PANAZEE

Gesundheit • Wellness • Reisen

Jamaika – der berühmteste Geheim-agent und der schnellste Mann der Welt

Onsen – Wellness auf japanisch

Reise zum Mittelpunkt der Käse-Welt. Besuch bei Bernard Antony

Ausgabe 1 | 2016

Gesundheitsinformationen **4**
Reisen – Ein Nationalhobby

Reisen
Wo Bond und Boll die ersten Schrille machten – Jamaikas Helden verändern die Welt

Portrait **14**
Robin Lim Lumsden – Jamaikas No.1 Gourmet-Autorin

Reisen **16**
Medellín – Exotisch, frühlingshaft und einzigartig

Portrait **18**
Quyen, Vietnamesische Bootsführerin: »Schönheit vermitteln«

Reisen **20**
Sri Lanka – Er hat gar nicht gebohrt!

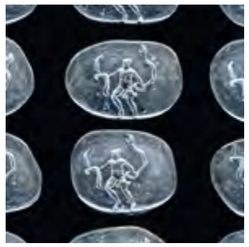
22 ***Reisen***
Tokyo – Balsam für Leib und Seele!

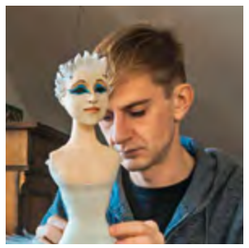
Reisen **24**
Iran – Das schlagende Herz der Stadt

Reisen **26**
Thailand – Kunsthandwerk made in Chiang Mai

Reisen **28**
Mythos Mekong
„Mutter Wasser“ Thailands

30 ***Portrait***
Bernhard Leismüller: Der Puppenspieler von Bodensee





33 ***Reisen***
Feengrotte Saalfeld – Wo das Luftholen zum Erlebnis wird

34 ***Reisen***
Thalasso – Gesundheit aus dem Meer

40 ***Portrait***
José Avillez – Portugals renommierter Spitzenkoch legt Tempo vor

Genießen
Käse wie Konzertflügel 42

Marktplatz
Luesma & Vega – Originelles Tischgeschirr 48

51 ***Hören & Sehen***
Medien zum Wohlfühlen

Wellness
Wambo, Lomi und Huna – Unser Wellness-Test 54

56 ***Kalender***
Wohin nur?

57 ***Impressum***

59 ***Gewinnspiel***

Clemens Glade
Chefredakteur

Clemens Glade ist Reisejournalist aus Leidenschaft. Für die Leser von Panazee ist er u.a. nach Vietnam gereist und hat die neuesten Reisetrends gescoutet.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gesundheit ist für jeden von uns ein Thema – und das nicht nur, wenn wieder eine Grippewelle anrollt, sondern tagtäglich, wenn es gilt, die Balance zu finden. Gesundheit ist ebne nicht bloß die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein Lifestyle.

Auf dieser Grundlage haben wir das Magazin Panazee konzipiert. Es verbindet die Themen Gesundheit, Wellness sowie Reisen mit Genuss und den positiven Aspekten der Gesundheitsvorsorge. Panazee beantwortet Fragen, die sich jeder – bewusst oder unbewusst – stellt: Wo und wie kann ich mich am besten erholen? Was tut mir gut? Wie kann ich meinen Alltag schöner und angenehmer machen?

Panazee besinnt sich auf das, was unser Leben lebenswert macht. Dabei geht es um alles, was für Körper, Geist und Seele förderlich ist, sei es Architektur, Kunst, Medizin, Gesundheit oder Ernährung.

Sie finden Panazee künftig im Wartezimmer Ihres Arztes. Gerne senden wir Ihnen das Magazin zu. Oder möchten Sie es doch lieber als e-Magazin auf dem Tablet lesen?
Dann senden Sie uns eine kurze Mail mit Ihren Wünschen an *panazee@grafenstein.net*.

Viel Spaß beim Schmökern und Wohlfühlen!

Clemens Glade

So erreichen Sie uns:

PER E-MAIL
redaktion@panazee.reisen

PER POST
Redaktion Panazee, c/o Grafenstein Freitzeit- und Tourismuswerbung GmbH, Tempelhofer Damm 94a, 12101 Berlin

IM NETZ
www.panazee.reisen

Möchten Sie mehr lesen? Dann blättern Sie doch in einem unserer anderen Reisemagazine. Sie finden sie unter ***issuu.com/grafenstein_experts_in_tourism***

FOTO: TITEL: JTB, JTB, S. T. MÜLLER, LUESMA&VEGA, NOSEMASA, PRESSFOTO/FREEPIK, LINDAUER MARIONETTENOPER, DIESE SEITE: J.MARZECKI

REISEN
EIN NATIONALHOBBY

„Und, Urlaub schon geplant?“ So beginnt jetzt wieder so manches Gespräch in der Mittagspause oder im Sportverein. Neues kennenzulernen und so den Alltag für ein paar Wochen hinter sich zu lassen, kann man inzwischen als ein bundesdeutsches Nationalhobby bezeichnen.

Text: Burkhard Rieke

Dr. Burkhard Rieke ist Tropen- und Reisemediziner in Düsseldorf und Vizepräsident der Dt. Fachgesellschaft für Reisemedizin

Kein Land gibt pro Kopf soviel auf Reisen im Ausland aus. Knapp 70 Mio. Urlaubsreisen kommen da jedes Jahr zusammen, 2/3 davon führen über die Grenzen. Trekking in Nepal, Reiten in Lesotho, Tauchen auf den Philippinen, Kreuzfahrten in der Antarktis oder Vogelbeobachtung auf Galapagos – das Angebot wird allen Ansprüchen gerecht und suggeriert eine Machbarkeit, die doch auch nur in Grenzen garantiert werden kann. Und die Reiseteilnehmer werden älter, wollen auch im Rentenalter viel erleben. Doch nicht nur der Urlaub ist ein Reiseanlass. Als Exportnation haben wir zahllose Projekte in den verschiedensten Ländern, die von Mitarbeitern in Deutschland geplant, montiert, betreut und gewartet werden müssen.

Reisen – nicht immer heilsam

Einmal abgesehen von Sicherheitsaspekten, die nur mit Ortskenntnissen und Umsicht angegangen werden können, sind es vielfach Sorgen vor Erkrankung unterwegs, die bei der Buchung mitschwingen und oft einfach damit abgetan werden, dass „das ja schon so viele gemacht haben“. Die Statistik aber weiß, dass über die Hälfte der Reisenden sich unterwegs krank fühlt und in die Reiseapotheke greift, dass 8% im Urlaub zum Arzt gehen und 2% unmittelbar nach Rückkehr arbeitsunfähig sind. Das sind normalerweise keine Weltseuchen, sondern Durchfall, Fieber, Sonnenbrand und Verstauchungen. Dennoch fragt man sich, ob manches davon nicht vermeidbar wäre.

Prävention ist möglich

In den letzten 25 Jahren hat sich maßgeblich in Deutschland und der Schweiz, aber auch in den USA, Großbritannien, Österreich und anderen Ländern eine neue medizinische Disziplin etabliert: die Reisemedizin. Sie will feststellen, wen, je nach Reiseziel und -art, welche Krankheit trifft, diese Erkenntnisse vor allem vorbeugend nutzen und mit geeigneten Maßnahmen Urlaubsfreude retten – oder eben Arbeitstage im Falle dienstlich Reisender. Dazu muss eine qualifizierte, auf ärztlicher Fortbildung gegründete Beratung geleistet werden, in der es um sicheres Verhalten geht, was

FOTO: PRESSFOTO/FREEPIK (2), PRIVAT

Lebensmittel, UV-Strahlung, Sicherheit oder Mückenschutz angeht. Die Liste der Themen variiert, je nach Ziel und Reiseerfahrung. Dann geht es um Impfungen, die einige wichtige reisebedingte Erkrankungen ausschalten können, und um Medikamente zum Beispiel gegen die Malaria, wenn es die im Zielgebiet gibt.
Es geht aber zunehmend auch um die Frage, wie sich das beim Reisenden bereits vorliegende Spektrum an chronischen Erkrankungen unterwegs verhalten wird. Was sagen Herz und Lunge zu 3500 m Höhe? Kann ich nach der Operation schon wieder ohne Thrombosespritzen fliegen? Kann ich Schwierigkeiten bekommen, wenn ich meine Opiat-Schmerzpflaster mitnehme? Wie wird sich mein Diabetes verhalten bei Zeitverschiebung und fremder Kost? Jetzt, wo ich von meinem Tumor weiß, will ich noch einmal meine Schwester in den USA besuchen. Was ist, wenn ich dort Behandlung brauche? Die Fragen sind unendlich vielfältig. Aber oft, nicht immer, gibt es eine hilfreiche Antwort, einen Rat oder einen Ansprechpartner für besondere Probleme.

Es wird dabei schnell klar, dass es nicht um ein paar Klicks im Internet geht, sondern um eine sehr individuelle Leistung von reisemedizinisch fortgebildeten Ärzten. Das können Hausärzte sein, aber auch Gynäkologen, Arbeitsmediziner oder Pädiater.

Wie bekomme ich eine reisemedizinische Beratung?

Diese Ärzte findet man über Internet-Suchmaschinen wie *reisemed-experten.de*, *fachgesellschaft-reisemedizin.de*, *fit-for-travel.de* und anderen, meist über Eingabe der Postleitzahl. Ist Ihr Arzt vielleicht schon dabei? Meist werden allgemeingültige Erstinformationen auch auf diesen Seiten gegeben, aber in den Impfausweis schauen oder Rezepte ausstellen können diese Seiten ja nicht. Jetzt müssen Sie nur noch anrufen und einen Termin vereinbaren, am besten 4-6 Wochen vor der Reise.
Im Prinzip ist die reisemedizinische Beratung von demjenigen zu zahlen, der auch die Reise zahlt, also dem Reisenden selbst oder dem Arbeitgeber. Dennoch ist vielen Krankenkassen inzwischen der Sinn der Sache so klar, dass sie diese Beratung und/oder die Impfungen für Urlaubsreisen freiwillig zahlen. Das ist eine Menge wert und kann auch einen Kassenwechsel begründen. Welche Kasse was übernimmt, kann man auf *krankenkassen-experten.de* nachsehen, wo zusätzlich sogar die Angaben für Privatversicherte stehen.
Die Reisemedizin ist damit auf einem Weg, den wir uns für die Medizin insgesamt wünschen. Vom „Reparaturbetrieb“ wollen wir hin zum Erkennen und Modifizieren von Risikofaktoren, um damit die Erkrankung als solche zu verhindern. So gesehen sind Reisemediziner auch keine „Spielverderber“, sondern Wegbereiter für eine sicherere Reise.

Kommen Sie gesund zurück!

FOTO: JTB

WO BOND UND BOLT DIE ERSTEN SCHRITTE MACHTEN – JAMAIKAS HELDEN VERÄNDERN DIE WELT

Text: Jörn Ebner

Beim Klang des Namens der Karibikinsel denkt man an blitzblauen Himmel mit Bilderbuch-Wolken, kristallklares Wasser und Sandstrände. Jamaika hat aber so viel mehr zu bieten: eine spannende Historie, eine lebendige Gastro- und Kultur-Szene und landschaftliche Reize, die alleine schon die Reise lohnen.

In Kingston leben etwas unter einer Million Menschen, die Stadt ist das ökonomische und kulturelle Zentrum der Insel. Vom Hafen im Süden aus erstreckt sie sich bis an die imposanten umliegenden Bergkämme und bietet den Städtereisenden ein urbanes Panorama: von Hochhäusern in internationalem Stil bis zu kleinen bunten Geschäftshäusern, von Shantytowns bis zu Villenvororten. In Kingston begeisterte 2002 der damals 15-jährige Usain Bolt – heute neunfacher Olympiagigant im Sprint – das erste Mal sein Publikum. Vielleicht möchte man sich auf die Spuren des ersten James Bond-Films „Dr. No“ begeben. Oder man stimmt sich vorab mit stilprägender Reggae-Musik ein von Prince Buster, Toots and the Mayals oder Desmond Dekker aus dem im Kleinkriminellen-Milieu angesiedelten Musik-Film „The Harder They Come“ von 1972. Der Film erzählt mit Reggae-Star Jimmy Cliff in der Hauptrolle die Geschichte eines „Rude boy“, der groß rauskommen will.

In den Bussen von Kingston erklingen Ansagen mit britischem Akzent. Der über 300 Jahre währende britische Kolonialismus spiegelt sich nicht nur in der engen kulturellen Verknüpfung wider, sondern auch in der politischen Verwaltung: Die größten Verwaltungseinheiten sind nach englischen Regionen benannt. Die englische Königin ist Staatsoberhaupt (wie auch von den 15 anderen Staaten des Commonwealth). Erst 1962 erhielt Jamaika die Unabhängigkeit.

Und wo eben noch die Rede von James Bond gewesen war: Ian Fleming, britischer Autor und Schöpfer von James Bond, Agent 007, ließ sich auf Jamaika nieder und genoss die entspannte Lebensart von Cocktails im Sonnenschein.
Er kaufte Land an der Nordküste in Oracabessa, 16 Kilometer östlich vom Ferienort Ocho Rios in der Bucht „Santa Maria“ (von Christopher Columbus so benannt) und ließ nach eigenen Plänen die Villa Golden Eye bauen. Mit seinem Arbeitgeber The Sunday Times vereinbarte er, den Januar und Februar auf Jamaika verbringen zu können und verfasste dort dann auch alle James Bond-Geschichten. „Casino Royale“, der erste von insgesamt zwölf Romanen und neun Erzählungen um den Geheimagenten 007 erschien 1952; Fleming starb 1964. Eine Villa weiter, in der Firefly, lebte der englische Erfolgsautor Noël Coward, und noch eine weiter, im Bolt House, wohnte Flemings Geliebte Blanche Blackwell, Tochter von Plantagenbesitzern und ursprüngliche Grundbesitzerin der Umgebung.

Fleming selbst war kein Pionier in Oracabessa: Vor ihm erstand die US-Botschafterin Ruth Bryan Owen von Blanche Blackwell das Grundstück nebenan. Sie lud in ihre neu gebaute Luxusvilla namens Golden Clouds Schauspieler-Berühmtheiten wie Clark Cable oder Charlie Chaplin zu Besuch ein. Bei Coward verkehrten neben Schauspielerinnen wie Sophia Loren und Liz Taylor auch die Queen Elizabeth und Winston Churchill. Bei Fleming schauten dann die nächsten

Wunderschöne Natur und beeindruckende Weite: Das sind die Blue Mountains im Osten Jamaikas.

Eigentlich machten alle Promis in dieser Zeit einen Zwischenstopp in der Gegend: Arthur Miller und Marilyn Monroe, Piratendarsteller Errol Flynn und die Queen.

Berühmtheiten vorbei, denn eigentlich machten alle Promis in dieser Zeit einen Zwischenstopp in der Gegend: Arthur Miller und Marilyn Monroe, um 1956 ihre Flitterwochen im Jamaika Inn Hotel in Ocho Rios zu verbringen; Piratendarsteller Errol Flynn, um sich eine Ranch, ein Hotel und eine Insel vor Port Antonio zu kaufen und seine Verehrerinnen auf jener Navy Island zu verführen. Von Flynns ehemaligen Anwesen stehen heute aber nur noch überwucherte Ruinen, anders als bei den anderen Anwesen.

1976 kauft Chris Blackwell die Villa Golden Eye, die er noch aus Kindertagen kennt – er ist der Sohn von Blanche. Heute gehören ihm der James Bond Beach und Island Outpost, das Unternehmen, das vier Luxusanlagen, darunter Golden Eye betreibt. Das Geld für Golden Eye (die Villa) kommt aus den Einkommen von Island Records. Das Plattenlabel gründete Blackwell schon 1959. Seine Veröffentlichungen mit Beginn der 1970er Jahre schrieb wesentliche Beiträge zur Rockgeschichte. Nicht zuletzt war er es, der zuerst Bob Marley & the Wailers veröffentlichte: den weltweit bekanntesten Reggae-Musiker überhaupt.
Blackwell war nicht nur Verleger, sondern auch Produzent. Wobei Reggae nicht die einzige Stilrichtung aus Jamaika war, die er international bekannt machte. Island Records hatte unzählige Weltstars im Programm, zunächst Spencer Davies Group, später U2 oder Nirvana. Und natürlich vor allem viele jamaikanische Musiker. Vor dem Reggae gab es noch Ska: Schon da hatte Blackwell seine Finger im Spiel und produzierte 1964 den bekannten Ska-Song „My Girl Lollipop“ in der Coverversion von Millie Small. Weil Mitte der 60er Jahre das Wetter zu heiß zum Tanzen wurde, so wird kolportiert, begannen die Musiker etwas langsamer zu spielen und nannten das ganze Rocksteady.

Aus dem Rocksteady wurde kurz darauf der politischere Reggae. Bob Marley, beziehungsweise die Wailers, wie die Band zu Beginn noch hieß, war in allen drei Musikrichtungen versiert. Sie begann 1963 mit Ska, spielte wenig Rocksteady und machte ab 1973 mit den Album „Catch a Fire“ und „Burnin“ auch international Furore. Marley begann ab 1974 solo aufzutreten, „No Woman No Cry“ (1975) vom „Natty Dread“ Album wurde schließlich zum ersten Hit. Zwischen 1976 und 1979 übersiedelte Marley nach England. 1977 schon wurde Hautkrebs am Fuß diagnostiziert. Marley trat ungeachtet dessen weiter auf, produzierte Alben und starb im Alter von 36 Jahren in Miami. Am 21. Mai 1981 wurde er mit einem Staatsbegräbnis beigesetzt.

