

Geheimtipp für Natur- und Wanderfreunde

Ende Juni beginnt die Wandersaison in den slowakischen Karpaten

Von Mirco Drewes

Bratislava weist für eine Hauptstadt eine ungewöhnliche geografische Lage auf: Die Kapitale der Slowakei ist im äußersten Westen des Landes gelegen, im Dreiländereck zwischen Österreich und Ungarn. Gerade 55 Kilometer Luftlinie trennen das ehemalige Preßburg von der Mitteleuropa-Metropole Wien. Die Randlage an der Donau bringt nicht nur landschaftliche Schönheit mit sich, sondern hat auch die Gefahren der fast paneuropäischen Hochwasserkatastrophe ins wirtschaftliche und administrative Herz der Slowakei getragen.

Seit einigen Tagen gibt es für Bratislava und weite Teile der Südslowakei jedoch Entwarnung. Die Hochwasserspiegel sinken und bis auf den an der Mündung von March und Donau gelegenen Preßburger Vorort Devin, dessen Markenzeichen die mittelalterliche Burg Thebbyn ist, sind die Schäden im Westen des Landes überschaubar. Dennoch dürfte das kleine Land am Fuße der Karpaten auf ein Ende der Fluten und eine einträgliche Urlaubssaison hoffen, denn Ende Juni beginnt im gebirgigen Norden des Landes die Wander- und Klettersaison.

An der Grenze zu Österreich erheben sich die Felszüge der Kleinen Karpaten, die in die Weißen Karpaten, die Fatra und schließlich in die Tatra übergehen. Von Ende Juni bis in den Oktober sind die touristischen Wanderpfade in den großen Naturparks zur Passage freigegeben. Gegenüber den deutschsprachigen Alpenländern steht die Slowakei als Reiseziel für Bergfreunde noch weitgehend im Schatten. Doch lassen sich insbesondere in der Fatra und der Tatra wunderbare Gebirgswanderungen unternehmen. Die Schönheiten der slowakischen Gebirgszüge haben sich inzwischen zu den internationalen Hotelketten rumgesprochen, die besonders in den Wintersportlagen der Hohen Tatra kräftig in den Aufbau von Spa-Hotels und Luxusferienwohnungen investieren.



Eine enge Passage. Von Ende Juni bis in den Oktober erstreckt sich die Wandersaison in den slowakischen Karpaten Foto: fotolia/Falk

vestieren. Noch lassen sich die Nationalparks jedoch weitgehend unbehelligt vom touristischen Massenansturm erkunden.

Auf den teils sehr anspruchsvollen Wanderrouten ist festes Schuhwerk, sowie eine gewisse sportliche Grundkonstitution erforderlich. Die Mühen der Wanderung auf den zwar gut ausgebauten, jedoch nicht immer ausreichend befestigten Routen werden durch herrliche Gebirgsparanoramen und – trotz der nach wie vor nicht übersehbaren Flurschäden durch den Orkan von 2004 – die

stimmungsvolle Tiefe der Wälder vergolten.

Ein Name als Versprechen

Idealer Ausgangspunkt für Wanderungen in die Fatra und Tatra bildet die Kleinstadt Poprad, benannt nach dem Fluss, der in der Tiefebene die Niedere und Hohe Tatra trennt, und die nächst dem Nationalpark Slowakisches Paradies gelegen ist. Dank dieser touristisch wertvollen Lage erfreut sich Poprad eines internationalen Flughafen-

und bietet Unterkünfte in allen Preiskategorien. Besonders die nachhaltig betriebene AquaCity, ausgezeichnet als umweltfreundlichstes Urlaubsressort der Welt, mit Hotels und diversen Freizeitmöglichkeiten sticht als Vorzeigeprojekt der Stadt heraus, die sich bereits mehrfach erfolgreich um eine Austragung der olympischen Winterspiele beworben hat.

Von Poprad aus gelangt man zu sehr günstigen Tarifen mit dem Bus an die ausgedehnten Wälder des Slowakischen Paradieses, das wie die Fatra Teil der Westkar-

paten ist. Auf verschlungenen Pfaden durch Gebirgsschluchten und tiefe Wälder lassen sich sehr schöne und sportlich herausfordernde Wanderungen übernehmen. Das Gebiet ist geprägt von zahlreichen Wasserfällen, deren Stürze man teilweise aus freistehenden Leitern erklettern kann. Schwindelfreiheit darf für manche Strecken als Voraussetzung gelten. Als besonders sehenswertes Naturschauspiel ist die Dobschauer Eishöhle zu empfehlen. Auf knapp 1.000 Meter ü. dem Meeresspiegel im Naturpark Stratená gelegen und durch

Sickerwasser der Döllnitz gespeist bietet das Welterbe eine Eisfläche von knapp 9.800 m² und weist ein Eisvolumen von über 110.000 m³ auf. In gewaltigen und bizarr anmutenden Stalagmiten und Stalagiten formiert sich das Eis der Höhle zu einem überwältigenden skulpturalen Ensemble, welches durch natürliche Prozesse sein Angesicht von Jahr zu Jahr ändert. Im Großen Saal, in dem die Eisdecke aktuell 26,5 Meter dick ist, durchquert man einen Eisblock von 25 Metern Dicke, durch welchen eine Kapelle geschlagen wurde. Insgesamt weist die Höhle eine Länge von 1.483 Metern auf; die etwa 45-minütige Führung, die auch in deutscher Sprache angeboten wird, ist sehr zu empfehlen.

Von Poprad aus reist man gemütlich auf eigentlich sehr sehenswerter Strecke mit der Tatra-Bahn ins Hochgebirge. Einzig die weiten Breschen im Baumbestand, die sich auch zehn Jahre nach dem katastrophischen Orkan unwirklich und überwältigend ausnehmen, vermitteln für manche Bergrücken einen friedhofhaften Eindruck. Die Folgen der Naturgewalt für die Hohe Tatra sind komplex. Das Risiko von Lawinen hat sich ebenso wie die Gefahr von Waldbränden erhöht, doch wächst langsam mit dem neuen Mischwald eine im Vergleich zum vormaligen Fichtengehölz robustere Flora heran.

Zwischen Seen, Bären und Bergen Station lässt sich in Tatranská Lomnica, Starý Smokovec oder in Štrbské Pleso machen. Auf einer Höhe von 1.346 Meter ü. NN gelegen ist Štrbské Pleso, benannt nach dem Tschirmer See, einer der höchstgelegenen Kurorte in Mitteleuropa, der auch als Wintersportzentrum mit hervorragender Infrastruktur zu überzeugen weiß. Die Bergluft ist hier sehr klar und rein, jedoch auch im Juni noch recht kühl. Im Jahresmittel sinkt die Temperatur je 100 Meter Höhenunterschied um 0,6 Grad Celsius.

