

EDITORIAL

Endlich können wir wieder reisen, mit dem Sommer kommt auch wieder so etwas wie Normalität in unser Leben. Alle wollen jetzt nur eins: Raus, was erleben, nachholen, worauf wir so lange verzichten mussten. Sich Träume erfüllen! Davon haben wir ja alle genug, und einige tragen wir ein halbes Leben mit uns herum, sicher, dass sie sich nicht erfüllen werden. Vielleicht ja doch! Wir haben ein paar Mitmachangebote rund um Dresden getestet, die vielleicht zu solchen heimlichen Wünschen gehören. Aktiv und kreativ ist man dabei, und am Ende nimmt man nicht nur Erinnerungen an einen besonderen Tag, sondern häufig auch etwas »Handfestes« mit nach Hause.

Aktiv sein, sich selber Gutes tun und dabei einen Großen feiern, dass kann man in diesem Jahr vielerorts, wenn man sich auf die Spuren von Sebastian Kneipp begibt, dessen 200. Geburtstag in diesem Jahr gefeiert wird. Wir haben es im Allgäu, Kneipps Heimat, getan.

Wie und wo auch immer Sie den Sommer verbringen, bleiben Sie aktiv und natürlich gesund. Wir sehen uns wieder im September. Bis dahin wünsche ich Ihnen allen eine gute und ergebnisreiche Zeit. *Heidi Diehl*

INHALT

Sicherheit im Straßenverkehr 2
Was notwendig ist, um Senioren mehr Sicherheit zu geben.

Von Pest bis Cholera 2
Große Epidemien aus der Sicht von Berlin und Brandenburg

Lasst Träume wahr werden! 3
Besondere Mitmachangebote rund um Dresden im Test

Heilende Kraft des Wassers 4
Mit dem Rad unterwegs auf den Spuren von Sebastian Kneipp

Nächstes **nd EXTRA**
10. September 2021,
Thema: »Reisemagazin«



Nie waren die Blumen aus dem Garten so schön platziert, wie in dieser selbst gestalteten Vase aus Meissener Porzellan. (Seite 3)

Gelaufen wurde schon immer – aus guten Gründen

Die Geschichte des Laufens – vom Jäger bis zum Jogger

Laufen boomt. Der Sport ist in Corona-Zeiten angesichts geschlossener Schwimmbäder und Fitnessstudios äußerst beliebt. Aber waren die Menschen eigentlich schon immer Läufer?

Gelaufen wurde bereits in der Steinzeit. Das belegen Höhlenmalereien. »Bewegung liegt in der Natur des Menschen – von Anfang an. Wenn er es eilig hatte, ist er eben gelaufen«, sagt Andreas Höfer, Direktor des Deutschen Sport- und Olympiamuseums in Köln. Das hatte einen einfachen Grund: Wenn die Menschen Hunger hatten, mussten sie sich bewegen, um an Nahrung zu kommen.

Ein Beispiel dafür ist das Volk der San im südlichen Afrika. Seit Jahrtausenden nutzen die Ureinwohner, dass der Mensch »biologisch bedingt ein sehr ausdauernder Läufer ist«, wie Michael Krüger vom Institut für Sportwissenschaft an der Universität Münster erklärt. »Der Große Tanz« wird eine bis zu 40 Stunden dauernde Hetzjagd genannt, bei der

nen die San große Kudu-Antilopen bis zur Erschöpfung vor sich her treiben. Da die Antilopen Wiederkäuer sind, brauchen sie Pausen. Weil die San ihrer Beute aber immer hinterherlaufen, machen die Tiere irgendwann schlapp und sind dann einfach zu erlegen.

Gelaufen wurde nicht nur wegen der Nahrung. In der Antike war Laufen auch eine Art Beruf. Es ging darum, »Entfernungen zu messen und dokumentieren zu können, wie weit man in unbekanntes Terrain vorgedrungen war«, erklärt Sporthistoriker Krüger. Ein bekanntes Beispiel ist Alexander der Große, der auf seine Feldzüge sogenannte Bematisten, also Schrittzähler, mitnahm. Ihre Aufgabe war es auch, die Landschaft zu kartographieren.