FOTOS: JTB (3)

Das Haus Goldeneye – neuerdings

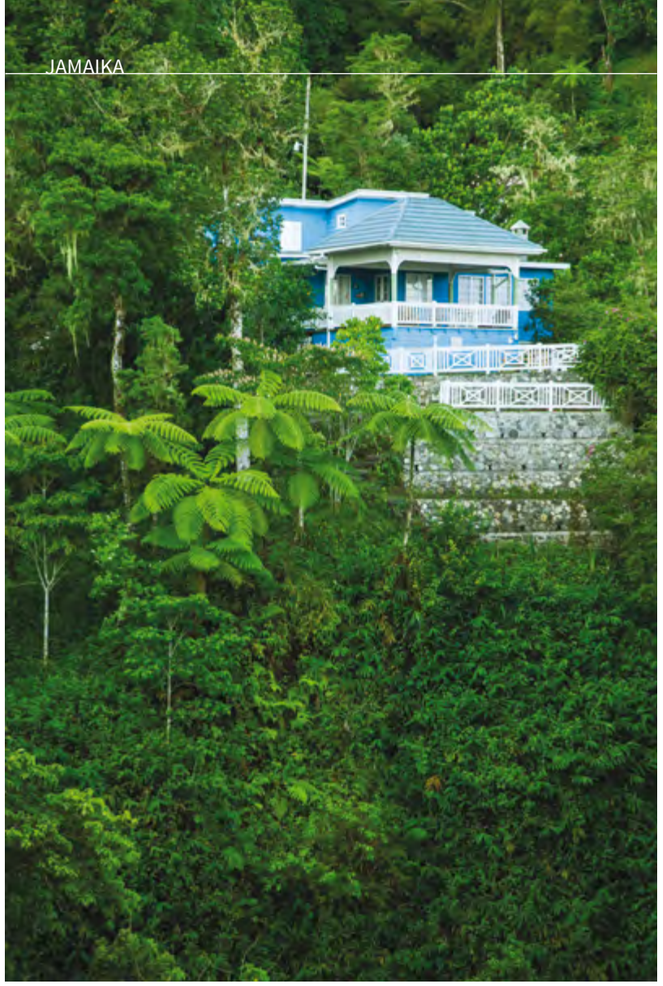
The Fleming Villa [www.theflemingvilla.com] – bildet zusammen mit einer Reihe von Strandhäusern das Ferienressort GoldenEye *[www.goldeneye.com]* – bis zu zehn Personen können in Flemings Villa unterkommen. Noël Cowards Firefly Hill ist heute eine Gedenkstätte und Museum für den Autor *[www.firefly-jamaica.com]*, der auch malte, fotografierte und schauspielerte. Coward besaß etwas weiter östlich noch ein Haus, das Blue Harbour, das heute auch als Luxusferienanlage betrieben wird [www.blueharb.com]. Auch Bolt House kann als Feriendomizil gemietet werden [www.bolthousejamaica.com] (mit Zugang zum Strand von GoldenEye); das Golden Clouds ebenfalls [www.goldenclouds.com/].

Meer sei Dank: Negril ist einer der bekanntesten Touristenorte der Insel.

Auf Bob Marley-Tour begibt man von Kingston nach Nine Mile. In der Hauptstadt steht das ehemalige Wohnhaus, das der Musiker 1975 erwarb und das seine Witwe Rita 1987 für die Öffentlichkeit als Bob Marley Museum *(www.bobmarleymuseum.com)* zugänglich machte. Dort findet man neben den privaten Besitztümern Marleys auch ein Restaurant und natürlich ein Souvenirgeschäft. Im Örtchen Nine Mile, etwa 90 Kilometer westlich von Kingston gelegen, wurde der König des Reggae 1945 geboren und auch begraben, zusammen mit seiner Gitarre in einem Mausoleum aus Marmor. Besucher müssen beim Betreten die Schuhe ausziehen und können vor Ort noch diverse Artefakte bewundern, darunter Gitarren, Fotos, Auszeichnungen. Tagestouren werden nach Nine Mile von diversen Orten aus angeboten: vom Ferienressort Ocho Rios, das etwa 60 Kilometer nördlich an der Küste liegt, kostet eine Tour 54 Euro pro Person, von Treasure Beach 15 Dollar.
Dem wahren Reggae-Fan ist die Reduktion dieser Musikrichtung auf einen Musiker natürlich etwas zu wenig – in Nine Mile gibt es in Zukunft das Reggae Music Museum zu entdecken *(www.reggaemusicmuseum.com)*. Bauarbeiten haben schon 2015 begonnen, aber getragen wird das Projekt von freiwilligen Helfern und so dauert es etwas länger mit der Fertigstellung.
Aber Reggae ist nicht nur Geschichte: Jimmy Cliff tourt ununterbrochen *(www.jimmycliff.com)*. Erst 2010 wurde er für seine Verdienste an Jamaika mit einem Order of Merit ausgezeichnet; dieser Star erreicht international ein riesiges Publikum.

Jamaikanische Musiker ließen es natürlich nicht beim Reggae bewenden. In den 1980er Jahre entstand Raggamuffin, das

Rastafarianismus ist eine dem Christentum entsprungene Glaubensrichtung mit Ursprung in Jamaika.



Ein Traum von einem Haus in den Blue Mountains.

Die Kreativindustrie Jamaikas trägt zu einem Drittel des Bruttosozialprodukts des Landes bei.

Überall locken Jerk-Stände hungrige Touristen und Einheimische mit leckerem Streetfood.

vom „Toasting“, einem Rap-ähnlichen Sprechgesang begleitet wurde – wie auch Dancehall. Dieses Genre entstand zwar parallel zum Reggae in den 1970rn, fand aber erst in den 1990er und wieder in den 2000er Jahren außerhalb Jamaikas durch Acts wie Rihanna besonders in den USA Beliebtheit. Ihren ganzen Ursprung aber hat diese Musik Jamaikas in einer katholischen Schule in Kingston: Die 1880 gegründete Alpha Boys' School besteht auch heute noch und wird weiterhin von Nonnen betrieben *(www.alphaboysschool.org)* Neben den Musikkursen bietet die Schule auch andere kreative Aktivitäten an: Holzarbeit, Landschaftsgärtnern und Siebdruck. Einige Produkte aus den Werkstätten wie Kugelschreiber, Flaschenöffner oder Tabletts können im Souvenirladen der Schule erstanden werden – neben Postern, T-Shirts und CDs, die das musikalische Wirken der Schule feiern.

Überhaupt: Die Kreativindustrie Jamaikas trägt zu einem Drittel des Bruttosozialprodukts des Landes bei. Mode ist ein vergleichsweise kleiner Sektor, Animationsfilmproduktion stark im Kommen, die Film- und Fernsehindustrie kommt gern und die Musik, nun, die bleibt natürlich der künstlerische Hauptexportschlager. Die Regierung möchte aus diesem Grund 2017 für die Feierlichkeiten zur 55-jährigen Unabhängigkeit am 6. August – „Jamaica 55“– der Kreativindustrie eine besondere Rolle zukommen lassen.

Wenngleich der bekannteste Jamaikaner derzeit ein Sportler ist. Usain Bolt dominiert die Sprintdisziplinen in der Leichtathletik wie kein anderer: 1986 in Sherwood Content, im nordwestlichen Teil der Insel geboren, gewann er 2002 die Juniorenweltmeisterschaft in Kingston, 2003 die Jugendweltmeisterschaft in Sherbrooke. Es folgten Verletzungspech bei den Olympischen Spielen 2004 und Weltmeisterschaften 2005. Danach begann seine Karriere langsam aber stetig im Jahr 2007 mit einem Landesrekord und Silber bei den Weltmeisterschaften in Osaka. Seit 2008 heißt es beständig Gold für Usain Bolt: neunmal bei den Olympischen Spielen, elfmal bei Weltmeisterschaften. Überhaupt wartet Jamaika mit einigen erfolgreichen Leichtathleten auf. Veronica Campbell-Brown oder Shelly-Ann Fraser-Pryce, nicht zu vergessen auch Merlene Ottey, die heute aber für Slowenien antritt, sind allesamt erfolgreiche „Sportlerinnen des Jahres“ und mehrfache olympiagoldene Sprinterinnen – vor allem Campbell-Brown und Fraser-Pryce.
Sportler treten im landesweit größten Fußballstadion in Kingston, dem Independence Park, auf. Wundert es, dass dort eine Statue des Reggaekönigs Bob Marley am Eingang wacht? Die jamaikanische Fußballmannschaft ist eine regionale Größe. Für die Teilnahme an Weltmeisterschaften reichte es bislang nicht, aber die Karibikmeisterschaften gewann die Nationalelf schon sechs Mal. Zwölf Mannschaften spielen in der Jamaikanischen Premier League, davon kommen allerdings zur Zeit sieben aus Kingston; zwei Mannschaften kommen derzeit aus dem Westen, aus Montego Bay und Savanna-la-Mar *(www.premierleaguejamaica.com.jm)*. Wer also eine Auszeit vom Strandurlaub braucht, kann sich dem lokalen Profi-Fußball zuwenden.

Oder dem Landesinneren: Südlich von Montego Bay liegt das Cockpit Country mit seinen Tropfsteinhöhlen, Rum-Destillerien und Plantagen. Insgesamt sechs geführte Berg- und Höhlenwanderungen werden hier angeboten von der Southern Trelawny Environmental Agency *(stea.net/wp)*. Das Appleton Estate bietet Rum-Touren durch seine Anlagen *(www.*

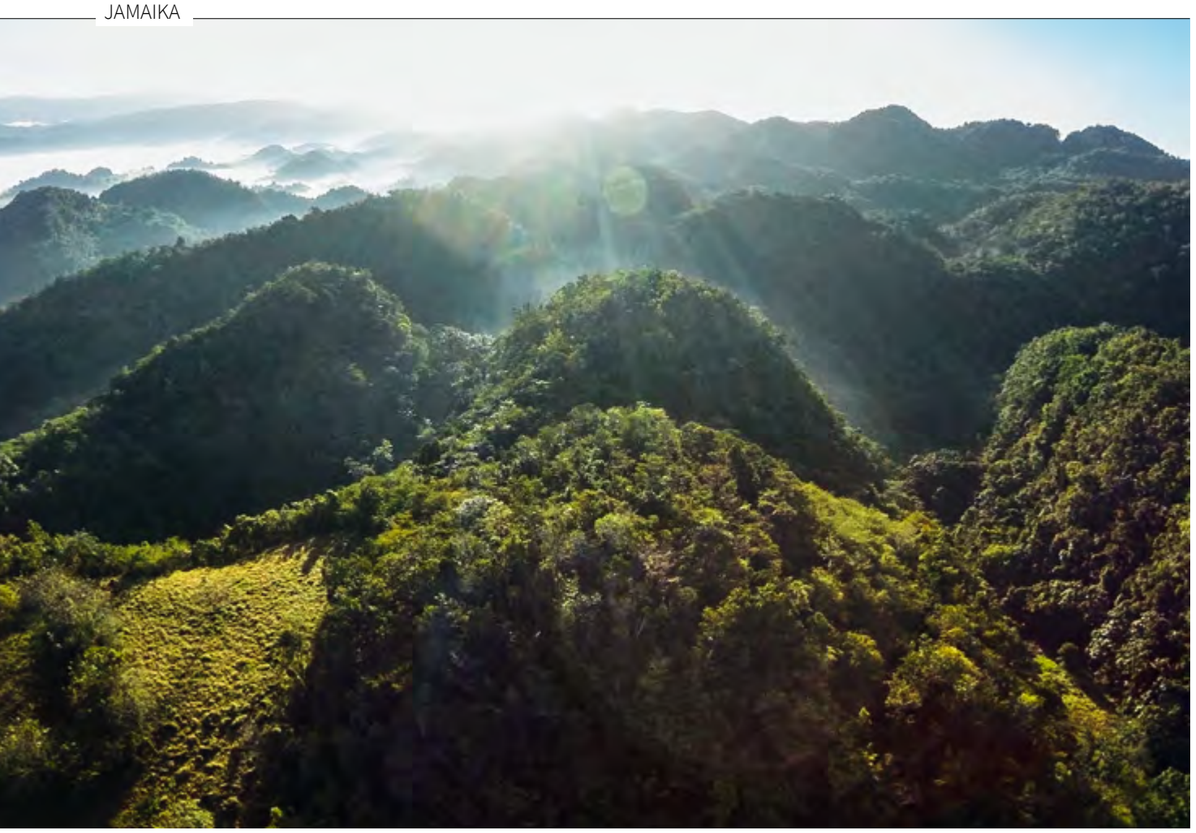
FOTOS: JTB (3)

Der Half Moon Beach ist einer der schönsten Strände auf Jamaika und liegt nicht weit von Negril im Westen der Insel.

Cannabis-Wellness auf Jamaika

An Marihuana und Haschisch scheiden sich die Geister. Auf der einen Seite steht die offizielle Ablehnung einer Einstiegsdroge, auf der anderen der Wunsch nach Legalisierung und medizinischer Anwendung. Gerade an der Grenze zwischen Illegalität und Arzneimittel kommt es gern zu Konflikten, zumindest für die Anwender von Cannabis als Medizin. Seltene Ausnahmen sind die Niederlande oder der US-Bundesstaat Colorado, wo der Genuss der Rauschmittel innerhalb eines bestimmten Rahmens offiziell erlaubt ist. Auf Jamaika, von wo aus Bob Marley mit seiner Musik schon vor über 40 Jahren „Legalize It“ propagierte, wird Cannabis nur geduldet. Erlaubt ist aber der Besitz von bis zu 56 Gramm für die medizinische, wissenschaftliche und therapeutische Anwendung. Letztere soll nun für den Tourismus entdeckt werden.

Geht es nach Jamaikas Tourismusminister Edmund Bartlett, wird sich das Land dem „rustikalen Luxussegment“ öffnen und ein „Urlaubsziel mit einem Unterschied“ werden. Jamaika soll den Südwesten der Insel für Wellness-Tourismus umbauen, um die therapeutischen Vorzüge des „Ganja“ (wie es auf Jamaika heißt) in Zukunft wirtschaftlich ausnutzen. Denn es besteht Nachfrage an Cannabis-Urlauben: In Colorado ist der Tourismus in Folge der Legalisierung um 175 Prozent gestiegen. Wie genau dieses neue Wellness-Modell umgesetzt werden kann, soll bis Ende 2017 ausgearbeitet werden.



Cockpit Country ist ein großes Kalkstein-Plateau südöstlich von Montego Bay, hier liegt Accompong, ein historisches Dorf der Maroons.

Jamaika ist vielfältig, seine Bewohner lebensfroh und seine Landschaften wie aus dem Bilderbuch.

appletonestate.com]. Zuckerrohrplantagen haben Landbesitzern zu Reichtum verholfen – wie auch den Vorfahren von Chris Blackwell: Appleton gehörte seinem Großvater. Neben dem Reichtum existieren in dieser Region der Insel aber auch die Maroons. Ursprünglich Ex-Sklaven, die mit indigenen Taino zusammenzogen, besiegten die Maroons die sie bedrängenden Engländer und sicherten sich 1739 vertragliche Autonomien. Sie leben auch heute in abgeschiedenen Ortschaften, aber weitestgehend in Armut. Die Verträge von 1738 und 1739 werden in Accompong alljährlich am 6. Januar mit dem Maroon-Festival gefeiert, das Tausende Besucher anlockt. Dennoch: Die Maroons sind eine verschwindende Gesellschaft, da junge Leute in die Städte abwandern. Tourismus, so die Hoffnung, bietet hier die Möglichkeit kleiner Einkünfte: Insbesondere Kunsthandwerk dient auch dieser bedrohten Volksgruppe als ökonomischer Anker; manche könnten sich auch als Tour-Guides verdingen. Der Südwesten der Insel könnte allerdings noch ganz andere Entwicklungen, im Sinne von Wellness-Tourismus abseits von Luxusvillen, nehmen.

Jetzt schon bietet der Treasure Beach an der Südküste einen Tourismus an, der nachhaltig der ganzen Gemeinschaft zugute kommen soll: der Landwirtschaft, den Fischern, den Schulen, der Natur, der Nachbarschaftlichkeit *[www.treasurebeach.net]*. Urlaubern werden Campingplätze und kleine Pensionen versprochen, Ausflugsziele, die von Einheimischen besucht werden (Guts River), kuriose Orte (Bamboo Avenue), an denen Kokosmilch verkauft wird, Boot- und Wandertouren. Die Politik will an dieser Stelle ansetzen, denn – so Tourismusminister Edmund Bartlett – das Land habe neben den Luxusangeboten auch einen besonderen rustikalen Reiz zu bieten.

Auch wenn wir uns wiederholen: Jamaika ist vielfältig, seine Bewohner lebensfroh und seine Landschaften wie aus dem Bilderbuch. Mit seinem reichhaltigen kulturellen Leben sorgt der Inselstaat für einen abwechslungsreichen Urlaub, jenseits aller Klischees.

FOTO: JTB

Oben: Rastafari am Strand, Rechts oben: Ocho Rios Rechts unten: Die Wasserfälle am Blue Hole

Exotisches Inselparadies

Jamaika-Rundreise mit Badetagen

Sattgrüne Palmenwälder, breite Sandstrände und relaxte Reggae-Rhythmen – erleben Sie ein Abenteuer, von dem andere nur träumen! Ob traditionelle Märkte, malerische Gartenanlagen mit exotischen Früchten, Kaffeeplantagen, Rum-Destillerien oder die quirlige Hauptstadt Kingston – auf dem grünen Inselparadies Jamaika sammeln Sie Eindrücke, die Sie nie vergessen werden. Und entspannen auf unvergessliche Art, denn zum Abschluss der Reise gibt es Badespaß pur am herrlichen Strand von Montego Bay.

16-tägige Reise ab € 2999,– p. P.

Inkl. € 100,– p. P. Frühbucher-Rabatt bei Buchung bis 31.01.17!

Highlights:
- Kulturell und historisch interessante Städte
- Kontakt zu Einheimischen und Besuch eines Charity-Projekts
- Bob Marley-Museum
- Floßfahrt auf dem Rio Grande
- Safari auf dem Black River
- Rum-Verkostung
- Faszinierende Flora und Fauna
- Entspannte Badetage an Traumstränden

Inklusivleistungen:
- Linienflug mit renommierter Fluggesellschaft (Umsteigeverbindung möglich) ab/bis Frankfurt nach Montego Bay
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- 14 Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels im Doppelzimmer
- 14x Frühstück
- Stadtrundfahrten, Besichtigungen und Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf
- Deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise (Tag 3-9, 11-12)
- 1 Reiseführer pro Buchung nach Wahl
- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung

Weitere Informationen und Details zu dieser Reise finden Sie unter: www.mediplusreisen.de, Buchungscode: MBJA01 oder in Ihrem Reisebüro. Veranstalterhinweis, siehe Seite 57

Robin Lim Lumsden:

Tipps von Jamaikas No. 1 Gourmet-Autorin

Robin Lim Lumsden ist eine auf Jamaika geborene Autorin mit chinesisch-europäischen Wurzeln. Ihre Artikel über jamaikanische Küche sind in zahlreichen Magazinen erschienen. Das 2014 erschienene und prämierte Kochbuch The Belcour Cookbook ist ein gelungener Mix aus jamaikanischer Historie, Kochkunst und speziellen, seltenen Rezepten. Die leidenschaftliche Köchin ist darüber hinaus Begründerin von Belcour Preserves, eine auf Herstellung und Vertrieb von Saucen und Konfitüren aus natürlichen Zutaten spezialisierte Firma, die sie mit ihrem Ehemann betreibt.

Welchen Speisen sollte man sich als Jamaika-Besucher nicht entgehen lassen?
Ochsenschwanz mit *Spinners* (ähnlich wie Gnocchi, Anm.) und Limabohnen. Jede Art von Fisch, besonders dann, wenn dieser direkt dort zubereitet wird, wo er auch gefangen wurde. Ein Nationalgericht ist das *„Jamaica Coat of Arms"* (Wappen Jamaikas, Anm.), ein Hühnerfrikassee mit Reis und Bohnen. Außerdem ein Muss: *„Stew Peas Run Down"*, ein Eintopf aus Bohnen, Reis, gebratenen Bananen und Avocado. Jamaikas bekanntestes und beliebtestes *„Menü"* umfasst Akkee mit gesalzenem Kabeljau, Callaloo-Suppe mit *Johnny Cakes* (ähnlich wie Cookies, Anm.) und gekochte Yams-Wurzel, ergänzt durch geröstete Brotfrucht.