Das gesamte slowakische Tatra-Gebiet wurde 1949 zum Nationalpark erklärt und beherbergt eine Vielzahl seltener Pflanzenarten und bietet auch großen alpinen Jägern wie dem Luchs, dem Wolf und dem Braunbären eine weitgehend ungestörte Heimstatt. Infolge der falsch verstandenen Tierliebe leichtsinniger Touristen, die an den Wanderwegen Futter auslegen, ist es in den letzten Jahren vermehrt zu Begegnungen von Bären und Menschen gekommen, jedoch weitgehend ohne schlimme Folgen. Bären sind in der Regel menschenfeindlich und wenig aggressiv.

Insgesamt finden sich in den Hochplateaus der Tatra über 200 Gletscherseen, die dramatisch von schroffen Granit- oder Kalksteinfelsen umstanden sind. Als bevorzugte Wanderziele dürfen der Poppersee gelten, an dem sich mit dem Symbolischen Friedhof der Toten des Gebirges eizehn Jahre nach dem katastrophischen Orkan unwirklich und überwältigend ausnehmen, vermittelt für manche Bergrücken einen friedhofhaften Eindruck. Die Folgen der Naturgewalt für die Hohe Tatra sind komplex. Das Risiko von Lawinen hat sich ebenso wie die Gefahr von Waldbränden erhöht, doch wächst langsam mit dem neuen Mischwald eine im Vergleich zum vormaligen Fichtengehölz robustere Flora heran.

Zwischen Seen, Bären und Bergen

Die Slowakei gilt unter Wanderern und Alpinisten, die Freude an weitgehend unberührter Natur jenseits der großen Touristenströme haben, als Geheimtipp.

Fitness-Tanz mit dem »Zwiebelporsche«

Rock'n Rollator – mehr als nur eine Gehhilfe

Von Andreas Frank

Ursprüngliche als reine Gehhilfe konzipiert, kommt der Rollator mittlerweile auch als Sport- und Trainingsgerät zum Einsatz. Sogar tanzen kann man mit dem Rock'n Rollator

Für Autofahrer ist der Rollator der Rentnerporsche, für Vegetarier der Zwiebelporsche, für Michael Lindner weit mehr als nur eine schnöde Gehhilfe. »Als Symbol der Krankheit hat er längst ausgedient, er ist mittlerweile gesellschaftsfähig geworden«, sagt der 66-Jährige, der das Gefährt beim Internationalen Deutschen Turnfest in Mannheim als Sport- und Trainingsgerät präsentiert. Schätzungen zufolge sind

aktuell zwei Millionen Rollatoren auf deutschen Bürgersteigen unterwegs, jährlich kommen 200.000 hinzu. Lindner hat es sich zur Aufgabe gemacht, Altersgenossen, die auf Rollatoren angewiesen sind, zu mehr Beweglichkeit zu verhelfen – mit und im Optimalfall sogar wieder ohne Rollator: »Bei regelmäßigem Training können das manche schaffen.«

Um dieses Ziel zu erreichen, übt der rüstige Rentner in seiner Heimatstadt Neumünster unermüdlich mit Senioren, die nicht mehr so agil sind wie er selbst. Es beginnt mit Vorwärtsgang, dann das Gleiche rückwärts, gefolgt von Gehen auf den Spitzen, auf den Hacken, auf den Außen- und den Innenkanten.



Der Rollator ist mehr als eine Gehhilfe. Er ist auch ein Trainingsgerät Foto: dpa/Christoph Schmidt

Für Fortgeschrittene, die sich mehr zutrauen, folgen Slalomlaufen und Rollator-Tanz, für ehrgeizige Ex-Sportler sogar Rollator-Rennen und Rollator-Ball. Doch im Übungsalltag geht es in erster Linie darum, den Abbau von Mobilität wenigstens hinauszuzögern. In seiner Gruppe beim KTV Neumünster muss Lindner daher eher geduldig sein: »Zentral wichtig sind die Wiederholungen, man darf die Menschen auf keinen Fall ständig mit etwas Neuem konfrontieren.«

Für den Verbandsvorsitzenden ist die ständig wachsende »Generation Rollator« eine für Sportvereine überlebenswichtige Zielgruppe. Die Krankenkassen und Wohlfahrtsverbände hat Lindner dabei als Konkurrenten ausgemacht und wirbt daher für ein offensives Auftreten: »Wir müssen selbst zu den Menschen hingehen. Denn sie brauchen ja gar nicht unsere Sporthallen, ihnen reicht ja eine kleine Bodenfläche.«

Geübt wird im übrigen stets zur Musik, Volkslieder und alte Schlager werden da meist favorisiert. Aber auch da unterscheidet sich der Schleswig-Holsteiner etwas von seinen Schützlingen: »Ich höre auch ganz gern mal die Beatles. Im Theater Bonn gibt es passend die »Rock'n' Rollator-Show«, die einen musikalischen Abend über Lust und Schrecken des Alters bietet. »Schließt sich am Ende der Kreis des Lebens oder dreht sich alles nur im Kreis?

Sommerhitze am Arbeitsplatz

Tipps für heiße Tage

Von Klaus Rautenfeld

Trinken, trinken und nochmals trinken. Das sind die ersten drei Regeln, wenn an heißen Sommertagen die Temperaturen auch am Arbeitsplatz auf sommerliche Werte steigen. Wasser und Saftchorlen sind geeignete Getränke, um bei der Arbeit den Bedarf an Flüssigkeit und Mineralien zu decken, der durch vermehrtes Schwitzen entsteht.

Übrigens: Die Arbeitsstättenregeln sehen zwar vor, dass die Lufttemperatur in Arbeits- und Sozialräumen 26 Grad nicht überschreiten soll. Aber Hitzefrei oder gar einen klimatisierten Arbeitsplatz gibt es für Arbeitnehmer nicht, auch wenn draußen die Temperaturen über dieser Marke



Manchmal hilft schon ein richtig positionierter Ventilator

Foto: fotolia/Jonicore

stehen. Allerdings verpflichtet das Arbeitsschutzgesetz den Arbeitgeber, bei entspre-

chender Hitze Maßnahmen zu ergreifen, damit Gefährdungen für die Gesundheit mög-

lichst vermieden werden. Es gibt eine Vielzahl von Maßnahmen, um als Arbeitgeber

den hohen Temperaturen und der nachlassenden Motivation der Mitarbeiter etwas entgegen zu setzen. Wo es geht, ermöglichen flexible Arbeitszeiten oder Gleitzeitregelungen, der größten Hitze aus dem Weg zu gehen.

Mehrstündige Mittagspausen, früher Arbeitsbeginn und später Feierabend gehören in den warmen Ländern Südeuropas im Sommer zum normalen und regelmäßigen Arbeitsalltag. Auch die Kleiderordnung zu lockern kann schon viel bewirken. An erster Stelle ungeeignet sind bei hochsommerlichen Temperaturen Jackett und Krawatte, denn sie verhindern die Luftzirkulation am Körper. Leichte, luftige Sommerkleidung aus Naturfasern verringert hingegen den Wärmestau.

Wenn jetzt vom Arbeitgeber noch Getränke bereitgestellt werden, ist schon viel getan, um den Arbeitstag gut zu überstehen.

