

Energie tanken unter der Sonne der Kanaren

Deutsche Senioren genießen ihren Ruhestand im Ausland

Von Mario Dieringer

»Seit acht Jahren verbringen wir hier die kalten Wintermonate«, erzählt Friedel Hanser und hält dabei Karls Hand, der zustimmend nickt und mit seinen Blicken die hohen Wellen nach Surfern absucht. Das Rentnerhepaar gehört zu den zwei Millionen Senioren, die entweder ganz auf der Atlantikinsel leben oder für ein paar Monate im Jahr Erholung im milden Klima Teneriffas suchen. Jeden Tag sitzen die beiden am Playa Martiánez im grünen Puerto de la Cruz in der Sonne und beobachten die wagemutigen Surfer, wie sie sich dem Kampf mit den Wellen stellen. »Wenn ich nochmals jung wäre, würde ich den Burschen zeigen, wie man das macht«, kommentiert Karl den Sturz eines Wellenreiters. Alltagsbeschwerden schwinden mit der Sonne

Karl wäre schon viel früher nach Teneriffa gekommen,



Die Weiten der Strände laden zur Entspannung ein

Fotos: Dieringer

doch er musste warten, bis er und seine Friedel in Rente gingen. Als es dann soweit war, haben beide sofort die Koffer gepackt und sind für vier Monate auf die Insel gekommen. Ganz nach Teneriffa zu ziehen kam für beide jedoch nicht wirklich in Frage. Die Rente reicht nicht, um regelmäßig nach Deutschland zu fliegen, um ihre vier Kinder und sieben Enkelkinder zu sehen. Daher haben sie sich für die Überwinterung entschieden. Ein Schritt, den sie nie bereut haben. »Klar wären wir gerne auf Dauer hier, aber wir haben ein Haus in Deutschland, das wir auf keinen Fall verkaufen wollen.

Das Klima Teneriffas tut uns richtig gut und die drei Monate am Stück fühlen sich immer an, als ob wir ein Jahr in Kur

gewesen wären.« Ein Argument, das die beiden mit den meisten Langzeiturlaubern teilen. Nirgendwo sonst ist das Klima so ausgeglichen wie auf Teneriffa. Der kanarische Archipel lockt mit über 320 Sonnentagen und den niedrigsten Temperaturschwankungen weit und breit. Zwischen 20 und 30 Grad betragen die Temperaturen Sommer wie Winter. Manchmal fegt der Saharawind Calimas über die Insel. »Das ist so etwas wie der bayerische Föhn«, beschreibt Friedel die warmen Winde, die von der 300 Kilometer östlich entfernten Sahara kommen. Etwas weiter weg, aber auf demselben Breitengrad liegt Florida und irgendwie dazwischen hat sich das vom Kanarenstrom und den Passatwinden gepräg-

te Klima eingependelt. Frühlinghafte Temperaturen und die frische Meeresluft sorgen innerhalb weniger Tage für spürbares Wohlbefinden bei den Senioren. Fast jeder, den man fragt, berichtet von schwindenden Alltagsbeschwerden und Medikamenten, die getrost zu Hause gelassen werden können. Und wer doch mal untersucht werden muss, geht zum hiesigen Arzt. Allein in und um Puerto de la Cruz, haben sich 60 deutsche Mediziner angesiedelt, die hier ihre Patienten besser versorgen als in Deutschland. Doch Winterdepressionen, fehlender Hunger oder Rheuma sind hier fast genauso unbekannt, wie Schnee am Strand.

Bizarre Vulkanlandschaften, immergrüne Täler und feinsandige Strände wechseln sich

ab. Wer jedoch unbedingt Schnee sehen möchte, kann sich einem organisierten Tagesausflug anschließen oder einen Mietwagen nehmen, den es auf Teneriffa schon ab 150 Euro für zwei Wochen gibt. Die Fahrt führt über kurvige Straßen ins Landesinnere, hoch zum Teide. Der höchste Berg Spaniens ist ein Vulkan und thront mit seinen 3718 Metern mitten auf der Insel. »Und schauen Sie sich den Berg an«, sagt Karl und zeigt mit dem Finger auf die imposante Erscheinung mit der weißen Kuppe. »Das ist auch ein Grund, weshalb wir hier sind. Jeden Tag ein Blick so schön wie gemalt.« Schon vier Mal war das Paar auf dem Gipfel und schwärmt von der grandiosen Sicht über alle Inseln der Kanaren. Dort oben

gibt es bizarre vulkanische Landschaften zu besichtigen, die etwas tiefer in sattgrüne Wälder übergehen, an denen die Wolkendecke oftmals hängenbleibt. Vom Teide führen verschiedene Straßen zurück an die Küste.

Wer vom immergrünen fruchtbaren Orotava-Tal kommt, nimmt meistens die Straße gen Süden, wo es wärmer und trockener ist. Hier gedeihen Kakteen, und sonnenumhüllte Touristen genießen das bunte Strandleben.

und Bekannte«, erzählt die 73-jährige Friedel.

In der Tat hat sich das Hotel auf seine betagte Kundschaft eingestellt. Neben gut ausgestatteten Appartements mit 50 Quadratmetern bietet das Hotel erstklassige medizinische Versorgung, einen großen Wellnessbereich, jede Woche Tagesausflüge ans Meer oder in die Berge und kostenlose Zubringerbusse in die Stadt. Natürlich hat derartige Komfort auch seinen Preis, über den sich auch Friedel und Karl



Preiswerter und sonniger als der Ruhestand in Deutschland

Wie überall auf der Insel hat man sich auch hier auf die Touristen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz eingestellt, welche die Mehrzahl aller ausländischen Besucher stellen. Hier muss niemand auf Hausmannskost verzichten, und Schweinshaxe gibt es genauso oft wie frische Muscheln.

Preiswerter als in Deutschland

Dass den deutschen Urlaubern gutes Essen wichtig ist, wissen alle Hotels, die sich auf Senioren eingestellt haben. So überrascht das Hotel La Quinta, dessen Gäste vielfach zur Überwinterung kommen, mit einem fulminanten Frühstücksbüffet und sehr reichhaltigem Abendessen. Trotzdem kochen Friedel und Karl lieber selbst und genießen den Blick von ihrer großzügigen Terrasse auf die Küste und den Vulkan. Die ersten Jahre haben sie noch verschiedene Hotels ausprobiert, doch irgendwann blieben sie im La Quinta hängen. »Hier ist es ruhig und wir treffen jährlich viele Freunde

Gedanken gemacht haben. »Ja, wir haben am Anfang schon immer mal nachgerechnet, aber wir leben hier ganz sicher nicht teurer als zu Hause in Bayern. Und die 25 Euro, die wir pro Tag für das Appartement bezahlen, würden wir doch in München jeden Tag auf den Kopf hauen«, berichtet Karl, der im Dezember seinen 75. Geburtstag feiert. »Die niedrigen Kosten auf der Insel sind neben dem Wohlfühlwetter das Reiseargument schlechthin«, bestätigt auch Christian Borchert vom Premio Travel Club, der jährlich mehrere hundert Menschen zum preiswerten Langzeiturlaub auf Teneriffa verhilft und als Spezialist in der Branche gilt.

Für Friedel und Karl ist es jetzt erst mal wieder an der Zeit, in ihre bayerische Heimat zurückzureisen, um die Sommermonate in Deutschland zu genießen. Doch für Karls Geburtstag schiedem die beiden schon Pläne. Er will nämlich, dass seine Kinder auch mal sehen, wo sich die betagten Eltern regelmäßig verjüngen und hat deshalb die gesamte Familie zur großen Dezember-Sause nach Teneriffa eingeladen.