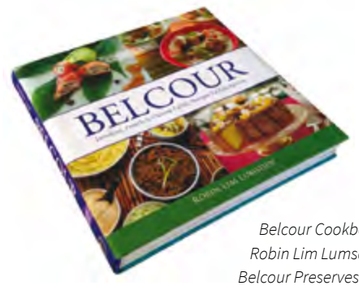
Ihre Top 5-Restaurants, in denen man traditionelle Gerichte mit regionalen Zutaten bekommt?

1. Bei Seafood: *Hellshire Beach* und *Port Royal* in Kingston, bzw. *Little Ochie* in St. Elizabeth.
2. *Café Blue* und *Old Tavern's*, beide servieren den besten Blue Mountain-Kaffee auf der Insel.
3. *Scotchies Jerk Place* ist ein sehr nettes BBQ-Lokal.
4. *Miss T's* in Ocho Rios, das *Ten Ten* und der *Grog Shop* in Devon House in Kingston sind bekannt für ihre Ochsenschwanzgerichte.
5. *Juici Beef Patties* und *Devon House Brick Oven* sind bekannt für ihre Pasteten.

Interview:
Frank Grafenstein

Welche speziellen Lebensmittel sind jamaikanischer Herkunft?
Old Tavern, Coffee Roasters und *Coffee Traders* sind meine bevorzugten Marken in Sachen Blue Mountain-Kaffee. Ich bin kein großer Rum-Freund, aber der zwölf-jährige VX *Appleton* Estate Special ist vorzüglich, genauso wie *Red Stripe*-Bier und Fruchtsäfte von *Tru Juice*. Bei Saucen und Gewürzen bin ich natürlich befangen, aber ich darf behaupten, dass die Produkte aus unserer eigenen Erzeugung *Belcour Preserves*, wie etwa die Belcour Honey Jerk Sauce, mit zum Besten Jamaikas gehören.

Was ist Ihr jamaikanisches Lieblingsgericht?
Einer meiner Lieblingsgerichte ist Mahi Mahi Run Down – ein in Kokosmilch gekochter Fisch.



Belcour Cookbook,
Robin Lim Lumsden,
Belcour Preserves Ltd.
ISBN: 978-976-8246-08-0 (hbk)

FOTO: R. LUMSDEN (3)

Stew Peas Rundown

Schmorgericht aus Bohnen

„Rundown" ist ein Schmorgericht in würziger Kokosnuss-Sauce. Auf anderen Karibikinseln auch als „Oil down" bekannt, kommt es in den meisten jamaikanischen Haushalten regelmäßig in irgendeiner Form auf den Tisch. Der „Rundown" aus Bohnen wird auch „Stew Peas" genannt. Rastafari prägten den Ausdruck „Ital Stew" für die Variante mit Gemüse und Bohnen.* Ein „Rundown" lässt sich mit jeder beliebigen Mischung aus frischem Gemüse und Bohnen zubereiten. Auch sehr lecker: „Rundown" mit frischem oder gesalzenem Fisch.

Zutaten

- 450 g getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Kidneybohnen, Limabohnen oder Wachtelbohnen)
  Tipp: Bei frischen Bohnen, fällt das Einweichen weg
- 4–6 Tassen ungesüßte Kokosmilch
- 3 Zweige Thymian
- 1 ganze grüne Scotch Bonnet Chili (optional)
- 2 ganze Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln, gewaschen
  Etwas Pflanzenöl
- 2 mittelgroße weiße Zwiebeln, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten (nur weiße und hellgrüne Teile)
- 1 Paprikaschote, entkernt und gewürfelt
- 2 Möhren, geschält und gewürfelt
- 1 Chayote, geschält, entkernt und gewürfelt
- 2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt
- 2 EL frische Thymianblätter, fein gehackt
- 2 Tomaten, entkernt und gewürfelt
- 2 EL Belcour Honey Mustard Pepper Sauce (oder alternativ etwas gewürfelte Chili ohne Kerne und Strunk)
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL jamaikanische Pickapeppa-Sauce
- 1 EL Zucker
- 1 EL Butter
- Salz und Pfeffer

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag zusammen mit 4 Tassen Kokosmilch, Thymian, Scotch Bonnet Chili, den ganzen Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln in einem Schmortopf 1 Stunde bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Eine Bratpfanne erhitzen und so viel Öl hineingeben, dass der Boden bedeckt ist. Zwiebeln glasig anbraten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 1 Minute mitdünsten lassen. Paprikaschote dazugeben und anbraten, bis sie weich ist. Zu der Bohnenmischung geben.

Die restlichen Zutaten ebenfalls zu den Bohnen geben und bei mittlerer Hitze langsam sämig einkochen lassen. Sollte der „Rundown" zu trocken werden, noch etwas Kokosmilch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilagen eignen sich weißer Reis, frittierte Kochbananen, Avocadoscheiben und gedämpftes Gemüse.

Weitere Rezepte finden Sie auf: ***www.belcourpreserves.com***

*„ital" bedeutet für die Rastafari eine natürliche, nicht künstliche, Art des Seins. In Bezug auf Lebensmittel meint es, dass diese vollwertig sein sollten und nicht vorverarbeitet.

Exotisch, frühlingshaft und einzigartig – so ist

MEDELLÍN

Wie ein Schriftsteller auf der Suche nach seinem neuen Bestseller, der jeden Absatz seines Werks schreibt, ausradiert und wieder neu schreibt – so ist Medellín. Eine Stadt im unablässigen Wandel, die zum Stolz Kolumbiens und zu einem Vorbild für die ganze Welt geworden ist.

Als Stadt, die ihre eigenen Hindernisse überwunden hat, und die ihre physische und gesellschaftliche Verwandlung dazu genutzt hat, ihre ganz eigene, einzigartige Anziehungskraft zu entwickeln, gehört Medellín heute zu den aufstrebenden Reisezielen der Welt.

Es ist wohl für niemanden ein Geheimnis, dass die Fernsehserien über die Blütezeit des Drogenhandels in dieser Stadt sie in das Bewusstsein Tausender von Zuschauern gerückt haben. Gleichzeitig haben sie Neugier geweckt und den Wunsch, mehr über eine Stadt zu erfahren, die eine Zeit voller Gewalt und Unsicherheit erlebt hat. Viele der so neugierig Gewordenen kommen nach Medellín und entdecken einen Ort, der wenig mit dem zu tun hat, was sie vom Bildschirm kennen. Sie staunen über eine moderne, gastfreundliche und innovative Stadt, der es gelungen ist, ihre Vergangenheit zu bewältigen und sich nicht nur in ein gesellschaftliches Vorzeigeobjekt, sondern auch in ein einzigartiges Reiseziel zu verwandeln.

Medellín ist eine Stadt der Gegensätze. Bauern, die mit blumenbeladenen Schultern durch die Stadt ziehen, Stadtteile, die ihrer von Gewalt geprägten Geschichte mit Streetart begegnen und sie so übertünchen, ein Freilichtmuseum mit XXL-Skulpturen, ein Waldgebiet mit großer Bedeutung für die Artenvielfalt der Region, und die Gastronomie, die neben traditionellen Köstlichkeiten auch internationale Küche für alle Geschmäcker bietet. So ist Medellín: voller Leben.
Wer zum ersten Mal nach Medellín kommt, wird unweigerlich eines sein: überrascht. Überrascht angesichts der unerwarteten Ruhe der Berge, der klaren Luft des frühlingshaften Klimas und der gastfreundlichen Haltung der „Paisas“, wie man traditionell die Einwohner Medellíns nennt.

Die Stadt hat ihren ganz eigenen Charakter, der sie einzigartig in der Welt macht – und die „Silleteros“ der berühmten Blumenparaden sind der beste Beweis dafür. Hier kann die Reise beginnen: mit dem Besuch eines Silletera-Hofs. Nur 20 Minuten vom Flughafen entfernt liegen mitten in den Feldern die Höfe, auf denen die Bauern das ganze Jahr über Blumen für die Silletas anbauen. Diese mit Blumen überzogenen Gestelle werden während der bedeutendsten Feiertage Kolumbiens in einer großen Parade durch die Stadt getragen: der „Feria de las Flores“, dem Blumenfest.
Wer noch mehr Natur möchte, findet nur 15 Minuten von den Silletera-Höfen entfernt ein 1700 Hektar großes Naturschutzgebiet, dessen von Feuchtigkeit geprägte Nebelwälder eine immense Artenvielfalt in Flora und Fauna beherbergen. Ein perfekter Schauplatz für Abenteuerurlaub, Wanderreisen und die Sichtung von Vögeln, Orchideen und Schmetterlingen. Hier finden sich etwa 160 einheimische Arten der vom Aussterben bedrohten Bromelien, Anthurien und Orchideen.

Im Botanischen Garten sind nicht nur Pflanzen zu bewundern. Auch Tiere wie dieser Leguan erfreuen die Besucher.

Wer sich näher in Richtung Stadt begibt, stößt unweigerlich auf die Kunst, die Medellín zu bieten hat: auf der Plaza de las Esculturas de Botero. Auf diesem imposanten Platz scheint es, als hätte der Künstler Fernando Botero seiner Geburtsstadt das beste Erbe hinterlassen wollen, das man als Künstler hinterlassen kann. 23 monumentale Skulpturen des großen Bildhauers sind auf diesem Platz öffentlich ausgestellt, spenden den Flanierenden Schatten und lassen sie über den Weg der Kunst begreifen, welch neuer Wind in Medellín weht.

Nächste Station: der „neue“ Norden der Stadt, „el nuevo norte“, wie sich dieser Stadtteil nennt. Dort ist heute die „Lunge“ Medellíns zu finden: der Botanische Garten, Heimat von mehr als tausend Arten aus Flora und Fauna sowie einer großen Orchideen-Sammlung. Hier kann man auch den Parque Explora durchstreifen, einen interaktiv gestalteten Park, in dem das Planetarium und das Aquarium angesiedelt sind – mit einem der drei größten Süßwasserbecken Südamerikas.

Die Zeit vergeht schnell in Medellín, aber dennoch sollte man sich einen Besuch der umliegenden Gemeinden nicht entgehen lassen: Nur eine Stunde entfernt findet man sich plötzlich in einer völlig anderen Landschaft wieder. Richtung Osten liegt die Gemeinde Guatapé, mit einem Stausee, auf dem die unterschiedlichsten Wassersportarten betrieben werden können, und dem Peñón de Guatapé, einem 200 Meter hohen Felsgebilde. Richtung Westen bezaubert Santa Fe de Antioquia mit einer romantischen Kolonialarchitektur und bietet eine Region, die für Wanderungen, Rafting-Touren und Gleitschirmflüge gleichermaßen geeignet ist.

Dieses neue Medellín empfängt seine Besucher mit offenen Armen. Mit seinem Klima ewigen Frühlings, seinen warmherzigen Menschen und umgeben von jeder Menge Natur wird Medellín jeden Besucher in seinen Bann ziehen – und ihm Erinnerungen schenken, die er nie vergessen wird.

Oben: Panoramablick auf Medellín bei Nacht.
Rechts oben: Diese Figur von Botero reitet im gleichnamigen Park. Im Hintergrund der Rafael Uribe Uribe-Palast der Kultur.
Rechts mitte: Silletas, mit Blumen überzogene Gestelle, sind wichtiger Bestandteil der „Feria de las Flores“.
Rechts unten: Die prächtigen Blüten der Brownea kann man im Botanischen Garten bewundern.

FOTOS: LINKE SEITE: WIKIPEDIA/W. MENESES, CHECHO, WIKIPEDIA/ NELSONC, MEDELLIN TOURISM, WIKIPEDIA/W. NEUHEISEL

Quyen, Bootsführerin:

» Schönheit vermitteln «

Auch wenn es körperlich anstrengend ist: Quyen ist mit Spaß bei der Arbeit und rudert die Touristen durch eine beeindruckende Naturkulisse.

Die 25jährige Quyen arbeitet seit einem Jahr in der Halong-Bucht im Norden Vietnams. Ihr Bruder ist Fischer, ihr Vater ist krank, ihre Mutter rudert ebenfalls. Für eine Tour, die etwa eine Stunde dauert, bekommt sie umgerechnet etwa drei US-Dollar.

Die Halong-Bucht entstand der Legende nach, als ein Drache, der in den Bergen lebte, zur Küste lief. Dabei zog sein Schwanz tiefe Furchen in das Land, die das Meer überflutete. Die knapp 2000 Felsen, die wie hingeworfen im Golf von Tonkin liegen, gehören seit 1994 zum UNESCO-Weltkulturerbe.

„Mein Name ist Quyen. Seit einiger Zeit arbeite ich als Bootsführerin und führe kleine Touristengruppen auf einem Boot durch meine Heimat. Ich stamme aus dem schönsten Winkel meines Landes, aus der Halong-Bucht im Norden Vietnams, die bei Touristen aus aller Welt sehr beliebt ist. Denen kann ich mit meiner Tätigkeit die natürliche Schönheit unserer Landschaft vermitteln. Das macht mir Freude und erfüllt mich auch mit etwas Stolz.
Dieses Boot, das ich führe, gehört meiner Familie schon sehr lange. Da schien es einfach naheliegend, damit auch Geld zu verdienen. Mit dem, was ich für meine Arbeit bekomme, unterstütze ich meine Familie. Wie lange noch, weiß ich nicht, denn es ist schwer Arbeit zu finden. Irgendwann dachte ich auch einmal daran, zu studieren, aber dazu fehlen mir einerseits die Voraussetzungen. Andererseits möchte ich auch gar nicht fortgehen aus dieser Gegend, denn die liebe ich sehr.“

Text: Christina Feyerke

FOTOS: C.GLADE

Oben: UNESCO-Welterbe Angkor Wat, Rechts oben: Strand in Khao Lak, Rechts unten: die „City Hall“ in Saigon

Kultur, Natur & paradiesische Strände

Vietnam – Kambodscha – Thailand Rundreise

Erleben Sie auf einer Kombinationsreise die 3 eindrucksvollen Länder Vietnam, Kambodscha und Thailand. Entdecken Sie die facettenreiche Kultur in Vietnam, das eindrucksvolle Kambodscha mit großartigen Tempelanlagen, Palästen und unberührter Natur sowie die Metropole Bangkok, Thailands Hauptstadt. Anschließend entspannen Sie während des Badeaufenthaltes im paradiesischen Badeort Khao Lak.

20-tägige Reise ab € 1499,– p. P.

Inkl. € 100,– p. P. Frühbucher-Rabatt bei Buchung bis 31.01.17!

Highlights:
- 1 Reise – 3 Länder
- Ausflug zu den beeindruckenden Tunneln von Cu Chi
- Besichtigung von Angkor Thom und Angkor Wat
- Freizeit in Bangkok für eigene Erkundungstouren
- 5 Nächte Badeaufenthalt im paradiesischen Badeort Khao Lak
- Zahlreiche Besichtigungen und Bootsfahrten inklusive
- Ausgewählte Termine mit Garantierter Durchführung!**

Inklusivleistungen:
- Linienflug mit renommierter Fluggesellschaft (Umsteigeverbindung) ab/bis Deutschland nach Saigon und zurück von Phuket
- Inlandsflug Bangkok – Phuket
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- Fahrt mit dem Schnellboot von Chau Doc nach Phnom Penh (Tag 7)
- 12 Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels während der Rundreise im Doppelzimmer
- 5 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Centara Seaview Khao Lak während des Badeaufenthaltes im Doppelzimmer Deluxe
- 17x Frühstück, 1x Mittagessen (Tag 5)
- Stadtrundfahrten, Besichtigungen und Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf
- Deutschsprachige Reiseleitungen
- 1 Reiseführer pro Buchung nach Wahl
- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung

Weitere Informationen und Details zu dieser Reise finden Sie unter: www.mediplusreisen.de, Buchungscode: SGNB6P oder in Ihrem Reisebüro. Veranstalterhinweis, siehe Seite 57

Sri Lanka bietet eine Vielzahl prachtvoller buddhistischer Tempel. Doch einer der wohl bedeutendsten befindet sich in Kandy.

ER HAT GAR NICHT GEBOHRT!

Im Tempel der Dental-Reliquie

Die gespannte Erwartung ist fast mit Händen greifbar. Immer mehr Menschen drängen in das Obergeschoss des Tempels Sri Dalada Maligawa in Kandy. Die Trommler im Erdgeschoss übertönen mit ihren rhythmischen Schlägen das Schlurfen der nackten Füße. Gläubige aus Sri Lanka und der ganzen Welt sind hier, um einen Blick auf einen der heiligsten Gegenstände des Theravada-Buddhismus zu werfen – Buddhas oberen linken Eckzahn.
Die langen Reihen der wartenden Gläubigen, die sich links und rechts entlang der Wände gebildet haben, setzen sich langsam in Bewegung. Opfergabe für Opfergabe wird den Mönchen zur Segnung überreicht. Nach langem Warten bleibt den Gläubigen nur ein kurzer Augenblick für die unmittelbare Begegnung mit dem Heiligtum und zahlreiche Blitzlichter bringen den reich verzierten Reliquienbehälter zum Funkeln. Wünsche, Fürbitten und Danksagungen, so vielfältig wie die Gesichter der Menschen, werden stumm in Richtung des Schreins gesandt.

Weitere spannende Geschichten finden Sie im Sri Lanka-Magazin unter issuu.com/grafenstein_experts_in_tourism

FOTOS: P.A. LECLRERCQ, WIKIPEDIA/KOSHYKOSHY, SRI LANKA TOURISM

Oben: Eine der vielen Teeplantagen auf Sri Lanka.
Rechts: Eine der Buddha-Statuen in Polonnaruwa.

Die Perle des Indischen Ozeans

Sri Lanka-Rundreise mit Arzt

Sri Lanka ist ein kleines Paradies: Es fasziniert durch üppige Vegetation, tropische Traumstrände und dem Erbe einer Jahrtausende alten Kultur. Neben Reis- und Teeplantagen, Gewürzen und Regenwäldern bietet die Insel zahlreiche historische Sehenswürdigkeiten sowie religiöse und kulturelle Stätten. Entdecken Sie die Perle des Indischen Ozeans und nehmen Sie diese Eindrücke mit in Ihr Badehotel.

12-tägige Reise ab € 1.199,– p. P.

Inkl. € 100,– p. P. Frühbucher-Rabatt bei Buchung bis 31.01.17!

