

# Extra: aktiv & gesund

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bewegung hält Körper und Geist fit. Theoretisch wissen wir das alle. Praktisch aber siegt viel zu oft der innere Schweinehund. Dabei ist es gar nicht so schwer, sich geistig und körperlich fit zu halten. Und es geht auch gar nicht darum, irgendwelche sportlichen Höchstleistungen abzuliefern. Oftmals sind es die vermeintlich kleinen Dinge, die zum Wohlbefinden beitragen: ein gutes Buch, regelmäßige Spaziergänge an frischer Luft, ein gemütliches und gesundes Essen und ein gutes Glas Wein mit Freunden.

Dass sportliche Aktivitäten auch ganz viel Spaß machen können, beweist der Selbsttest im »modernen Spreewald-Fünfkampf«. Am Ende des Tages hätte ich die Welt umarmen können, so glücklich und zufrieden war ich. Was zählt da schon ein Muskelkater am nächsten Tag! Der vergeht schnell, die Erinnerung aber bleibt.

Finden Sie für sich heraus, was Ihrem Körper und Ihrer Seele guttut. Und schieben Sie nichts auf die lange Bank. Ich wünsche Ihnen. Viel Spaß beim Lesen und Nachmachen.

Heidi Diehl



Stand-up-Paddling auf den Fließen eröffnet völlig neue Perspektiven, den Spreewald zu erleben (Seite 3).

Foto: nd/Heidi Diehl

## Inhalt

Mit Baby zum Yoga und Schwimmen S. 2

Fünf Elemente fürs Wohlbefinden S. 2

Moderner Fünfkampf durch die Lagunenlandschaft S. 3

Nichts geht über gute Nachbarschaft S. 4

Das nächste Extra erscheint am 14. September, Thema: »Reisemagazin«.

Eine aktuelle Umfrage des Deutschen Kinderhilfswerkes ergab, dass Draußenspielen immer weniger normal ist

## Werden unsere Kinder immer mehr zu Stubenhockern?

Selbst bei schönem Wetter spielt nur eine knappe Mehrheit von 53 Prozent der Kinder und Jugendlichen selbst bei schönem Wetter drei oder mehr Tage die Woche im Freien. Hinderungsgründe für das Draußenspielen sind für Kinder und Jugendliche vor allem, dass keine anderen Kinder zum Spielen da sind (47 Prozent), zu viele parkende Autos, die beim Spielen im Weg sind (28 Prozent), dass es keine geeigneten Orte zum Spielen in der Nähe gibt (26 Prozent) und dass der Straßenverkehr zu gefährlich ist (26 Prozent).

Erwachsene erachten das Draußenspielen als wesentlich wichtiger (für 61 Prozent »äußerst wichtig«) als die Kinder und Jugendlichen selbst (12 Prozent). Zugleich ist nur etwa ein Viertel der Erwachsenen (24 Prozent) der Meinung, dass im Freien zu spielen wichtiger für Kinder ist als Hausaufgaben zu machen. Zu

diesen Ergebnissen kommt eine aktuelle Umfrage des Politikforschungsinstituts Kantar Public im Auftrag des Deutschen Kinderhilfswerkes.

»Das Draußenspielen von Kindern und Jugendlichen kann für ihre persönliche Entwicklung gar nicht hoch genug eingeschätzt werden«, betont Holger Hofmann, Bundesgeschäftsführer des Deutschen Kinderhilfswerkes. Gleichzeitig müssen wir feststellen, dass sich die Bedingungen für das Draußenspiel von Kindern in den letzten Jahren drastisch verschlechtert haben. Entweder es sind keine anderen Kinder da, oder der Straßenverkehr und fehlende Spielorte hindern Kinder daran. Frühere Studien des Deutschen Kinderhilfswerkes haben gezeigt, dass Kinder aus sehr kinderfreundlichen Stadtteilen täglich durchschnittlich fast zwei Stunden alleine ohne Aufsicht draußenspielen, Kinder unter sehr schlechten Bedingungen nur eine Viertelstunde. Im Vergleich zu Kindern aus sehr kinderfreundlichen Stadtteilen haben sie deshalb beispielsweise weniger soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen und einen deutlich höheren Medienkonsum. Hier müssen wir mit einer kinderfreundlichen Stadt- und Verkehrsplanung gegensteuern, denn gute Mathematikergebnisse erzielen nicht unbedingt die Kinder, die besonders viele Matheaufgaben üben, sondern vor allem die Kinder, die gut auf Bäume klettern und balancieren können«, so

Hofmann. Jüngere Kinder spielen laut Umfrage wesentlich häufiger im Freien als ältere. Bei den 10- bis 11-Jährigen spielen 77 Prozent bei schönem Wetter drei oder mehr Tage die Woche an der frischen Luft, bei den 15- bis 17-Jährigen nur noch 37 Prozent.



Gemeinsam draußen herumtoben macht Spaß, hält fit und härtet ab.

Foto: dpa/Thomas Warnack

Dass es für Kinder »äußerst wichtig« ist, draußen zu spielen, sagen 46 Prozent der befragten Erwachsenen mit niedriger Bildung, 60 Prozent der Befragten mit mittlerer Bildung und 75 Prozent der Befragten mit hoher Bildung.

Dass Draußenspielen wichtiger für Kinder ist, als Hausaufgaben zu machen, sagen insgesamt 24 Prozent der befragten Erwachsenen. Dabei unterscheiden sich die Altersgruppen ganz erheblich: Während 48 Prozent der 18- bis 29-Jährigen dieser Meinung sind, sind es bei den über 60-Jährigen nur 15 Prozent. Deutliche Unterschiede gibt es auch bei den Zustimmungsraten entlang der politischen Lager. Dabei variiert die Zustimmung zwischen 52 Prozent bzw. 34 Prozent bei den Anhängern von Grünen und LINKEN, 23 Prozent bei denen der FDP, bis hin zu 18, 17 bzw. 16 Prozent

bei denen der AfD, der Union und der SPD.