An heißen Sommertagen ist es spätestens ab 10 Uhr mit der kühlen Morgenluft vorbei. Oftmals auch schon früher, denn je nach Ausrichtung eines Gebäudes heizt die Morgensonne die Fassade schnell auf. Gelüftet werden muss dort also vorher und auch der Sonnenschutz sollte bereits in den frühen Morgenstunden herunter. Danach hält man die Fenster geschlossen.

Die Mitarbeiter können durch ihr Verhalten viel beitragen und selbst beeinflussen, ob die Arbeit an heißen Sommertagen zur Tortur wird oder nicht. »Viel trinken - leicht essen« lautet das Motto.

Jeder sollte selbst darauf achten oder angehalten werden, den erhöhten Flüssigkeitsbedarf bei großer Hitze zu decken. Zwei bis drei Liter pro Tag sind Pflicht. Auf deftige Kost zu verzichten, verringert die Belastung durch die Hitze erheblich.

Ein Übriges tut, wer die Handgelenke ab und zu mit Wasser kühlt oder sich ein feuchtes Tuch in den Nacken legt - einfache aber sehr probate Mittel, sich für eine Weile Erleichterung bei großer Hitze zu verschaffen

Weitere Informationen: »Sommerhitze im Büro - Hinweise und Tipps für die heißen Tage«, Faltblatt der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin Internet: www.baua.de/sommertipps

ANZEIGEN Europaweit

Stärken Sie Ihre Gesundheit: mit Kur- und Wellness-Reisen

Reiseziele in Polen, Tschechien, Deutschland, Ungarn und der Slowakei:
z.B.: Kolobrzeg, Kurhotel Olymp - 3.-16.11.13 (2 Wo) Ü/HP/Kur → ab 504 €
Rügenwaldermünde, Hotel Lidia - 18.-25.10.13 (1 Wo) Ü/VP/Kur → ab 330 €
Franzensbad, Kurhaus Palace - 12.-26.11.13 (2 Wo) Ü/VP/große Kur → ab 728 €
auch mit unserem bewährten Fahrdienst
inklusive Abholen/Heimbringen ab/an Haustür buchbar
Katalog 2013 und für den Jahreswechsel: ☎ (030) 4 26 46 60
FFAIR Reisen GmbH - Ihr Kur-Spezialist seit 20 Jahren!
Waldeyerstr. 10/11 · 10247 Berlin-Friedrichshain · www.ffair.de

nd-extra 2013

noch verbleibende Themen für Ihre Budgetplanung:

Reisemagazin: 13. September, 13. Dezember
Vereine & Verbände: 18. Oktober
Aktiv & Gesund: 15. November

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

Reiseapotheke und Sonnencreme nicht vergessen

Tipps rund um einen gesunden Urlaub

Von Carl van den Hul

Fieber, Durchfall, Sonnenbrand: Auf Reisen lauern zahlreiche Übel, die Urlaubern die bevorstehenden schönsten Tage des Jahres vermiesen können. Auslöser sind oft die Klimaumstellung, die ungewohnte Ernährung oder schlechte Hygiene. Gegen einige Gesundheitsrisiken können sich Reisende aber wappnen.

Wie kann der Reisekrankheit vorgebeugt werden?

Vor allem Kinder leiden in Flugzeug, Auto oder Bus oft unter Übelkeit und Erbrechen. Wichtig ist es, den Horizont fest im Blick zu haben und für eine gute Luftzufuhr zu sorgen. Auch sollte der Magen nicht zu voll sein. In manchen Fällen können vorsorglich Medikamente eingenommen werden. Hilfreich ist besonders der Wirkstoff Diphenhydramin, er macht allerdings müde. Für Kinder gibt es spezielle Zäpfchen.

Was hilft am besten gegen Sonnenbrand?

Am sichersten ist die Vorbeugung. Urlauber sollten die Mittagssonne meiden und

möglichst viel Haut bedeckt halten. Empfehlenswert ist eine Sonnencreme mit sehr hohem Lichtschutzfaktor, für empfindliche Menschen am besten 50+. Wer sich dennoch einen Sonnenbrand holt, dem helfen feuchtkalte Umschläge mit Essigwasser, Kamillentee sowie Quark- und Joghurt-Kompressen. Bei schweren Sonnenbränden mit Blasen und Fieber sollte der Arzt aufgesucht werden.

Wie kann ich mich gegen Insektenstiche schützen?

Gegen die Plagegeister helfen Mückenschutzmittel. Von den 21 Mitteln, die die Stiftung Warentest 2010 untersuchte, schützte jedes dritte gut. Die besten Produkte halten auch Malaria- und Gelbfiebermücken fern. In Malaria-gebieten sind aber auch Moskitonetze ein Muss.

Welche Hygieneregeln sollten beachtet werden?

Besonders für Reisen in tropische oder subtropische Länder gilt die Regel: Koch' es, schäl' es oder vergiss es. Fleisch, Geflügel und Fisch sollten nur gut durchgebraten gegessen und Obst

und Gemüse stets geschält werden. Leitungswasser und Eiswürfel sind zu meiden. Besser ist Wasser aus verschlossenen Flaschen. Generell gilt, sorgfältig die Hände zu waschen.

Was tun, wenn einen der Durchfall erwischt?

Nicht nur mangelnde Hygiene kann Durchfall auslösen. Oft reicht schon das ungewohnte Essen. Meist ist Durchfall aber harmlos. Wichtig ist es dann, viel zu trinken. Dies gilt vor allem für Kinder, deren Körper gerade bei höheren Temperaturen schnell austrocknet. Gegen Schlaptheit in solchen Fällen hilft die Einnahme von Mineralien, die es in Apotheken zu kaufen gibt. Bei Fieber, schleimigen oder blutigen Durchfällen und länger als zwei Tagen andauernden Symptomen sollte aber ein Arzt aufgesucht werden.

Was tun bei Verbrennungen durch Quallen?

Nach dem Kontakt mit den Nesseltieren sollten man sich keinesfalls unter die Dusche stellen oder die Stellen mit Mineralwasser abspülen, denn dann platzen die Nesselpap-

seln auf Haut und Badekleidung auf und es wird noch schlimmer. Bei Verbrennungen durch Quallen raten Experten, die betroffenen Stellen mit Salzwasser abzuspülen und die gereizten Hautpartien mit Essig oder Zitronensaft zu behandeln.

Was ist bei der Reiseapotheke zu beachten?

Zur Grundausstattung gehören neben Pflaster, Verbandzeug und Fieberthermometer auch Mittel gegen Schmerzen, Fieber, Durchfall und zur Desinfektion. Bei Reisen in südliche Länder sollten Urlauber keine Zäpfchen mitnehmen, da diese bei Hitze leicht aufweichen. Zudem verlieren manche Medikamente bei über 40 Grad an Wirkung. Chronisch Kranke sollten als Reserve mehr als die Hälfte der Arznei-Menge mitnehmen, die sie im Normalfall bräuchten. Ein Teil der Notfall- und Dauermedikamente sollte im Handgepäck mitgenommen werden, falls der Koffer abhanden kommt.