Highlights:
- Besuch eines Elefanten-Waisenhauses in Pinnawala
- Besichtigung der Weltkulturerbe-Stätte Sigiriya
- Besichtigung des Goldenen Tempels in Dambulla
- Besuch einer traditionellen Tanzshow
- 3 Nächte Badeaufenthalt mit All-Inclusive
- Begleitet von einem Arzt (Reisemediziner)

Inklusivleistungen:
- Linienflug mit renommierter Fluggesellschaft (Umsteigeverbindung) ab/bis Deutschland nach Colombo
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- 6 Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels während der Rundreise im Doppelzimmer
- 6x Halbpension
- 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel während des Badeaufenthaltes im Doppelzimmer
- 3x All-Inclusive
- Stadtrundfahrten, Besichtigungen und Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf
- Deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise (Tag 2-7)
- Begleitet von einem Arzt (Reisemediziner) ab/bis Frankfurt
- 1 Reiseführer pro Buchung nach Wahl
- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung

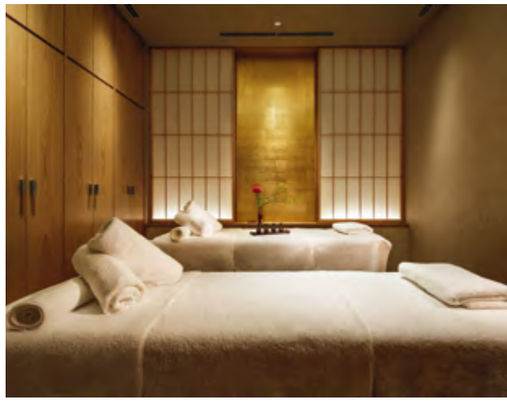
Weitere Informationen und Details zu dieser Reise finden Sie unter: www.mediplusreisen.de, Buchungscode: CMBA11A oder in Ihrem Reisebüro. Veranstalterhinweis, siehe Seite 57

TOKYO

Balsam für Leib und Seele!

Im Odaiba Tokyo Oedo Onsen Monogatari hat die Natur großen Anteil an der Entspannung.

Das freundliche Wesen der Onsen-Mitarbeiter hilft, den Alltag hinter sich zu lassen.



Haben Sie sich schon einmal gefragt, weshalb Japan das Land mit der höchsten Lebenserwartung ist, obwohl das Land für seine langen Arbeitszeiten und wenig Freizeit bekannt ist? Gewiss spielen gute und gesunde Ernährung – wie viel Fisch und Gemüse – sowie ein gesunder Lebensstil eine bedeutende Rolle. Japaner achten generell sehr stark auf ihre Gesundheit und Ernährung – vor allem die ältere Generation. So findet man in Supermärkten salzreduzierte Sojasoßen, da ja der Konsum von zu viel Natrium der Gesundheit schaden kann. Doch ungeachtet dessen, gibt es noch ein weiteres, bedeutendes Alltagsritual, das im japanischen „Gesundheits-System" nicht wegzudenken ist. Nämlich das Baden.

Die japanische Inselkette weist durch ihre zahlreichen Vulkane eine Vielzahl an natürlich ausströmenden, heißen Quellen auf. Der Habitus, ein heißes Bad zu nehmen, etablierte sich bereits zu Zeiten der japanischen Antike und dauert bis heute an. Die Wirkung der heißen Quellen ist unumstritten.

Ab einer Austrittstemperatur von 25 Grad Celsius wird das natürlich hervorquellende Wasser als „Onsen" – warme Quelle – bezeichnet. Hat eine Quelle eine niedrigere Temperatur, aber enthält erforderliche Substanzen, wird sie dennoch als Onsen bezeichnet. Die meisten Badehäuser werben mit ihren unterschiedlichen Wasserbecken und den darin enthaltenen Variationen an Mineralien, die verschiedenartige therapeutische Wirkungen auf den Körper haben. So wird zum Beispiel Quellwasser, das reichhaltig an Kohlensäure ist, nachgesagt, dass es rehabilitierende Wirkungen bei Erschöpfung habe, das Hautbild verbessern und Gelenkschmerzen mildern könne. Weitere Heilwasser, wie beispielsweise Schwefelquellen oder Hydrogenkarbonat-Quellen, fördern den Heilungsprozess bei Neurodermatitis, Hexenschuss/Rückenschmerzen, Kälteempfindlichkeit, Rheuma und noch vielem mehr. Viele Badehäuser haben zudem noch Trocken- und Dampfsaunen und bieten verschiedene Massagen und Beauty/Body Care-Angebote an.

Auch die japanische Weltmetropole Tokyo bietet neben Shopping, Sightseeing und Kultur, Wellness und Entspannung durch ihre zahlreichen Quellen/Onsen, die den Alltagsstress vergessen lassen. Viele Badehäuser und Einrichtungen – von volkstümlich bis hin zu luxuriös – laden dabei zu den unterschiedlichsten Badeerlebnissen ein.

Dieses Zeichen zeigt Ihnen, wo Sie in Japan einen Onsen finden können.

In Tokyos Onsen sind alte japanische Traditionen lebendig; Tsuru no yu (o.), Hoshinoya Tokyo Resorts (m.), Odaiba Tokyo Oedo Onsen Monogatari (u.)

Hier einige unserer Onsen-Vorschläge:

Hoshinoya Tokyo Resorts – Ein Resort, eingerichtet im Stil eines traditionellen japanischen Hotels, dem sogenannten Ryokan. Es grenzt direkt an den Kaiserpalast an. Ryokan sind normalerweise in der Natur zu finden und eher seltener in der Großstadt. Hier erleben Sie das authentische Japan: Räume ausgestattet mit Tatami-Matten, exquisite regionale Küche und Erholung auf japanische Art im hoteleigenen Onsen und Spa.

Odaiba Tokyo Oedo Onsen Monogatari – das Disneyland unter den Thermen. In einem Yukata (Sommerkimono) bekleidet wird dem Besucher die Möglichkeit gegeben, in 13 verschiedenen Becken das Badeerlebnis zu genießen. Wer will, kann zudem durch die Geschäfte flanieren, Restaurants besuchen oder sich mit verschiedenen Fun-Aktivitäten vergnügen, die alle im Shitamachi-Stil erbaut wurden. Shitamachi-Stil bedeutet, dass die komplette Anlage ähnlich Tokyos Unterstadt, zur Edo-Zeit (1603-1868) eigerichtet ist.

Tsuru no yu im Stadtbezirk Edogawa (Kitakoiwa) – Ein sentō im heute nur noch vereinzelt existierenden Reto-Stil. Sentō sind öffentliche Badehäuser, die erbaut wurden, als es noch nicht üblich war, ein Bad im eigenen Haushalt zu haben. Sie sind in der Regel nicht groß, werden hauptsächlich von lokalen Bewohnern besucht und haben ein nostalgisches Flair. Das Bezahlen des Eintritts wird am traditionellen bandai getätigt, einem erhöhten Sitzplatz für den Kassierer/Aufseher. Die Wand der Badehalle des Tsuru no yu ist mit einem imposanten Farbbild des Berges Fuji verziert.

Bitte beachten Sie auch, dass in den meisten Badehäusern und heißen Quellen Körpertätowierungen verpönt bzw. sogar verboten sind. Auch muss der Besucher sich der traditionellen japanischen Badeetikette unterwerfen und sich vorher abseifen und waschen. Danach steht dem entspannenden Badevergnügen nichts mehr im Wege.

FOTO: FLICKR/R.SIEGEL

FOTOS: SHUTTERSTOCK/TAKAYUKI, TCVB, HOSHINO RESORTS, NOSEMASA

Oben: Der Imam-Platz bei Nacht.
Rechts: Ein Miniaturenmaler im großen Basar in Isfahan erschafft kleine Kostbarkeiten.

DAS SCHLAGENDE HERZ DER STADT

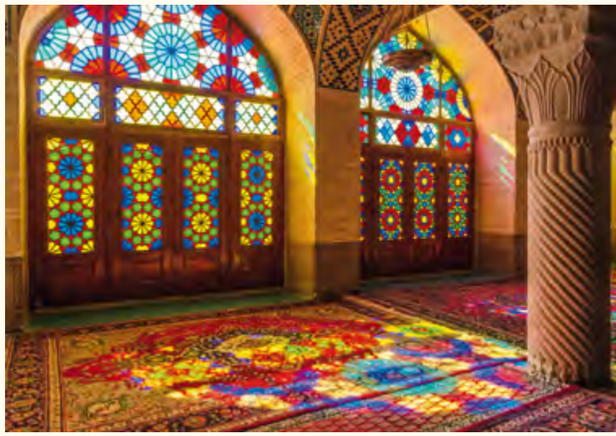
Der Imam-Platz in Isfahan

Der Imam-Platz, von den Einheimischen Meydan-e Naqsh-e Jahan oder „Abbild der Welt“ genannt, ist bis heute das lebendige Zentrum der Millionenstadt. Zwar gilt der Platz im Herzen der Stadt zu Recht als einer der herrlichsten Plätze der Welt, doch für die Einheimischen ist er vor allem ein Ort, an dem es sich wunderbar plaudern, spielen, ausruhen, spazieren und picknicken lässt.
Und das hat Tradition: Das von Arkaden umrahmte Areal, das mit Außenmaßen von 510 mal 160 Metern den zweitgrößten Platz der Welt bildet, war ungeachtet seiner Moscheen und Paläste auch in alter Zeit nicht nur ein Ort der Ehrerbietung und Einkehr, sondern auch des Vergnügens. Seit seiner Errichtung 1602 wurden hier neben Paraden und Versammlungen auch Polo- und andere Vergnügungsspiele abgehalten. Mit der prächtigen Imam-Moschee an der Nordseite des Platzes kann der Palast dennoch nicht konkurrieren. Die zahlreichen Mosaikfliesen der Moschee in Blau-, Türkis- und Gelbtönen zählen zu den besten, die je im Iran hergestellt wurden.

> Ein Ort, an dem es sich wunderbar plaudern, spielen, ausruhen, spazieren und picknicken lässt.

Weitere spannende Geschichten finden Sie im Iran-Magazin unter issuu.com/grafenstein_experts_in_tourism

FOTOS: WIKIPEDIA/ZENITH210, H-P. GAUL



Oben: Die Gärten von Naranjestan in Shiraz.
Rechts oben: Die Ruinen von Persepolis.
Rechts: Die Nasir al-Molk Moschee in Shiraz

Bezauberndes Persien

Iran-Rundreise

Entdecken Sie mit uns die Schätze und Geheimnisse Persiens! Die persische Kultur mit zahlreichen Palästen und Moscheen, grandiose Landschaften mit Gebirgen, Seen und Wüsten und nicht zuletzt die Bevölkerung und ihre Traditionen werden Sie begeistern! Wie mit einer Zeitmaschine reisen Sie sechs Jahrtausende zurück und werden dieses einmalige Land und seine freundlichen Menschen lieben lernen.

15-tägige Reise ab € 1699,– p. P.

Inkl. € 100,– p. P. Frühbucher-Rabatt bei Buchung bis 31.01.17!

Highlights:
- Direktflug mit Lufthansa
- Inkl. aller Eintrittsgelder
- Zahlreiche UNESCO-Weltkulturerben auf einer Reise

Inklusivleistungen:
- Linienflug mit Lufthansa ab/bis Frankfurt nach Teheran
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- 13 Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels im Doppelzimmer
- 13x Frühstück
- Stadtrundfahrten, Besichtigungen und Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf
- Deutschsprachige Reiseleitung
- 1 Reiseführer pro Buchung nach Wahl
- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung

Weitere Informationen und Details zu dieser Reise finden Sie unter: www.mediplusreisen.de, Buchungscode: IKAA03 oder in Ihrem Reisebüro. Veranstalterhinweis, siehe Seite 57

In Chiang Mai harmoniert moderner Lebensstil mit der Lanna-Kultur.

KUNSTHANDWERK MADE IN CHIANG MAI

Design aus Tradition

Über 900.000 Einwohner und neun Universitäten – in Chiang Mai prägen junge Leute die urbane Landschaft. Die Altstadt ist von einer Stadtmauer und einem Wassergraben umschlossen. Alte Häuser stehen neben modernen Architekturperlen, die auch in Städten wie Berlin, Paris oder London stehen könnten. Abends weht aus den umgebenden Bergen ein kühlender Wind herunter und lockt die Leute wieder auf die Straßen. Man trifft sich, isst gemeinsam Khao Soy – eine regionale Curry-Spezialität. Alles scheint hier „sabai“ zu sein, d.h. angenehm, bequem, gemütlich. Thailänder beschreiben mit dem Wort ihren entspannten Lebensstil, den man besonders gut in dieser Stadt leben kann: zusammenkommen, gemeinsam essen und es sich gut gehen lassen: „Dolce far niente“ auf Thai eben.

Der versteckte Schatz Chiang Mais liegt aber anderswo: In vielen Kunsthandwerksläden Chiang Mais findet man Textilien, Keramik, Metall-, Silber- und Papierobjekte, die innovatives Design und die alte Lanna-Kultur miteinander verbinden. Viele Hersteller nutzen traditionelle Handwerksmethoden, um moderne Produkte herzustellen, mit besonderem Augenmerk auf Funktionalität und Form.

> Alles scheint hier „sabai“ zu sein, d.h. angenehm, bequem, gemütlich.

Weitere spannende Geschichten finden Sie im Thailand-Magazin unter issuu.com/grafenstein_experts_in_tourism

FOTOS:SHUTTERSTOCK/PANOM, J.MARZECKI

Oben: Buddha Statuen in Ayutthayah. Rechts oben: Strand in Koh Chang. Rechts: Der Wat Arum Tempel in Bangkok.

Pulsierende Metropole & paradiesische Strände

Thailand – Bangkok – Ayutthaya – Koh Chang

Begleiten Sie uns auf eine beeindruckende Städte- und Badekombination durch Thailand. Es erwarten Sie u. a. die quirlige Millionenmetropole Bangkok mit ihrer Mischung aus moderner Großstadt und alten Traditionen sowie die sagenumwobene Ruinenstätte Ayutthaya. Im Anschluss genießen Sie erholsame Badetage auf der tropischen Insel Koh Chang fernab vom Massentourismus, die mit kilometerlangen Sandstränden und unberührter Natur zum Entspannen einlädt.

13-tägige Reise ab € 999,– p. P.

Inkl. € 50,– p. P. Frühbucher-Rabatt bei Buchung bis 31.01.17!

Highlights:
- Stadtbesichtigung in Bangkok
- Besichtigung der imposanten Königsstadt Ayutthaya
- Fährüberfahrten nach Koh Chang und zurück
- 7 Nächte Badeaufenthalt im 3-Sterne-superior-Hotel im paradiesischen Badeort Koh Chang

Inklusivleistungen:
- Linienflug mit renommierter Fluggesellschaft (Umsteigeverbindung) ab/bis Deutschland nach Bangkok
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- Fährüberfahrten Trat – Koh Chang – Trat
- 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel während der Rundreise im Doppelzimmer Superior
- 7 Übernachtungen im 3-Sterne-superior-Hotel während des Badeaufenthaltes im Doppelzimmer Deluxe
- 10x Frühstück
- Stadtrundfahrten, Besichtigungen und Eintrittsgelder gemäß Reiseverlauf
- Deutschsprachige Reiseleitung (Tag 2-4)
- 1 Reiseführer pro Buchung nach Wahl
- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung

Weitere Informationen und Details zu dieser Reise finden Sie unter: www.mediplusreisen.de, Buchungscode: BKKI02 oder in Ihrem Reisebüro. Veranstalterhinweis, siehe Seite 57

MYTHOS MEKONG

Nong Khai am frühen Morgen. Es scheint, als habe sich der Mekong einen Schleier umgelegt. Dicke Nebelschwaden tanzen auf dem träge dahin fließenden Strom, während die Grenzstadt im Nordosten Thailands langsam aus dem Schlaf erwacht.

Nur schemenhaft sind die Fischer zu erkennen, die mit ihren schmalen Booten über das Wasser gleiten und immer wieder vom Dunst verschluckt werden. Noch während sich die wärmenden Sonnenstrahlen durch den Nebel kämpfen, fahren die Männer zurück ans Ufer, um dort den frischen Fang an die Händler zu verkaufen. Es ist wie ein morgendliches Ritual, das schon ihre Ahnen kannten und das auch heute aus dem Leben der Menschen nicht wegzudenken ist.

„Mae Nam“, Mutter Wasser, nennen die Thais voller Respekt ihre großen Flüsse – und kein Wort wäre passender. Sei es der Chao Phraya im Herzen des Königreiches oder der Mekong an der Grenze zu Laos – sie bewässern die Reisfelder, liefern fischreiche Nahrung und bieten spätnachmittags ein erfrischendes Bad. Wie eine Lebensader durchziehen sie das Land und ermöglichen die Existenz Hunderttausender Menschen.

Mit dem Mekong sind die Thais ganz besonders verbunden, denn an ihm entlang wanderten ihre Vorfahren vor über tausend Jahren aus dem Südwesten Chinas gen Süden. Was hat er nicht alles gesehen auf seinem gut 4800 Kilometer langen Weg von den Höhen des Tibet-Plateaus bis zur Mündung ins Südchinesische Meer. Er begleitete an seinen Ufern den Aufstieg des kambodschanischen Angkor-Imperiums ebenso wie die Geburt des laotischen Königreiches Lan Xang. Er sah die ersten Thai-Städte entstehen und zahllose Handlungsreisende aus ganz Asien an seinen Ufern entlang wandern. Auf dem Strom waren französische Forscher ebenso unterwegs wie chinesische Opiumschmuggler, kambodschanische Prinzessinnen und kommunistische Partisanen. Der Mekong brachte Menschen zusammen und trennte sie – wie in den 1970er- und 1980er-Jahren, als er zum Bambusvorhang zwischen Laos und Thailand wurde. Doch die Zeit der Spaltung ist vorbei, seit in Nong Khai 1994 die erste Freundschaftsbrücke zwischen den beiden Nachbarn eröffnet wurde. Heute gibt es vier Brücken und weitere sind im Bau.

Man sollte an Bord eines Schiffes gehen, denn nur so lernt man den wahren Charakter des Mekong kennen. Wie er seinen Weg durch enge Bergtäler bahnt, wo Stromschnellen die Navigation erschweren und Bambushaine sich sanft im Wind neigen. Wie er weite Ebenen durchfließt, in denen die Reisfelder kein Ende zu nehmen scheinen und sich kleine Nebenflüsse mit ihm vereinen. Kinder sind zu sehen, die sich nach Schulschluss freudvoll in seinen Fluten tummeln, aber auch Frauen, die mühsam ihre Wäsche waschen. Man kann Fischer beobachten, die am Ufer ihre Reusen auslegen und Lastkähne, die ihre Ware transportieren.

> Es lohnt sich immer, aufzubrechen und weiter zu gehen, weiter und weiter.

Und wenn der Schiffskapitän von „seinem“ Fluss erzählt, dann wird deutlich, wie respekteinflößend der Mekong noch heute ist. Wie tückisch seine Untiefen sein können und wie herausfordernd die scharfkantigen Felsen im Flussbett. Doch er wird auch von atemberaubend schönen Sonnenauf- und untergängen berichten können, wenn sich der Himmel feuerrot färbt und die Landschaft mit zunehmender Dunkelheit einem kunstvollen Scherenschnitt gleicht. Und wie unvergessen es bleibt, wenn der Mond sich in seinem Wasser spiegelt.