»Eine kinderfreundliche Stadtplanung und die Möglichkeiten zum selbstbestimmten Spielen wirken sich positiv auf die Lebensqualität und Entwicklungschancen von Kindern aus«, sagt Claudia Neumann, Expertin für Spiel und Bewegung des Deutschen Kinderhilfswerkes. »Deshalb brauchen wir dringend eine auf Kinder bezogene Stadtentwicklungs- und Verkehrspolitik. Gerade in Wohngebieten fahren Autos zu schnell oder nehmen parkend den Kindern den Platz zum Spielen. Gleichzeitig müssen wir das Bewusstsein für den Wert des Draußenspiels stärken. Für ein gesundes Aufwachen sind Kopf, Herz, Hand und Fuß wichtig. Wenn Kinder mehr aktiv draußen spielen, beugt das von Grünen und LINKEN, 23 Prozent bei denen der FDP, bis hin zu 18, 17 bzw. 16 Prozent vor.« pi/nd

SCHWEDEN SERVICE

**Urlaub in Südschweden**  
Eigene Pferde und Ponys, Angeln, Sauna am See etc.  
www.smaland-ferienhof.de

Tel.-Nummer für Ihre Anzeige:  
**(030) 2978-1842**

ITALIEN

**Mediterranes Flair am Gardasee**  
8-tägige Sonderzugreise mit dem AKE-RHEINGOLD  
**14. – 21. Oktober 2018 ab 1.399 €**



Limone. Das malerische, terrassenförmig angelegte Städtchen am Westufer des Gardasees hat sich bis heute den Charakter eines sympathischen Fischerdorfes bewahrt und zählt zweifellos zu den schönsten Plätzen am Gardasee. Ausgedehnte Olivenhaine, steile Felswände, erhabene Zypressen und die erdfarbenen Dachlandschaften zeichnen die mediterrane Ortschaft aus. Erleben Sie Kultur, Erholung und die kulinarischen Genüsse Norditaliens.

**Reiseverlauf:**  
1. Tag: Anreise mit dem 1. Klasse-Sonderzug AKE-RHEINGOLD bis Steinach am Brenner. Von dort geht's mit dem Bus zu Ihrem Hotel.  
2. Tag: Rundgang durch Limone.  
3. Tag: Schiffsausflug nach Sirmione und Bardolino.  
4. Tag: Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung.  
5. Tag: Besuch der Stadt Romeos und Julias, Verona, mit geführtem Rundgang.  
6. Tag: Der Tag steht Ihnen zur freien Verfügung.  
7. Tag: Halbtagesausflug nach Malcesine (per Boot) mit Zeit für eigene Erkundungen und zum Besuch des Wochenmarktes. Die Rückfahrt nach Limone können Sie individuell gestalten.  
8. Tag: Transfer bis Steinach. Dort erwartet Sie der 1. Klasse-Sonderzug AKE-RHEINGOLD zur Heimreise.

**Leistungen:**  
- An- und Abreise im 1. Klasse-Sonderzug AKE-RHEINGOLD bis Steinach am Brenner mit Aussichts-, Bar- und Speisewagen  
- Bus- und Gepäcktransfer  
- 7 Übernachtungen inkl. HP und Ortsrundgang in Limone  
- Schiffsfahrt nach Sirmione und Bardolino, inkl. Führung  
- Tagesausflug nach Verona mit Führung  
- Halbtagesausflug (Schiff) nach Malcesine  
- Persönliche AKE-Reiseleitung

**Zustiege:**  
Berlin Hbf, Berlin Südkreuz, Lutherstadt-Wittenberg, Bitterfeld, Halle-Amendorf, Merseburg, Naumburg (Saale), Weimar, Erfurt Hbf, Gotha, Eisenach

**Ihr 4\*\*\*\*Hotel Ilma:**  
Das Hotel liegt ruhig und sonnig inmitten eines Olivenhains, rund 200 Meter vom Zentrum und dem Strand Limones entfernt. Von der Terrasse aus genießen Sie einen herrlichen Panoramablick auf den See. Das Haus verfügt über einen Innen- und Außenpool sowie einen Wellnessbereich. Alle Zimmer sind mit Dusche/WC, Heizung, Direktwahltelefon, Minibar, TV, Föhn, Safe, Klimaanlage, Balkon oder Terrasse ausgestattet.

**Preise (Pro Person):** DZ 1.399 €, DZ zur Einzelnutzung 1.499 €, Aufpreis Panoramazimmer Seeseite 100 €  
Veranstalter: AKE Eisenbahntouristik, 54568 Gerolstein

**COUPON** für **wtt world travel team**

Hiermit melde ich verbindlich ... Person(en) für die **Zug-Reise zum Gardasee** an.  
Reisetermin: **14. – 21.10. 2018**

DZ  DZ zur Einzelnutzung  Panorama / Seeseite

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Rechnungsempfänger \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Coupon senden an: **neues deutschland**, Anzeigenabteilung, Sabine Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, T.: 030 / 2978-1842, Fax: 030 / 2978-1840

**Extra: Reisemagazin**

Nutzen Sie jetzt unsere Sonderbeilage »Reisemagazin« als redaktionelles Umfeld, um unseren Lesern Ihre interessanten Angebote für Reisen aller Art zu unterbreiten. Wir beraten Sie gern!

► **Erscheinungstag:** 14. September 2018  
► **Anzeigenschluss:** 31. August 2018

► **Anzeigenverkauf:** Tel. 030/2978-1842 Fax. 030/2978-1840 anzeigen@nd-online.de www.neues-deutschland.de

Das nd freut sich auf Ihre Anzeige!

**neues deutschland nd**  
SOZIALISTISCHE TAGESZEITUNG

Sportliche Betätigung von Säuglingen trägt zu einer gesunden Entwicklung bei

# Mit Baby zum Yoga und Schwimmen

Nachdem sie nach der Geburt für einige Zeit pausiert haben, möchten insbesondere viele Mütter bald wieder sportlich aktiv werden. Ausreichend Bewegung legt darüber hinaus bereits in den ersten Lebensmonaten den Grundstein für die gesunde Entwicklung von Säuglingen. Spezielle Eltern-Baby-Sportkurse werden daher immer beliebter: Neben der Bewegung steht hier vor allem die Bindung zwischen den Eltern und ihrem Nachwuchs im Vordergrund.

Mütter und Väter, die sich gemeinsam mit ihrem Nachwuchs bewegen möchten, können aus einer Vielzahl an Eltern-Baby-Kursen mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten wählen. »Das Angebot reicht von klassischen Aerobic-Kursen, bei denen Mütter ihre Babys während des Trainings am Körper tragen, bis hin zu Lauftrainings mit dem Kinderwagen. Hinzu kommen Angebote wie Babyschwimmen oder Baby-Yoga. Beliebt sind außerdem Outdoor-Sportprogramme, bei denen sich die Eltern mit dem Kinderwagen an der frischen Luft bewegen.