»Aktiv im Alter« abgehakt

Programm des Bundes endete nach eineinhalb Jahren

Von Katja Herzberg

Auch die Bundesregierung hat erkannt, dass die Fähigkeiten und Erfahrungen älterer Menschen in unserer Gesellschaft oft unterschätzt werden. Um die »Potenziale«, wie sie das Bundesfamilienministerium nennt, von Menschen ab dem 50. Lebensjahr besser zu nutzen, werden auch die Kommunen in die Verantwortung genommen. So sollten sie etwa in dem Programm »Aktiv im Alter« ein »Leitbild des aktiven Alterns« entwickeln. Dabei wurden deutschlandweit 175 Gemeinden und Bezirke für eineinhalb Jahre finanziell unterstützt. Im November endete das Programm. Doch was hat es in den Kommunen bewirkt?

In Berlin haben fünf der zwölf Bezirke an »Aktiv im Alter« teilgenommen. Zur Über-

● **Insgesamt 175 von den knapp 12 000 Gemeinden in Deutschland waren an »Aktiv im Alter« beteiligt.**

● **Im Herbst 2008 wurden die ersten 50 Kommunen ausgewählt. In einer zweiten Ausschreibung wurden 100 weitere Kommunen aufgenommen. 25 Gemeinden wurden anderweitig gefördert.**

● **Alle erhielten einmalig 10 000 Euro.**

raschung waren es nicht die Stadtteile mit den meisten älteren Menschen in der Berliner Bevölkerung. Zwar war Trepow-Köpenick, wo fast 25 Pro-

zent der Einwohner 65 Jahre und älter sind, vertreten. Doch auch Mitte mit dem prozentual geringsten Anteil (14 Prozent) älterer Menschen wurde in das Bundesprogramm aufgenommen. Nicht vertreten war hingegen der Bezirk mit den meisten Anwohnern über 65 Jahre (71 120): Steglitz-Zehlendorf.

Neben Mitte wurde der Bezirk Lichtenberg schon in der ersten Ausschreibungsrunde vom Bundesfamilienministerium ausgewählt. Die zuständige Bezirksstadträtin Kerstin Beurich (SPD) sieht den größten Gewinn darin, dass nun alle Politikbereiche für die Bedürfnisse älterer Mitbürger im Bezirk sensibilisiert wurden. Sie äußerte aber ihr Bedauern, dass das Programm bereits beendet ist. »Ich hätte auch gern noch mehr umgesetzt, aber das war mit den Mitteln nicht mög-

lich«, so die Bezirkspolitikerin. Beurich hofft, dass auch der Bund die Ergebnisse der Befragungen ernst nimmt und Konsequenzen daraus zieht, wenn sich die Menschen über zu wenige Ärzte oder ein zu geringes Einkommen beklagen – Probleme, die der nicht-Bezirk lösen kann.

Für Tempelhof-Schöneberg habe sich »Aktiv im Alter« ebenfalls gelohnt, bestätigt

Christian Ströhl, die Fachbereichsleiterin der Seniorenbetreuung im Bezirksamt. Auch hier wünschten sich die Anwohner mehr Veranstaltungen und suchten Anlaufstellen. Ströhl zufolge halfen besonders die »Bürgerforen«, um die Menschen auf die bereits vorhandenen Freizeitsstätten und Treffpunkte aufmerksam zu machen. Oftmals war nicht bekannt, welche Initiativen es be-

reits gab. »Leider ist es aber nicht gelungen, die Menschen davon zu überzeugen, sich selbst zu engagieren«, gibt Ströhl zu. Das liege jedoch auch daran, dass die Einwohner von Tempelhof-Schöneberg insgesamt zufrieden seien. Daher glaubt Ströhl, dass das eineinhalbjährige Programm für ihren Bezirk ausgereicht habe, um eine Vernetzung aufzubauen. Nun würde an weiteren bereits bestehenden Projekten gearbeitet. »Ich würde mir jedoch wünschen, dass bestimmte Kommunen ihre Arbeit vertiefen könnten oder auch andere überhaupt von dem Programm profitieren könnten«, sagte Ströhl abschließend.

Das Programm »Aktiv im Alter« wurde vom Bundesfamilienministerium im November mit einer Tagung abgeschlossen. Insgesamt entstanden 880 Projekte, die ein großes Themenspektrum von Nachbarschaftszentren, die Organisation von Bürgerbussen, bis hin zu Bewegungsangeboten umfassen.



Aktivierende Bewegungsplätze gibt es auch in Hannover. Foto: epd

Einmal in der Woche mit der ganzen Familie essen

Genuss-Tag in großer Runde

Von Dieter Sell

Am Tisch duftet es nach Porree, Sellerie und Steckrüben. Karotten sind auch dabei. Das Fleisch von zwei Hühnern schwimmt fein zerteilt im großen Topf. Heute ist Suppentag bei der Bremer Familie Haupt-Langhans.

Fast jeden Abend versammeln sich hier Kinder und Eltern an einer langen Tafel zum gemeinsamen Schmaus. Das ist für die sechsköpfige Familie so etwas wie heilige Zeit. »Das Essen ist die Keimzelle der Familie«, ist Vater Uwe überzeugt. Und Mutter Carmen philosophiert: »Zusammen essen, das ist schon seit dem Lagerfeuer in der Steinzeit-Höhle wichtig.«

Doch das Familienessen wird zum Auslaufmodell. Stress im Alltag oder auch Gleichgültigkeit lassen vielfach keinen gemeinsamen Essspaß aufkommen. Immer mehr Deutsche kehren nach einer aktuellen Studie des Allensbach-Institutes mal kurz unterwegs ein, essen im Fast-food-Restaurant oder wie die Kölner »Tatort«-Kommissare Ballauf und Schenk am Imbiss. Die Marktforscher sprechen in ihrer jüngsten Untersuchung

für den Nestlé-Konzern folgerichtig von »Mobile Eatern«, mobilen Essern. Andererseits wünschen sich zwei Drittel von etwa 4000 Befragten Ruhe und Zeit für die Mahlzeit.

»Die Berufstätigkeit der Eltern gepaart mit unregelmäßigen Tagesabläufen fördert in den Familien das mobile Essen«, erläutert Ernährungsberaterin Wiebke von Atens-Kahlenberg. Gleichzeitig betont die Expertin vom Bremer Institut für Präventionsforschung und Sozialmedizin die Bedeutung der gemeinsamen Mahlzeiten. »Das ist weit mehr, als den Hunger zu stillen. Es geht um Kommunikation: Kinder lernen am Tisch soziales Verhalten und bekommen ein Gefühl von Fürsorge und Geborgenheit.«

Trotz Slow-Food-Bewegung und glänzenden Einschaltquoten bei Koch-Shows – die Esskultur steckt in der Krise, bestätigt Promi-Köchin Sarah Wiener. »Es gibt eine große Gruppe, die nicht einmal weiß, wie man Kartoffeln kocht. Und diese Leute haben zum Teil auch gar keine Pfannen und Töpfe, nur noch eine Mikrowelle.«

Bei Familie Haupt-Langhans ist die Küche täglich

warm – und das, obwohl die Eltern beide voll berufstätig sind. Ein Spickzettel listet Lieblingsgerichte auf, darunter Senfeier, gefüllter Blumenkohl, Tomatensuppe »à la Uwe« und Carnens weltbeste Gemüsesuppe.