Daneben gab es Botenläufer. Laufen diente also auch der Übermittlung von Nachrichten. Sporthistoriker Krüger verweist in seinem Buch »Einführung in die Geschichte der Leibeserziehung und des Sports« auf den wohl berühmtesten Botengänger der Geschich-

te: Der Marathon-Lauf hat seinen Ursprung in einer antiken Legende. Im Jahr 490 v. Chr. stand auf der Küstenebene bei Marathon westlich von Athen ein zahlenmäßig weit überlegenes Heer der Perser den Streitkräften Athens gegenüber. Dennoch gingen die Athener als Sieger aus der Schlacht hervor. Der siegreiche Feldherr Miltiades schickte einen Boten in die etwa 40 Kilometer entfernte Heimat. Angeblich konnte der völlig erschöpfte Krieger auf dem Marktplatz Athens gerade noch verkünden: »Wir haben gesiegt!« Dann brach er zusammen und starb.

Bis es der Marathon zu den Olympischen Spielen schaffte, sollten aber noch viele Jahrhunderte vergehen. Bei den ersten schriftlich belegten Olympischen Spielen im Jahr 776 v. Chr. gab es mit dem »Stadionlauf« nur einen Wettbewerb. Der Sieger über die Strecke von 600 Fuß durfte zu Ehren von Göttervater Zeus das Feuer entzünden. Auch, weil Füße ungleich groß sein können, hatte die älteste olympische Disziplin je nach Ort unterschied-

liche Längen: Das Stadion in Olympia etwa war 192,28 Meter lang, das in Delphi 177,55 Meter. »Es gab damals keine Zeitmessung. Es ging einzig und allein darum, der Beste zu sein und den Wettkampf zu gewinnen«, erklärt Sporthistoriker Höfer. Bei späteren Spielen kamen weitere Laufstrecken dazu, wie einer über zwei Stadionlängen oder ein Langlauf, für den häufig eine Distanz über 20 Stadien angegeben wird – also zwischen etwa 3,5 bis 3,8 Kilometern.

Erst 1896 gab es den ersten offiziellen Marathonlauf. Zur Premiere bei den Olympischen Spielen der Neuzeit betrug die Strecke in Athen zunächst knapp 40 Kilometer. Die heute gültige Distanz wurde bei den Olympischen Spielen 1908 in London gelaufen, wie Krüger erläutert. Das englische Königshaus äußerte den Wunsch, den Start vom Fenster des Schlosses Windsor aus zu sehen. Der daraus entstehende Kurs bis in die Innenstadt Londons betrug – rein zufällig – genau 42,195 Kilometer.

Damit Läufer zu Joggern wurden, mussten diese sich auf der Straße zeigen. Einer der ersten, der das erkannte, war der Leichtathletiktrainer Arthur Lydiard. Im Jahr 1962 gründete er den ersten Jogging-Klub der Welt in Neuseeland. Kurz danach brachte der US-Amerikaner Bill Bowerman die Idee nach einem Besuch aus Neuseeland zurück in seine Heimat und damit in die Welt. Dass sich die Joggingbewegung fortan verbreitete, geschah für Bowerman nicht ganz uneigennützig. Als einer der Gründer eines US-Sportartikelherstellers war er an der Entwicklung moderner Laufschuhe beteiligt.

Durch die Bewegungskampagne des Deutschen Sportbunds »Trimm Dich Fit« habe die Jogging-Welle ab 1970 auch Deutschland erreicht, so Höfer. Wichtig für den Durchbruch als Massensport war nach seiner Ansicht das Motto: »Jederzeit kann man an jedem Ort loslaufen.« Seitdem wird Joggen oder Laufen in allen Altersgruppen immer populärer. *dpa/nd*