Bei einer Flussfahrt lernt man verstehen, dass der Mekong mehr ist als ein Strom, dass er den Menschen auch manche Lebensweisheit auf den Weg geben kann. Wenn man an der Reling steht und auf seine Strömung blickt, dann ist es, als wollte er sagen: Es lohnt sich immer, aufzubrechen und weiter zu gehen, weiter und weiter – trotz vieler Hindernisse und Gefahren. So wie es die Vorfahren der Thais vor langer Zeit taten, als sie seinem Flusslauf ins Unbekannte folgten und eines der bezauberndsten Königreiche Asiens schufen.

FOTO: SHUTTERSTOCK/SURIYA99

Die Riviera Crikvenica

Entspannen, Wohlfühlen, Wiederholen

Von überall schnell erreichbar.

Die gesunde Riviera - mehr als 125 Jahre Tradition im Gesundheitstourismus.
Mildes mediterranes Klima und Mikroklima - reine Luft 365 Tage im Jahr.
Schönheit für Gesundheit - Wellness & Spa, Fitness
Herrlicher grünblauer Kontrast - vom Meer zum Wald in nur 30 Minuten...
Leben ist Bewegung - 300 km Spazier-, Wander- und Radwege an der Küste und im Hinterland.
Die Stadt des Marathons - Rad-, Schwimm und Lauf-Marathon.

Polikliniken und Kuranstalten von erstklassiger Qualität:
Thalassotherapia Crikvenica - eine Verbindung aus Thalassotherapie - Methoden und moderner Medizin. Hervorragende Ergebnisse bei der Behandlung der Atemwege und des Bewegungsapparats. Überdruckmedizin.
Terme Selce - Sportmedizin auf Weltniveau - Patienten aus 86 Ländern.

Die Riviera Crikvenica
KROATIEN365
KVARNER Vielfalt ist schön
KROATIEN Voller Leben

Entdecken Sie mehr:
www.rivieracrikvenica.com
Facebook Crikvenica - Croatia

Bernhard Leismüller:

Der Puppenspieler vom Bodensee

„Meine erste ‚richtige' Marionette baute ich mit 13 Jahren bei Oskar Paul, dem künstlerischen Leiter des Tölzer Marionettentheaters. Das war 1990. Er bot damals Baukurse über die VHS an. Ich baute Papageno und Papagena. Oskar Paul war und ist mein großes Vorbild. Seine Kreativität und Darstellungsart sind noch heute eine große Inspiration für meine Arbeit."

Manchmal ist ein Lebenspfad vorgezeichnet. Die Dinge fallen am Ende auch ohne ausgeklügelten Plan ins rechte Lot. Das heißt aber nicht, dass nicht etliche Hürden zu überwinden gewesen wären auf Bernhard Leismüllers zielstrebigem Weg vom engagierten Akteur am Bad Tölzer Puppentheater in frühen Kindertagen zum Initiator, Leiter, Regisseur und Choreographen der Lindauer Marionettenoper. Puppenspieler zu sein ist unbestritten seine Berufung. Es macht ihn glücklich, sagt er. Aber die Kunst, lebendige, ausdrucksstarke Marionetten zu bauen, fußt eindeutig auf einer großen Begabung und einem zuverlässig sprudelnden Quell an Kreativität. Doch ohne eine gute Portion Ausdauer und die Leidenschaft für jedes dieser Gewerke wäre der Ausgang möglicherweise ein anderer gewesen.

Wenn Kinder aus Pappkarton Theater bauen, fantasievolle Kulissen malen, Puppen basteln, kühne Dramaturgien aushecken und – quasi in Personalunion – virtuos jedem einzelnen Darsteller reihum ihre charakteristische Stimme verleihen, ist das so außergewöhnlich nicht. In der Regel lässt die Begeisterung rasch nach und der experimentierfreudige Nachwuchs widmet sich nun verstärkt der schillernden Zukunft eines heldenhaften Feuerwehrmannes oder rasanten Lokomotivführers. Aber auch diese Ambitionen verfliegen meist. Bernhard Leismüller blieb seinem Kindheitstraum treu und setzte ihn geduldig Stück für Stück in die Realität um.

Text: Christina Feyerke

Ein prägendes Schlüsselerlebnis: „Die Entführung aus dem Serail"

„Zum 11. Geburtstag habe ich von meiner Mutter eine Eintrittskarte für ‚Die Entführung aus dem Serail' von Mozart im Tölzer Marionettentheater geschenkt bekommen. Die Kombination aus Oper und Marionette kannte ich noch nicht, und sie hat mich sofort begeistert."
Passiv zuzuschauen reichte nun nicht mehr, aktives Mitglied im Ensemble wollte er werden! Viel zu jung sei er dafür, sagte man ihm. Der Ausfall eines gesetzten Spielers ermöglichte den ersehnten Einsatz aber doch, wenn auch nicht als einer der Hauptakteure. Von da an wurde keine Probe oder Aufführung verpasst, und das persönliche Repertoire in Bad Tölz reichte von „Rumpelstielzchen" bis zu Tamino in „Die Zauberflöte" (1995). Parallel schloss Bernhard Leismüller seine Ausbildung zum Floristen ab, bewarb sich aber hoffnungsvoll bei der Stadt für die Nachfolge der frei werdenden Theaterleitung. Den Zuschlag erhielt er nicht.

Oben: Als hätte Tschaikowsky das Stück extra für sie geschrieben: berührender kann ein Schwanensee-Ballett auf das Publikum kaum wirken.
Unten: Im Märchen „Der Riese Tunichtgut" will Kasperl (hier am Gemüsestand mit Frau Wurzel) mithilfe von Professor Schwartenschmöker die Stadt vom gefürchteten Riesen befreien.

FOTOS: LINDAUER MARIONETTENOPER (3)

„Die Entführung aus dem Serail“ in der Lindauer Marionetten-oper: Wahre Liebe zwischen Belmonte und Constanze.

Der Traum vom eigenen Puppentheater

Wenn seine Ambitionen sich nicht in Bad Tölz verwirklichen ließen, wo dann? Die liebliche Bodensee-Region schien die richtige Wahl zu sein. Die erinnerte an die oberbayerische Heimat. Die Stadt Lindau zeigte sich der Idee aufgeschlossen, und das Stadttheater im Herzen der Insel bot die geeigneten Räumlichkeiten für den Spielbetrieb. Geplant war ein Probejahr. Mittlerweile sorgt die Marionettenoper seit 16 Jahren für eine Bereicherung nicht nur des lokalen Kulturlebens, wofür sie von der Art-Stiftung Plaas e.V. verdient mit einem Preis ausgezeichnet wurde.

»Ich hoffe, Herr Paul freut sich, dass seine Figuren in Lindau spielen dürfen.«

Die Lindauer Marionettenoper: eine Erfolgsstory

Derzeit besteht die „Besetzung“ der Marionettenoper aus zirka 450 Puppen, alle gebaut, bemalt und angezogen von Bernhard Leismüller. Etwa 70 Stunden Tüftelei und Arbeit stecken in einer aus Lindenholz geschnitzten Marionette, Spielkreuz und Bekleidung inklusive. Und wer hätte gedacht, dass in so ein raffiniertes Damenkostüm mindestens ein Quadratmeter Material einfließt? Manche der prächtigen Stoffe findet er in der Region, andere bringt er aus dem Urlaub mit. Es kommen aber auch Spenden von Zuschauern.

Ausschließlich Opern, Operetten und Ballett gehören zum Repertoire der Marionettenoper. „Die Entführung aus dem Serail“ wurde 2000 bei der Eröffnung gespielt. Heute sind es Stücke wie „Die Zauberflöte“, „Der Barbier von Sevilla“, „Hänsel und Gretel“, „Carmen“, „Cosi fan tutte“, „Die Fledermaus“, „La Traviata“, „Schwanensee“ und „Im Weißen Rössl“. Seit 2014 steht auf Wunsch des Publikums das Kinderstück „Der Riese Tunichtgut“ auf dem Spielplan: Figuren, Kulisse und Tonaufnahmen stellte die Stadt Bad Tölz zur Verfügung; fachgerecht restauriert wurden die Leihgaben in Lindau.

www.marionettenoper.de

FOTO: LINDAUER MARIONETTENOPER

Links: Inhalationen im Heilstollen werden immer beliebter. Rechts: Riesentropfstein zum Anfassen im „Grottoneum“

Saalfelder Feengrotten

Wo das Luftholen zum Erlebnis wird

Fast 19 Millionen begeisterte Besucher waren bereits hier, seitdem der Berliner Bankkaufmann Adolf Mützelburg zu Pfingsten 1914 das ehemalige Alaunschieferbergwerk als Schauhöhle eröffnete. Seit 1993 steht die einzigartige Touristenattraktion am Rande der Saalestadt Saalfeld als „farbenreichste Schaugrotte der Welt“ im Guinnessbuch der Rekorde. Längst zieht nicht nur der imposante „Märchendom“, einst Vorlage für ein Bühnenbild von Wagners „Tannhäuser“ in Bayreuth, Besucher aus nah und fern magisch an, hat sich das Gelände rund um Saalfelds märchenhafte Unterwelt in eine Erlebniswelt verwandelt.
Während für Familien mit Kindern die Anderswelt der Feengrotten im FEENWELTCHEN ein Magnet ist, zieht es viele Gäste auch in das Mitmach-Museum GROTTONEUM. Hier konnte im Herbst 2016 der 500.000. Besucher begrüßt werden. „Wir freuen uns, dass immer mehr Gäste ihren Besuch der Saalfelder Feengrotten mit einer kleinen Auszeit für Körper, Geist und Seele verbinden“, so Geschäftsführerin Yvonne Wagner. „Unser Emanatorium, 1937 als erster Heilstollen Deutschlands eröffnet, bietet dazu gute Möglichkeiten“. Inhalationen in der äußerst reinen, staub-, keim-, allergen- und ozonfreien Grubenluft (10 Grad, 98 % Luftfeuchtigkeit) haben sich vielfach zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten, zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und zur Stärkung des Immunsystems bewährt. Auch Allergien und Neurodermitis können hier auf Naturbasis als Alternative oder Ergänzung zur klassischen Medizin völlig stress- und nebenwirkungsfrei behandelt werden. Die jeweils zweistündigen Inhalationen auf einer bequemen Liege mit Isomatte unter Fachaufsicht sind unter *www.feengrotten.de* fast während des gesamten Jahres zu buchen.
Wer seinen Besuch in der einzigartigen Erlebniswelt nutzen möchte, um auch etwas für seine Gesundheit zu tun, der ist mit den Kombiangeboten gut beraten. So kann man mit dem beliebten Wohlfühlticket (27 Euro) neben einer Führung durch die Feengrotten und einem Besuch des GROTTONEUMs auch zwei geruhsame Stunden im Heilstollen genießen. Wer einen Wohlfühltag (39,90 Euro) bucht, ist zudem zu einem leckeren Original Thüringer Spezialitätenessen eingeladen.

Text: Hans-Peter Gaul

FOTO: SAALFELDER FEENGROTTEN/SCHMIDT, H.-P. GAUL

THALASSO – GESUNDHEIT AUS DEM MEER

Das Meer fasziniert uns immer wieder. Sobald wir das Rauschen der Wellen hören und die Kraft des Meeres spüren, verlieren wir es – das Gefühl für die Zeit. Wir atmen ganz tief durch und schauen in die unendliche Weite des Meeres, kein Ende in Sicht. Dahinter verschwindet der Alltag. Das Meer hat ihn mit seiner starken Strömung davon getragen. Nun liegt sie vor uns, die Oase der Entspannung.

Text : Amke Behrens

Zwischen unberührten Dünenlandschaften und unendlichem Wattenmeer bekommt die Zeit eine neue Bedeutung.

FOTO: LINKE SEITE D. TOPEL, J. OLCHERS

Warum hat das Meer eine solche Anziehungskraft auf uns?

Bereits in der Antike waren sich die Menschen der heilendenden Kraft des Meeres bewusst. Der Begriff Thalasso leitet sich nämlich vom griechischen Wort „thalassa“ ab und bedeutet übersetzt „Meer“.
Die Elemente des Meeres und das Meeresklima sorgen dafür, dass sich ein wohlig-warmes Gefühl im Körper ausbreitet. Entspannung stellt sich ein. Verbrauchte Energien werden aufgefüllt, wir schlafen besser und werden leistungsfähiger. Die Urkraft des Meeres wird nicht nur für Kosmetik- und Wohlfühlanwendungen wie Massagen und Bäder genutzt, sondern auch für therapeutische Zwecke. Medizinische Studien beweisen, dass Meerwasser, Meersalz, Algen, Schlick und das Reizklima des Meeres die Gesundheit nachhaltig stärken. Daher wird das Thalasso-Konzept in zwei Bereiche unterschieden: Die Thalasso-Therapie ist eine medizinisch anerkannte Heilmethode, einzelne Thalasso-Anwendungen dienen vor allem der Entspannung und zu kosmetischen Zwecken.

Die Nordsee – Hier ist Thalasso zu Hause

Wer einmal tief durchatmet, spürt, wie die salzhaltige Luft der Nordsee in den Atemwegen von der ersten Sekunde an Wirkung zeigt. Durch das gesunde Reizklima können sich die Elemente des Meeres frei entfalten. Deswegen ist der Aufenthalt direkt am Meer für die Wirkung von Thalasso unabdingbar, denn ohne Meer gibt es auch kein Thalasso.
Seit September 2014 ist die niedersächsische Nordsee die erste zertifizierte Thalasso-Region Europas. Qualitativ hochwertige Angebote mit hervorragend ausgebildetem Fachpersonal sorgen für absolute Entspannung und erfolgreiche Heilung.
Ob sportlich aktiv oder Entspannung pur: Die niedersächsische Nordsee bietet mit ihrer Lage im UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer den idealen Platz für die perfekte Wohlfühlzeit.

Die Thalasso-Therapie – Heilung durch das Meer

Eine Thalasso-Therapie dauert mindestens sieben Tage. Je länger die Aufenthaltsdauer, desto länger währen die neu gewonnenen Kräfte des Meeres.
Die natürliche Heilkraft der Nordsee inmitten des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer stellt die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Thalasso-Therapie dar.
Das Meer weist mehr als nur Wasser auf – vor allem der hohe Salzgehalt und Naturprodukte wie Schlick und Algen sind für den Menschen kostbar. Daher wirkt die Bewegung am und im Meer so heilend auf Körper und Geist. Verbrauchte Energien werden aufgefüllt und Abwehrkräfte gestärkt. Die Haut wird klarer und entspannter.
Es lohnt sich, in das salzhaltige Meerwasser der

Einfach mal entspannen und die Elemente des Meeres auf der Haut spüren.

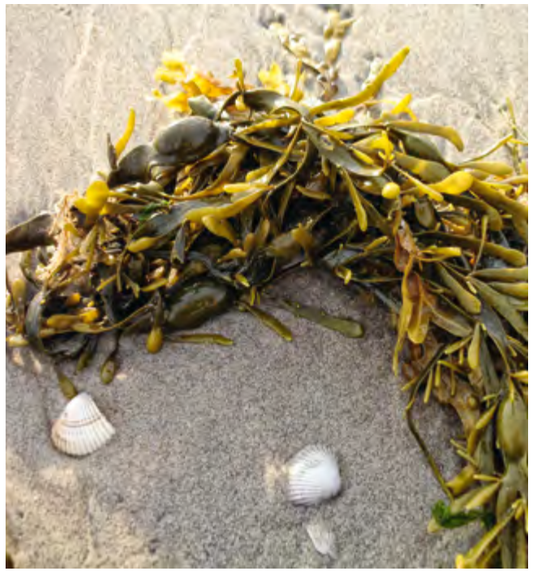
Nordsee einzutauchen, denn es verfügt über eine entzündungshemmende, kräftigende Wirkung und eignet sich daher hervorragend für die Heilung und Regeneration der Haut. Hierbei kommt der Kreislauf wieder so richtig in Schwung.
Als reines Naturprodukt spendet Meeresschlick Feuchtigkeit und schafft durch seine optimale Wärmespeicherung Abhilfe bei Erkrankungen des Bewegungsapparates. Auch Algen haben eine besondere Funktion: Sie enthalten wichtige Vitamine und fördern die Durchblutung des Körpers.
Wenn der Seewind kräftig weht, dann liegt besonders viel Aerosol in der Luft: Über dem offenen Meer sowie in der Brandungszone werden die feinen Meerwassertröpfchen beim Brechen der Wellen vom Wind in die Luft gewirbelt. Durch das Einatmen sorgen sie für die Linderung, gar Heilung von Atemwegserkrankungen wie Asthma oder Bronchitis.
Aber nicht nur körperliche Beschwerden werden durch die Therapie am Meer gelindert, sondern auch seelische Belastungen wie Depressionen oder Burn-Out erfahren Besserung.

Winterzeit ist Thalasso-Zeit

Winterzeit: Stürmische Winde, höher schlagende Wellen, die in der Brandungszone brechen und die kalte Luft, die einem um die Ohren fliegt, machen Thalasso zu einem besonderen Erlebnis. Der stärker wehende Wind sorgt dafür, dass mehr Aerosol freigesetzt wird. Das lädt dazu ein, bei einem Spaziergang entlang der Brandungszone einmal tief durchzuatmen und die Gesundheit für die kalte Jahreszeit zu stärken.
Einfach mal bei einer unserer Thalasso-Einrichtungen in beruhigender und gemütlicher Atmosphäre die Seele baumeln lassen während draußen der Wind tobt.
Thalasso an der frischen Nordseeluft sorgt für Wohlergehen und Regeneration – so wird der Winter zum Erlebnis der besonderen Art!

Unser Tipp: *Prost Tee! Die Teezeremonie Ostfrieslands zu erleben, ist etwas ganz Besonderes! Hier wird der Tee nicht getrunken, um den Durst zu löschen, sondern als genussvolle Unterbrechung des Alltags. Lassen Sie es sich bei einer Tasse Tee am knisternden Kaminfeuer gut gehen und genießen Sie die beruhigende Atmosphäre. Das unterstützt die Heilung und sorgt für den Einklang von Körper und Geist.*

FOTOS: D. TOPEL, M. STÖVER, ; RECHTE SEITE: FOTOLIA.COM/MATUSIAK, M. STÖVER



Schon die Bewegung im Reizklima der Nordsee ist ein Teil von Thalasso.

Thalasso-Wochen: Januar–März 2017

Die Klimatherapie – ein reizendes Erlebnis

Wollten Sie schon immer wissen, inwieweit sich der Körper an unterschiedliche Temperaturen anpassen kann? Die Klimatherapie findet direkt am Meer statt. An jedem Tag der Therapie legen Sie ein weiteres Kleidungsstück ab, bis Sie sich in die kalten Fluten wagen. Der Körper lernt so, sich auf den Kältereiz einzustellen, der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem gestärkt. Dieses belebende Gefühl wird Sie eine ganze Weile begleiten.
Eine Klimatherapie kann zu jeder Jahreszeit durchgeführt werden, eignet sich aber vor allem zur Abhärtung in den Wintermonaten. Wagen Sie den Schritt und spüren Sie die Verbindung mit dem Meer!