Die Angebote helfen Eltern und Babys dabei, zueinanderzufinden, und unterstützen die körperliche und geistige Entwicklung der Säuglinge«, sagt Nadja Messingschlager, Expertin für Schwangerschaftsleistungen bei



Foto: ZB/Nestor Bachmann

der Siemens-Betriebskrankenkasse SBK. Gemeinsam ist allen Angeboten, dass sie das Bedürfnis der Eltern nach Nähe zu ihrem Baby mit ihrem Wunsch nach sportlicher Betätigung in Einklang bringen können. Hinzu kommt, dass die Säuglinge in den meisten Kursen spielerisch mit einbezogen werden und sich viele

Übungen leicht zu Hause wiederholen lassen. »Dass die Babys Spaß am Sport haben, ist die beste Trainingsmotivation für junge Eltern. Einige Mütter waren zu Beginn der Kurse regelrechte Bewegungsmuffel und haben erst durch den gemeinsamen Sport mit ihrem Nachwuchs Be-

wegung als festen Bestandteil in ihren Familienalltag integriert«, weiß Marion Seitz, Trainerin beim Elternsport-Anbieter fitandbaby, aus Erfahrung. »Eltern-Baby-Sport ist eine gute Möglichkeit, um gemeinsam sportlich aktiv zu sein. Wichtig ist aber, dass die Mütter im Vorfeld an Rückbil-

dungskursen teilnehmen: Sie stärken nach der Geburt gezielt die Muskulatur im Beckenboden, Bauch und Rücken. Dieses Training können Eltern-Baby-Sportkurse nicht ersetzen.« Rückbildungskurse sollten bei speziell qualifizierten Kursleitern besucht werden, das sind vor allem Hebammen.

Gemeinsame sportliche Aktivitäten wirken sich nicht nur positiv auf die Entwicklung der Babys und die Fitness von Müttern und Vätern aus. Eltern-Baby-Sportkurse fördern auch den gegenseitigen Austausch mit anderen Eltern. Zudem werden in den Kursen gezielt Hintergrundinformationen zu aktuellen Entwicklungsstadien der Babys vermittelt, die das Verständnis der Eltern fördern und ihre Bindung zum Nachwuchs stärken. Daher bezuschussen viele Krankenkassen gesundheitsbezogene Kurse für junge Familien. Die Voraussetzung hierfür ist jedoch, dass die Eltern zusammen mit ihrem Baby an dem Kurs teilnehmen. Außerdem muss der Kurs im ersten Lebensjahr des Kindes stattfinden.

Zwar ist zu beobachten, dass bislang überwiegend Mütter an den Sportangeboten teilnehmen, aber auch Kurse, die sich speziell an Väter richten werden immer beliebter werden. pi/nd

Die Traditionelle Deutsche Medizin stützt sich auf das Wissen der Altvorden und erlebt derzeit eine Renaissance

## Fünf Elemente fürs Wohlbefinden

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist auch hierzulande längst zu einem festen Begriff geworden. Dass es auch eine Traditionelle Deutsche Medizin (TDM) gibt, wissen die wenigsten. Der Autor Hans Lauber hat darüber ein Buch geschrieben. Zu den Grundbestandteilen der TDM gehören fünf Elemente. Diese haben sich aus der mittelalterlichen Klostermedizin der Hildegarde von Bingen und aus der Naturmedizin des großen Arztes Paracelsus entwickelt. Drittes und viertes Element im Bunde sind die sanfte Homöopathie nach Samuel Hahnemann und die Empfehlungen der lebensklugen Pflanzenpfarrer wie zum

Beispiel Sebastian Kneipp. Das fünfte Element stellt die Apothekenmedizin mit ihren botanischen Apothekengärten dar. Aus ihr ist die moderne Pharmaindustrie entstanden. Das 160 Seiten starke Werk besteht aus zwei Teilen: In »Fünf Elemente der Traditionellen Deutschen Medizin« führt der Autor die Leser zu Heilpflanzengärten in Klöstern, in Botanischen Gärten, bei Heilpflanzenfirmen, bei Bauern und draußen in der Natur. Er stellt die einzelnen medizinischen Disziplinen vor und legt einen Fokus auf Naturmedizin mit ihren heilmächtigen Wildpflanzen, urgesunden Waldpilzen und dem vor Vitalität strotzenden Streuobst. Ge-



meinsam mit dem Autor geht es schließlich auch auf Entdeckungsreise in die magische Welt der geheimnisvollen Liebes- und Zauberpflanzen.

In Teil zwei geht es hinein in die Praxis. Dreißig heimische Heilpflanzen werden ausführlich auf jeweils einer Doppelseite vorgestellt. Man erfährt Informatives zur Pflanzengeschichte und zur Wirkungsweise. Und natürlich wird auch aufgezeigt, wie die Heilpflanzen zu Hause angewendet werden können. Interessant sind die Ausführungen des Autors zu den sprachlichen Wurzeln unserer Heilpflanzen. Sie zeigen, wie tief verwurzelt die Pflanzen in den Mythen des deutschen Sprachraums sind, etwa der »Schlafdorn«, auch Weißdorn genannt. Ein wertvolles Extra sind die farbigen Ausklapptafeln. Im »Heilkundeatlas« findet der

Leser die 66 wichtigsten deutschen »Gesundgärten«, dargestellt auf einer Deutschlandkarte. Die »Hausapotheke« zum Ausklappen zeigt die 30 wichtigsten Heilpflanzen auf einen Blick – zusammen mit ihrer jeweils wichtigsten Anwendungsempfehlung. Und weil auch immer mehr Köche mit eigenen Kräutern und Gemüsen kochen, stellt Hans Lauber zudem acht Vertreter der kochenden Zunft vor, die aus Überzeugung auf die Schätze aus ihren eigenen Gärten zurückgreifen. pi/nd

Hans Lauber, »TDM – Traditionelle Deutsche Medizin«, Kirchheim-Verlag Mainz, 160 S., 19,80 €

## Das Extra Rätsel

Hauptstadt von Nepal	Frauenname	Wurfscheiben	englisch: Löwe	ein Bremssystem (Abk.)	Tonsilbe	Normzahl beim Golf	Figur im Zerbroschen Krug	lateinisch: ich	französisch: Ära	tropische Fruchtstauden	europäische Münze	geometrische Figur
						umsonst bemüht						5
tibetisches Oberhaupt		ostruss. Großland-schaft						Süd- frucht				8
Fehl- beträge								deutsche Vorsilbe				Be- hälter, Überzug
Leid zu- fügen					Bär im 'Dschun- gel- buch'			Volks- zählung	Gemahl, Gatte			Abk.: Fähre
		Bewoh- ner des antiken Italiens		amtliche Genehm- igung								7
Kose- name e. span. Königin		spani- sch: Insel						Gegen- wart				
Gerichts- ent- scheid											franzö- sisch, spanisch: Baby	
Äußeres	Haupt- stadt von Basch- kirien	Fluss in der Toscana		ge- schlos- sen				subark- tisches Herden- tier			russ. Schrift- steller † 1972	4
					vertraute Anrede	Meeres- raub- fisch	Männer- name					Welt- organi- sation (Abk.)
enger Ver- trauter						großes Wohn- gelände					Gebäude	3
poetisch: Adler			Verbote- nes tun					Wider- spruch				