»Wir stehen für ein gemeinsames Frühstück sogar eher auf«, sagt Uwe Langhans – und ist damit wohl eher in der Minderheit. Denn morgens wächst die Zahl der Berufstätigen, die ihren Coffee-to-go auf der Straße, in der Straßenbahn oder am Steuer schlürfen. »Udenkbar für uns«, meint Carmen Haupt, die jedes Kind weckt, damit das Frühstück pünktlich starten kann.

In den USA wurde bereits vor zehn Jahren der »Family Day« ins Leben gerufen, um gegenzusteuern, »a day to eat dinner with your children«. Im Internet stehen sieben Regeln, damit der Projekttag gelingt und nicht in Zank und Streit endet. Wer das Gespräch bei Tisch verlernt hat, kann sich Anregungen holen, worüber er mit seinen Kindern sprechen kann. Zum Beispiel: Wenn du in der Lotterie gewinnen würdest, was würdest du mit dem Geld machen? Oder: Was

würdest du essen, wenn es bis zu deinem Lebensende nur noch ein Gericht gäbe?

Für Genuss in Gemeinschaft spricht auch aus medizinisch-präventiver Sicht viel. Beraterin Atens-Kahlenberg verweist auf US-amerikanische Studien bei 12- bis 17-Jährigen. Sie zeigen, dass Jugendliche umso weniger Zigaretten rauchen, Alkohol trinken oder zu Drogen greifen, je öfter sie mit Eltern und Geschwistern am Tisch sitzen und essen. Auch Essstörungen und Depressionen sind dann seltener. Wer regelmäßig in der Familie isst, bekommt zudem tendenziell mehr Vitamine und Ballaststoffe und dafür weniger Fett.

»Gemeinsame Mahlzeiten fördern die Gesundheit und geben dem Tag eine Struktur«, sagt Atens-Kahlenberg. »Ausgefallene Mahlzeiten lassen einen Menschen auch seelisch hungern«, warnt sie. Und plädiert dafür, schon Kindern das gemeinsame Essen als Ritual vorzuleben. Damit Familien darauf Lust haben, rät sie dazu, bei Tisch möglichst keine Probleme zu wälzen.

»Wie wäre es, wenn sich alle einmal wöchentlich zum Genuss-Tag verabreden?«, schlägt die Ernährungsberaterin vor. Einkauf und Zubereitung könnten dann gemeinsam organisiert werden. »Manchmal kocht der große Sohn, dann der Vater, dann wieder die Mutter.« Auch Wahlverwandschaften sind



Fast jeden Abend isst Familie Haupt-Langhans gemeinsam.

Foto: epd

für Atens-Kahlenberg eine Chance, zusammen auf den Geschmack zu kommen. So könnten sich Nachbarn zusammenschließen oder Senioren für Kinder kochen. »Das sind zwar keine Familien, aber

Gemeinschaften. Und das ist schon viel.«

Informationen:

www.bips.uni-bremen.de; <http://casafamilyday.org>; www.nestle-studie.de

Impressum

ND-Extra – Die monatliche Beilage der Tageszeitung Neues Deutschland

Redaktion und Gestaltung:

Christoph Nitz, v. i. S. d. P., Tel.: (030) 42 02 31 16, Fax: (030) 42 02 31 17 E-Mail: c.nitz@nd-online.de

Autoren dieser Ausgabe:

Jenny Becker, Mario Dieringer, Doreen Fiedler, Carina Herbst, Katja Herzberg, Klaus Rautenfeld, Dieter Sell

Anzeigenverkauf:

Dr. Friedrun Hardt (Leitung) (030) 29 78 - 18 41 Sabine Weigelt (030) 29 78 - 18 42 Telefax: (030) 29 78 - 18 40 E-Mail: anzeigen@nd-online.de Es gilt die Anzeigenpreiße Liste Nr. 21 vom 1. Januar 2011.

Neues Deutschland immer aktuell im Internet: www.neues-deutschland.de

Fit durch Sport im Verein

Zahlreiche Sportverbände bieten für Senioren eigene Wettkämpfe oder nach Alter gestaffelte Wettkampfklassen innerhalb normaler Wettkämpfe an. Diese werden häufig als »Masters«-Wettkämpfe bezeichnet, um den negativ wahrgenommenen Begriff »Senioren« zu vermeiden.

Im Rahmen von »Sports for all« ist der Seniorensport Bestandteil der Olympischen Bewegung.

Auch in Deutschland wird der »Sport der Älteren« gezielt gefördert und auch wissenschaftlich untersucht. Regelmäßiger Sport stoppt Alterungsprozesse nicht, verzögert sie jedoch.

Foto: Karsten Koch/epd



»Schlanker in Erinnerung«

Gunter Böhnkes »Der Sachsenradler«



(ND-Hardt). »Ich hatte mich viel schlanker in Erinnerung«. Das ist Gunter Böhnkes Lieblingsatz und auf seiner Homepage nachzulesen.

Klar, dass sich sein Fahrradtourenbuch »Der Sachsenradler« nicht etwa an die »Kilometerschubbe« wendet. Der nicht nur in Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt durch Bühne, Funk und Fernsehen bekannte Kabarettist wendet sich an Ausflügler, Tagestouristen und Fahrradräuler. Im Vordergrund stehen der Genuss am Radeln durch die sächsischen Kulturlandschaften.

Die Ausgabe mit 88 neu abgefahrene Touren führt zum Attraktivsten, was Sachsen und seine angrenzenden Regionen zu bieten haben. Altbekannte Verbindungen, aber auch viele der in den letzten Jahren neu geschaffenen oder nach der Flutkatastrophe 2002 wieder hergestellten Radwege werden dabei genutzt.

Umweltfreundlich, alternativ-touristisch und offen für das Besondere am Wegesrand sind die schnurrig erzählten Ausflüge ein Gewinn für jedermann. Die Tourenbeschreibungen werden durch Karten, wichtige Hinweise für unterwegs und eine Vielzahl von Tipps zu Sehenswürdigkeiten, Museen, Zugverbindungen, Bade- und Einkehrmöglichkeiten ergänzt. Über 550 Farbfotos bieten reizvolle Einblicke in die sächsischen Landschaften und ihre Besonderheiten. »Der Sachsenradler« ist Böhnkes Idee, ein Projekt des Pro Leipzig e.V. und wird vom ADFC empfohlen.

»Der Sachsenradler«, Pro Leipzig e.V. (Hrsg.), 352 Seiten mit zahlreichen Farbbildungen, Format 12 x 18 cm, 460 g, Broschur, Leipzig 2009, ISBN 978-3-936508-41-3, 14,- Euro, www.gunter-boehnke.de

Das ND-Extra-Rätsel

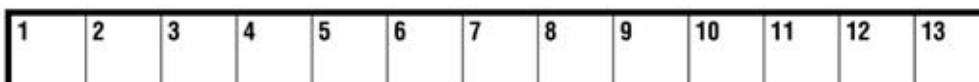
Kanton der Schweiz	Vorname von Caruso	Jäger-rucksack	Holz-art	englisch: eins	spani-scher Artikel	demo-skop. Institut (Abk.)	Bewoh-ner der 'Grünen Insel'	wegen, weil	japa-nische Münze	seitliche Körperpartie	dt. Normen-zeichen (Abk.)	der Hahn in der Tier-tafel
	8	not-wendig	12	7	10							
ein-faches Lokal	Vorname Mörikes	Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...)										
englisch: Säure	Boden-krume	en vogue	Gelände-wagen									
einzig-artige Neugöt-tin	römische Mond-göttin	Hausflur im Bauern-haus	zustim-mende Antwort									
Wissen aneignen				5								
nord-Schick-sals-göttin	3	Rufname d. 'Hair'-Sängerin Kramer	Stadt in Kali-fornien (Abk.)	japani-scher Politiker †1909		männ-licher Artikel	italie-nisch: drei	italie-nischer Artikel	engl. Fürwort: es	europ. Staaten-gemein-schaft		
Stadt in Hessen	Glas-bruchstück			4								
			Dauer-bezug (Kw.)				aktu-eller Bericht					
				11								

Beginnende Alterssichtigkeit?
Schon ab 40 Jahren steigert eine Brille Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Sicherheit

Sehhilfe von Feilmann
Für jede Gelegenheit die passende Brille!