Wie finde ich einen Arzt?

Informationen gibt es unter

anderem bei den Krankenversicherungen oder bei der jeweiligen Reiseversicherung.

Informationen auch im Internet www.gesundes-reisen.de

Impressum

nd-extra

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:
Mirco Drewes, Andreas Frank, Carl van den Hul, Klaus Rautenfeld, Hubert Thielicke,

Anzeigenverkauf:
Dr. Friedrun Hardt (Leitung)
(030) 29 78 - 18 41

Sabine Weigelt - 18 42
Telefax: - 18 40
E-Mail: anzeigen@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 23 vom 1. Januar 2013

www.neues-deutschland.de

KROATIEN – ZEITLOSE MEDITERRANE SCHÖNHEIT

Kultur- und Erlebnisreise mit Flug ab/an Berlin
26.09. – 03.10. + 28.09. – 05.10.13 € 899,-

Entdecken Sie die Küste Dalmatiens mit ihren zahllosen vorgelagerten Inseln. Während Ihrer Ausflüge sehen Sie alte Hafendörfer und verträumte Fischerdörfer, spektakuläre Landschaften, endlose Badestrände und bedeutende Baudenkmäler.

Reiseverlauf:
1. Tag: Anreise nach Split
2. Tag: Ganztagesausflug Split und Trogir
3. Tag: Ganztagesausflug Mostar
4. Tag: Tag zur freien Verfügung
5. Tag: Ganztagesausflug Krka Nationalpark
6. Tag: Zusatzausflug Dubrovnik (fakultativ)
7. Tag: Tag zur freien Verfügung
8. Tag: Rückflug nach Berlin

Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten.

Eingeschlossene Leistungen:
• Flug mit Lufthansa von Berlin nach Split und zurück in der Economy Class
• Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
• Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
• 7 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel der gehobenen Mittelklasse (offiz. Bez. 4 Sterne)
• 7 Abendessen im Hotel
• Willkommensgetränk
• Ausflugspaket wie beschrieben inklusive der Eintrittsgelder
• Örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung
• Kurtaxe
• Reiseführer (Polyglott o. ä.)

Zusätzlich buchbar: (Preis pro Person)
• Einzelzimmerzuschlag € 98,- • Zusatzausflug Dubrovnik (Tag 6) € 52,-

Coupon für **wtt** world travel team

Hiermit melde ich verbindlich Person(en) für die Kroatien-Reise an.
Reisetermin: Zusatzausflug Einzelzimmer
Name Vorname Alter Rechnungsempfänger

1.
2.

Anschrift: _____
Tel.: _____ Datum: _____
Unterschrift _____

Coupon senden an: **neues deutschland**, Anzeigenabt., Frau Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: 030 / 29 78-18 42, Fax: -1840

Das nd-extra Rätsel

schwere Pferderasse	Frauenname	französische Autorin †1996	Fremdwortteil: gegen	chemisches Element	Skat-ausdruck	deutsche Vorsilbe	„und“-Zeichen (&)	ägyptischer Sonnengott	hohe Spielkarte	kleine Brücke	Gebirge zwischen Europa u. Asien	eine Haarfarbe	griechischer Meeresgott
			oxi-dieren	ein Trinkgefäß				Abgaben an den Staat		12	räuberische Fische	Umlaut	
Schüssel								10					
„heilig“ in portug. Städtenamen			Teil der Bibel (Abk.)							Handwerker		heikel	
				franz. Schriftsteller †(Emile)						kurze Sport-hose	8	französisch: ein wenig	
Titelgestalt bei Goethe	schweiz.: wohl-gemut, kräftig	Sieb	deutsche Vorsilbe									2	
Ostseeinsel													steifer Hut
			Männer-kurz-name	Initialen der Nannini									
Wärme-spender		Erd-und-ruhungszeit			holländischer Sänger (Bruce)	französisch: ja	Figur der Quadrille			spanischer Artikel	span. surreal. Maler †1989	6	
abge-lachter Hering			Fremd-wortteil: neu	5		Bauch							
Chromo-somen-erb-anlagen			ein-deutig										11

Wohlfühlwoche
5 Übernachtungen mit Frühstück, 2x Saunabesuch, 1x Massage nach Wahl, 1x Führung im Schloss Elgersburg, eine Kegelstunde, 1x Festmenü mit einem Glas Sekt
Sparpreis für zwei Pers. im DZ **366 €**

Schmücker Str. 20 · 98716 Elgersburg/Thr.
www.hotel-am-wald.com
Telefon 03677 79800

Und das können Sie gewinnen:

- Preis:** Drei Übernachtungen für 2 Personen im komfortablen DZ im HOTEL AM WALD in Elgersburg, inkl. Frühstücksbüfett und Abendessen, davon 1 Festmenü mit 1 Glas Sekt, 1 Saunabesuch u. 1/2 Kegelstunde
- Preis:** Ein Paket »Skat und Likkör« der Altenburger Destillerie & Liqueurfabrik
- Preis:** Bilderrahmen (3-er-Set mit Aufassung), gesponsert von Fielmann

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

neues deutschland
Anzeigen Geschäftskunden
Franz-Mehring-Platz 1
10243 Berlin
Einsendeschluss:
28. Juni 2013

Die Gewinner werden im nächsten nd-extra bekannt gegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels : **K R E U Z F A H R T**

- Die Gewinner:
- Preis: Hannelore Zuschke, Bernsdorf
 - Preis: Edgar Otto, Eilenburg
 - Preis: Helmut Noll, Vitzsee

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Genuss des Nichtstuns

Unerreichbar in Schleswig-Holstein

Von Klaus Rautenfeld

Nichtstun ist eine hammerharte Angelegenheit! Zu dieser Erkenntnis kommt die Autorin Sylvia Schneider in ihrem Buch »Müßiggang in Schleswig-Holstein« und tröstet ihre Leser zugleich: »Müßiggang können Sie lernen!« Neben ihren Erläuterungen zum süßen Nichtstun und vielen kleinen Geheimtipps empfiehlt sie komplett buchbare Müßiggang-Programme, die dabei helfen sollen, sich im hohen Norden aus der Hektik des Alltags zu befreien. Das Buch ist im Wachholtz-Verlag erschienen und im Buchhandel für 14,80 Euro erhältlich (ISBN: 978-3-529-05781-6). Herausgeber ist die Marketingkooperation Städte in Schleswig-Holstein e. V. (MakS), die unter www.unerreichbar-in-sh.de die gleichnamige Kampagne gestartet hat, um ihre dreizehn Mitgliedstädte als außergewöhnliche Orte der Muße und persönlichen Sendepause zu präsentieren. Mit viel Liebe zum Detail haben die Städte das Thema »Müßiggang« aufbereitet und durch phantasiereiche Pauschalen »buchbar« gemacht.