**AUFATMEN. INS GRÜNE.**

Übernachtung inkl. Nutzung der Spreewald Therme ab 86 Euro pro Person im DZ

INFORMATION UND BUCHUNG: Tel. 035603 18850

**SPREEWALD THERMENHOTEL**  
www.spreewald-thermenhotel.de

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**Und das können Sie gewinnen**

**1. Preis:** Ein Gutschein für das Spreewald-Thermenhotel in Burg mit einer Übernachtung inkl. HP für 2 Pers. sowie Nutzung der Spreewald-Therme und des FitnessPanoramas während des Hotelaufenthalts

**2. Preis:** Zwei Tickets für die trÄNENpALAST-Reihe »Missverstehen Sie mich richtig!« in der Distel am 9. September um 18 Uhr mit Gregor Gysi und Django Asül

**3. Preis:** Ein Fernglas, gesponsert von Fielmann

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

neues deutschland  
Anzeigen Geschäftskunden  
Franz-Mehring-Platz 1  
10243 Berlin

**Einsendeschluss:** 24. August 2018

Die Gewinner werden im nächsten Extra bekannt gegeben.

**Lösungswort des letzten Rätsels:** Hochgenuss

**Die Gewinner:**

1. Preis: Holger Schatz, Leipzig  
2. Preis: Reinhard Reschke, Berlin  
3. Preis: Petra Unruh, Schwedt

## Workshop für Assistenz

Vielen Menschen mit Körperbehinderungen ist es nicht oder nur sehr schwer möglich, selbstständig zu verreisen, da sie auf eine Assistenz angewiesen sind, die sie im Urlaub begleitet.

Doch dafür geeignete Personen zu finden, gestaltet sich oftmals schwierig. Deshalb bietet der Bundesverband Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. einen Reiseassistenz-Workshop an, um künftig noch mehr Menschen mit Behinderung zu ermöglichen, selbstbestimmt zu verreisen.

Im Rahmen des Workshops werden Teilnehmer sensibilisiert und ihre Fähigkeiten im Umgang mit Menschen mit Behinderung erhöht.

Der Workshop findet vom 20. bis 25. November 2018 in Krautheim, dem Hauptsitz des Bundesverbands Selbsthilfe Körperbehinderter e. V. statt.

In Theorie und Praxisübungen kann man unter anderem verschiedene Behinderungsarten und spezielle Hilfsmittel kennenlernen, der Einsatz als pflegerische Assistenz wird erprobt, verschiedene Pflegetechniken sowie der Umgang mit dem Rollstuhl werden vorgestellt. Auch für die Nähe und Distanz in der Assistenz wird sensibilisiert.

Für den Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich, indes aber ein Mindestalter von 18 Jahren. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten körperlich belastbar und unvoreingenommen im Umgang mit Menschen mit Behinderung sein.

Die Kosten für den Workshop mit Übernachtung in einem Doppelzimmer und Verpflegung belaufen sich auf 298 Euro. Mit einem Zuschlag von 105 Euro ist auch eine Übernachtung in einem Einzelzimmer möglich. Anmeldung bitte bis zum 15. September 2018. [pi/nd](http://pi/nd)

Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular unter: [www.bsk-reisen.org/reiseassistenz](http://www.bsk-reisen.org/reiseassistenz)

Natürlich kann man in den Spreewald reisen, um vom Kahn aus Land und Leute anzuschauen, es geht aber auch etwas aktiver