Lösungswort

Das Lösungswort besteht aus den Buchstaben in den nummerierten Feldern. Die Auslosung erfolgt unter Ausschluss der Rechtswesges. ND-Mitarbeiter sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



Und das können Sie gewinnen:

1. Preis: Ein Brillengutschein à 100,- Euro von Fielmann, einzulösen in jeder Filiale Ihrer Wahl
2. Preis: Ein Bildband »Frohe Zukunft« von Klaus Staack vom Steidl Verlag, Göttingen
3. Preis: Ein Bus-Modell »MAN Lion's City« (Maßstab 1:50)

Schreiben Sie einfach das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken sie an:

Neues Deutschland
Anzeigen Geschäftskunden
Franz-Mehring-Platz 1,
10243 Berlin

Einsendeschluss:
1. April 2011

Die Gewinner werden im nächsten ND-Extra bekannt gegeben. Lösungswort des letzten Rätsels war:

GRUENDUNG

Die Gewinner:

1. Preis: V. u. H. Prell
Oranienbaum-Wörlitz
2. Preis: Gisela Schlotthauer
Bad Salzungen
3. Preis: Klaus Griehl
Wildau

Augen auf in der Kosmetikabteilung

Produktverpackungen versprechen häufig natürliche Inhaltsstoffe

Von Carina Herbst

Verführerische Düfte und schöne Verpackungen locken in jeder Kosmetikabteilung. Immer mehr Produkte werben obendrein mit natürlichen Inhaltsstoffen. Doch der Schein trügt und der Durchblick wird Kunden schwer gemacht. Ein paar Augenöffner gibt es dennoch.

»An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD«. Der Werbespruch für Seife feiert in diesem Jahr seinen 40. Geburtstag. Hätten sich Frauen jahrzehntelang an das Motto gehalten, gäbe es heute die milliarden schwere Kosmetikindustrie so nicht. Neben Seife buhlen Creme, Lotion, Gel oder Puder in tausenderlei Varianten um die Gunst der Konsumenten. Wer auf sein Äußeres Wert legt – egal ob Frau oder Mann – glaubt, ohne ein gerütteltes Sortiment an Schönheitshelfern im Bad nicht auszukommen. Ob die mehr oder weniger teuren Mittelchen wirklich ihr Geld wert sind, das muss jeder für sich entscheiden. Anders stellt sich die Situation dar, wenn die Werbung etwas vorgaukelt. Etwa beim neuesten Trend, immer mehr Produkte mit natürlichen Zutaten aufzupeppen. Wo bloß Natur draufsteht, aber viel Chemie drin ist, lässt sich auf den ersten Blick allzu oft nicht erkennen.

Die Vielfalt an Shampoos, Zahncremes oder Schminkeutensilien ist so enorm wie verwirrend. Da liegt im Verkaufsregal plötzlich neben der gewohnten Vademecum Zahncreme eine neue Variante, die Vademecum Bio. Vielleicht stützt der eine oder andere Kunde und fragt sich, was denn dann bisher aus der Tube kam. Aber ganz ehrlich, wer macht sich beim Einkauf wirklich die Mühe und liest die Inhaltsstoffe? Schließlich stehen vorne auf der Packung, häufig groß bebildert, verheißungsvolle Zuta-

ten: Aloe Vera, Mango-Öl, Koskosbutter, Granatapfel-Extrakt, Kräuter. Ohnehin mag der Blick auf die rückseitig in winziger Schrift gedruckten Zutaten direkt zur Kapitulation führen. Denn die sogenannten »Ingredients« präsentieren sich als Kombination aus englischer und lateinischer Sprache. Das liest sich dann so: Butylphenyl Methylpropional, Ammonium Laureth Sulfate, Dimethicone Cetearyl Alcohol, Glycol Distearate.

Wortungetüme in Englisch und Latein

Aufklärung über die Wortungetüme bietet eine komplette Liste aller zugelassenen Inhaltsstoffe, herausgegeben vom Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Die 144 Seiten umfassende PDF-Broschüre kann unter www.ikw.org kostenlos heruntergeladen werden. Viel mehr als die Übersetzungen ins Deutsche sowie die Verwendungsmöglichkeiten jeder Zutat ist allerdings nicht zu erfahren. Die wichtigste und hilfreichste Information der Broschüre über die Zutaten lautet: »Der Inhaltsstoff mit dem größten Anteil steht am Anfang und danach alle anderen. Rohstoffe, die weniger als ein Prozent der Gesamtbestandteile ausmachen, erscheinen am Ende in ungeordneter Reihenfolge.« Leuchten also beispielsweise frische Kräuter auf einer Packung, aber Chamomilla (Kamille) und Co stehen am Ende der Ingredients, dann steckt auch nur ein Tröpfchen Kräutertextrakt in Flasche, Tiegel oder Tube.

»Meist verlieren sich Minimengen an natürlichen Stoffen in einem Meer von Chemie«, weiß Silke Schwartz, Sprecherin der Verbraucherzentrale Hamburg, aus Erfahrung. Die großzügige Werbung mit Kraut und Obst ist für sie nur