Mehr tun für die Sicherheit von Senioren

Dekra präsentiert Verkehrssicherheitsreport 2021 »Mobilität im Alter«

Ob mit dem eigenen Auto, mit dem Fahrrad oder zu Fuß: Überall auf der Welt werden Senioren immer mobiler und nehmen teilweise bis ins hohe Alter auf unterschiedlichste Weise aktiv am Straßenverkehr teil. Damit verbunden ist ein im Vergleich zu jüngeren Menschen deutlich erhöhtes Unfallrisiko. »Es muss dringend gehandelt werden, um dieses Risiko zu minimieren und dennoch gleichzeitig die Mobilität älterer Menschen zu erhalten – im Sinne gesellschaftlicher Teilhabe«, forderte Jann Fehlauer, Geschäftsführer der Dekra Automobil GmbH, bei der Vorstellung des Dekra Verkehrssicherheitsreports 2021 »Mobilität im Alter«. Das gelte erst recht, weil der Anteil der Altersgruppe 65+ an der Gesamtbevölkerung in den nächsten Jahrzehnten weiter zunehmen werde. Ansatzpunkte gibt es zur Genüge, wie der inzwischen 14. Dekra Verkehrssicherheitsreport anhand vieler Beispiele, insbesondere aus den Themenfeldern Mensch, Technik und Infrastruktur, aufzeigt.

Rund 30 Prozent aller Verkehrstoten in der EU zählten in den letzten Jahren zur Altersgruppe 65+, unter den Fußgängern und Radfahrern machten Senioren sogar etwa die Hälfte aller Getöteten im Straßenverkehr aus. Bereits diese wenigen Fakten verdeutlichen das mitunter lebensgefährliche Dilemma älterer Menschen, die in welcher Art auch immer auf den Straßen unterwegs sind.

Das zeigt sich vor allem auch dann, wenn man die Zahlen der im Straßenverkehr getöteten Senioren in Bezug zu jüngeren Altersgruppen setzt: Laut der International Traffic Safety Data and Analysis Group (IRTAD) sank in den von ihr untersuchten Ländern (OECD-Staaten außer Argentinien, Kanada, Kolumbien und Slowenien) von 2010 bis 2018 die Zahl der im Verkehr getöteten 18- bis 24-Jährigen um 25 Prozent, die der 25- bis 64-Jährigen um 6,9 Prozent. Im gleichen Zeitraum stieg die Zahl der bei Unfällen tödlich verletzten über 65-Jährigen um rund sieben Prozent, die der über 75-Jährigen um 4,7 Prozent. Die Situation könnte sich in Zukunft in einzelnen Weltregionen noch weiter verschärfen, sofern die Prognosen der Vereinten Nationen eintreffen. Danach soll zum Beispiel in Europa und Nordamerika 2050 bereits jeder vierte Einwohner 65 Jahre oder älter sein.

»Angesichts der mit zunehmendem Alter höheren Vulnerabilität, also dem im Vergleich zu jüngeren Menschen höheren Risiko, bei identischen Unfallbelastungen schwerere oder tödliche Verletzungen zu erleiden, besteht die Gefahr, dass sich die Zahl der Unfallopfer im Straßenverkehr in der Altersgruppe 65+ weiter erhöht«, gab Jann Fehlauer bei der Vorstellung des Dekra Verkehrssicherheitsreports 2021 im Rahmen eines Digitalevents in der Konzernzentrale in Stuttgart zu bedenken. Der Report zeigt auf, wo es anzusetzen gilt, um alle sich bietenden Optimierungspotenziale für die weitere Erhöhung der Verkehrssicherheit von Senioren effizient zu nutzen.

Eine Herausforderung besteht dabei darin, einen Zielkonflikt zu lösen – nämlich den zwischen dem Erhalt der eigenständigen



Mehr Sicherheit und Aufmerksamkeit helfen, sicher durch den Straßenverkehr zu kommen.

Mobilität von Senioren bis ins hohe Alter auf der einen Seite und der Minimierung des für sie bestehenden und mitunter auch von ihnen ausgehenden Risikopotenzials auf der anderen Seite. Will man diesem Problemkomplex präventiv entgegenwirken, erscheint die Bündelung verschiedener Lösungsansätze als zielführender Weg. »Überwachungs-, Beratungs- und Begutachtungsmaßnahmen sind ebenso ein Thema wie Gestaltungslösungen in Sachen Fahrzeugtechnik und Infrastruktur sowie integrative Mobilitätskonzepte«, so Fehlauer.

