kai-Uwe Digel

Prall gefüllte Schatzkiste

Bilderbuch-Idylle, Freizeit für Genießer und Extremsportler, exzellente Küche – das Allgäu ist für alle Urlauberinnen und Urlauber das richtige Ziel

Das Allgäu gleicht einem Märchenland: mittelalterliche Städte mit verwinkelten Gassen und schmucken Patrizierhäusern, verwunschene Burgruinen, berühmte Klosteranlagen, reich verzierte Barockkirchen und Ludwigs Märchenschloss Neuschwanstein verzaubern Urlauber aus aller Welt. Das Allgäu ist ein traditionsreiches Bauernland mit geraniengeschmückten Bio-Höfen und glücklichen Kühen – alles eingebettet in eine hügelige Voralpenlandschaft mit kristallklaren Seen, duftenden Kräuterpflanzen, frischer Bergluft und einem Alpenpanorama mit schneebedeckten Berggipfeln als krönender Umrahmung. Im Allgäu fühlt man sich sofort wohl und geborgen.

Erholung in unverfälschter Natur mit einem breit gefächerten Angebot an Wellness und gesunder Allgäuer Küche machen den Urlaub im Allgäu zu einem Jungbrunnen nicht nur für ältere Urlauber. Zahlreiche Hotels bieten Wellnessbereiche mit Saunen, Dampfbädern und Schwimmbecken auf höchstem Niveau. Dort kann man alle Strapazen des Alltags hinter sich lassen und nach anstrengender Wanderung oder Radtour die müden Glieder wieder in Schwung bringen.

Radfahrer, Mountainbiker und Wanderer können sich auf gut ausgebauten Strecken und Wegen nach Herzenslust

austoben. Familien und Genussradler finden in Tälern entlang von Flüssen und Almen und durch sanfte Hügellandschaften zahlreiche leichtere Touren abseits von Lärm und Verkehr. Überall locken urige Einkehrmöglichkeiten mit Allgäuer Schmankerln. Für Mountainbiker gibt es ein gut ausgeschildertes Netz von Trails und Forstwegen in die Allgäuer Bergwelt. Die Strecken reichen von leichten bis zu extremen Touren, die eine ausgefeilte Fahrtechnik und ausgezeichnete Kondition erfordern. Abenteuerlustige



Urlauber finden im Allgäu ihre Spielwiese zum Klettern, Canyoning oder Paragliding.

Im Winter verwandelt sich das Allgäu in ein weißes Wunderland. Das Kleinwalsertal gilt als Schneeloch mit oft meterhohem Pulverschnee. Neun Meter Neuschnee im Winter ist der Durchschnitt und sorgen auch in Zeiten des Klimawandels für genügend weiße Unterlage. Die Skigebiete am Nebelhorn oder am Hohen Ifen locken die Skifahrer mit Abfahrten für jedes Können.

Das Allgäu bietet nicht nur eine begeisternde, erholsame Urlaubslandschaft, sondern auch eine reichhaltige Kulturlandschaft, die es zu entdecken lohnt. In Brauchtum und historischen Festen zeigt sich das traditionelle Allgäu. Oft reichen die Wurzeln von Bräuchen bis ins frühe Mittelalter und sogar in vorchristliche Zeit zurück. Traditionelles Handwerk, Allgäuer Almkäse, handwerklich hergestellte Wurst und gesunde Bio-Kost gibt es auf den zahlreichen, stimmungsvollen Wochenmärkten in mittelalterlicher Stadtkulisse zu entdecken. Das Allgäu ist bekannt für seine gute Küche. Urige Kneipen und Gasthäuser und prämierte Sterneküche machen das Allgäu zu einer kulinarischen Entdeckungsreise für Schlemmer und Gourmets.

Wolfram Seipp

Foto: Allgäu GmbH / Jonathan Besler

Graf Eberhard
MEHR ALS EIN HOTEL



AlbThermen

(nebenan, 70 Schritte entfernt, überdachter Gang)

Albnatura Wertschöpfung der Schwäbischen Alb.

Unser Thermalwasser wird mit 61 °C aus 770 m Tiefe gefördert.

Öffnungszeiten:

Sonntag bis Donnerstag
von 09:00 – 21.00 Uhr

Freitag und Samstag
von 09:00 – 22.00 Uhr

AUSZEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



AlbCard

www.albcard.de

Winterzauber 4=3 (4 Nächte bleiben und nur 3 bezahlen)

- 4 x Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Genießer-Frühstücksbuffet
- 1 Fl. Wasser bei Anreise auf dem Zimmer
- SPA-Tasche mit Leihbademantel und Saunatuch für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Digitaler Concierge mit allen Infos von A-Z und vielen Sehenswürdigkeiten und Kationen der Region.
- Bei Anreise schenken wir Ihnen die AlbCard mit 160 gratis Erlebnissen
- Highlight: pro Übernachtung einen 5-Stundeneintritt in die benachbarten AlbThermen.
- Mehr erfahren Sie unter www.albcard.de

ab € 258,00 pro Person im neu gestaltetem Comfort Doppelzimmer
Buchungszeitraum: 17.1. – 2.4.2023 · Buchungscode: WINTER4=3

Erleben Sie eine wohltuende Auszeit in unserem Biosphärenhotel Graf Eberhard, direkt neben den AlbThermen. Wer neue Kraft tanken möchte, ist bei uns genau richtig. Aktiv sein, entspannen, durchatmen, echte regionale Produkte und Spezialitäten genießen und es sich einfach rundum gut gehen lassen – wir machen aus jedem Tag einen Wohlfühltag für Sie.