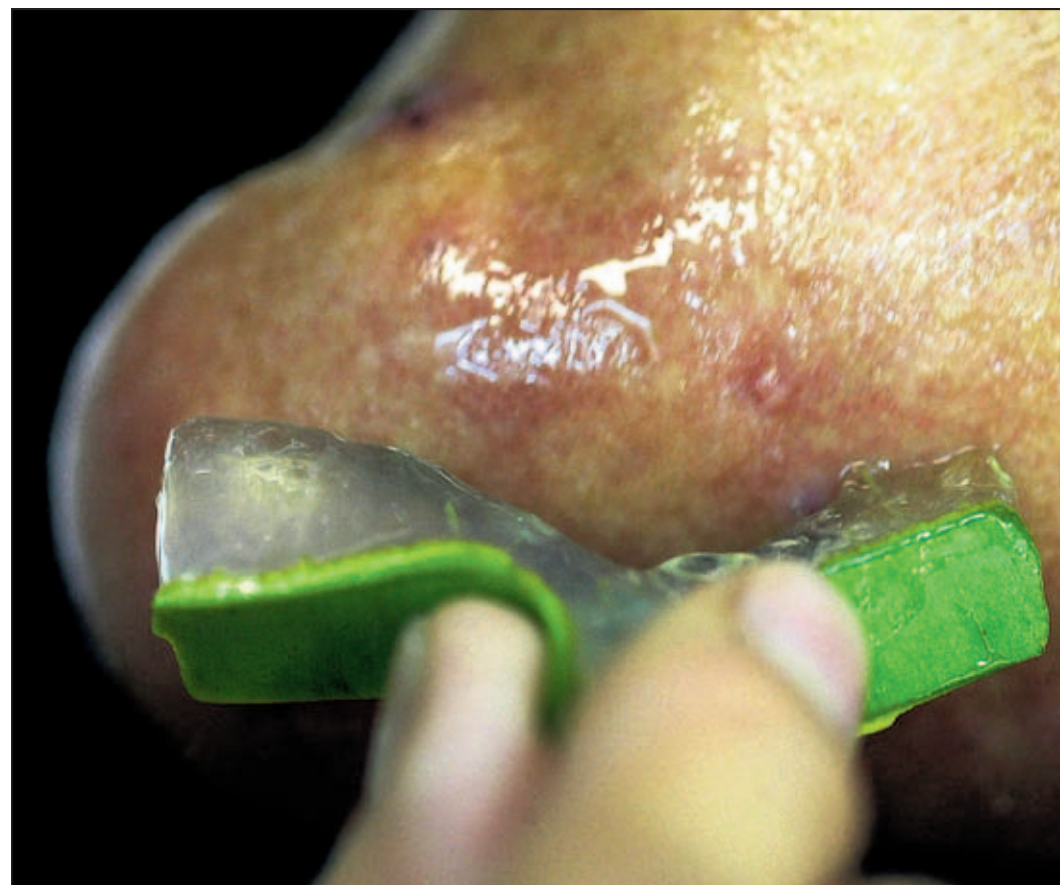
ein Ärgernis. Schlimmer noch sind solche Aufschriften: »Bio«, »Natural«, »naturbasierte Inhaltsstoffe«, »Pflanzenkosmetik«, »naturefusion«, »Naturessenzen« oder einfach »natürlich«. Sie könnten glauben machen, es handle sich um ein reines Naturprodukt. Mehrere Faktoren lassen den Markt für solche Mächtigen-Naturkosmetik boomten: Das Geschäft mit echter Bio-Kosmetik wächst kräftig. Allein im vergangenen Jahr um elf Prozent auf 795 Millionen Euro, während der Umsatz mit Kosmetik insgesamt schrumpfte. Das lockt die Hersteller konventioneller Produkte an.

Gleichzeitig werden Verbraucher nicht allein bei Nahrungsmitteln, sondern ebenso bei der Körperpflege immer kritischer. »Das Bedürfnis nach naturnaher Kosmetik ist sehr groß«, bestätigt Inga Volter für das Unternehmen Beiersdorf. Aber billiges Bio-Shampoo ist nun mal genauso unrealistisch wie billige Bio-Eier. Je mehr aufwendig produzierte, pflanzliche Bestandteile enthalten sind, desto höher ist zwangsläufig der Preis.

Werbung führt gezielt in die Irre

Längst nicht jeder kann oder will sich das leisten. Diese Erfahrung hat gerade die Firma Henkel gemacht. Auf Anfrage teilt Sprecherin Annamaria Englebert mit: »Schauma Bio Granatapfel Shampoo hat sich aufgrund der Positionierung in einem höheren Preissegment, bedingt durch höhere Rohstoffkosten für natürliche Inhaltsstoffe, leider nicht bei den Konsumenten durchsetzen können.« Daher werde das Shampoo schon sehr bald aus den Verkaufsregalen verschwunden sein. Ein Naturprodukt ist Schauma Bio ohnehin nicht, sondern eine Mischung aus na-

türlichen und chemischen Inhaltsstoffen. Daran hat die Verbraucherzentrale auch nichts auszusetzen, im Gegenteil, sagt Silke Schwartz: »Mehr natürliche Zutaten sind eine erfreuliche Entwicklung bei den Massenprodukten.« Das eigentliche Problem sei die irreführende Werbung. Sie



Die Echte Aloe – Aloe Vera – ist heute zum Modebestandteil von Kosmetika geworden.

Foto: AFP

suggestiert, das ganze Produkt sei Bio. Weitere Beispiele liefert die Verbraucherzentrale in ihrer PDF-Liste »Greenwashing bei Kosmetika«. Sie ist unter www.vzh.de als Download erhältlich. Das dort ebenfalls kritisierte Spa Vegetal Körperpeeling bewirbt Hersteller Yves Rocher als Pflanzenkosmetik. Es enthält unter anderem synthetische Farb- und Konservierungsstoffe. Rocher-Sprecherin Sabine Fesenmayr stellt klar: »Wir stellen keine Natur-

Die Kosmetikindustrie streitet untereinander, was eigentlich Naturkosmetik sein soll. Dürfen nur Zutaten aus biologischem Anbau hinein oder reicht es, wenn fast keine Chemie verwendet wird? Der Gesetzgeber hat nämlich, anders als bei dem inzwischen vertrauten Bio-Siegel für Lebensmittel, nicht per Gesetz geregelt, unter welchen Bedingungen sich Kosmetika mit »Bio« schmücken dürfen. Also machen etliche Hersteller, was

»Jeder kann sein eigenes Label entwerfen, solange die Verbraucher damit nicht getäuscht werden.« Und genau das ist passiert, es existiert nicht ein einziges, sondern ein gutes Dutzend Label. Erläuterungen und Bewertungen zu den häufigsten Labels stellt die Verbraucherinitiative auf der Website www.label-online.de vor. Einige Beispiele verdeutlichen, wie unterschiedlich die Anforderungen ausfallen. Das europäische Umweltzeichen,

wobei die Behinderten nach dem Eintritt in die Rente oft alleine zurückblieben. »Sie bekommen dann ein Telefon oder ein Handy, um anzurufen, wenn etwas ist«, sagt Garz. Hildegard Borchers begann, für alle in ihrer Wohngemeinschaft zu kochen. »Das Essen, das hier kommt, ist unter aller Kanone«, beschwert sie sich. Nun bereitet sie Kartoffelsalat und Buletten für ihre Mitbewohner zu, auch den Tisch deckt sie selbst.

Paradies-Garten

Japanische Bonsais in Brandenburg

Von Klaus Rautenfeld

»Fast versteckt liegt der Japanische Bonsaigarten von Tilo Gragert in Ferch am brandenburgischen Schwielowsee. 50 Meter nach dem Ortseingang landet der Besucher in einer anderen Welt. Am Waldesrand und neben landwirtschaftlicher Nutzfläche tut sich ein kleines Paradies auf.

1979 bekam Tilo Gragert das Bonsaibuch seiner Mutter in die Hände, das ihn nicht mehr los ließ. Die kleinen Bäume faszinierten den Jungen so sehr, dass er jede Lektüre, die es zu diesem Thema gab, verschlang. Das reichte ihm jedoch nicht, so dass er 1994 eine Studienreise zu den großen Bonsaimeistern nach Japan antrat. So gerüstet und den Kopf voller Ideen, begann er 1996 den Garten anzulegen. Das Grundstück in der Fercher Strasse 61 gehörte einer Leipziger Firma, die es ihren Mitarbeitern vermietete. Nach dem Zusammenschluss von Ost und West blieb die Pflege dieser Kultur auf der Strecke und das Gelände verwahrloste immer mehr. In diesem Zustand erwarb Tilo Gragert dieses Grundstück.

Von nun an kostete es viel Mühe und Schweiß, eine einmalige Gartenarchitektur umzusetzen. Aus dem ebenen Gelände wurde eine hügelige

Landschaft. Aus der großen Rasenfläche wurde ein kleiner Park mit typisch japanischen Pflanzen. Bis zu drei Meter große Bäume wurden gepflanzt und der karge Sandboden musste durch Mutterboden ausgetauscht werden.