Zur Steigerung der Verkehrssicherheit von Senioren befürworten viele Experten den Einsatz und die Weiterentwicklung von Fahrerassistenzsystemen. Es geht um Systeme, die altersbedingte Defizite ausgleichen und dazu beitragen können, dass ältere Fahrer etwa aufgrund von Fehlverhalten am Steuer seltener in Pkw-Unfälle verwickelt oder gar Hauptverursacher sind. Wie eine von der Dekra beauftragte Befragung zeigt, steht die Altersgruppe 65+ elektronischen Helfern grundsätzlich sehr aufgeschlossen gegenüber. Zu bedenken ist allerdings, dass eine hohe Marktdurchdringung von Fahrzeugen mit Assistenzsystemen viel Zeit erfordert. Bei neuen Sicherheitssystemen ist hier ab dem Zeitpunkt der vorgeschriebenen Ausrüstung mit durchschnittlich rund 15 Jahren zu rechnen.

Da auch infrastrukturelle Maßnahmen wie zum Beispiel straßenbauliche Veränderungen von der Planung bis zur Umsetzung häufig einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen, muss der Fokus zunächst vor allem auf dem Faktor Mensch liegen, um möglichst schnell positive Resultate im Hinblick

auf die Verkehrssicherheit nicht zuletzt von Senioren zu erzielen. »Altersbedingte Einschränkungen mentaler Verarbeitungsressourcen nehmen erheblichen Einfluss auf die Menge der Informationen, die eine Person zu einem Zeitpunkt bewältigen kann«, sagte Jann Fehlauer. Die Bewältigung einer Fahraufgabe erfordert deshalb eine höhere Anstrengung, was rascher zu Fehlbeanspruchungen wie Ermüdung oder psychischem Stress führt. »Es erklärt auch die erhöhte Anfälligkeit für Unfallbeteiligungen gerade in komplexen Verkehrssituationen«, so Fehlauer.

»Grundsätzlich ist für mehr Verkehrssicherheit von Senioren auf internationaler, nationaler, regionaler und lokaler Ebene eine proaktive Strategie notwendig, die alle Arten der Fortbewegung umfasst«, betonte er. Erklärtes Ziel müsse dabei – als gesellschaftliche Verpflichtung – der Erhalt einer sicheren individuellen Mobilität sein.

Deswegen hat die Dekra einen Fortentwicklungskatalog für mehr Verkehrssicherheit von Senioren aufgestellt:

- Demnach müssen ältere Menschen für eine sichere Teilnahme am Verkehrsgeschehen intensiv in Bezug auf ihre Leistungsfähigkeit beziehungsweise Einschränkungen aufgeklärt werden.
- Für Senioren über 75 Jahren sollten regelmäßige Rückmeldefahrten als wichtiger Beitrag zum Kompetenzerhalt verpflichtend sein.
- Alle relevanten Akteure im Gesundheitssystem müssen dafür sensibilisiert und qualifiziert werden, ältere Menschen im Hinblick auf ihre Fahrsicherheit zu beraten.

- Die Marktdurchdringung von Fahrerassistenzsystemen muss im Interesse der Sicherheit weiter verbessert werden.
- Sicherheitsrelevante Funktionen im Fahrzeug – unabhängig vom Fahrzeugmodell – für eine möglichst intuitive Bedienung weitgehend vereinheitlicht werden.
- Zur Sicherung von Querungsstellen sind gerade auch für ältere Fußgänger je nach Örtlichkeit Lichtsignalanlagen, Fußgängerüberwege (Zebrastrifen), Mittelinseln oder vorgezogene Fahrbahnränder unverzichtbar.
- Angesichts der immer häufigeren Nutzung von Fahrrädern und Pedelecs durch die Altersgruppe 65+ müssen der verkehrssichere Ausbau des Radwegenetzes und die Pflege der Radwege eine hohe Priorität genießen.
- Vor dem Verkauf von Pedelecs sollte gerade auch bei älteren Menschen eine intensive Beratung erfolgen und die Möglichkeit bestehen, sich in Ruhe mit dem ungewohnten Fahrverhalten vertraut zu machen.
- Um Falschfahrten auf Autobahnen möglichst zu verhindern, sind geeignete Maßnahmen erforderlich, die den Kraftfahrern helfen, sich (intuitiv) richtig und frühzeitig zu orientieren.
- Speziell in ländlichen Regionen müssen Modelle entwickelt werden, die die Mobilität älterer Menschen erhalten, ohne auf das Fahren eines eigenen Pkw angewiesen zu sein. PI/nd