Sie wollen sparen? Buchen Sie direkt: www.hotel-graf-eberhard.de





TRAUMURLAUB ODER URLAUBSTRAUMA?

Dieser witzig beschriebene Aufsteller einer Cafèbar in Hiddensee erinnert die Autorin an ein unverhofft schönes Urlaubserlebnis.

Foto: Elke Eckert

Anders als erwartet

„Urlaub ist wie eine Schachtel Pralinen – man weiß nie, was man kriegt.“
Dieses Zitat frei nach Forrest Gump kann unsere Autorin sicher unterschreiben.
Denn sie wurde schon so manches Mal auf Reisen überrascht.

Eigentlich habe ich schon früh gelernt, dass bei Urlaubsreisen Erwartungen nicht immer erfüllt werden, ganz egal, ob sie positiv oder negativ sind.

Ich war 13 und sollte die Sommerferien zusammen mit meinem eineinhalb Jahre jüngeren Bruder an der Nordsee verbringen. Der Haken dabei: Es handelte sich bei dem Urlaub um eine Freizeit, die vor allem für Kids von acht bis zwölf Jahren gedacht war. Als frischgebackener Teenie fühlte ich mich viel zu alt für diese Veranstaltung und wollte auf gar keinen Fall mit Kleinkindern verreisen. Meine Eltern sahen das völlig anders, und deshalb saß ich schneller im Bus nach Büsum als ich Krabbenkutter sagen konnte. Meine miese Laune besserte sich erst, als ich bemerkte, dass nicht nur Kinder und Betreuerinnen an Bord waren, sondern auch der 15-jährige Sohn des Gruppenleiters. Und der sah mit seiner coolen Lederjacke und der dunklen Haartolle meinem damaligen Leinwandidol John Travolta wirklich verblüffend ähnlich. Die anschließenden drei Wochen wurden dann doch nicht so schrecklich wie befürchtet.

Trotz dieser Erfahrung war ich immer wieder aufs Neue überrascht, wenn sich ein Urlaub anders entwickelte, als ich es mir vorgestellt hatte.

Beispielsweise unser Trip an die Ostküste der USA. Monatlang hatte ich mich auf Boston gefreut. Als wir dann

endlich nach einem anstrengenden Flug und mit Jetlag am Ziel meiner Wünsche ankamen, wollten wir vor allem erstmal unser Schlafdefizit kompensieren. Und davor nur ganz schnell ein paar Kosmetikartikel kaufen, die wir nicht in den Koffer gepackt hatten, um Gewicht zu sparen. Noch smartphonefrei liefen wir also zu viert bei gut 30 Grad los, die nächste Mall konnte ja nicht so weit sein. Einen zweistündigen Fußmarsch später waren wir schlauer. Und ich habe, wenn ich seitdem an Boston denke, immer zuerst die staubige Ausfallstraße, an der wir entlang gestapft sind, im Kopf.

Oder unser zweiter Urlaub auf der griechischen Insel Santorin, deren charakteristisches Aussehen einem Vulkanausbruch vor 3600 Jahren geschuldet ist. Das erste Mal waren wir Anfang der neunziger Jahre da, beim Inselhüpfen durch die Ägäis. Damals wurde Santorin für mich zum Sehnsuchtsort – wegen seiner Würfelhäuser, die an den steilen Klippen zu kleben scheinen, der Treppegässchen und der romantischen Taverne am Kraterstrand mit dem Wahnsinnsblick aufs Meer. 15 Jahre danach war unser Urlaubsbudget größer, und wir konnten uns ein Ferienhäuschen direkt an der Caldera leisten. Dass das viel kleiner und dunkler war als gedacht, geschenkt! Viel schlimmer war, dass das lauschige Lokal nicht mehr auffindbar und die Gässchen total überlaufen waren.

Wesentlich entspannter war es da in Albisano, oberhalb

von Torri del Benaco am Gardasee. Die Ferienwohnung war ein Schnäppchen und alles andere als luxuriös, aber sie hatte zwei Balkone. Einer mit der perfekten Aussicht auf das malerische Örtchen, der andere lag mitten im Olivenhain. Und beide luden dazu ein, die mitgebrachte Urlaubslektüre bis auf die letzte Seite wegzuschmökern. Ich habe mich selten besser erholt, auch weil ich mit dieser Bilderbuchidylle so nicht gerechnet hatte.