Heute ist von den damaligen Anstrengungen nichts mehr zu sehen. Im Laufe der Zeit ist aus dem Fleckchen Erde eine kleine Idylle geworden. Die Besucher können hier, an dem Ort der Ruhe, den Streß des Alltags vergessen und die einzigartigste Natur bei einer Schale Tee bewundern. Nicht selten trifft man unter den Gästen Künstler, die sich von den Motiven inspiriert, zum Malen niederlassen, oder Landschafts-Architekten, die sich Anregungen holen. Selbst Persönlichkeiten, wie beispielsweise den japanischen Botschafter, kann man bei Veranstaltungen im Bonsaigarten kennenlernen. Für Freunde der Bonsaikunst, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen, finden regelmäßig Lehrgänge statt. Wer ein kleines Souvenir oder ein wertvolles Geschenk sucht, wird im Japanischen Bonsaigarten sicher fündig.

Japanischer Bonsaigarten, Fercher Str. 61, 14548 Schwielowsee / OT Ferch. Geöffnet von April bis Oktober, dienstags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr. www.bonsai-haus.de

Herausforderung für Heime

Geistig Behinderte im Alter

Von Doreen Fiedler

Deutschland altert. Auch die Gruppe geistig behinderter Senioren wächst. Ihre Betreuung stellt vor ganz besondere Herausforderungen.

Hildegard Borchers zeigt das großzügige Bad in ihrer Wohngemeinschaft. An den Wänden laufen Haltegriffe entlang, in der Dusche hängt ein breiter blauer Sitz für die Bewohner. Hildegard Borchers ist 79 Jahre alt und geistig behindert. Sie lebt im Paritätischen Regenbogenhaus in Magdeburg. Immer mehr Menschen mit geistiger Behinderung in Deutschland benötigen im Alter Betreuung. Dass die Zahlen steigen, liegt auch an der besseren medizinischen Versorgung, der Ernährung und der Hygiene.

Wie viele alte geistig behinderte Männer und Frauen in Deutschland leben, wird nicht erfasst. 2003 waren rund acht Prozent der Bundesbürger anerkannte Schwerbehinderte, von diesen 6,6 Millionen Menschen waren 74 Prozent älter als 55 Jahre, so das Statistische Bundesamt. Das Familienministerium forderte auf dieser Zahlenbasis bereits 2006 in seinem Heimbereich, geeignete

Wohnangebote für diese Menschen zu schaffen. Pflegebäder, Handläufe, Aufzüge, rutschfeste Böden, Hebelift und rollstuhlgerechte Ausstattung für die immer älter werdenden Bewohner der Heime sind mittlerweile Standard.

»Bei der Ausstattung sehe ich keinen Handlungsbedarf«, sagt Gerhard Ackermann, der das Behindertenwohnheim Regenbogenhaus leitet. Zentral ist für ihn derzeit vor allem die Weiterbildung der Mitarbeiter. »Wir müssen viele Fortbildungen machen zum Thema Demenz, zu Sterbebegleitung und zum Umgang mit Menschen im höheren Lebensalter.« Trotzdem reichen die Kräfte in seinem Haus manchmal nicht aus für die 14 Bewohner, die älter sind als 60 Jahre. Dann holt sich Ackermann externe Hilfe durch Pflegedienste.

Spezielle Heime, ausschließlich für ältere Menschen mit Behinderung werden in Deutschland wohl die Ausnahme bleiben. Die Bundesregierung schrieb schon 2006: »Stationäre Einrichtungen sind nur ein Teil des Spektrums vielfältiger Wohnformen (z. B. Wohnstätten, Außenwohngruppen) für behinderte Menschen.« Die beste-

ANZEIGEN

BERLINER GRUSELKABINETT
im Luftschutzbunker Anhalter Bhf. Schöneberger Str. 23A, 10963 Berlin
☎ 030/26 55 55 46
www.Gruselkabinettt.de

Grusel-Action Figurenkabinett
Histor. Luftschutzbunker Museum

GESUCHT: kreative und solvente Interessenten für alternatives Seniorenwohnprojekt in Denkmalspeichergebäude in 15306 Falkenhagen (Mark), MOL. Tel.: (03 36 03) 37 21

030/2978-1840
Die Fax-Nummer für Ihre Anzeige.

Gut zu Fuß – mit Mario
Der mobile Fußpfleger für Ostberlin
Rufen Sie mich an von 9 - 20 Uhr:
☎ 030 / 91 14 24 99 und
0170/957 65 57 oder
E-Mail: gc11@hotmail.de

Seniorenzentrum Haus am Loeperplatz
Partner aller Pflegekassen und Sozialämter

7 Tage die Woche / 24 Std., tägl. Einzugs- & Beratungsservice **0172 / 515 70 50** 

 **Regelmäßig Seniorentanz, Spätcäfe und weitere Veranstaltungen**

- 1- und 2-Bettzimmer
- leichte bis Schwerstpflege, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- Sonderpflege von gerontopsychiatrischen Erkrankten
- Betreuung und Pflege von chronisch abhängigen und psychisch kranken Menschen
- tägl. Mittagstisch für Gäste aus dem Kiez und Kaffee

Möllendorffstraße 29
10367 Bln.-Lichtenberg • ☎ 577 975-0

Wir stellen ein: Exam.-Pflegepersonal

Das Leben ist eine Wundertüte

Die Telefonistin Dagmar Venske saß einmal im Rollstuhl – und konnte sich daraus befreien



Dagmar Venske arbeitet an der Berliner Hochschule für Technik und Wirtschaft (HTW) in der Telefonzentrale. Foto: Ullli Winkler

Von Jenny Becker
Irgendwann sagte der Arzt zu ihr: Es tut mir leid Frau Venske, wir können nichts mehr für Sie tun. Sie werden weiter unter Schmerzen leiden. Und sie müssen ihr Leben im Rollstuhl verbringen. Am besten, Sie gehen einfach in Rente. Dag-

mar Venske war da gerade 48. Ein Bandscheibenvorfall hatte sie ins Krankenhaus gebracht, die dort missglückte Operation in den Rollstuhl. Heute macht sie wieder Wanderungen rund um Berlin, »fünfzig Kilometer am Tag«. Ihre Beinkraft hat sie sich selbst zurückerobert. Wenn sie morgens aus dem Bett aufstand, ließ sie sich nicht sofort in den Rollstuhl fallen. Sie blieb stehen, hielt die Balance. Auf ihren Rollator gestützt schob sie sich voran, Schritt für Schritt. Dass sie das überhaupt konnte, lag an der Therapie, die sie sich gesucht hatte. In Tschechien. Dort wurde sie mit Radon behan-

Schlagerparty sitzen. Sie wiegte sich zur Musik. Viel lieber hätte sie getanzt, in den hinteren Reihen, wo man Platz zum Bewegen hat. Frau Venske liebt Schlager.
Der Tag, an dem der Arzt sie aufgab, liegt zehn Jahre zurück. Längst arbeitet sie wieder als Telefonistin, läuft zwischen Schlüsselkästen und Telefonen hin und her. Die kleine Information an der Berliner Hochschule für Wirtschaft und Technik ist ihr Reich. Seit über zwanzig Jahren arbeitet sie hier. Wahrscheinlich hat jeder Student sie schon einmal gesehen. Kam als verwirrter Erstsemester durch die Tür gestolpert, um zu erfahren, wo der verflixte Seminarraum C165 ist. Oder erlebte ihre Hilfe als Prüfling, der vor Nervosität vergessen hatte, wo die Klausur geschrieben wird.
Aufrecht steht Frau Venske vor dem Computer, den Telefonhörer in der Hand, und leitet einen Anruf weiter. Telefon und Tastatur wurden für sie in Pulthöhe auf Brettern befestigt. Die Hochschule hat das finanziert. Frau Venske ist froh, dass ihr Arbeitgeber sie zurückgeholt hat. »Ich brauche den Kontakt zu anderen Menschen«, sagt sie. Deshalb war sie ihr Leben lang berufstätig – obwohl sie sieben Kinder hat. »Nur Mutter sein hat mir nie gereicht.« Wahrscheinlich ist es das Bedürfnis nach Kontakt, das sie dazu brachte, die Sprechanlage abstellen zu lassen. Wer etwas wissen will, muss durch die