Der Dekra Verkehrssicherheitsreport 2021 »Mobilität im Alter« steht online unter <http://www.dekra-roadsafety.com>

Von Pest bis Corona

HEIDI DIEHL

Seuchen und Pandemien gibt es weltweit seit vielen Jahrhunderten. Die Pest, die ab Mitte des 14. Jahrhunderts Millionen Menschenleben forderte, gilt bis heute als der Inbegriff einer todbringenden Seuche. Auch Cholera, Syphilis, Pocken, Tuberkulose oder die Spanische Grippe haben sich tief ins Gedächtnis der Menschheit eingegraben. Den meisten sind all diese Krankheiten nur aus Büchern, Filmen und bestenfalls noch aus Erzählungen der Alten in Erinnerung. Ganz anders Corona – diese weltumspannende fürchterliche Seuche hält uns noch alle in Schach, und jeder kann dazu etwas aus eigenem Erleben oder aus der Familie beisteuern.

Seuchen riefen aber auch immer Wissenschaftler und Forscher auf den Plan, um herauszufinden, woher sie kamen und/oder um Mittel zu finden, wie man sie eindämmen und besiegen kann. Berlin und Brandenburg haben auf dem Gebiet der Forschung schon immer eine große und bedeutende Rolle gespielt. In Brandenburg wurde beispielsweise Ende des 18. Jahrhunderts die erste Pockenimpfung Deutschlands durchgeführt. In Berlin entwickelte Robert Koch die moderne Bakteriologie und gründete ein Institut zur Erforschung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten, das seit Corona wieder in aller Munde ist.

Dem Thema der Seuchen von Pest bis Corona widmet sich die Zeitschrift für Regional- und Zeitgeschichte »Die Mark Brandenburg« in einer ihrer jüngsten Ausgaben und wirft dabei einen besonderen Blick auf die Region Berlin-Brandenburg. Darin erfährt man beispielsweise,



wie Paläontologen und Archäologen Skellette »zum Sprechen« bringen oder was wir Robert Koch und anderen Wissenschaftlern, die in der Region lebten und wirkten, verdanken. Aber es ist auch darüber zu lesen, welche Anstrengungen es in der DDR gab, um die gefürchteten Infektionskrankheiten zurückzudrängen und auszurotten. Dank eines wohl einmaligen Impfprogramms waren dem kleinen Land dabei Erfolge beschieden, von denen andere nicht einmal zu träumen wagten.

Gerade in Corona-Zeiten lohnt es sich sehr, die interessanten Texte über tödliche Krankheiten und Seuchen und wie man dagegen vorging, zu lesen. Sie zeigen, dass es sich trotz so mancher Rückschläge stets lohnte, nach Mitteln und Wegen zu suchen, wie man sie besiegen kann. Obwohl in dem Heft der Blick vor allem in die Geschichte geht, macht es doch Hoffnung für die Zukunft.

»Die Mark Brandenburg – Seuchen von Pest bis Corona«, Zeitschrift für Regional- und Zeitgeschichte, Heft 120, 6 Euro

Impressum

Extra
Verlagsbeilage der Tageszeitung »nd. der Tag«
Redaktion und Gestaltung:
Heidi Diehl (030) 2978-1724
E-Mail: h.diehl@nd-online.de
Anzeigenverkauf
Sabine Weigelt (030) 2978-1842
Telefax: (030) 2978-1840
E-Mail: s.weigelt@nd-online.de
Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 31 vom 1. Januar 2021.
www.nd-aktuell.de

Das Extra Rätsel

Und das können Sie gewinnen

1. Preis:
Ein Wochenende (Freitag bis Sonntag) mit zwei Übernachtungen und HP für zwei Personen in der Antifaschistischen Erholungs- und Begegnungsstätte Heideruh in Buchholz/Niedersachsen

2. Preis:
ein 5l-Kanister Mazi – Extra Virgin Olivenöl

3. Preis:
LED-Leuchtlupe (gesponsert von Fielmann)

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

nd.derTag
Anzeigen Geschäftskunden
Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin

Einsendeschluss: 2. Juli 2021

Die Gewinner werden im nächsten ndExtra bekannt gegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels:
Frühlingsgenuss

Die Gewinner:
1. Preis: Klaus Anger, Dresden
2. Preis: Peter Burmeister, Berlin
3. Preis: Gerd Albrecht, Nuthetal

München-Tiger	pos. Lautäußerung	Hüter einer Schatzhöhle	kleine Streifen	englisch-französisch: Alter	wirtsch. Studienfach (Abb.)	Abb.: id est (lat.)	eine Hochschule (Abb.)	Abb.: zur Ruhe	Balken-träger (Figur)	König von Sardinien	sgs.: sehr viele
ein Scheitelschluss				Schöne		1					2
kleines Grundstück			3		Anzahlwörter (veraltet)			13			herab-sinken
	10	polizei-licher Begriff		frühe semit. Bez. für Gott			ein-faches Lakal	Pädagoge		schnee-ähnliche Gestalt	
nicht nur schwarz oder weiß		Heiß-getränk									6
Unvorhersehbares											7
											4
Getreide-art		slavisch-amerik. Sprach-familie		ein Börsen-termin							12
schwab. Herrscherhaus	also dann (sgs.)	unvorhersehbar									8
											9
Material der Zeitungen	Schuld-ver-schreibung										11
											5
											1

Antifaschistische Erholungs- und Begegnungsstätte Heideruh
Ahornweg 45, 21244 Buchholz i. d. N.
☎ 041 81/ 87 26 ☎ 041 81/ 28 11 42
www.heideruh.de

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



Dekorieren mit Schokolade will gelernt sein.



Eine eigene Meissener Porzellanvase im Werden.



Passt, wackelt und hat Luft – das VW-Emblem sitzt fest an der richtigen Stelle.

Man wird ja wohl noch mal träumen dürfen!

Ein besonderes Erlebnis- und Mitmachangebotspaket der Dresden Marketing GmbH lässt so manchen heimlichen Wunsch wahr werden

HEIDI DIEHL

Einmal im Leben in eine Zeitmaschine steigen und in die Vergangenheit reisen! Einmal im Leben im Spiegelsaal des Schlosses Versailles Wiener Walzer tanzen! Einmal im Leben nachts durch die Dresdner Semperoper spazieren und einen Blick in die verborgene Welt hinter die Kulissen werfen! Wer von uns hat nicht solche und andere ausgefallene oder seltsame Wünsche. Selbst, wenn sie noch so abwegig sind und manche für immer unerfüllt bleiben werden: Man wird ja wohl noch mal träumen dürfen! Und mancher Traum lässt sich schneller erfüllen, als man es zu träumen wagte. Der nächtliche Rundgang durch die Semperoper zum Beispiel. Er gehört zu einem neuen Mitmach- und Erlebnisangebotspaket der Dresden Marketing GmbH, das von einer Tour auf »Wolke 8« bis zu einem Kaffeekränzchen bei Carl Maria von Weber so mancherlei Besonderes zu bieten hat, von dem so mancher vielleicht schon immer geträumt hat. Wir haben drei solcher Mitmachangebote getestet.

Selbst Hand anlegen als »Trauzeuge«

Heute werden wir an einer Hochzeit teilnehmen – an einer ganz besonderen Vermählung. Nicht nur als Zuschauer. Da macht man sich natürlich schick. Wir ziehen uns ein makellos weißes Jackett und ebensolche Handschuhe über, dann steht dem Eintritt in den »Festsaal« der Gläsernen Manufaktur von VW in Dresden nichts mehr im Wege. Doch statt festlich gedeckter Tische erwarten uns hier Montagebänder und Autokarossern, genauer gesagt, der künftige VW ID.3, das erste rein als Elektroauto konzipierte Auto von Volkswagen. In den nächsten Stunden dürfen wir den Weg von der Karosserie zum fertigen Auto miterleben und gemeinsam mit den Monteuren Hand anlegen.