# Moderner Fünfkampf durch die Lagunenlandschaft

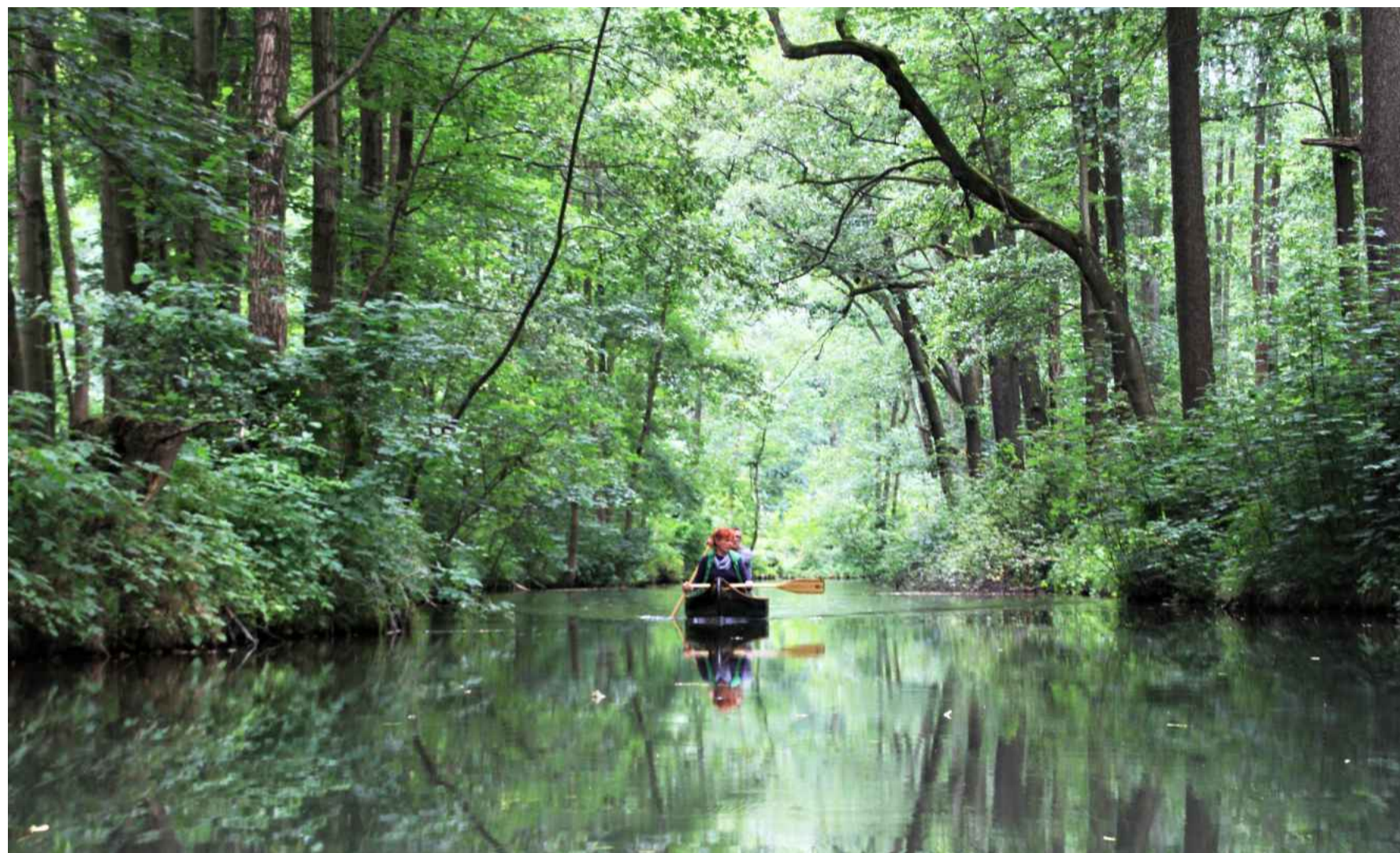
Von Heidi Diehl

»Es ist ja warm, da kann eine Abkühlung nicht schaden. Die Fließe sind flach, da kannste stehen.« Ich rede mir selbst gut zu, denn gleich werde ich mich sehenden Auges zum Gespött der Leute machen, bin ich zutiefst überzeugt. Ich habe mich nämlich entschlossen, den Spreewald mal aus einer anderen, aktiven Perspektive zu erleben, statt immer nur faul in einem Kahn sitzend durch die Lagunenlandschaft gestakt zu werden.

Ein moderner Fünfkampf à la Spreewald soll es werden. Erste Sportart ist Stand-up-Paddling, kurz SUP genannt. Für alle, die davon noch nie gehört haben: Man stellt sich auf ein wackeliges Board, das man mithilfe eines Paddels sanft und geschmeidig, Natur und Stille genießend, übers Wasser navigiert.

Soweit zur Theorie. Und nun zur Praxis. Da kommt Martin Fix ins Spiel, der seit 2014 als Einziger diese Sportart im Spreewald anbietet, genauer in Burg. Ein älterer Herr, der hier 2013 Urlaub machte und jeden Morgen gut gelaunt aufs mitgebrachte Brett stieg, um Stunden später noch besser gelaunt wieder abzusteigen, hatte den heute 39-Jährigen neugierig gemacht. Das wollte er unbedingt selbst einmal ausprobieren. Nachdem er es getan hatte, war er infiziert und kaufte sich selbst so ein Board. Heute verdient Martin damit sein Geld – gibt Kurse, verleiht und verkauft Bretter und begleitet Gruppen auf Entdeckungstouren. Auf den oft gehörten Spruch »So wie du arbeitest, möchte ich mal Urlaub machen«, hat er nur eine Antwort: »Kannst du gern!« Denn Ferienwohnungen hat Martin Fix auch noch zu vermieten.

Zurück zum Spreewald-Fünfkampf: Martin nimmt sich Zeit, erklärt, worauf zu achten ist, wie man sich richtig aufs Board stellt und das Paddel einsetzt. Dann wird's ernst. Ich knie mich – laut »Gebrauchsanweisung« – auf das schwankende Brett und stehe hoch, Hände vom Board und



Paddeln im Hochwald – mehr Spreewald geht nun wirklich nicht!

Foto: nd/Heidi Diehl

dann in Zeitlupe in die Senkrechte. Meine Güte, wie das wackelt! Krampfhaft versuchen die Zehen Halt zu finden, wo keiner zu finden ist. Die Knie sind butterweich, und das Herz klopf bis zum Hals. Aber ich stehe! Zaghaft paddle ich los und bin sicher: Gleich plumpst du rein. Den Blick starr geradeaus gerichtet, schiebe ich mich vorwärts. Elegant und geschmeidig sieht anders aus! Aber immerhin: Noch halte ich mich in der Senkrechten. Da gleitet Martin lautlos von hinten vorbei und zeigt ein paar Meter weiter ganz begeistert aufs Wasser: »Guck mal, was für ein toller Aal. Den sieht man hier selten.« Selbst wenn er die Krone der Queen entdeckt hätte, hätte er

mich nicht dazu bewegen können, runterzuschauen! Eine halbe Stunde später sind Hose und Shirt erstaunlicherweise immer noch trocken, und langsam spüre ich, wie sich Füße und Waden entkrampfen. Nach einer Stunde bin ich locker, weiche elegant ein paar entgegenkommenden Paddlern aus, überhole lächelnd einen Kahn voll fröhlicher Leute und genieße die anerkennenden Kommentare. Nach zwei Stunden möchte ich am liebsten gar nicht mehr absteigen, doch es wird Zeit für die zweite Wettkampfdisziplin – Minigolf.

Die 18-Bahnen-Anlage gehört zum »Landhotel Burg im Spreewald« und ist wirklich sagenhaft.

Denn jede Bahn ist einer anderen Spreewaldsage gewidmet und entsprechend gestaltet. Wasserläufe, Looping, Steilkurven, Hügel und sogar ein Vulkan sorgen für viel Spaß, wenngleich die verflixten kleinen Bälle oft nicht so rollen wollen, wie sie sollen. Na ja, Übung macht den Meister, nach etwa zwei Stunden ist der Parcours geschafft. Toll wäre es jetzt, einfach alle Fünfe gerade sein zu lassen, sich im hoteleigenen Swimmingpool abzukühlen, hausgemachtes Eis zu schlecken oder einfach nur unter einem der vielen schattigen Bäume auf der Liegewiese auszustrecken!

Geht aber nicht: Jetzt ist Radfahren angesagt. Immer auf dem Fontaneweg entlang zum rund fünf Kilometer entfernten »Waldhotel Eiche«. Theodor Fontane ist diesen Weg 1859 teils gegangen, teils mit dem Kahn gefahren und hat uns in seinen »Wanderungen durch die Mark Brandenburg« genauestens beschrieben, was er erlebte und empfand: Wir »fahren in abermaliger scharfer Biegung in einen breiten, aber überall mit Schlangenkraut überwachsenen Flussarm ein, der uns in weniger als einer Stunde nach der »Eiche«, einem mitten im Spreewald gelegenen und von der Frau Schenker in gutem Ansehen erhaltenen Wirtshaus führt.«

Fontanes Ziel ist auch meines – ein geschichtsträchtiges Gelände, das 1782 erstmals erwähnt wurde. Schon so mancher Promi bekehrte in dem Gasthaus ein, bevor Fontane dort mit der Wirtin unter schattigen Bäumen saß. König Wilhelm IV. beispielsweise, der 1844 zum Frühstück bei Frau Schenker Rast machte. Bis 1990

betrieben fünf Generationen der Schenker-Familie das rustikale reedgedeckte Wirtshaus, dann wurde von den neuen Besitzern ein modernes Hotel daneben erbaut. Seitdem erst gibt es auch einen Straßenzugang, zuvor konnte man das Wirtshaus nur zu Fuß, im Ochsen- bzw. Pferdegespann rumpelnd querfeldein oder mit dem Kahn erreichen.