Tür kommen. »Das ist doch viel persönlicher!« Außerdem muss sie so öfter vom Schreibtisch aufstehen, das ist gut für ihren Rücken.
Frau Venske sagt: »Ich bin glücklich.« Zur Bestätigung nickt sie mit dem Kopf. Ihre Schultern zucken flüchtig. Es sieht aus wie ein: Naja, was soll man machen... Sie hat sich mit allem arrangiert. Der Schmerz ist noch immer ihr ständiger Begleiter. Nach au-

Radontherapie

● Radon wird seit über 100 Jahren medizinisch genutzt. Es wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend. Radon ist ein natürliches, radioaktives Gas, das in der Erdrinde und der Luft vorkommt. Es geht aus dem Metall Radium hervor, das wiederum durch den Zerfall von Uran entsteht.
● Da die leicht radioaktive Strahlung eine überbordende Immunabwehr dämpft, wird Radon gerne zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen eingesetzt. In der Therapie wird es entweder als Heilwasser getrunken, über die Luft eingeatmet oder über Bäder aufgenommen. Die therapeutische Wirkung wird auf die besonders energiereichen Alphastrahlen zurückgeführt, die beim Zerfall von Radon frei werden.
● Weitere Anwendungsgebiete sind: Erkrankungen des Bewegungsapparates, Atemwegserkrankungen wie Asthma oder chronische Bronchitis, Hautkrankheiten wie Schuppenflechte.
● Radontherapien sind noch immer umstritten. Einige Krankenkassen beteiligen sich aber an den Kosten. Patienten mit Kreislaufschwäche, Herzbeschwerden oder Schilddrüsenüberfunktion sollten an der Therapie nicht teilnehmen.
● Mögliche Kurorte in Deutschland: Bad Kreuznach (Rheinland-Pfalz), Menzenschwand (Baden-Württemberg), Bad Brambach (Sachsen), Bad Münster (Rheinland-Pfalz), Bad Schlemma (Sachsen), Bad Steben (Bayern), Sibiryllenbad (Bayern) ND

ANZEIGEN

Last Minute: Genießer-Kurztrip nach Schwerin!

FamilienHOTELS

Dort, wo Mecklenburg am schönsten ist, im **Ferienpark Retzendorf, direkt am Schweriner See!**

Unser Frühlingknüller:

- * 5 x Übernachtung im Doppelzimmer
- * 1 x Begrüßung mit Kuchen und Glühwein
- * 5 x Genießer-Halbpension (2-Gang Wahlmenü)
- * Gratistransfer vom und zum Bahnhof in Schwerin
- * 1 Wohlfühlmassage
- * freier Eintritt in die Wellnessoase „Wallensteins Lager“

buchbar bis 10. Juni 2011: **ab 199,00 € p.P.**

Zusätzlich: 5 % Linkspartei - Rabatt!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ferienpark Retzendorf, Kiefernweg 1, 19067 Dobin am See / Tel. 03866-4603/0
info@ferienpark-retzendorf.de / www.ferienpark-retzendorf.de

Direkt am weißen Strand von Usedom

Komfort & Service zum Verwöhnen.

(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktails, Bowlingbahn)

Ganzjährig attraktive Arrangements

Strandhotel Seerose Kölpinsee
17459 Seebad Loddin/Usedom
Strandstraße 1 * Tel.: (03 83 75) 540 * Fax: 541 99
e-mail: info@strandhotel-seerose.de, www.strandhotel-seerose.de

Gesundheitsrat

KUREN in Mecklenburg zu Preisen wie in Polen
7 Tage ab 329,- € 14 Tage ab 499,- € im DZ
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen

OSTERARRANGEMENT ab 180,- € p. P.
inkl. 3 Ü/HP, Programm

Wellness-Woche „Wer rastet, der rostet“ ab 249,- € p. P.

Kuschelwochenende ab 95,- € p. P.

- Zimmerpreise ab 34 € p. P. inklusive Sauna/Pool
- Physiotherapie im Haus
- Schwimmbad und Saunalandschaft
- 10% Rabatt für Mitglieder der Partei DIE LINKE.

*** superior **Hotel Borsteltreff** (ärztl. geführtes Haus)
Am Mattenstieg 6, 19406 Dabel ☎ 038485/20150, Fax: 21913
E-Mail: kontakt@borstel-treff.de www.borstel-treff.de

Wandern, spazieren, Seele baumeln lassen.....!

Kurort Gohrisch/Sächs. Schweiz
7 Ü/HP à la carte zu 273 € p.P. im DZ
Kinderermäßigung, Bahnhofstransfer, Rundwanderwege direkt ab der Gartentür!

Pension „Waldidylle“ und Annas Hof
Infos: ☎ 035021-68356 od. 68781
www.gohrisch.net

Thüringen

Entdecken Sie Thüringen vom Schloss Weißenburg aus

- 3x Übern. inkl. Frühstücksbuffet im Hotel Weißenburg
- Idyllische, ruhige und zentrale Lage im Saaletal bei Rudolstadt
- 1 x Thüringer Abendessen
- 2 x 3-Gang-Menü
- Gutschein für Beauty Oase im Hotel
- ermäßigter Eintritt Freizeitbad „Saale Maxx“
- Obstkorb und Begrüßungsdrink

Preis pro Person: im DZ **158,00 €**
im EZ **176,00 €**

Information und Buchung:
Tourist Information Saaleland
Margarethenstraße 7/8, 07768 Kahla
☎ (036424) 7 84 39
☎ (036424) 8 20 01
info@saaleland.de www.saaleland.de

Spanien

SPANIEN – ANDALUSIEN

Kultur- und Erlebnisreise inkl. Ausflugsprogramm schon ab 849,-
08. bis 15.04.2011 € 899,-
30.09. bis 07.10.2011 € 849,-

Der Süden Spaniens zählt zu den kulturell und landschaftlich interessantesten Regionen Europas. Sein einmaliges maurisches Erbe, südliche Lebensfreude und ein ausgesprochen mildes Klima, auch in den Wintermonaten, garantieren eine erlebnisreiche Urlaubswoche. Sevilla, die Perle Andalusiens, und auch Granada mit seiner einmaligen Alhambra gehören zu Ihrem Reiseprogramm. Genießen Sie die spanische Küche und lassen Sie sich von südeuropäischer Gastfreundschaft unter mediterraner Sonne verwöhnen.