»Wir haben den Müßiggang neu erfunden und das Glück der kleinen Dinge im Zeitalter der ständigen Erreichbarkeit und Hochgeschwindigkeitsgeneration wiederentdeckt«, freut sich Andrea Gastager, Geschäftsführerin und Vorsitzende der MakS, über den Erfolg der Kampagne, die 2011 mit dem 1. Tourismuspreis Schleswig-Holstein in der Kategorie »Marketingkampagnen« ausgezeichnet wurde. Uwe Wanger, stellvertretender Vorsitzender der MakS und Geschäftsführer des Kiel-Marketing e. V., ergänzt: »Die MakS grenzt sich mit der Müßiggang-Kampagne vom touristischen Wellnessansatz ab und greift ein Thema auf, das es im Deutschlandtourismus in dieser Form noch nicht gegeben hat. Zielgruppe ist die moderne Businessgeneration, die entschleunigen und im wahrsten Sinne des Wortes einmal »abschalten« möchte.

Die mit viel Einfühlungsvermögen entwickelten Antistressrituale und Pauschalen unter www.unerreichbar-in-sh.de laden zum süßen Nichtstun in Ahrensburg, Bad Bramstedt, Flensburg, Friedrichstadt, Glückstadt, Husum,

Itzehoe, Kiel, Lübeck, Mölln, Neumünster, Norderstedt und Plön ein. Die einzige »Zielvereinbarung« lautet: Abtauchen – und zwar ganz ohne iPhone, Twitter und Terminkalender. So können Zeitgeschädigte in Plön durch den Schlossgarten wandeln und bei Yoga unter freiem Himmel in den Müßiggang zurückschalten. Mal gar keinen Plan haben und einfach nur glücklich sein – das ist das Schönste, was man in Glückstadt erleben kann. Und damit dabei nichts schief geht, gibt es einen ganz persönlichen »Ruhestifter«, der einfühlsam in die Kunst des Müßiggangs einführt. Landgang für Seele und Geist bietet Kiel mit der Nase im Wind und einem Segeltörn als Offline-Garantie. Mal in Ruhe alle Fünfe gerade sein lassen, kann man beim Abschalten in Lübeck. Einfach den Abwesenheitsassistenten aktivieren und durch die schöne Altstadt bummeln oder mit dem Hausboot auf der Wakenitz, dem Amazonas des Nordens, herumschippern. Herrlich!

Einfach mal gar nichts tun und die Seele baumeln lassen unter www.unerreichbar-in-sh.de



Senioren trainieren im Fitnessstudio »Punch« in Essen. Das Studio erhielt als erster Anbieter das Qualitätssiegel »Seniorenerechte Fitness« verliehen. Noch trauen sich Senioren eher selten ins Fitnessstudio. Die Hemmungen sind groß, die Älteren fremdeln. Diese Kluft will Sven Lilienström, Organisator der »Initiative Seniorensiegel Deutschland«, mit Hilfe des neuen Siegels überwinden. Das Zertifikat sollte die Branche anregen, ihre Einrichtungen so zu gestalten, dass Ältere motiviert sind, sich fit zu halten. Das Siegel sollte als Impulsgeber für neue Ideen wirken. Foto: EPD

Käfer, Seerose und Uhr

Chefärztin der Rehakliniken Bad Waldsee über Beckenbodenschwäche

Leiden auch Sie unter »Senkungsbeschwerden« und »Blasenschwäche«? In Deutschland gibt es schätzungsweise fünf Millionen Menschen, die Harn nicht richtig kontrollieren können. Nahezu die Hälfte aller Frauen über 50 Jahre ist von einer »Beckenbodenschwäche« betroffen. Jede fünfte Frau leidet nach der Entbindung an einer vorübergehenden »Blasenschwäche«. Dr. Maria Elisabeth Rabanus, Gynäkologie-Chefärztin der städtischen Rehakliniken Bad Waldsee, beschreibt Symptome und Heilmethoden.

Trotz gravierender Auswirkungen auf die Lebensqualität vertrauen sich nur ein Drittel aller Betroffenen bei Senkungsbeschwerden und Blasenschwäche ihrem Arzt an. Häufig wird aus Scham oder

aufgrund der Annahme, dass die Probleme eine unbeeinflussbare Folge des natürlichen Alterungsprozesses sind und nicht zu behandeln seien, geschwiegen. Dies ist jedoch ein Irrtum, denn in bis zu 75 Prozent aller Fälle ist eine Heilung oder zumindest eine deutliche Besserung möglich. Wo liegen die Ursachen? Die Haltestrukturen des kleinen Beckens der Frau bestehen aus Bindegewebeplatten und einer »hängemattenartig« am knöchernen Becken aufgespannten Muskulatur, in die natürliche Öffnungen zum Austritt von Harnröhre, Scheide und Enddarm eingebunden sind. Kommt es zu einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur, werden die Organe nicht mehr an ihrem Platz gehalten und können



durch diese Öffnungen tiefer treten.

Es bestehen vielfältige Ursachen für eine Senkung der Gebärmutter oder des Beckenbodens: zum Beispiel die Überdehnung der Muskulatur durch rasch aufeinanderfolgende Geburten oder durch Geburten von großen und schweren Kindern mit entsprechend schweren Geburtsverletzungen, durch gynäkologische Operationen im kleinen Becken, durch Hormonumstellung in den Wechseljahren, durch körperliche Überlastung, durch chronischen Husten, durch Übergewicht oder durch neurologische Störungen.

Wie sehen die Symptome aus? Die ersten Anzeichen können in diffusen Unterbauchschmerzen, Rückenbeschwerden, Engegefühl in der Scheide oder »Druckgefühl« nach unten bestehen. Aber auch chronische Verstopfung oder eine beginnende »Blasenschwäche« kündigen nicht selten eine Senkung an.

Was ist eine Blasenschwäche? Die Inkontinenz bezeichnet die Unfähigkeit des Körpers, den Urin so lang zu

halten, bis er willentlich entleert werden kann. Bei einer Belastungsinkontinenz gehen beim Husten, Niesen, Lachen, Treppensteigen oder beim Sport kleine Spritzer Urin verloren. Bedingt durch eine Beckenbodenschwäche, kann der Schließmechanismus der Harnröhre dem erhöhten Druck nicht standhalten.

In jedem Fall ist zur Diagnostik und Therapiefestlegung die Konsultation eines Facharztes erforderlich. Welche Behandlung gibt es? Bei der Behandlung der »Senkung« und der daraus folgenden »Blasenschwäche« unterscheidet man die »konservative« oder medikamentöse Therapie sowie operative Methoden. Welches Verfahren in Erwägung gezogen wird, hängt sehr von der Art der Senkung, von der Beschwerdesymptomatik und vom Leidensdruck ab. Die medikamentöse Therapie findet ihren Einsatz vor allem bei hormonell bedingten Beschwerden in den Wechseljahren. Außerdem kann bei leichter Belastungsinkontinenz ein zusätzlicher medikamentöser Therapieversuch positive Wir-

kung zeigen. Die operative Wiederherstellung der Beckenboden- und Harnröhrenfunktion ist speziellen Zentren vorbehalten und findet in enger Absprache mit den betreuenden Fachärzten statt. In der konservativen Behandlung liegt der Schwerpunkt auf dem sensomotorischen Beckenbodentraining mit oder ohne Unterstützung durch Elektrostimulation. Unter physiotherapeutischer Anleitung wird ein Programm zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur vermittelt. Jedoch ist der Erfolg abhängig vom täglichen Üben. Beckenbodentraining ist sowohl Vorbeugung als auch Therapie. Darüber hinaus führen viele Sportarten zu einer unterstützenden Kräftigung des Beckenbodens. Positive Auswirkungen haben Reiten, Walken oder Gymnastik.