Das Hotel steht auf einer riesigen Waldlichtung – genau hier startet die vierte Wettkampfdisziplin: Paddeln im Hochwald. Mehr Spreewald geht nun wirklich nicht. Denn: Viele Hotels und Pensionen liegen an einem der Fließe, den unzähligen Seitennarben, Kanälen und Nebengewässern der Spree. Aber nur das »Waldhotel Eiche« liegt einzigartig sowohl am Großen Fließ als auch direkt am sagenumwobenen Erlenhochwald, der zur Kernzone 1 des 47 500 Hektar großen Biosphärenreservats Spreewald gehört. Wer im Hochwald paddelt, fühlt sich wie in einer anderen Welt. Es ist absolut ruhig, die Kronen der riesigen uralten Bäume vereinen sich und verwandeln das Fließ in einen schattigen Laubengang. Und mit ganz viel Glück sieht man sogar mal einen der wunderschönen, aber scheuen Eisvögel, die sich hier besonders wohlfühlen.

Mir ist dieses Glück leider nicht vergönnt, und Zeit, mich auf die Lauer zu legen, habe ich auch nicht. Denn noch steht eine Disziplin aus, auf die ich mich besonders freue. Also schnell zurück zum »Landhotel Burg«, das Rad abgeben und dann: Ab zum Relaxen in den »Kahn der Sinne«. Nun doch Kahnfahren?, wird sich jetzt manch einer fragen. Ja,

aber mit einem besonderen: In diesem liegt man ganz entspannt auf einem bequemen Kissen und lässt sich durch die Fließe staken. Über einem das lichte Blätterdach der Bäume, rechts und links hübsche Spreewaldhäuser, typische Heuschöber und üppig blühende Bauergärten. Was für ein genussvoller und relaxter Abschluss eines sehr aktiven Tages in der Lagunenlandschaft!

## Infos

**Stand-up-Paddling:**  
Tel.: (0172) 3 70 80 75 oder (035603) 838  
[www.standuppaddling-spreewald.de](http://www.standuppaddling-spreewald.de)

**Minigolf, Radverleih:**  
Landhotel Burg im Spreewald  
Tel.: (035603) 646  
[www.landhotel-burg.de](http://www.landhotel-burg.de)

**Paddeln im Hochwald:**  
Waldhotel Eiche  
Tel.: (035603) 6 70 00  
[www.waldhotel-eiche.de](http://www.waldhotel-eiche.de)

**Kahn der Sinne:**  
Tel.: (035603) 7 58 00  
Tel.: [www.spreewaldhafen-burg.de](http://www.spreewaldhafen-burg.de)

**Autofreie Anreise:**  
Von Berlin aus fahren stündlich Züge über Lübben nach Lübbenu. In Lübben haben Sie – auch am Wochenende – direkten Anschluss an den PlusBus »Spreewald« nach Burg.  
Fahrplan: [www.rvs-lds.de/tl\\_files/fahrplaene/500.pdf](http://www.rvs-lds.de/tl_files/fahrplaene/500.pdf)

**Allgemeine touristische Infos zum Spreewald:**  
Tel.: (035433) 581-0  
[www.spreewald.de](http://www.spreewald.de)



Vom Kahn der Sinne aus erlebt man den Spreewald aus einer ganz anderen Perspektive.

Foto: Spreehafen Burg

ANZEIGEN

## Praxis für Psychotherapie & Beratung

Heidling Girschik



[www.sichleben.de](http://www.sichleben.de)

03573/ 36 59 53

0173/ 65 18 363

Meine Behandlungsschwerpunkte:  
Anpassungs- und Belastungsstörungen  
Angststörungen/ Stress/ Burnout  
Paar- und Familienkonflikte  
Psychosomatische Beschwerden (Bsp. Schlafstörungen)  
Lösungskompetenz in Konflikten  
Abschied/ Neuorientierung  
Autogenes Training  
Qi Gong

**EURO NATUR**

Schenken Sie sich Unendlichkeit.

Mit einer Testamentsspende an EuroNatur helfen Sie, das europäische Naturerbe für kommende Generationen zu bewahren.

Wir informieren Sie gerne.

Sabine Günther  
Telefon +49 (0)7732/9272-0  
[testamentsspende@euronatur.org](mailto:testamentsspende@euronatur.org)

**Kerstin Wolf**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Ärztin für Naturheilkunde  
Ärztin für Homöopathie  
Ernährungsmedizin | Akupunktur

Smetanastraße 7 · 13088 Berlin  
Telefon 030-91 14 75 82 · Mobil 0176-34 52 41 37  
[www.naturheilkunde-in-weissensee.de](http://www.naturheilkunde-in-weissensee.de)

**ARZTPRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE**

Gesundes und Genussvolles: In der Steintherme Bad Belzig setzt man auf die Schätze aus der Region

# Nichts geht über gute Nachbarschaft

Von Heidi Diehl

Na klar, man hätte das Rad neu erfinden können. Dieser – hierzulande leider nicht selten praktizierte Weg – war für die Steintherme Bad Belzig aber zum Glück keine Option. Also schauten die Verantwortlichen über den Kirchturm hinweg und wurden auf ihrer Suche nach Möglichkeiten, regionale Produkte noch enger mit dem Gesundheitstourismus zu vernetzen, in der Südsteiermark fündig. Dort nämlich gibt es eine erfolgreiche Modellregion, die das schon vor Jahren geschafft hat. Dr. Christian Kirchner, Geschäftsführer der Steintherme, und Ina Fink, Marketingleiterin und Prokuristin, sahen sich dort vor einigen Monaten gründlich um und kamen mit einem Sack voller Ideen zurück. Viele davon sind inzwischen umgesetzt oder auf einem guten Weg dorthin.

Die Grundidee ist, mittels regionaler Produkte den Gesundheits- mit dem Genussaspekt im weitesten Sinne zu verknüpfen. Was lag also näher, als erst einmal Schätze aus dem eigenen Haus zu heben: die Sole. Bislang floss sie nur in die Becken der Therme. Gefördert wird die jodhaltige Sole mit einem Salzgehalt von etwa 20 Prozent (fast wie im Toten Meer!) und einer Temperatur von 30 Grad aus großer Tiefe. Für die Badebecken wird sie in verdünnter Form aufbereitet. Gewissermaßen im Wasser schwebend können die Thermenbesucher Herz und Kreislauf stärken, Muskeln, Gelenke und Wirbelsäule entlasten, die Sole befreit die Atemwege und hat eine positive Wirkung auf die Haut.