Reiseverlauf:
1. Tag: Anreise
Charterflug nach Malaga. Empfang durch die örtliche Reiseleitung und Transfer zum Hotel in Torremolinos.
2. Tag: Halbtagesausflug Mijas
Mit Mijas lernen Sie ein urtypisches andalusisches Bergdorf kennen. Herrliche Ausblicke auf das Blau des Mittelmeers, malerische Gassen und weißgetünchte Häuser erwarten Sie.
3. Tag: Ganztagesausflug Granada
Am Fuße der Sierra Nevada liegt Granada, die ehemalige Residenzstadt. Der Höhepunkt ist die Besichtigung der Sommerresidenz der maurischen Herrscher, die Alhambra, einem Meisterwerk maurischer Baukunst.
4. Tag: Tag zur freien Verfügung
5. Tag: Ganztagesausflug Ronda und Marbella
Sie fahren durch reizvolle Landschaft in die Berge der Serrania de Ronda. Auf einem Hochplateau liegt Ronda, zweigeteilt von einer 160 Meter tiefen Schlucht, ein Muss für jeden Andalusienreisenden. Einen starken Kontrast hierzu bildet der mondäne Badeort Marbella, Urlaubsort der Schönen und Reichen. Sie haben Zeit für einen Spaziergang durch die malerische Altstadt Marbellas mit ihren engen Gassen, kleinen Cafés und Boutiquen.
6. Tag: Ganztagesausflug Sevilla
Sie fahren durch das andalusische Hinterland nach Sevilla. Die Verschmelzung von maurischem und christlichem Erbe, das harmonische Miteinander von Tradition und Moderne, die Fülle von Kunstdenkmälern nebst modernsten Zweckbauten machen die Stadt so reizvoll.
7. Tag: Ganztagesausflug Cordoba (Zusatzausflug)
Die Provinzhauptstadt Cordoba liegt am Fuße der Sierra Morena am Rio Guadalquivir. Im Mittelalter war die Stadt Zentrum des islamischen Spaniens und Sitz der abendländischen Kalifen. Die Stadtbesichtigung führt Sie durch die Gassen des jüdischen Viertels mit der einzigen in Süds Spanien noch erhaltenen Synagoge und anschließend zur Mezquita-Kathedrale.
8. Tag: Abreise
Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten.

Ihr Hotel: 4-Sterne Hotel Royal Al Andalus
Das beliebte Hotel ist nur ca. 400 m vom Strand entfernt. Im Zentrum von Torremolinos mit vielen Einkaufs- und Unterhaltungsmöglichkeiten sind es ca. 800 m.
Die Hotelanlage bietet Ihnen eine Empfangshalle mit Rezeption, eine Bar/ Cafeteria, einen TV-Raum, einen Salon mit Kartenspielecke und ein Restaurant. In der schönen Gartenanlage finden Sie den Swimmingpool, eine Liegewiese, eine Sonnenterrasse mit gebührenfreien Liegen und Sonnenschirmen, (Badetücher gegen Kautions) sowie eine Poolbar. Die Zimmer sind freundlich eingerichtet, mit Telefon, Sat.-TV, Miesafe, Minibar gegen Gebühr, Föhn, Klimaanlage, Bad, Dusche, WC und Balkon. Einzelzimmer ohne Balkon.

Eingeschlossene Leistungen:
● Charterflug von Berlin nach Malaga und zurück
● Flughafensteuern und -gebühren
● Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen
● 7 Übernachtungen im 4-Sterne Hotel Royal Al Andalus
● Halbpension (Frühstücks- und Abendbuffet)
● Ausflugsprogramm inklusive der Eintrittsgelder gem. Reiseverlauf
● Deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort

Zusätzliches:
● Einzelzimmerzuschlag € 205,-
● Ganztagesausflug Cordoba € 75,-

ND-Extra

Machen Sie unseren Lesern Ihre Angebote in den nächsten Sonderbeilagen 2011:

- Kulturmagazin am 15. April
- Reisemagazin II am 13. Mai
- Generation 50plus am 17. Juni
- Reisemagazin III am 16. September
- Vereine & Verbände II am 21. Oktober
- Aktiv im Alter II am 18. November
- Reisemagazin IV am 16. Dezember

Anzeigenschlüsse jeweils am Donnerstag, 2 Wochen früher

Wir beraten Sie gern!

Neues Deutschland Verlag und Druckerei GmbH
Anzeigenverkauf
Franz-Mehring-Platz 1
10243 Berlin

(030) 29 78 18 41
(030) 29 78 18 42

(030) 29 78 18 40

Das ND freut sich auf Ihre Anzeigen!

Neues Deutschland
DRUCK VON LINKS

Tun Sie was für Ihren Umsatz. Mit einer Anzeige im ND.

Geschäftsanzeigen im ND:
☎ 030/2978-1841, -42 oder anzeigen@nd-online.de ☎ 030/2978-1840
Info: www.neues-deutschland.de

DRUCK VON LINKS **Neues Deutschland**

Gemeinsam, mit Ihrer Unterstützung, können wir die Welt ein Stück „fair-ändern“

www.brot-fuer-die-welt.de

Berlin, Berlin... wir fahren nach Berlin!

Fest der Linken

27. BIS 29. MAI 2011
KULTURBRAUEREI BERLIN-PRENZLAUER BERG

ND-PRESSEFEST. POLIT-TALK. KONZERTE. INTERNATIONALE GÄSTE. LITERATURWERKSTATT. KINDERFEST.

www.fest-der-linken.de

Tschechien/Slowakei/Polen

Urlaub im Zentrum Masurens

Ü/F pro Tag und Person 20 €, HP 27 €, EZ-Zuschlag im DZ 10 €, alle Zimmer mit Du/WC/TV. Gesicherter kostenloser Parkplatz, Speisen im Restaurant des Hauses, deutschspr. Bedienung, gute Verkehrsanbindung. Auch Reisegruppen möglich.

Gosciniac Mazurski Hotel
ul. Wolnosci 10
11-700 Mragowo (Sensburg) POLEN
Tel./Fax: 00 48 89/741 31 31
Referenzen: (030) 423 19 51
E-Mail: info@gosciniac-mazurski.pl
www.gosciniac-mazurski.pl

DER KUR- UND GESUNDHEITSREISEN SPEZIALIST seit 1991

GESUNDHEITS-URLAUB ***
auf der Insel Lošinj/Kroatien
14 oder 16 Ü/HP ab 875,-

Ihre Bus-Reisetermine
27.05. – 09.06.2011
26.08. – 10.09.2011
07.09. – 22.09.2011

P. in € p. P. im DZ inkl. Bustransfer ab Berlin oder Erfurt, Reiseleitung, Haustürtransfer auf Anfrage
AktivGesund Reisen GmbH & Co. KG
Kurbüro Dr. Tschacher
10243 Berlin · Fredersdorfer Straße 10
Tel.: 030 / 2 93 63 06
www.kurbuero.com

FFAIR Reisen – Ihr Kur-Spezialist seit 18 Jahren Für Ihre Gesundheit: Kur & Wellness 2011
in Tschechien, Polen, Deutschland, Ungarn und der Slowakei
Polen/Ostsee: Kolberg, Sanatorium San – 15 Tage ab 392 €
Polen/Ostsee: Rewal, Kurhaus Jantar Spa – 8 Tage ab 229 €
Polen/Ostsee: Rügenwaldermünde, Hotel Lidia Spa – 8 Tage ab 244 €
Polen/Iseregebirge: Bad Flinsberg, Hotel Magnolia – 8 Tage ab 244 €
Tschechien: Franzensbad, Kurhaus Palace – 15 Tage ab 798 €
Gratis Katalog: ☎ (030) 4 26 46 60 · www.ffair.de
FFAIR Reisen GmbH · Waldeyerstr. 10/11 · 10247 Berlin

Coupon für wtt world travel team

Hiermit melde ich verbindlich...Person(en) für die Andalusien-Reise an.

Reisetermin: EZ Ganztagesausflug

Name Vorname Alter Rechnungsempfänger

1.

2.

Straße, Nr., PLZ, Ort: _____

Tel.: _____ Datum: _____ Unterschrift _____

Coupon senden an: Neues Deutschland, Anzeigenabteilung, Frau Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: 030/29 78-18 42, Fax: -1840