Volle Kraft voraus mit Thalasso ins neue Jahr

Im Jahr 2014 wurde die niedersächsische Nordsee vom Europäischen Prüfinstitut für Wellness und Spa e.V. zur ersten Thalasso-Region Europas ernannt. Die sieben Ostfriesischen Inseln sowie einige Küstenorte haben sich zertifizieren lassen.

Die zertifizierten Orte und Inseln entwickelten spezielle Wochen-Arrangements, in denen der Gast die wunderbaren Wohlfühlangebote kennen lernen kann. Diese Angebote sind sehr vielfältig und wurden passend zu den Orten und Inseln geschaffen.

Schwerpunkt der Thalasso-Wochen 2017 ist die Klimatherapie, das heißt die Bewegung an der frischen Luft und die Abhärtung für den Körper in der kalten Jahreszeit. Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte und laden Sie den Akku wieder voll auf. Lassen Sie die Uhren langsamer ticken und besuchen Sie uns während der Thalasso-Wochen von Januar bis März 2017.
www.die-nordsee.de/thalassowoche

Ankommen, abschalten, durchatmen in Europas erster zertifizierter Thalasso-Region.

Weitere Informationen finden Sie unter ***www.die-nordsee.de/thalasso***

Erholung an der Ostsee

Bernsteintherme

Frische Brise buchen leicht gemacht! Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich einen Verwöhnurlaub in modernen Komforthotels, die durch ihre herrliche Lage überzeugen. Wählen Sie aus dem reichhaltigen Angebot der Wellnessanwendungen und erkunden Sie die Umgebung bei ausgedehnten Spaziergängen am Ostseestrand – spüren Sie schon, wie der feine Sand zwischen den Zehen kribbelt?

Seehotel Großherzog von Mecklenburg ****

Wellness mit Ostseeblick in Boltenhagen.
Wer ins Seebad Boltenhagen fährt, entscheidet sich für einen Ostseeurlaub an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste. Der traditionsbewusste Ort verzaubert Sie mit gepflegten Stränden, einer Strandpromenade mit sehenswerten, villenartigen Häusern und einem schmucken Ortskern mit Cafés, Restaurants und Geschäften.
Das exklusive Seehotel befindet sich in erster Reihe an der Strandpromenade von Boltenhagen, direkt am feinsandigen Ostseestrand, nur ca. 100 Meter von der Seebrücke entfernt.
Das beliebte Wellnesshotel verfügt über ein einladendes Foyer, Lift, Restaurant, Café, Cocktailbar sowie einen liebevoll angelegten Garten. Es gibt täglich ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und an einem Abend ein Dinnerbuffet oder ein 4-Gang-Menü. Das Hotel wurde vom Landwirtschaftsministerium mit dem Biosiegel Mecklenburg-Vorpommern für seine abwechslungsreiche Speisekarte mit Gerichten aus regionalen und ökologischen Erzeugnissen ausgezeichnet. Auf Wunsch können Sie vor Ort tägliches Abendessen hinzubuchen.

Sport- und Ferienhotel Baltic

Willkommen am Meer!
Beginnen Sie Ihren Tag mit einem ausgiebigen und entspannten Frühstück, während auf der Sonneninsel Usedom langsam der Tag beginnt. Spaziergänge am Strand dürfen nicht fehlen und anschließend lädt die hauseigene Bernsteintherme mit Strandsauna und direktem Meerzugang zum Wohlfühlen und Erfrischen ein.
Das Hotel befindet sich am Ortsrand, direkt am feinen weißen Sandstrand von Zinnowitz.
Es verfügt über Rezeption, Lift, Restaurant, Kaminlounge, Pub mit Wintergarten, Brasserie mit Caféterrasse, Friseur sowie eine Galerie für Moderne Kunst. Über einen Bademantelgang gelangen Sie direkt in die Bernsteintherme.
Die 800 m² große Bernsteintherme ist eine der größten Attraktionen auf der Insel Usedom und bietet einen ca. 450 m² großen Thermalbadebereich (ca. 32 °C) mit Innen- und Außenbecken, Meerwasserbad (28 °C) mit 25-Meter-Bahnen, Nichtschwimmer- und Kinderbecken sowie diverse Saunen. Von der Strandsauna aus haben Sie unmittelbaren Zugang zum Meer.

Wyndham Stralsund HanseDom Hotel****

Premium- Wellness an der Ostseeküste.
Willkommen in Stralsund! Verbringen Sie entspannte und erholsame Tage unweit der idyllischen Ostseeküste. Genießen Sie die frische Luft und die Vielzahl verschiedener Freizeitaktivitäten oder erkunden Sie die Altstadt von Stralsund mit ihrer Backsteingotik, die von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt wurde. Genießen Sie die hanseatische Gastlichkeit! Durch die Nähe zu den Ostsee-Inseln Rügen und Hiddensee, dient das Hotel als idealer Ausgangspunkt für spannende Ausflüge. Das komfortable Haus liegt ruhig am Rande von Stralsund und ist direkt an den Wellness-, Freizeit- und Wasserpark HanseDom angeschlossen. Die historische Altstadt von Stralsund liegt nur drei Kilometer entfernt. Die Hotelanlage verfügt über Rezeption, zwei Lifte, Restaurants, Hotelbar „HanseBar“, Spielzimmer und einen Kinderspielplatz.
HanseDom Stralsund:
Entspannen Sie im 120.000 m² großen Resort mit subtropischem Badeparadies, in dem Familien, Ruhesuchende sowie Actionfans auf ihre Kosten kommen. Der HanseDom bietet eine orientalische Saunawelt mit zehn verschiedenen Saunen und Dampfbädern. Weiterhin bietet er ein umfangreiches Angebot aus Wellness & Beauty sowie eine Vielzahl an Freizeitaktivitäten.

HanseDom bei Nacht, Strandkörbe Seehotel Großherzog von Mecklenburg

Seehotel Großherzog von Mecklenburg, Wyndham Stralsund

Seehotel Großherzog von Mecklenburg ****

4-tägige Reise ab 189,– € p. P.

Highlights:
- Zentrale Lage an der Strandpromenade
- Teilnahme am wechselnden Sportprogramm
- 1x Abendessen mit Zutaten aus biologischem Anbau

Inklusivleistungen:
- Übernachtungen im Doppelzimmer
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet aus regionalen ökologischen Produkten
- 1x Buffet oder 4-Gang-Menü am Abend mit Zutaten aus biologischem Anbau
- 1x Nordic Walking (1 Std. pro Aufenthalt)
- 1x ½ Tag ein hoteleigenes Leihfahrrad (nach Verfügbarkeit)
- Leihbademantel und -slipper für die Dauer des Aufenthaltes
- WLAN im gesamten Haus
- SKY SPORTS auf dem Zimmer

Sport- und Ferienhotel Baltic

4-tägige Reise ab 139,– € p. P.

Highlights:
- Ihr beliebtestes Hotel an der Ostsee
- Inkl. Halbpension mit Tischgetränken
- Inkl. täglichem Eintritt in die Bernsteintherme inkl. Strandsauna im Wert von € 30,–/Tag

Inklusivleistungen:
- Übernachtungen im Doppelzimmer
- Täglich 1 Flasche Wasser pro Zimmer
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Täglich großzügiges Buffet am Abend
- Täglich alkoholfreie Getränke wie Wasser, Säfte und Softdrinks zu den Mahlzeiten
- Täglich unbegrenzter Eintritt in die Bernsteintherme (inkl. Meerwasser-, Thermalbäder und Saunabereich mit direktem Meerzugang; am Abreisetag nicht möglich) im Wert von ca. € 30,–/Tag
- Leihbademantel und -badetücher für die Dauer des Aufenthaltes

Wyndham Stralsund HanseDom Hotel****

4-tägige Reise ab 249,– € p. P.

Highlights:
- Täglich freier Eintritt in den HanseDom inkl. Saunawelt im Wert von € 94,50
- Inklusive Wellnessbehandlungen im Wert von € 75,–

Inklusivleistungen:
- Übernachtungen im Doppelzimmer Superior
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Täglich Eintritt in den HanseDom
- 1x Rhassoul-Packung pro Vollzahler
- 1x Teilmassage (ca. 25 Min.) pro Vollzahler
- 1x Basisbehandlung mit Dr. Spiller Biocosmetics (ca. 40 Min.) pro Vollzahler
- 20 % Rabatt auf vor Ort gebuchte Wellnessleistungen
- Kostenloser WLAN-Zugang

Weitere Informationen und Details zu dieser Reise finden Sie unter: www.mediplusreisen.de, Buchungscode: D23D01A, D17A08U, D18J03A oder in Ihrem Reisebüro. Veranstalterhinweis, siehe Seite 57

José Avillez

Portugals Spitzenkoch legt Tempo vor

Einfach unglaublich! Die Rasanz, mit der José Avillez seine gastronomischen Projekte vorantreibt, raubt selbst dem gelassenen Beobachter den Atem. Mit „Bilderbuchkarriere“ ist der ungebremst galoppierende Aufstieg des Tausendsassas wohl am treffendsten umschrieben.

Ein ambitionierter junger Mann geht her und gründet einen Take-Away-Service (JA at Home, 2007). Irgendwo muss er ja anfangen. 2011 folgt das erste Restaurant, die Cantinho do Avillez. 2012 – nichts leichter als das! – eröffnet Avillez das Haute Cuisine-Restaurant „Belcanto“ neu. Es entpuppt sich als wahrer Glückswurf. Michelin heftet dem Restaurant in nullkommanix erst einen, dann den zweiten funkelnden Stern ans Revers und auch von andernorts hagelt es begehrte Preise für die im „Belcanto“ in Hochkultur zelebrierte portugiesische Küche.
2013 sieht sich das lokale gastronomische Portfolio gleich um zwei diverse Positionen bereichert: Mit der „Pizzaria Lisboa“ und dem „Café Lisboa“. Aber schon 2014 eröffnet die „Mini Bar“ im São Luiz-Theater. Ein paar Monate später noch ein Pendant zum bestehenden „Cantinho do Avillez” – diesmal im pittoresken Oporto. Ein geografischer Ausreißer, denn alle anderen Restaurants liegen mitten im historischen Lokalkolorit des populären Lissabonner Stadtteils Chiado, wo – stimmt ja! – kürzlich das Bairro do Avillez ans Netz ging.
Damit keine Langeweile aufkommt, schreibt José Avillez Bestseller, in denen er gelegentlich die eine oder andere Geheimformel verrät, ist Gastgeber in Fernsehshows und moderiert seit mehreren Jahren das Radioformat „O Chef Sou Eu“ (Ich bin der Koch). Auch die erfolgreiche Rezeptkolumne in der Presse erledigt er vermutlich im Vorbeigehen.

Gelernt ist gelernt

José Avillez‘ erworbene Qualifikation in „Business Communication“ kommt da gerade recht. Dass aber auch ein Ausnahmetalent eine beinharte Kochschule durchlaufen muss, ist Fakt. Avillez bezeichnet seine letzte Lehrstation beim Spanier Ferran Adrià als richtungsweisend. So könnten das Training und die dort gesammelte Erfahrung sehr wohl das Fundament für den ersten großen Erfolg als Chefkoch im angesagten Restaurant Tavares gewesen sein. Dort war kaum ein Jahr später der erste Michelin-Stern erkocht.

www.joseavillez.pt

Text: Christina Feyerke

FOTO: P. BARATA

Links: Das Tor vom Pena Palast in Sintra, dem „Neuschwanstein Portugals“.
Oben: Der Torre de Belem in Lissabon.
Unten: Ein Lechturm an der Algarve.

Historische Städte und Erholung

Portugal-Rundreise

Portugal – das Land der Entdecker und Seefahrer – reizt nicht nur mit felsenumrahmten Sandstränden und türkisblauem Meer, sondern auch mit dem Charme seiner historischen Städte. Entdecken Sie die kulturellen Schätze der Region rund um Lissabon und Porto und lassen Sie sich von den vielfältigen Landschaften der Algarve verzaubern! Entspannen Sie bei einem Glas des landestypischen Portweins oder genießen Sie einen Spaziergang entlang der Strände des sonnenverwöhnten Landes!

8-tägige Reise ab € 799,– p. P.

Inkl. € 100,– p. P. Frühbucher-Rabatt bei Buchung bis 31.01.17!

Highlights:
- Stadtrundfahrten in Lissabon und Porto
- Portweinprobe in Porto
- Umfassendes Eintrittspaket bereits inklusive
- Badeverlängerung an der Algarve buchbar
- Garantierte Durchführung!

Inklusivleistungen:
- Flug mit renommierter Fluggesellschaft (Umsteigeverbindung möglich) ab/bis Deutschland nach Faro
- Rundreise und Transfers im klimatisierten Reisebus
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- 7x Halbpension
- Ausflüge und Besichtigungen gem. Reiseverlauf
- Deutschsprachige Reiseleitung während der Rundreise
- 1 Reiseführer pro Buchung nach Wahl
- Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung

Weitere Informationen und Details zu dieser Reise finden Sie unter: www.mediplusreisen.de, Buchungscode: FAOA13 oder in Ihrem Reisebüro. Veranstalterhinweis, siehe Seite 57

Käse wie Konzertflügel

FOTO: S.T.MÜLLER

Das Sundgau liegt im äußersten Zipfel Frankreichs, direkt an der Grenze zu Deutschland. Doch wenn es um Käse geht, rückt es in den Mittelpunkt. Denn hier lebt und arbeitet Bernard Antony, der als bester Käseveredler der Welt gilt. Eine Reise zu ihm und in die Genusswelt des französischen Käses.

Text: Benjamin Gruhn
Fotos: Susanne Tessa Müller

Bernard Antony lächelt. Ihm gegenüber steht ein neuer Jünger, den es in dieses versteckte Nest im Südelsass gezogen hat. Wer einmal vom Meister persönlich beraten werden will, muss schon in seinen „Sundgaüer Käs-Kaller“ in Vieux-Ferrette kommen. Der Ort ist so etwas wie der heilige Gral des Käsegenusses. Denn Antony gilt gemeinhin als bester Affineur (Käseveredler) der Welt und folglich reifen hier die wahrscheinlich begehrtesten Käse der Welt heran. Die werden bisweilen mit dem Hubschrauber abgeholt, um den ganzen Globus verschifft und in den Spitzenrestaurants dieser Welt aufgetischt. Zu Antonys Kunden gehören das Japanische Kaiserhaus, Fürst Albert von Monaco, um die 70 Sterneköche und nun auch ich.

Bernard Antony freut sich, wenn ein Gast seinen bescheidenen Laden betritt und sich verwundert die Augen reibt. „Viele Feinschmecker kennen meinen Namen und sind überrascht, wenn sie einen so kleinen Laden vorfinden“, erzählt Antony. Der Verkaufsraum besteht aus einer Vitrine mit vielleicht 80 Käsestücken und einem Regal, in dem ausgesuchte Köstlichkeiten wie selbstgemachte Konfitüre, Sauerteigbrot von der Pariser Boulangerie Poilâne und einige Weine angeboten werden. „Manchmal fragen mich die Leute, warum ich mein Geschäft nicht in Paris eröffne oder zumindest da, wo es mehr Laufkundschaft gibt. Aber wieso sollte ich? Eigentlich bin ich ganz froh, dass nicht so viele den Weg hierher finden“, gesteht er. „Dann habe ich mehr Ruhe für meine Arbeit.“

Da läuft dem Käsefreund das Wasser im Munde zusammen: die ausgefallenen Kreationen von Bernard Antony werden um die ganze Welt geschickt. In seinen Kellern lagern ausschließlich Rohmilchkäse. Die fleißigen Milchlieferanten aus der Auvergne freut's.

„Wer handgemachten Käse kauft, unterstützt kleine Bauern und Käseproduzenten

Seine Arbeit, man sollte besser Kunst sagen, besteht darin, hervorragenden, aber unreifen Käse aufzuspüren und diesen zu veredeln. Dazu lagert er ihn in seinen Affinage-Keller ein und lässt ihn bei genau kontrollierter Temperatur und Luftfeuchtigkeit reifen. Immer wieder muss er ihn wenden, damit sich eine gleichmäßige Rinde bildet. Je nach Sorte reibt ihn Antony mit Salzlake ab, bestreicht ihn mit Weißwein, Destillaten oder Kräutermischungen. Manche Käse erfahren durch das Auftragen von Asche den letzten Schliff. Wieder andere erhalten ihr Aroma von Schimmelpilzen, die sich auf ihnen bilden. „Käse lieben Gesellschaft", erklärt Antony, „denn wenn die Käse dicht beieinander liegen, springen die Pilze leichter von einem Laib zum nächsten über." Gelagert wird der Käse meist auf Strohmatten, Holz oder Tannenrinde. Wann die optimale Reife erreicht ist, erkennt der Maître fromager am Geruch des Käses oder am Ton, wenn er vorsichtig auf den Laib klopft. Die Reifung nimmt schon mal zwei, drei Jahre in Anspruch. Erst wenn der perfekte Zustand erreicht ist, bietet ihn Antony zum Verzehr an. „Das wichtigste für meine Arbeit ist, dass das Ausgangsmaterial von hoher Qualität ist", sagt er. „Nur dann kann man den Käse noch weiter verbessern." Für Antony heißt das, dass nur Käse in seine Obhut kommt, der in handwerklicher Produktion entsteht. Und selbstverständlich muss es Rohmilchkäse sein. Dessen Milch wurde zu keinem Zeitpunkt über 40 Grad erhitzt, so dass ihre natürlichen Mikroorganismen nicht abgetötet wurden. Pasteurisierte Milch wird auf bis zu 75 Grad erhitzt, ihr fehlt die wertvolle Flora, die für den Charakter eines Käses verantwortlich ist. Antony hat dafür einen anschaulichen Vergleich: „Der Unterschied zwischen Rohmilchkäse und Käse aus pasteurisierter Milch ist, wie wenn man den Klang eines Pianos mit dem eines Keyboards vergleicht."

FOTOS: S.T. MÜLLER (4)

Hauptsächlich verkauft Antony französischen Käse, doch finden sich auch Sorten aus England und der Schweiz in seinem Angebot. Einen Lieblingskäse hat der Meister nicht. Kunden, die auf der Suche nach gutem Käse durch Frankreich touren, rät er allerdings in die Pyrenäen oder in die Auvergne zu fahren: „Da gibt es auch für mich noch Entdeckungen zu machen." Antony beliefert die Größen dieser Welt, doch vergisst er nicht, wer den Anfang der Kette bildet. „Wer handgemachten Käse kauft, unterstützt kleine Bauern und Käseproduzenten. Diese Menschen erfüllen mit ihrer Arbeit eine wichtige Funktion: sie pflegen neben der Landschaft auch unsere Tradition und Kultur."