Doch das salzhaltige Wasser kann mehr: zur gesunden Ernährung beitragen beispielsweise. Warum also nicht mal Sole verwenden, wo ansonsten »normales« Salz eingesetzt wird? In der Bäckerei Gericke in Bad Belzig stießen Christian Kirchner und Ina Fink auf offene Ohren. Der Bäckermeister ließ sich auf das Experiment ein, probierte eine Weile, ehe er sein inzwi-

schon begehrtes Solebrot den Kunden anbot. Die waren begeistert und machen seitdem gleich noch ein bisschen Mundpropaganda für die Soletherme im Ort, wenn jemand wissen will, woher das Brot seinen besonderen Geschmack hat.

Und umgekehrt machen die Mitarbeiter des Thermenrestaurants Werbung für die alteingesessene Bäckerei im Ort und damit für traditionelles Handwerk, wenn die Gäste wissen wollen, wer das tolle Brot backt, dass sie zum Essen dazubekommen. Auf der Speisekarte bietet Küchenchef Andreas Weigt einen Salzbraten an, den er langsam unter einer dicken Solekristallkruste gegart hat. Demnächst will er auch die guten alten Soleier wieder auf den Tresen stellen – bei manchen Älteren werden da sicher wieder Erinnerungen an die Eckkneipe ihrer Jugend wach.

Früher verwendete die Küche der Therme für Salate Oliven- und andere Öle von jwd – Hauptsache, es war einigermaßen gut. Seit einigen Monaten gibt es dafür nur noch ein Öl, und das wird gleich um die Ecke erzeugt. Auf der Suche nach einer Alternative zum bisherigen stie-



Florian Schulze, Assistent der Geschäftsleitung der Rädigker Genossenschaft ist stolz auf die eigenen Öle.

ßen Christian Kirchner und Ina Fink auf die Ölmühle Rädigke, nur 15 Kilometer von Bad Belzig entfernt. Sie fuhren hin, probierten und entschieden spontan, fortan kein anderes mehr zu verwenden. Nicht nur, weil es feinstes, gesundes, wohlschmeckendes und kalt gepresstes

Rapsöl aus der Region ist. Auch wegen der Geschichte dahinter, die so »schräg« ist, dass man sie kaum glauben will.

Die Agrargenossenschaft Hoher Fläming eG Rädigke-Niemegk ist ein typischer ostdeutscher Ackerbau- und Viehzuchtbetrieb: Neben 500 Milchkuhen bewirtschaftet sie 3330 Hektar Land, auf etwa 250 davon wird Raps angebaut. 2006, als Dieselmotoren für die Mühle eingekauft werden musste, baute der Betrieb eine Ölmühle, um aus einem Teil des Raps Kraftstoff für das eigene Unternehmen zu produzieren. Bis 2011 floss bestes, kalt gepresstes Rapsöl in die Tanks der Maschinen, dann sanken die Dieselpreise so, dass die Eigenproduktion keinen wirtschaftlichen Sinn mehr machte. Die Mühle wurde stillgelegt, und die gewissermaßen »letzte Ölung« füllten die Mitarbeiter in Flaschen ab, um sie Verächtern der Flächen der Genossenschaft als Dankeschön zu schenken. Womit niemand gerechnet hatte: Die Beschenkten wollten schon alsbald wissen, wo man denn das großartige Öl kaufen könne. »Wir waren völlig baff über dieses Echo auf das Geschenk«, erzählt Florian Schulze,

Mitglied der Geschäftsleitung der Agrargenossenschaft.

»Möglicherweise es ja doch noch ein Happy End für die Ölmühle geben. Wir kauften Flaschen und begannen einen Testverkauf. Parallel ließen wir das Öl von »pro agro«, der Marketingorganisation des Landes Brandenburg testen. Die war so begeistert, dass sie auf Anhieb 8000 Flaschen bestellte. Beim Füllen und Etikettieren packte jeder mit an – alles war reine Handarbeit.« Der Absatz lief prächtig, die Nachfrage stieg. Inzwischen verlassen jährlich rund 10 000 Flaschen die Mühle, an der Abfüllmethode hat sich nichts geändert. Kam anfangs nur reines Rapsöl in die Flaschen, so können die Kunden heute zwischen vier Sorten wählen: Neben Rapsöl pur gibt es ein scharfes, mit Chiliflocken und -schoten versetztes Öl, eines mit reichlich Knoblauch, und ein fruchtiges viertes, dem fünf Prozent Sanddornsaft aus einem Unternehmen im nahen Petzow zugesetzt wird. Letzteres erhielt zur Grünen Woche 2018 einen pro-agro-Marketingpreis.

Bereits ein Jahr vorher konnte sich Gabi Sußdorf über diesen freuen. Die Selfmadefrau hat sich

in Tremsdorf, einem »Nest« mit nicht mal 250 Einwohnern im Kreis Potsdam-Mittelmark, mit einer Seifenmanufaktur selbstständig gemacht. Ihre hochwertigen Pflanzenöle und anderen Hautpflegemittel sind reine Naturprodukte und intensiv mit der Region verbunden. Blüten, Kräuter oder Seesand holt sie zum Beispiel aus dem Naturpark Nuthe-Nieplitz, gleich um die Ecke, auch Honig, Seide, Sanddorn und Ziegenmilch haben nur sehr kurze Wege bis in ihre gemütliche Manufaktur in der alten Schule zurückzulegen.

Und so war es nur eine Frage der Zeit, bis Christian Kirchner und Ina Fink auf sie aufmerksam wurden. Seit einigen Monaten nun verwendet Gabi Sußdorf flüssige Sole aus Bad Belzig für eine eigene für die Therme produzierte, herrlich frisch duftende Soleseife, die mit ihren feuchtigkeitregulierenden und pflegenden Inhaltsstoffen besonders für trockene Haut sowie für Menschen mit Schuppenflechte und Neurodermitis geeignet ist.

Übrigens: Wer Lust hat, kann sich seine Seifen und Hautcremes auch gern selbst in Workshops herstellen, die Gabi Sußdorf regelmäßig anbietet.

## Infos

**Steintherme Bad Belzig:**  
Am Kurpark 15, 14806 Bad Belzig  
Tel.: (033841) 3 88 00  
www.steintherme.de

Sowohl das Rapsöl aus Rädigke als auch die Sole-Seife kann man in der Therme kaufen.