Übungen – leicht und effektiv

Bei Senkungsbeschwerden können Betroffene den Problemen mit folgenden Übungen entgegenwirken:

- drücken und wieder lösen
- Die »Uhr«:**
- Ziffernblatt liegt unter dem Gesäß
 - Steißbein bei 6 Uhr, Bauchnabel bei 12 Uhr
 - Mit Beckenbewegungen von einer auf die andere Zahl bewegen
- Der »Käfer«:**
- Auf dem Rücken liegen
 - Hände und Beine senkrecht nach oben
 - Pumpbewegungen mit Händen und Füßen zur Durchblutungsförderung im Beckenboden

Die Städtischen Rehakliniken Bad Waldsee vereinen medizinische Kompetenz und angenehmes Ambiente. Sie bieten ein umfassendes Präventions-, Kur- und Reha-Angebot auf den Gebieten Orthopädie sowie Rheumatologie und gehören mit zu den größten gynäkologischen Zentren Süddeutschlands. Bad Waldsee ist Moorheilbad und Kneippkurort der Premium Class und liegt im landschaftlich reizvollen Oberschwaben, knapp eine Autostunde vom Bodensee entfernt.

Gesundheitszentrum Waldsee-Therme, Badstraße 16, 88339 Bad Waldsee, Tel.: (07524) 94 11 58, E-Mail: info@waldsee-therme.de, Internet: www.waldsee-therme.de

A N Z E I G E



Pflge-Vital
Liebevolle Alten- & Krankenpflege

Während der Urlaubszeit zu Hause gut versorgt

Oft stellen sich Angehörige die Frage, wie ihre Verwandten während des verdienten Jahresurlaubes zu Hause versorgt werden können. Sorgen um das nahestehende Familienmitglied trüben so die Vorfreude auf die Urlaubstage. Die Pflge-Vital Beate Langer GmbH ist in dieser Zeit gern Ihr kompetenter Partner für die Pflege in der Häuslichkeit in Treptow-Köpenick. Wenn pflegende Angehörige verreist sind, bietet der Pflegedienst eine liebevolle und engagierte Pflege zu Haus – ganz nach Ihren Wünschen – an.

Mit einer umfangreichen Palette von Leistungen können pflegebedürftige Menschen so optimal versorgt werden.

Versicherte, die über eine Pflegestufe verfügen, können für die Urlaubszeit der Pflegeperson Verhinderungspflege bei der Pflegekasse beantragen. Dafür stellt diese 1550,- €/Jahr für max. 28 Tage zur Verfügung. Das Pflegegeld wird in dieser Zeit zur Hälfte weitergezahlt.

Die engagierten Mitarbeiter der Pflge-Vital Beate Langer GmbH sind sieben Tage in der Woche für Sie unterwegs.

Sprechen Sie uns an, wir stellen Ihnen gern ein auf Sie abgestimmtes Pflegeangebot zusammen.

Wir informieren Sie eingehend und kostenlos. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Pflge-Vital Beate Langer GmbH
Florian-Geyer-Straße 97 • 12489 Berlin
E-Mail: pdl@pflge-vital.com • www.pflge-vital.com
☎ 678 06 06 • Fax: 63 97 90 17

A N Z E I G E

Wir pflegen und betreuen mit Zuwendung und Kompetenz



Senioren- und Therapiezentrum
Haus am Park
Schonensche Straße 26
3189 Berlin-Pankow / Prenzlauer Berg
Telefon: 030 / 47 99 88 - 0, Fax -28
www.seniorenzentrum-haus-am-park.de
0172 / 51 51 280
24 Stunden-Service • Rufen Sie uns an!

- Leicht- bis Schwerpflege
- Langzeitversorgung von schädelhirnverletzten Patienten mit apallischem Durchgangssyndrom (Phase F)
- Fachbereich Beatmung
- Beschütztes Wohnen für Menschen mit Demenz u. psychisch Erkrankte
- Tagespflege und betreutes Wohnen
- Urlaubs-, Verhinderungspflege, Probewohnen
- Täglich Mittagessen, Kaffee und kulturelle Veranstaltungen, auch für Senioren aus dem Kiez

Hier im Haus: Praxis für Ergotherapie

Wir sind Partner aller Sozial- und Pflegekassen • MDK Benotung 1.2

Der letzte Goldwäscher vom Raurisertal

Von »Theos Goldwaschplatz« zur Großglockner Hochalpenstraße

Von Hubert Thielicke

»Tal des Goldes« - und das mitten in Europa? Vielleicht nur Stoff für die touristische Sensationslust? Nicht ganz, denn dort, wo schon vor Jahrhunderten Gold gegraben und gewaschen wurde, kann man auch heute noch sein Glück versuchen und zumindest einige Goldplättchen mit nach Hause nehmen.

Dutzende Kinder und Erwachsene wuseln am Fluschen Rauriser Ache herum. Ein großer, kräftiger Mann empfängt uns mit der Suggestivfrage: »Welche Stiefelgröße ham's?« Theo Huber betreut den Goldwaschplatz Bodenhaus im Hüttwinktal, auf den Tourismuskarten auch euphemistisch »Tal des Goldes« genannt. Gegen einen Obolus von sechs Euro verleiht er Stiefel und Goldwaschpfanne; ein Glasröhrchen für die Ausbeute und einen Crash-Kurs im Goldwaschen gibt es obendrauf. »Fundgarantie inklusiv«, meint Theo augenzwinkernd.

Und schon geht es los. Der »Goldscout« zeigt, wie die Pfanne mit dem Flusssand leicht gefüllt wird. Dann die Pfanne im Fluss schwenken, die großen Teile in den Fluss ablassen, nun schräg halten und kräftig weiter schwenken. Mit etwas Glück glitzert es schließlich in den oberen Rillen der Schüssel. Ein, zwei, mitunter auch mehr Goldplättchen sind hängen geblieben. Nun schnell mit einem trockenen Finger die winzigen kleinen Teile aufpicken und in das mit Wasser gefüllte Glasröhrchen streifen. Wie es dazu kommt? »Das Gold wird aus den Bergen gespült, lagert sich im Flusssand ab«, doziert Theo. »Es ist 19 mal schwerer als Wasser, acht mal schwerer als Stein, durch Flieh- und Schwerkraft gelangt es in die oberen Rillen.« Die Freudenscheie der Kinder ringsum zeigen, dass Theo's Fundgarantie berechtigt war.