Manchmal führt einen auch der Zufall zu etwas, das man nie mehr vergisst. Wie zu der Cafèbar am Bodden von Hiddensee, die wir erst am Ende des Urlaubs entdeckt haben, als wir unseren Abschiedsspaziergang über die Insel machten. Auf den ersten Blick war sie nichts Besonderes, kein Loungesessel weit und breit, nur Tische und Stühle auf einer nicht mehr ganz taufrischen Terrasse. Aber als dann bei strahlendem Sonnenschein und einer leichten Brise ein einzelnes Segelboot vor uns durch die Wellen glitt und dazu im Hintergrund meine Lieblingsballade aus den Achtzigern lief, wollte ich da nie wieder weg.

Ob man an einen Urlaub oder Ausflug gerne zurückdenkt oder nicht, hat eben ganz viel mit persönlichen Vorstellungen und Vorlieben zu tun. Und deshalb kann auch jede Auszeit vom Alltag – und sei sie auch noch so kurz und unspektakulär – eine der schönsten Erinnerungen des Lebens werden.

Elke Eckert

Heute entdecke ich HOTELVIELFALT!

Vier einzigartige Rückzugsorte, die alle Sehnsüchte stillen. Für einen Winterurlaub fernab des Alltags, aber trotzdem immer mitten im Geschehen.

Erfrischende Bergluft, verschneite Landschaften, spannende Wellness & vielseitige Kulinarik?
Das sind die Lerch Genusswelten!



THERMENURLAUB FÜR GENIESSER! | Parkhotel Jordanbad **** in Biberach

Entspannung garantiert: Saunawelt, Therme sowie zahlreiche Massagen und Anwendungen erwarten Sie im Parkhotel Jordanbad mit der angrenzenden Therme Jordanbad!

Das perfekte Rezept für den nächsten Winterurlaub? Eine verschneite Parkanlage, Entspannung auf 9.000 m² Thermenwelt und höchster Genuss im Parkrestaurant.

www.jordanbad-parkhotel.de



WINTERSPASS & WELLNESSVIELFALT! | Panoramahotel Oberjoch ****S in Bad Hindelang

Ein Hotel für aktive Genießer: Hier kann man nicht nur wunderbar Ski fahren, sondern auch richtig gut essen und Wellness zelebrieren. Erleben Sie den Winterzauber im Panoramahotel Oberjoch!

Action, Wellness & Kulinarik in Deutschlands höchstgelegenen Bergdorf auf 1.200 Metern Höhe. Hier erwarten Sie Winteraction vor der Hoteltüre & Entspannung im Alpin SPA auf 3.000 m².

www.panoramahotel-oberjoch.de



LIFESTYLE MIT WEITBLICK! | Das Weitblick Allgäu **** in Marktoberdorf

Hier treffen sich Erholungsuchende, Lebenslustige, Traveller und Längerbleiber, um das schöne Leben zu feiern. Den unverbauten Ausblick auf die Alpen haben Sie im Das Weitblick Allgäu stets vor Augen.

Das stylische Hotel auf einer freien Wiese bietet Lifestyle pur – in den Themenrestaurants, in den Zimmern mit Panoramablick, in der Sky Bar, im Feststadl oder in der großen Wellnesslandschaft mit Außenpool.

www.weitblick-allgaeu.de



NATUR, KULTUR & GENUSS ERLEBEN! | Hotel Sommer **** in Füssen

Seen, Schlösser und Bergpanorama gepaart mit Wellness und Kulinarik – hier bekommen Sie immer genau das, was Sie gerade brauchen! Genießen Sie den Winter im historischen Füssen und erleben Sie das Hotel Sommer mit all seinen Facetten.

Was rund um unser Hotel in Füssen sofort ins Auge sticht? Die Berge und die malerische Landschaft direkt vor der Türe. Perfekt für ausgiebige Winterspaziergänge ... Erholung finden Sie anschließend im Vital SPA.

www.hotel-sommer.de



SENTI VINI

www.sentivini.de Weine online shoppen

-10%

10% auf Ihre nächste Weinbestellung sichern!

Jetzt exklusiv im Fachhandel bestellen: www.sentivini.de



Bei uns können Sie Italienische Weine sowie ausgewählte deutsche und internationale Premiumweine online kaufen. Geben Sie Ihren Gutscheincode **Fernsehen** bei Ihrer nächsten Bestellung im Warenkorb auf www.sentivini.de ein. Sie erhalten 10% Rabatt auf Ihren Einkauf, ohne Mindestbestellwert.

GUTSCHEINCODE **Fernsehen**

Es gilt nur ein Gutschein pro Bestellung / Kunde. Nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombinierbar. Gilt nicht auf Wertgutscheine und Veranstaltungen. Keine nachträgliche Anrechnung. Gültig bis 31.03.2023 ohne Mindestbestellwert.

KONTAKT

Senti Vini Weinhandels GmbH
Gerne beraten wir Sie persönlich
Tel.: 089 780 646 60

SENTI VINI WEINHANDLUNG

Am Webering 4
85551 Kirchheim bei München
Tel.: 089 780 646 60

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8:00 - 18:00 Uhr
Samstag 10:00 - 15:00 Uhr

www.sentivini.de