**Ölmühle Rädigke:**  
Die Rapsöle kann man online bestellen. Auch viele Hofläden bieten es an, und in zahlreichen Rewe-Filialen rund um Berlin ist es ebenfalls zu haben.  
Tel.: (033848) 6 01 07  
www.hoherflaeming-eg-raedigke-niemegk.de

**Seifenmanufaktur Gabi Sußdorf in Tremsdorf:**  
Tel.: (0151) 57 42 88 20  
www.gabis-seifenmanufaktur.de

## Impressum

Extra  
Verlagsbeilage der Tageszeitung neues deutschland  
Redaktion und Gestaltung:  
Heidi Diehl  
Anzeigenverkauf  
Sabine Weigelt: 030/2978-1842  
Telefax: 030/2978-1840  
E-Mail: s.weigelt@nd-online.de  
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 28 vom 1. Januar 2018.  
www.neues-deutschland.de



Soleseife aus der Tremsdorfer Manufaktur

Fotos: nd/Heidi Diehl

ANZEIGEN

### GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT

#### Mit STRESS anders und besser umgehen

Kompetent und empathisch begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu mehr Klarheit, Flexibilität und Gelassenheit.



Dr. Christiane Krause  
fon: 0173-155 89 46  
web: www.ckr-berlin.de

#### AKTIV und GESUND bleiben oder werden!



Marzahner Promenade 41  
12679 Berlin-Marzahn  
Info's und Anmeldung unter:  
Tel.: 030 / 542 50 57  
www.frauentreff-hellma.org

**Regelmäßige Gruppen:** Chinesische Bewegungsübungen, Qi Gong, Tanz-Kurse, Wanderungen, Kurs zur „Augengesundheit“  
**Sportmöglichkeiten:** „Mobile Sportbetreuung“ an Fitnessgeräten, Training „Rund um den Oberkörper“  
**Spiel und Spaß:** Schach-, Kartenspiel- und Singegruppen  
**Lernen:** Gedächtnistraining, PC-Hilfen und Sprachgruppen für Spanisch, Russisch, Französisch und Englisch  
**Regelmäßig:** Vorträge zur Frauengesundheit!

#### Anzeige schalten – Umsatz steigern

anzeigen@nd-online.de neues deutschland nd

### REISE- UND WELLNESSANGEBOTE

#### BRANDENBURG

**Reiterhof Helenenau**  
bei Bernau hat in den Herbst- und Winterferien noch freie Plätze für Reiterferien  
☎ 03338/3313 www.helenenau.de

**Lychener Herbstangebote!** Waldhotel SÄNGERSLUST ☎ (039888) 646-00  
17279 Lychen, Am Zennissee 2, Inh. Erka u. Frank Hinrichs GbR  
Kurzurlaub in der Lychen-Feldberger Seenlandschaft \* www.saengerslust.de  
Ab 29. September: 1 Wo/HP – direkt am Zennissee ab 289 € – Haus-zu-Haus Serv. Bln. mögl.  
26. bis 28.10.: WE-Arrang.: Pute aus dem Steinbackofen (Fr-So) 105 €/HP o. 119 €/VP o.P./DZ  
2. bis 4.11.: WE-Arrang.: Wildschwein am offenen Feuer gespießt 105 €/HP o. 119 €/VP o.P./DZ

#### RHEINLAND-PFALZ

FeWo im romantischen Fachwerkhäus  
2-16 Betten, ab 69 € kompl. Haus  
☎ 0172/666 58 96 www.beilstein-mosel.eu

#### SONSTIGES

Ihre Tel.-Nummer für Ihre Anzeige:  
(030) 2978-1842

#### SACHSEN-ANHALT

**WALDHOTEL AM ILSESTEIN – Ihr Wander- und Familienhotel NATIONALPARK HARZ**  
Natur pur! Ankommen – Erholen – Genießen



Alles! Außer gewöhnlich!  
Direkter Einstieg auf den Heinrich-Heine-Wanderweg zum Brocken, 48 Zimmer, Restaurant, Bar, Wintergarten, Schwimmbad, Sauna.  
• ESELTREKKING  
• ESELFÜHRERSCHNITT  
• GEFÜHRTE WANDERUNGEN  
Freies Parken, freies WLAN.  
Ganzjährig geöffnet.

Waldhotel am Ilsestein  
Ilseetal 9  
38871 Ilseburg  
☎ 039452 - 9520  
waldhotel@online.de  
waldhotel-ilseburg.com

#### SACHSEN

**Wandern, spazieren, Natur pur**  
in 01824 Kurort Gohrisch (So.-Fr.) 5 Ü/HP á la carte im DZ zu 225 €/P.  
Pension „Waldidylle“  
Papstdorfer Straße 130  
Annas Hof  
Neue Hauptstraße 118  
Pamela und Thomas Kretzschmar  
Infos: ☎ 035021 – 683 56  
www.gohrisch.net

#### MECKLENBURG-VORPOMMERN

#### Urlaub direkt am Meer auf der schönen Insel Usedom



**Komfort & Service zum Verwöhnen**  
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblieb & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktailbar, Bowlingbahn)  
Ganzjährig attraktive Arrangements

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



Reisemarkt jeden Samstag im nd anzeigen@nd-online.de Annonceschluss: Mittwoch 16 Uhr

neues deutschland nd

**KUREN in Bad Schmiedeberg**  
MOOR-, MINERAL- UND KNEIPPHEILBAD  
Wir machen Sie fit!  
MOOR · HEILWASSER · RADON  
Info Gästeservice (034925) 6 30 37 · www.eisenmoorbad.de

#### Kennen Sie Ihr Herzinfarkt-Risiko?



Rund 300.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen Herzinfarkt.  
Testen Sie Ihr Risiko!

Deutsche Herzstiftung  
Jetzt unter www.herzstiftung.de

Empfohlen von Dr. Dr. Elke Brandt \*\*\*\*Hotel Borstel-Treff  
Am Mattensteig 6, 19406 Dabel, Tel. 038485 / 20150, www.borstel-treff.de

**KUREN IN MECKLENBURG – STRESS ABBAUEN –**  
7 Ü ab 479 € p.P. im DZ  
14 Ü ab 754 € p.P. im DZ  
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen  
Indikation: chronische Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Z.n. Schlaganfall, Prophylaxe  
Kassenzuschuss bis 220 € möglich  
TAGUNGEN UND FAMILIENFEIERN/  
HOCHZEITEN im „Haus Wildrose“  
(für 30 – 150 Pers.)  
WELLNESS-WOCHEN ab 344 €  
KUSCHELWOCHENENDE ab 103 €  
GUTSCHRIFTEN für jede Gelegenheit  
URLAUBS- und VERHINDERUNGSPFLEGE