Aber nun stehe ich in seinem Käs-Kaller und kann mich nicht entscheiden. Lieber einen cremigen Vacherin de Mont d'Or oder einen würzigen Cantal? Oder mal Risiko eingehen und jenes gewittrige Etwas wählen, das rundum mit wucherndem, grüngrauen Schimmelflaum bedeckt ist? Um Zeit zu gewinnen, frage ich nach seinem Namen. Aber Antony erklärt: „Die Namen sind letztlich nicht so wichtig. Die Käse, die Sie hier sehen, sind Weiterentwicklungen, die Sie in der jeweiligen Region ohnehin so nicht bekommen. Viel wichtiger ist, dass man eine Auswahl zusammenstellt, die zur jeweiligen Situation passt." Ich erkläre also, die nächste Woche zusammen mit der Liebsten in die Berge zu fahren. Meister Antony ist in seinem Element. Flink stellt er ein Assortiment zusammen, etwas Morbier, ein schönes Stück Comté, drei Chèvres und einen Weichkäse. Ihnen allen gemeinsam ist, dass ihr Geschmack unendlich facettenreich ist und noch lange nachhallt. Wenn Antony Rohmilchkäse mit Klavieren vergleicht, dann sind seine Käse Konzertflügel.

Adresse, Öffnungszeiten und Restaurants in Deutschland, die Antonys Käse servieren, können der Webseite ***www.fromagerieantony.fr*** entnommen werden.

Das Sundgau liegt im Dreiländerdreieck Frankreich, Deutschland, Schweiz, genauer im südlichen Elsass zwischen Rhein und Jura. Die anmutige Landschaft mit ihren sanften Hügeln, Fachwerkdörfern und Streuobstwiesen ist bisher von vielen Elsassreisenden unbeachtet geblieben.

KÄSE & WEIN

„Qui dit fromage, dit vin“, sagen die Franzosen gerne, was soviel heißt wie „Wer Käse auftischt, muss auch Wein servieren“. Doch ist es gar nicht so leicht, den passenden Begleiter für eine Käseplatte zu finden. Ein Rotwein ist jedenfalls nicht immer erste Wahl. Wir geben Tipps zum Umgang mit dem französischsten aller Lebensmittel.

❶ Abondance, AOC, Rhône-Alpes

Ein Käse mit kräftigem Geruch und pikantem Geschmack. Nach dem Entfernen der Rinde kann er mit Genuss verzehrt werden.

❷ Brebiou, AOC, Aquitanien

Der aus Schafsmilch produzierte Weichkäse hat einen milden und sehr frischen Geschmack.

❸ Brie de Meaux, AOC, Ile de France

Die dünne, weiße Schimmelrinde ummantelt einen strohgelben Teig, der einen süßen und zugleich rauchigen Duft verströmt. Wird mit der Reifung kräftiger.

❹ Brocciu, AOC, Korsika

Der aus Korsika stammende Molkenkäse wird aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt. Er zeichnet sich durch seinen feinsalzigen Geschmack aus.

❺ Camembert, AOC, Normandie

Ein guter Camembert weist eine weiße Schimmelrinde mit rötlichen Streifen und salzigem Geschmack auf. Wird mit der Reifung strenger.

❻ Maroilles, AOC, Nord-Pas de Calais

Pikant-würzig, mit langem Nachhall. Mit zunehmender Reife verfärbt sich die gelbe Rinde rötlich. Der Überlieferung zufolge wurde er bereits im Jahr 962 von einem Mönch erfunden.

❼ Fourme d’Ambert, AOC, Auvergne

Dieser Blauschimmelkäse ist vergleichsweise mild im Geschmack. Aus Kuhmilch hergestellt, hat er eine trockene Rinde mit einem cremig-festen Teig.

❽ Morbier, AOC, Franche-Comté

Erkennbar ist dieser milde Kuhmilch-Käse an einem Streifen aus Pflanzenasche, der sich waagerecht durch den Laib zieht.

❾ Munster, AOC, Elsass

Strenger Geruch, aber im Geschmack mild bis würzig. Sein geschmeidig-goldgelber Teig wird im Elsass gerne zu Kartoffeln gegessen. In Lothringen wird der Munster Géromé genannt.

❿ Roquefort, AOC, Midi-Pyrénées

Grün-blau marmorierter Edelschimmelkäse. Original Roquefort muss in den Höhlen des Mont Cambalou gereift sein. Sein weich-bröckliger Teig weist ein Milcharoma mit pikant-nussigem Geschmack auf.

FOTOS: SOPEKA /CNIEL (10)

5 Nützliche Tipps zur Erleichterung Ihrer Weinauswahl

1 ***Kontrast suchen***
Säuerlichem oder salzigem Käse einen halbtrocknen oder edelsüßen Wein entgegensetzen.

2 ***Aromen ergänzen***
Feine, fruchtige Käse harmonieren gut mit feinen, fruchtigen Weinen.

3 ***Geschmacksknospen erfrischen***
Je cremiger ein Käse ist, desto säurebetonter sollte der Wein ausfallen.

4 ***Kraft verstärken***
Einem sehr würzigen Käse mit einem kraftvollen, gerbstoffreichen Wein Paroli bieten.

5 ***Der Tradition vertrauen***
Weine und Käse aus derselben Region ergänzen sich in aller Regel hervorragend.

AOC:

Die Appellation d’Origine Contrôlée (AOC) wird in Frankreich an bestimmte landwirtschaftliche Produkte – hauptsächlich Käse und Wein – verliehen, die ihre charakteristischen Eigenschaften ihrer Herkunftsregion („Terroir“) zu verdanken haben. Voraussetzungen für ein AOC-Zertifikat sind unter anderem durchgängige Herstellung nach traditioneller Produktionsmethode innerhalb einer bestimmten Region und ein fest definierter Qualitätsstandard.

Käsesorte	Weinempfehlung
Frischkäse	
Brillat Savarin	*Weißwein:* Crémant, leichter, lebendiger Weißwein; *Rotwein/Rosé:* Côteaux d'Aix-en-Provence oder ein Beaujolais
Weichkäse	
Brie	*Weißwein:* Champagner; Riesling aus dem Elsass; *Rotwein:* roter Burgunder (Pinot noir), St. Emilion
Camembert	*Weißwein:* Cidre; Rotwein: roter Burgunder (Pinot noir)
Weichkäse mit gewaschener Rinde („Rotschmierkäse“)	
Munster	*Weißwein*: trockener Riesling oder Gewürztraminer aus dem Elsass; *Rotwein:* roter Burgunder (Pinot noir), St. Emilion
Livarot	*Rotwein:* roter Burgunder (Pinot noir), St. Emilion, Pomerol
Halbfester Käse	
Morbier	*Weißwein*: weißer Bordeaux; Gewürztraminer; *Rotwein*: nicht zu kräftige Rotweine
Reblochon	*Weißwein* aus Savoien; *Rotwein*: nicht zu kräftige Rotweine
Hartkäse	
Cantal	*Weißwein*: Pinot gris Spätlese, Riesling Spätlese; *Rotwein:* roter Bordeaux oder Syrah von der Rhône
Comté	*Weißwein:* Côtes du Jura („Gelbwein“)
Edelpilz-, Blauschimmelkäse	
Bleu d’Auvergne	*Weißwein*: Pinot gris, Gewürztraminer, Beerenauslese, Eiswein
Roquefort	*Weißwein*: Sauternes; Gewürztraminer, Beerenauslese, Eiswein
Ziegenkäse	
Charolais de Bourgogne	*Weißwein*: Riesling aus dem Elsass (trocken / Auslese), fruchtiger Burgunder (Pinot blanc); Sancerre
Chabichou	*Weißwein*: Sancerre; fruchtiger Burgunder (Pinot blanc)

LUESMA & VEGA

Esther Luesma and Xavier Vega sind berühmt für originelles Tischgeschirr, das sie für die renommiertesten Köche der Welt gestalten. Ihre Platten und Teller sind die perfekte Kulisse für kulinarische Genüsse, der Hintergrund, vor dem sich Speisen zum verführerischen Sinnenspiel entfalten. Das Auge isst mit – und die beiden Porzellan- und Glaskünstler sorgen für wahre optische Opulenz.

Interview: Clemens Glade

Jede Speise bekommt ihre eigene gläserne Bühne und ihren individuellen Rahmen aus Porzellan.

FOTOS: LUESMA&VEGA (ALLE)

Alles begann 2003, als das Team vom El Bulli um Ferrán Adrià ihnen vorschlug, ein Modellstück für sein Menü zu machen. 2010 entschieden Luesma & Vega, ihre Arbeit ausschließlich dem Essgeschirr in Zusammenarbeit mit den Küchenmeistern zu widmen.

Die Speisen spielen die Hauptrolle, euer Porzellan inszeniert das Essen, bleibt aber selbst im Hintergrund, wie eine Theaterkulisse. Findet ihr das nicht bedauerlich?
Das Geschirr der Restaurants, mit denen wir zusammen arbeiten, ist Teil des gastronomischen Erlebnisses. Es agiert auf verschiedenen komplexen Niveaus: Es muss funktionell sein, ist aber zugleich Teil des kommunikativen Aktes des Menüs, des Restaurants und Ausdruck des Chefkochs. Wir sind Teil eines Ganzen.

Was inspiriert euch?
So gut wie alles, aber wir haben vor allem eine Schwäche für die Natur. Auch die Aufträge der Köche sind sehr inspirierend und herausfordernd. Sie laden uns beispielsweise dazu ein, einen Untersatz für Mini-Bocadillos zu erschaffen, auf dem sie eine unterschiedliche Anzahl an Häppchen servieren können. So haben wir einen beidseitig benutzbaren Untersatz geschaffen: auf der einen Seite kannst du einen Mini-Bocadillo servieren und auf der anderen zwei. Wenn dann drei

Die Künstler Esther Luesma und Xavier Vega besprechen neueste Entwürfe.

Das Auge isst mit: Dank der Arbeit von Luesma und Vega schmeckt es noch mal so gut.

Gäste am Tisch sitzen, kann man zwei dieser Untersätze benutzen. Solche Sachen gefallen uns sehr!

Wie viel Spanien steckt in eurer Arbeit?
Die Erschaffung des Verkostungsmenüs im El Bulli kann man als Antwort auf die Tapas-Kultur verstehen, auf ein Essen, bei dem es kein Hauptgericht gibt, wie man es oft an Feiertagen in Barcelona serviert. Ich denke, dass unsere Latino-Kultur uns auf irgendeine Form bei der Entwicklung der Formen des Geschirrs inspirieren kann.

Das Klischee sagt, Chefköche sind dominant und gestresst und brüllen ständig ihr Team an. Stimmt das?
Die Chefs, die wir kennen, sind leidenschaftlich, sehr arbeitsam und minutiös. Sie tragen eine hohe Verantwortung und nur die Mutigsten wagen es, ihr eigenes Geschäft zu führen, weshalb sie dann unter hohem Druck stehen. In einem Restaurant mit mehreren Michelin-Sternen gibt es einen extrem hohen Anspruch. Ich bin mir sicher, dass wir auch schreien würden, wenn einer unserer Gehilfen ein wunderbares Produkt zerstört. Chefköche können manchmal kompliziert sein, weil sie rigoros sind, aber nicht, weil sie schlechte Menschen oder antipathisch sind. Sie sind normalerweise sehr respektvoll, freundlich und warmherzig, aber sie wissen, was sie wollen oder benötigen. In manchen Aspekten sind sie wie wir. Wir fühlen uns sehr privilegiert, sie sind sehr dankbare Kunden.

Mehr Glas- und Porzellankunst unter *luesmavega.eu*

Mit viel Sinn fürs Detail: Xavier Vega legt letzte Hand an die Politur einer Schale.

Weitere spannende Geschichten aus Spanien finden Sie in Colores de Espanã unter issuu.com/grafenstein_experts_in_tourism

FOTOS: LUESMA&VEGA (ALLE)

Medien zum Wohlfühlen

Bekanntlich lässt sich über Geschmack vortrefflich streiten und so ist diese Auswahl der Medien natürlich willkürlich. Wenn Sie, lieber Leser, also Ideen haben, welche Medien-(Genres) Ihnen gut tun, womit Sie sich wohlfühlen: Dann her damit! Senden Sie uns Ihre Vorschläge. Wir freuen uns auf Ihre Zuschriften. In dieser Ausgabe aber müssen Sie mit den Lieblingen unserer Redaktion vorlieb nehmen.

Viel Spaß beim Lesen, Hören, Schauen.

Wandern mit Wuffi

Wandern mit Hund? Eine ganze Wanderführer-Reihe für die schönsten Regionen Deutschlands bietet der spezialisierte Verlag „FRED & OTTO". Mit den FRED&OTTO-Touren genießen Sie stressfrei mit Ihren Vierbeinern die volle Natur und erkunden neue Landstriche.

Die FRED&OTTO-Wanderführer sind die idealen Begleiter für entspannte Tages- oder Mehrtages-Touren und glückliche Hunde: mit tollen Hundebildern und praktischen Wegbeschreibungen zu 30 Touren, hundefreundliche Gastrotipps und Übernachtungsverzeichnis inkl. Gratis-Wander-App zum Download, Maxi-Übersichtsklappkarte + Detailkarte zu jeder Tour, GPS-Daten zu jeder Tour: Adresse und Kontaktdaten zum nächstgelegenen Tierarzt für den Notfall

FRED&OTTO-Wanderführer.
FRED & OTTO Verlag

Erlesene Entschleunigung

Kleine Paradiese in Brandenburg: Wundervolle Alleen, satte, weite Wiesen, geheimnisvolle Wälder und endlose Felder, die durch das kräftige Rot der Mohnblumen am Rande zu wahren Bilderbuchmotiven werden. Seen, Weite, Ruhe. Die schönsten Landschaften, die interessantesten Ausflugsziele, gutes Essen, traumhafte Unterkünfte. 22 Versuchungen dem Alltag zu entfliehen – das sind 22 Komplettprogramme für ein entschleunigtes Wochenende mit viel Natur, frischer Luft und Kultur.

Kleine Paradiese in Brandenburg, Vergangenheitsverlag

Vielfältiges Vietnam

Der soeben aktualisierte Reiseführer VIETNAM führt in ein noch zu entdeckendes Reiseland, das sich vor allem durch seine Vielfalt auszeichnet und alle Sinne anspricht. Beliebte Reiseziele sind die Hauptstadt Hanoi mit ihrer lebhaften Altstadt und der alten Zitadelle sowie Saigon (Ho-Chi-Minh-Stadt), die Metropole im Süden. Landschaftlich beeindrucken vor allem die Ha-Long-Bucht mit ihrer bizarren Inselwelt, die Bergwelt Nordwestvietnams und das Mekongdelta mit seinen zahllosen Flussarmen. Im Süden laden endlose Sandstrände zu Wassersport und Sonnenbad ein. Autor des Reiseführers ist Franz-Josef Krücker, ein ausgewiesener Spezialist für Südostasien, der Menschen, Geschichte und Kultur Vietnams ausführlich vorstellt – und der in seinem Buch auch der von chinesischen und französischen Einflüssen geprägten Küche des Landes gebührenden Platz einräumt.

Vietnam, Trescher Verlag

Böhmisches Baden

Thermen und Kuren haben in Tschechien eine jahrhundertealte Tradition. Seine glanzvollste Zeit hatte das böhmische Bäderdreieck im 19. Jahrhundert, als die weltberühmten Kurorte Franzensbad und Marienbad der ‚Salon Europas' genannt wurden. Heute erstrahlen die Kurorte wieder im Glanz früherer Zeiten, Ausflügler und Urlauber können sich an der zurückgewonnenen Herrlichkeit erfreuen und vielfältige medizinische Behandlungen genießen. Der handliche Reiseführer ‚Böhmisches Bäderdreieck' aus dem Berliner Trescher Verlag stellt die berühmten Kurorte und die westböhmische Stadt Pilsen ausführlich vor. Kenntnisreich erläutern die Autoren Geschichte, Gegenwart und den kulturellen Hintergrund der gesamten Region.

Böhmisches Bäderdreieck, Trescher Verlag

Bewegte Begabung

Mit seiner ungewöhnlichen künstlerischen Vision sowie seinen mitreißenden Choreographien verhalf Ohad Naharin der Batsheva Dance Company zu internationaler Bekanntheit. Naharin entwickelte als künstlerischer Leiter des israelischen Ensembles eine komplett neue Bewegungssprache: „Gaga". Als Revolutionär des Modern Dance wird Ohad Naharin an international renommierte Häuser eingeladen, u.a. die Staatsoper Berlin, um seine Werke mit den jeweiligen Compagnien einzuarbeiten. Der preisgekrönte Regisseur Tomer Heymann zeigt, welche harte Arbeit hinter den kraftvollen und atemberaubenden Auftritten der Batsheva Dance Company steckt, wie Naharin zu dem gefeierten Choreographen wurde und wer „Mr. Gaga" wirklich ist.

MR GAGA, DVD

Fantastisches Fliegen

Obwohl er sich sehnsüchtig ein Fahrrad wünscht, bekommt Charly von seinem Vater Pierre, einem Flugzeugingenieur, zu Weihnachten ein Modellflugzeug geschenkt. Charly ist sichtlich enttäuscht. Als der Vater kurz darauf bei einem Unfall ums Leben kommt, entwickelt das Flugzeug ein aufregendes Eigenleben. Das Flugzeug scheint magische Kräfte zu haben und fortan nimmt Charly seinen neuen Kameraden überall hin mit, selbst in die Schule. Für Charly beginnt ein rasantes Abenteuer, an dessen Ende es ihm gelingt, endlich richtig Abschied von seinem Vater zu nehmen.

Das Zauberflugzeug, DVD

Berührende Befreiung

Urmila Chaudhary lebt im Süden Nepals und ist sechs Jahre alt, als ihre Eltern sie als Kamalari, eine Haushaltssklavin, in die Hauptstadt verkaufen. Erst zwölf Jahre später gelingt ihre Befreiung. Mit der eigenen Freiheit gibt sich Urmila nicht zufrieden, aus dem Erlebten zieht sie die Kraft, die sie für andere Mädchen in ihrem Land nutzen will: „Kinder gehen zur Schule! Erwachsene gehen arbeiten!" Voller Zuversicht kämpft sie für die Organisation „Freed Kamalari Development Forum" (FKDF) gegen das offiziell abgeschaffte System der Leibeigenschaft und somit gegen jahrhundertealte Gesellschaftsstrukturen in ihrer Heimat.

Urmila – für die Freiheit, DVD

Gutes Grooven

Der Autor dieser Zeile ist sich nicht ganz sicher, ob er seit 1992 oder seit 1995 Fan des Ausnahme-DJs ist, aber in einem ist er sich sicher: die neue CD und DVD des DJs und Produzenten Chris Bekker ist ein Meisterwerk der elektronischen Tanzmusike. „Berlinition" ist eine audiovisuelle Hommage an Berlin. Bekkers musikalische Postkarte besteht aus elf Tracks, inklusive der Hitsingle „Berlinition" ft. Paul van Dyk & Chris Montana. In Zusammenarbeit mit visitBerlin und dem Festival Of Lights entstand eine unterhaltsame Stadtrundfahrt abseits der touristischen Trampelpfade. Überzeugt und verzaubert vom audio-visuellen Erlebnis wird „Berlinition" ab September im Inflight-Programm der Lufthansa gezeigt.