Auch die Geschichte hat er parat: »Im Mittelalter kam etwa ein Zehntel der Weltausbeute an Gold aus dem Raurisertal. Das Tauerngold ist mit 22 Karat besonders fein.« Vor etwa 500 bis 800 Jahren herrschte in diesem Teil Österreichs der pure Goldrausch. Das heute eher beschauliche Örtchen Rauris scheint damals mit etwa 6000 Einwohnern, darunter fast 2000 Bergknappen, eine Art »Goldgräberstadt« gewesen zu sein. Bergwerksstollen, alte Knappenhäuser und die Reste von Waschanlagen zeugen noch von dieser Zeit. Die letzten größeren Aktivitäten zur Goldgewinnung seien im Zweiten Weltkrieg eingestellt worden, weiß Theo zu berichten. Einige Jahre später gab es noch einen hauptberuflichen Goldwäscher: »Hans Schabbauer war der letzte Goldwäscher, betrieb bis 1962 eine kleine Waschanlage. Er konnte wohl einigermaßen davon leben.« Später trat Theo Huber in seine Fußstapfen; zumindest ist er eine Art »Teilzeit-Goldsucher«.

Im Sommer lehrt er die Touristen das Goldwaschen, immerhin kommen täglich bis zu 200 Interessierte; im Winter arbeitet er als Skilehrer.

Wem das Goldwaschen zu mühselig ist oder wer schon etwas Gold gefunden hat, der kann sich auf diversen Wanderwegen das wunderschöne Raurisertal im Nationalpark Hohe Tauern erschließen. Namen wie »Knappenpfad« oder »Tauerngold« sollen offensichtlich noch die uralte Goldgräberstimmung wach halten. Aber auch »Gletscherschau Pfad«, »Mineralienwanderweg« oder gar eine Wanderung mit einem Nationalpark-Ranger lassen so manche Herzen höher schlagen. Mit etwas Glück sind neben Gämsen oder Murmeltieren auch Bartgeier zu beobachten, die vor einigen Jahren hier wiezudeut angesiedelt wurden. Von einem Ranger geführt, kann



Theo Huber gibt Kurse im Goldwaschen mit »Fundgarantie«

Foto: Thielicke

man zu den Geierschlawfanden wandern. Bequemer ist dagegen die Fahrt mit den Rauriser Hochalmbahnen zur Greifvogelwarte.

Zum höchsten Berg Österreichs

Mitten in Rauris ragt trutzig wie eine Burg das uralte Rathaus auf. Gern gibt hier Alexandra Fankhauser vom Tourismusverband Auskunft. Sie freut sich natürlich über das Interesse der Touristen am Goldwaschen und an den Geiern. »Wir haben aber viel mehr zu bieten. Das Raurisertal ist auch bekannt durch seine vielen Quellen; immerhin gibt es mehr als 300 hierherum. Das große Sommer-spektakel ist der Hengstaufertrieb zu den Almen.« Anfang Juni verfolgen dann tausende Besucher die Machtkämpfe unter den Tieren, wenn es da-

rum geht, welches als Leitengst für Ordnung zu sorgen hat. Ende Juni setzen sich viele Einwohner des Tales und ihre Gäste in Marsch: Über etwa 20 Kilometer führt die Glockner-Wallfahrt, eine Art Pilgerschaft, bis nach Heiligenblut.

Touristen haben meist weniger Zeit und so geht es eben per Auto zur Großglockner Hochalpenstraße. Allerdings herrscht reger Verkehr; PKWs, Busse, Motorräder, Fahrräder drängen sich durch Bruck, wo die Hochalpenstraße beginnt. Bei Embachkapelle zeigen die meisten von Mai bis November geöffneten Lawinenschranken an, dass nun - bei 863 Höhenmetern - der Ernst des Gebirges beginnt. In 36 Kehren windet sich die Straße hinauf. Auf Tafeln sind die Namen der Kehren verzeichnet: Piffalpe, Hochmais, Hexenküche etc. Tatsächlich, bei letzterer wallt Nebel umher.

Durchaus nicht spaßhaft gemeint sind Schilder am Straßenrand: »Achtung, niederen Gang einlegen!«, »Bremsen überprüfen!«, »Bremsen ok!« Die schönste Straße der Ost-

alpen verlangt volle Aufmerksamkeit. Das Bistro am Piffkar lädt zum Kaffee ein. Der Shop offeriert den Touristen »Alpen-Mitbringsel«: von jodelnden Murmeltieren

bis zu diversen Kräuterschnäpsen. Rastplätze weiter oben bieten Sichten auf die grandiosen Berge rundum, die idyllische Bezeichnungen tragen: Hoher Tenn, Großes Wiesbachhorn, Hohe Dock, Sonnenwelleck.

Glückliche Murmeltiere

Das Haus Alpine Naturschau unterhalb der Edelweißspitze macht seinem Namen alle Ehre, zeigt Mineralien sowie die Pflanzen- und Tierwelt der Alpen. Märchenhaft wird es im oberen Stockwerk: Überdimensionale Tierfiguren lugen aus allen Ecken und lassen die Kinder erschauern. Die Straße wird enger, weitere steile Anfahrten, scharfe Kehren und das Ziel ist erreicht: die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe auf immerhin 2369 Metern. In jungen Jahren wanderte der Kaiser von Heiligenblut bis hier hinauf, während es Gemahlin »Sisi« hoch zu Ross nicht so weit brachte und ihre Großglockner-Tour an der später nach ihr benannten »Elisabethruhe« beendete.

Wo damals unberührte Natur herrschte, geht es heute wie inmitten einer Stadt zu: Besucherzentrum, Restaurants, Parkhäuser. Auto um Auto rollt heran, hunderte Menschen bevölkern die Terrasse. Die Murmeltiere, die sich unterhalb der Aussichtsplattform tummeln, scheint das nicht zu stören. Seelenruhig mampfen sie ihr Gras. Die Menschenmenge ist für sie eine Art Schutzschirm, kein Adler droht sie hier. Allerdings ist es für den Besucher oft gar nicht so einfach, einen Aussichtspunkt zu ergattern, um die Bergwelt zu bewundern. Gegenüber reckt sich der Großglockner, mit 3798 Metern der höchste Berg Österreichs, davor schiebt sich der mächtige Pasterzengletscher zu Tal.

Informationen

- **Das Raurisertal** liegt ca. 80 km südlich von Salzburg und zählt mit seinen 30 Kilometer Länge zu den flächenmäßig größten Tälern in den Hohen Tauern.
- **Anreise mit Pkw:** auf der Tauernautobahn A 10 Richtung Villach bis Ausfahrt Bischofshofen, dann bis St. Johann im Pongau, weiter auf der Landstraße 311 nach Taxenbach, von dort nach Rauris. **Flug:** zum Flughafen Salzburg mit Lufthansa (www.lufthansa.com) oder Air Berlin (www.airberlin.com), dann mit Bus, Bahn oder Taxi (ca. 1,5 h) bis Rauris.
- **Goldwaschen mit Theo Huber:** von Juni bis September, täglich von 9.30 bis 17.00 Uhr. Mit dem Auto von Rauris bis zum Parkplatz Bodenhaus, dann zu Fuß zum Goldwaschplatz.
- **Tourismusverband Raurisertal**, (www.raurisertal.at), Tel.: +43(6544) 200 22.
- **Großglockner Hochalpenstraße**, incl. Öffnungszeiten und Preise: www.großglockner.at.