Chris Bekker: „Berlinition", VANDIT Records

WAMBO, LOMI UND HUNA

Wer ist fit in den angesagten Wellness-Trends?

Fango, Hot Stone und Aromatherapien sind in der Wellness-Szene längst kalter Kaffee. Welches Wellnesshotel etwas auf sich hält, begeistert seine Kunden immer wieder mit neuen exotischen Treatments. Up to date ist, wer die angesagten Wellness-Trends kennt.
Mit diesem Test von weekend4two, Experte für Wellness-Wochenenden zu zweit, können Entspannungssuchende ihr Wissen testen.

1. Baden in Schlamm, Sahne oder Bier kennt jeder – welches Bad gibt es noch?
   a) Blätterbad
   b) Sandbad
   c) Steinbad
   d) Muschelbad

2. Woher stammt die Wambo Mambo-Massage?
   a) Aus Hawaii
   b) Von den australischen Ureinwohnern
   c) Aus Indien
   d) Von den afrikanischen Massai

3. Beim Floating wird ein Schwebegefühl hervorgerufen. Wodurch kommt es zustande?
   a) Salz
   b) Meditation
   c) Schlamm
   d) Akupunktur

4. Welche Massage gibt es tatsächlich?
   a) Rani Milhau
   b) Romi Kahuna
   c) Kumi Rahuma
   d) Kuri Maruka

5. Was kommt bei der Huna Amanu-Massage zum Einsatz?
   a) Muscheln
   b) Edelsteine
   c) Perlen
   d) Bambus

6. Was wird bei der Kryotherapie eingesetzt?
   a) Hitze
   b) Wasserdampf
   c) Kälte
   d) Salz

7. Das traditionelle mexikanische Schwitzbad nennt man
   a) Kecholi
   b) Temazcal
   c) Pulque
   d) Chapolin

FOTO: PRESSFOTO/FREEPIK, ILLUSTRATION: FREEPIK

Testergebnis:

0 – 2 richtige Antworten:
Die Spa-Jungfrau
Wellness ist (noch) ein Fremdwort für dich. Für den sanften Einstieg solltest du es mit gängigen Massagepraktiken oder einem Besuch in der Sauna probieren.

3 – 4 richtige Antworten:
Die Fango-Fee
Du warst schon ein paar Mal in Sachen Wellness unterwegs. Auch das Hamam und die Thalasso-Therapie sind dir nicht fremd. Für neue Inspiration und als Erweiterung des Wellness-Horizontes kannst du dich an neue Trends heranwagen.

5 – 7 richtige Antworten:
Die Wellness-Göttin
Du findest dich im Wellness-Dschungel perfekt zurecht. Kein Trend geht an dir vorüber und du bist Experte in puncto Erholung und Entspannung.

Auflösung (nicht mogeln!):

1. Sandbad
Für ein Sandbad muss man nicht in die Wüste reisen. Mit aufgewärmtem Sand gefüllte Liegen geben die Wärme gleichmäßig ab und passen sich der Körperform an. Bereits im alten Ägypten nutzte man die wärmespeichernde Wirkung von Sand und Steinen, um das physische und psychische Wohlbefinden zu steigern.

2. Wambo Mambo-Massage
Der Massagetrend der australischen Ureinwohner kommt ohne Massageöl aus. Dafür kommen Holzrollen zum Einsatz. Die Muskulatur wird quer und längs bearbeitet und durch eine sehr kräftige Massage intensiv gelockert. Am Ende wird der Körper mit einem Federhandschuh ausgestrichen. Die Massage führt zu Entspannung und gesteigerter Körperwahrnehmung.

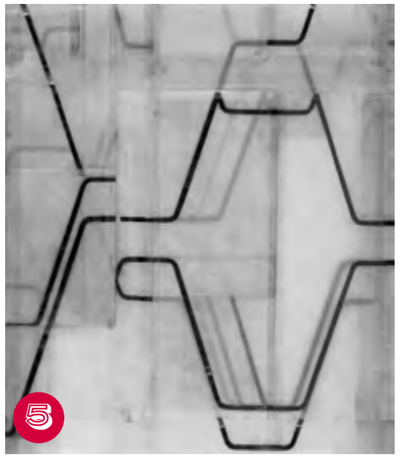
3. Floating
Floating fühlt sich wie ein Bad im Toten Meer an. Die entsprechenden Becken sind mit konzentriertem Salzwasser gefüllt. Man schwimmt im Dunkeln an der Wasseroberfläche, ohne große Bewegungen machen zu müssen. Ziel beim Floaten ist es, alle Reize auszuschalten und sich schwerelos zu fühlen.

4. Romi-Kahuna
Dieses Juwel der Wellnesswelt stammt aus Polynesien. Romi-Kahuna-Bodywork gilt als die ursprüngliche Form der hawaiianischen Massage. Zu Beginn des Rituals stimmt der Masseur mit einem kurzen Gesang auf die Behandlung ein. Dann streicht er über den ganzen Körper – typisch sind wellenförmige Bewegungen, die ein Gefühl von Harmonie erzeugen.

5. Huna Amanu
Aus dem pazifischen Raum stammt Huna Amanu, die traditionelle Muschelschnecken-Massage für Gesicht und Hals. Vor der Behandlung wird die Haut gründlich gereinigt, gepeelt und gepflegt. Anschließend werden Gesicht und Hals mit den gekühlten Muscheln sanft massiert. Verspannungen werden damit behoben und das Hautbild verschönert.

6. Kryotherapie
Ohne Sport und Diät Gewicht in kürzester Zeit zu verlieren, ist das Ziel der Kryotherapie. Der Trend aus den USA nutzt die Erkenntnisse der Medizin. Kalte Temperaturen regulieren das Immunsystem, beheben Muskelschmerzen und Hautprobleme.

7. Temazcal
Das traditionelle Schwitzbad hat seinen Ursprung im indigenen Mexiko. Beim Temazcal-Ritual werden Hitze, Dampf und Kräuter angewandt. Das Baden diente der Körperreinigung, gesundheitlichen und rituellen Zwecken.



wohin nur? Ausgewählte Termine für die nächsten Monate

Weihnachtsmärkte in Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach 1

Bis 3. Januar 2017
Außergewöhnliche Lichter-Traditionen pflegen die Mosel-Städte Bernkastel-Kues und Traben-Trarbach auf ihren Weihnachtsmärkten. Am Samstag, dem 3. Dezember, verwandelt die Ankunft der Fackelschwimmer das ganze Ufer der Mosel in Bernkastel-Kues in ein Lichtermeer. Sie eskortieren den Nikolaus, der in einem Boot über den Fluss nach Bernkastel-Kues kommt. Jedes Wochenende locken Moselrundfahrten mit Glühwein und Christstollen und am Samstag, dem 17. Dezember, steigt das traditionelle Weihnachtsfeuerwerk am Flussufer.
Nicht weniger stimmungsvoll zeichnen sich die Fackelwanderungen über den Mont Royal in Traben-Trarbach aus. Sie sind Bestandteil des atmosphärischen Mosel-Wein-Nachts-Marktes, der in vier unterirdischen Weinkellern der Stadt ausgerichtet wird. Auf insgesamt 3000 Quadratmetern tummeln sich in den Weinkellern der Weingüter und Hotels neben den Wirtsleuten auch über 100 internationale Kunsthandwerker und Aussteller im stimmungsvoll mystischen Halbdunkel. Am Samstag, 17. Dezember, kann man hier sogar bis Mitternacht flanieren und shoppen.
www.mosel-wein-nachts-markt.de/ und ***www.bernkastel.de***

Kvarner Karneval 2

17. Januar – 1. März 2017
Jecken gibt es nicht nur im Rheinland, auch an der kroatischen Adria geht es rund. Einige Traditionen wie die der Halubajski zvončari, sind als immaterielles Kulturgut der UNESCO geschützt mit speziellen Masken und rituellen Tänzen. Eröffnet werden die bunten Tage mit Carnival Queen Pageant und der Übergabe der Stadtschlüssel in Rijeka. Am 18. Februar folgt der Kinder-Karneval. Die tollen Tage enden mit dem großen Finale, der internationalen Karneval-Parade.
www.rijecki-karneval.hr

Winnemucca Ranch Hand Rodeo 3

1.-5. März 2017
Wer ein lokales Rodeo in authentischer Atmosphäre erleben möchte, ist in Nevada beim Winnemucca Ranch Hand Rodeo im Frühjahr goldrichtig. Rodeos wie dieses finden überall in Nevada statt. Rancherfamilien aus der ganzen Gegend kommen hier zusammen, um ihre Kultur zu feiern. Beim Winnemucca Ranch Hand Rodeo wird neben den klassischen Disziplinen die „Ranchhand des Jahres“ gewählt, ein Kinder-Rodeo veranstaltet und mit dem Fangen und Melken einer wilden Kuh ein Publikumsfavorit vorgeführt.
www.travelnevada.de

Heiligblut-Prozession in Brügge 4

25. Mai 2017
Ein Brauch aus dem Mittelalter wird bis heute in Brügge gepflegt: Seit mehr als sieben Jahrhunderten ist am Himmelfahrtstag die Heiligblut-Prozession zu bewundern. Im Mittelpunkt steht als Reliquie eine Vase, die einige Tropfen Blut von Jesus Christus enthalten soll. Mehr als 1700 gläubige Katholiken nehmen Jahr für Jahr an der Prozession teil. Als Blickfang dienen Prunkwagen, die mit Szenen aus dem Alten und Neuen Testament dekoriert sind. Ein religiöses Schauspiel, dem rund 30 000 Zuschauer beiwohnen. Die Heilig-Blut-Prozession kann nachweislich bis ins Jahr 1304 zurückverfolgt werden. Sie wird jedes Jahr zu Christi Himmelfahrt abgehalten.
www.holyblood.com

neklon II 5

Die Ausstellung in der Laura Mars Gallery in Berlin zeigt vom **11. – 28. Januar 2017** Arbeiten von Jörn Ebner, Bettina Munk und Carsten Sievers. Ebner beschäftigt sich in seinen großformatigen Bunt- und Bleistiftzeichnungen mit John Lennons Musik sowie dessen Ermordung. Munk rief 2001 die Internetplattform „Lines Fiction“ ins Leben – ein weltweites Netzwerk für Künstler, deren Zeichnungen mit ihren Animationen interagieren. Wie die Symbiose aussehen kann, zeigt sich beispielhaft in einem dunklen Raum, in dem eine Computeranimation über eine Wand flimmert, daneben wird die zugehörige Zeichnungsserie „String” gezeigt. Der Zufall regierte bei der Entstehung beider Werkteile: Auf dem Papier hinterließ die Künstlerin kreisförmige Abdrücke, die sie mit einem in Tusche getauchten Stupfpinsel erzeugte; wo sich die Kreise auf dem Blatt befinden sollten, wurde ausgewürfelt. Die gezeichnete Linie als rhythmisiertes, in Abschnitte zergliedertes Gebilde ist Ausgangspunkt für die gefalzten Zeichnungen von Carsten Sievers. Diesen Falzungen liegt eine einfache, auf transparentem Papier gezeichnete Wellenlinie zugrunden. Durch den Prozesse des Faltens tritt diese Linie in Variation mit sich selbst.

Eilat Birds Festival 6

Zum elften Mal lockt das Festival vom **19. – 26. März 2017** Vogelliebhaber und Naturfreunde ins Heilige Land. In Eilat herrscht eine enorme Artenvielfalt: Neben Kranichen und Pelikanen können die Teilnehmer auch seltene Arten wie Wüstenläuferlerchen, Pallas-Schwarzkehlchen, Weißschwanzkiebitze oder die heimischen Kurzfangsperber beobachten. Im März bevölkern Tausende von Wattvögeln, Möwen und Reihern die Salinen und Teichanlagen um Eilat. Tagsüber werden geführte Vogelbeobachtungen mit den besten Reiseleitern Israels angeboten, abends informieren namhafte Ornithologen über die besondere Vogelwelt Israels. Auf Ausflügen in die Negev-Wüste können die Teilnehmer auch seltene Wüsten- und Raubvögel beobachten.

FOTO: PETAR FABIJAN, FLICKR/VISITRENOTAHOE & RSCVA, STAD BRUGGE, STAATL. ISRAELISCHES, MGZ BERNKASTE-KUES, VERKEHRSBÜRO, C. SIEVERS

Impressum

Herausgeber
Grafenstein Freizeit- und Tourismuswerbung GmbH, Tempelhofer Damm 94 a, D-12101 Berlin
Tel.: 030. 80 58 59 2-0
www.grafenstein.net

Das Magazin ist urheberrechtlich geschützt. Jede urheberrechtswidrige Verwertung ist ohne Zustimmung der Herausgeber unzulässig und strafbar. Die Grafenstein Freizeit- und Tourismuswerbung GmbH übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben in diesem Magazin. Alle Preisangaben sind unverbindlich.

Projektleitung
Frank Grafenstein

Redaktion
Clemens Glade für Grafenstein Freizeit- und Tourismuswerbung GmbH

Layout und Satz
Kim Klakow für Grafenstein Freizeit- und Tourismuswerbung GmbH

Bildbearbeitung:
highlevel GmbH, Berlin
www.highlevel.de

Druck
Möller Druck & Verlag, Berlin
www.moellerdruck.de

www.panazee.reisen

Veranstalterhinweis:
Für alle hier aufgeführten Reiseangebote gilt: Änderungen vorbehalten, es gelten die AGBs und die Reisebestätigung von Mediplus, die Sie nach Buchung erhalten. Daraufhin wird eine Anzahlung von 20 % (min. € 25,–) auf den Reisepreis fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Reiseveranstalter: Mediplus GRUPPE GmbH, Herbert-Rabius-Str. 26, 53225 Bonn.

REISEMEDIZIN

Eine freiwillige Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherungen (GKV)

Wussten Sie, dass die Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) auch die Reisemedizinischen Impfungen bei einer Privaten Auslandsreise bezahlen dürfen?

Die Erstattung von Reiseimpfungen ist nicht gesetzlich vorgeschrieben, sie ist eine freiwillige Leistung, über die jede einzelne Gesetzliche Krankenkasse selbst entscheidet.
Viele Kassen haben sich entschlossen, den Impfstoff und die ärztliche Leistung vollständig zu erstatten, andere übernehmen Kostenanteile. Die Erstattung reicht von 50 Euro im Jahr bis zur vollständigen Erstattung aller Kosten, je nachdem, bei welcher Gesetzlichen Krankenkasse man versichert ist. Es gibt auch Krankenkassen, die die Malariaprophylaxe erstatten.
Nur in seltenen Fällen können die Kosten für Reiseimpfungen direkt über die Krankenversichertenkarte abgerechnet werden. Oftmals fehlen dafür die notwendigen Vereinbarungen zwischen den Impfärzten / Kassenärztlichen Vereinigungen und den Krankenkassen. Deshalb müssen die Kosten für Reiseimpfungen zunächst vom Patienten selbst bezahlt werden.
Unter ***www.krankenkassen-experten.de*** erhalten Sie eine Liste mit allen Krankenkassen, ob diese eine Erstattung vornehmen.

Weitere Listen zu der Erstattungssituation der Krankenkassen auf der Internetseite sind:
- Ambulante Kuren
- Gesundheitskurse
- OTC nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel
- Grippeschutzimpfung

Auf der Internetseite stehen die jeweiligen Voraussetzungen wann eine Krankenkasse etwas erstattet.

So ist z.B. bei einer *Ambulanten Kur* zu beachten:
- Es muss sich um einen anerkannten Kurort handeln, sowohl in Deutschland, wie auch im Ausland.
- Eine ambulante Kur ist nur alle drei Jahre mit einem Kassenzuschuss möglich.
- Die Notwendigkeit der ambulanten Kur muss von einem Arzt bestätigt werden.
- Die Krankenkasse muss die ambulante Kur genehmigen.

Und auch bei den *nicht verschreibungspflichtigen, aber apothekenpflichtigen Arzneimitteln* gibt es bei einer möglichen Erstattung viel zu beachten. Diese Arzneimittel werden auch OTC-Produkte (engl. over the counter) genannt.

Die wichtigsten Punkte sind:
- Fast alle Kassen haben eine jährliche Höchstgrenze für eine Erstattung.
- Es werden von den Krankenkassen in der Regel nur bestimmte nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel erstattet.
- Der Versicherte benötigt ein grünes Rezept oder eine Privatverordnung eines Arztes.
- Der Versicherte muss vor dem Kauf eines Arzneimittels in der Apotheke zu einem Arzt gehen.
- Um die Kosten für das nicht verschreibungspflichtige Medikament zu erhalten, muss das grüne Rezept oder die Privatverordnung mit der Rechnung aus der Apotheke bei der Krankenkassen eingereicht werden.

*Beantworten Sie die folgenden drei Gewinnfragen und **gewinnen Sie** – mit etwas Glück – einen der hier abgebildeten Reiseführer Ihrer Wahl!*

1. *Wie heißt die Hauptstadt des nördlichsten der drei Baltischen Staaten?*
2. *Wie nennt man die Kanäle, auf denen die berühmten Spreewaldkähne fahren?*
3. *In welchem osteuropäischen Land befindet sich das Mündungsdelta der Donau?*

Bitte senden Sie die richtigen Antworten mit dem Betreff „Trescher-Reiseführer“ und ihrem hier abgebildeten Wunschreiseführer per E-Mail an ***gewinnspiel@panazee.reisen*** – oder senden Sie eine Postkarte an: Redaktion Panazee, Grafenstein Freizeit- und Tourismuswerbung GmbH, Tempelhofer Damm 94a, 12101 Berlin.

Teilnahmeschluss: 31.März 2017, Teilnahmebedingungen: www.grafenstein.net/gewinnspiele
Viele weitere Reiseführer aus dem Trescher Verlag finden Sie auf: **www.trescher-verlag.de**

FOTO: C.BECHTLER

Lavafontäne - Stromboli
Fotografin: Erika Jotz-Schmidt

Hauser Exkursionen

Go Active in Italien

Die vulkanischen Naturschauspiele Süditaliens erwandern!

„Vom Vesuv zum Ätna“

Reisetermin z.B. 24.04. – 07.05.2017
Preis ab € 2.495 ,– p.P.

Unsere Reisen nach Italien finden Sie im Web unter www.hauser-exkursionen.de oder fordern Sie unsere Kataloge an unter Telefon: 089 / 23 50 06 - 80
Hauser Exkursionen international GmbH, Spiegelstraße 9, 81241 München

TourCert – Corporate Social Responsibility – Certified

Zertifiziert bis 07/2017

aktiv reisen • kleine Gruppen

Ausgezeichnet mit dem CSR-Siegel für Nachhaltigkeit im Tourismus