ANZEIGEN

Mecklenburg-Vorpommern

URLAUB DIREKT AM MEER auf der schönen Insel Usedom



Komfort & Service zum Verwöhnen.
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktaillbar, 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

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

Geschäftsanzeigen im nd:
Tel.: 030/2978-1841, -1842, Fax: 030/2978-1840
anzeigen@nd-online.de

HOTEL Borstel-Treff (ärztl. Geführtes Haus)
Am Mattenstieg 6, 19406 Dabel, Tel. 038485/20150, www.borstel-treff.de



URLAUB an der mecklenburgischen Seenplatte

7 Ü ab 329,- € p.P. im DZ
14 Ü ab 499,- € p.P. im DZ
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen
Indikation: chr. Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Z.n. Schlaganfall, Prophylaxe
Neu - Urtaubs- u. Verhinderungspflege

- Zimmerpreise ab 34,- € p.P.
- incl. Schwimmbad u. Saunalandschaft
- Physiotherapie im Haus
- 10% Rabatt für Mitglieder DIE LINKE

FAMILIENFEIERN
GUTSCHEINE für jede Gelegenheit
WELLNESS-WOCHE ab 249,- €
KUSCHELWOCHE ab 95,- €
SILVESTERARRANGEMENT ab 374,- €

Sachsen

Lugsteinhof
Sport- & Familienhotel
www.lugsteinhof.de

Verwöhntage

Unser Angebot für Sie bis 23.12.2013
2 Ü/HP schon ab 99 € p.P.

Im Preis enthalten: 2x Ü inkl. Frühstücksbüfett und 2x Abendmenü, ein Glas Sekt, 1x Massage auf dem Hydro Jet, 1x Bad in der Whirlwanne, 1x Salzgrotte (1 Sitzung), 1x Leihbademantel sowie kostenfreie Nutzung der Saunen, Infrarotkabine, Schwimmhalle und des Tischtennis-/Fitnessraumes (jeweils p.P./Aufenthalt)

Angebote entsprechend Verfügbarkeit und vorheriger Absprache buchbar (nicht an Feiertagen und in der Oktoberfestwoche)

01773 Altenberg / Zinnwald Telefon 03 50 56 - 36 50 Fax 365 55

Kurort Gohrisch Sächsische Schweiz

7 Ü/HP a la carte zu 273 €/P. im DZ
EZ-Zuschl., Bahnhofertransfer, Rundwanderwege direkt ab der Gartentür!

Pension „Waldidylle“ und Annas Hof
☎ 035021 - 68356
www.gohrisch.net



Raus in die Natur!
www.lustaufnatur.net

weitere Informationen:
Naturfreundejugend Deutschlands
Haus Humboldtstein, 53424 Remagen
Tel. (02228) 94 15-0
info@naturfreundejugend.de

Schillernde Farbenpracht ...

... ist selten. Helfen Sie dem Eisvogel, denn sein Lebensraum ist bedroht. Werden Sie Fluss-Pate!

Infos unter:
www.NABU.de/Paten
und NABU Paten, Charitéstr. 3, 10117 Berlin



NABU

ND LESERREISEN

MUSIK · LITERATUR · SHOW

Erfurt · Domstufenfestspiele · Turandot



Reiseverlauf: 1. Tag Eigenreise (Fahrkarte bezahlt Reiseveranstalter). Stadtrundgang mit Rathaus, Krämerbrücke, Universitätsviertel. Am Abend Orgelkonzert in der Predigerkirche. 2. Tag Stadtführung »Auf den Spuren berühmter Persönlichkeiten«. Am Nachmittag Führung Dom und St. Severi-Kirche. Am Abend Besuch der Opernaufführung »Turandot« auf den Stufen des Domburges (fak.). 3. Tag Führung auf der Zitadelle Petersberg. Rückreise.

Halle · Ein bunter Kessel



Reiseverlauf: 1. Tag Eigene Anreise in die Stadt an der Saale. Am Nachmittag erleben Sie im Hotel die Show »Ein bunter Kessel« mit Dagmar Frederic und anderen Künstlern des DFF. 2. Tag Das Maritim Hotel hält ein reichhaltiges Genießer-Frühstück bereit. Erkunden Sie doch Halle danach auf eigene Faust, bevor Sie nach Hause fahren. Bummeln Sie durch die schöne Altstadt, kosten Sie die echten »Hollern« oder schauen Sie bei Händel herein.

Weimar · Wagner · Anna Amalia u.a. kluge Frauen

Reiseprogramm Wagnerreise: Stadtführung »Schauplätze der Musik«, Eintritt/Führung Goethehaus, Schillerhaus, Anna-Amalia-Bibliothek, Schlossmuseum. Fak. »Lohengrin« im Weimarer Nationaltheater. **Reiseprogramm Wagnerreise:** Stadtführung »Auf den Spuren ber. Frauen«, Eintritt/Führung Herz. Anna-Amalia-Bibliothek, Schloss Tiefurt, Wittumspalais, Bauhausmuseum. Vortrag/Lesung u. mus.-lit. Salonabend, literaturwiss. Studienreiseleitung.

Fotos: Theater Erfurt/Lutz Edelhoff (Erfurt), Maritim Hotelges. mbH (Halle), weimar GmbH/Maik Schuck (Weimar)

Veranstalter: ts|medialog GmbH, Bielefeld (Erfurt/Weimar); Vermittlung für die Maritim Hotelges. mbH, Darmstadt (Halle)

Information: nd-Leserreisen
Tel. 030/2978-1620, -1621
leserreisen@nd-online.de

Bahnreise · 2 x Ü/F/Hotel

12.07. - 14.07.2013

Pro Person im DZ € 298,-
EZZ € 52,-

Fakultative Angebote
Karte Opernaufführung € 60,-
2 x Abendessen im Hotel € 42,-
Sitzplatzreservierung DB € 10,-

Klasse Reisen · faire Preise

Eigene Anreise · 1 x Ü/F/Hotel

02. - 03.10. u. 03. - 04.10.

Pro Person im DZ € 109,-
Kein EZZ

Fak. Verlängerungs-nacht € 38,-
(davor/danach)



Bahnreise · 2/3 x Ü/F/Hotel

Wagner 13.09. - 15.09.2013

p.P. im DZ € 329,-; EZZ € 46,-
fak. »Lohengrin« ab € 50,90
fak. 2 x Abendessen € 45,-

Anna & Literatur 19. - 22.10.
p.P. im DZ € 748,-; EZZ € 118,-
fak. Menü à la Goethezeit € 30,-