Es ist zwar nicht das erste Mal, dass ich an einem Auto schraube, doch die Zeiten, als ich bestimmte Teile am Trabbi regelmäßig selbst auswechselte, liegen nun doch schon ein Weilchen zurück und haben mit dem, was wir in der Gläsernen Manufaktur erleben, rein gar nichts gemeinsam. Statt in einer »rustikalen« Werkstatt stehen wir in einem riesigen, mit Parkett ausgelegten, blitzblanken und lichtdurchfluteten Raum. Statt einem överschmierten Blaumann trägt man hier weiße Jacken und Handschuhe. Staunend laufen wir mit unserem »Lehrmeister« durch die Produktionshalle. Dann

wird es ernst: Wir werden ein Fahrzeug »verheiraten«. Langsam schwebt die Karosserie ein und stoppt ihren Lauf direkt über dem Fahrwerk. Das »Brautpaar« ist bereit für die Vermählung. Und wir dürfen sie vollziehen, indem wir die »Federbeine« anschließen und somit Karosserie und Fahrwerk vereinen. Die Verantwortung für eine gute und ewige Verbindung liegt nun in Form eines Schraubendrehers in unseren Händen: Schrauben aufsetzen, festdrehen, fertig! In Sekundenbruchteilen ist die Ehe geschlossen. Wir »Trauzeuge« schauen zufrieden auf unser Werk und wünschen schon mal allezeit gute Fahrt.

Doch noch dauert es etwa acht Stunden und viele spezielle Handgriffe, bis dieses Auto komplett fertig vom Band läuft und seinem neuen Besitzer übergeben wird. An einen Teil davon dürfen wir mit Hand anlegen. Wir bringen »Schließbügel«, »Dachleistenklippen«, »Kellerfenster« und letztlich auch das VW-Emblem an. Obwohl es natürlich blitzblank ist, polieren wir vor dem Einsetzen noch einmal liebevoll drüber.

Viel zu schnell sind die Stunden vergangen, aber der Traum, einmal im Leben ein Auto (mit) zu bauen, kann nun als erfüllt abgehakt werden.

Was heute für jeden in der im Jahr 2000 eröffneten Gläsernen Manufaktur von VW in Dresden möglich ist, begann 2003 mit der Idee, Kunden die Möglichkeit zu geben, bei der Fertigung des eigenen Fahrzeugs selbst aktiv dabei zu sein. Das kam so gut an, dass sich die Betriebsleitung 2017 entschloss, auch andere Interessierte an Schraubendreher und Co. zu lassen. Ein Angebot, das im Automobilbau weltweit einzigartig ist. An drei bis fünf Stationen kann man mitarbeiten und erfährt nebenbei allerhand über den Bau von Elektroautos.

Das Paket beinhaltet ein rund dreistündiges Mitmachangebot und kostet für vier Personen (Mindestalter 18 Jahre) 215 Euro, Anmeldung unter Tel.: (0351) 420 4411 oder per E-Mail: infoservice@glaserne-manufaktur.de

Eine echte Meissener Vase gestalten

Tag zwei führt uns nach Meißen in die weltberühmte Porzellanmanufaktur. Mit großer Skepsis und relativ wenig Vertrauen in die eigene Kreativität: Denn, ob wir es tatsächlich schaffen werden, eine Meissener Porzellanvase zu erschaffen, bezweifeln wir doch noch sehr. Noch größer wird die Verunsicherung, als wir im Museum die vielen filigranen Prachtstücke aus mehreren Jahrhunderten sehen und einer Malerin sowie einer Bos-

siererin – sie fügt zum Beispiel die einzelnen Teile einer Figur so zusammen, dass man am Ende denkt, sie wäre aus einem Stück hergestellt – über die Schulter geschaut haben. Diese Akkuratess, diese Malkunst – nie würden wir da auch nur annähernd mithalten können! Letzteres war, wie wir zu unserer Erleichterung erfahren, auch gar nicht nötig. Denn wir würden die Vase nicht bemalen, sondern mit Blüten, Blättern oder Früchten gestalten.

Fast andächtig schauen wir auf den »nackten« feuchten Vasenrohling vor uns, der zum Glück von Experten geformt wurde, auf den riesigen Klumpen Porzellanmasse und die vielen Gipsformen, in denen wir – ganz nach Belieben – den Ton zu winzigen Blütenblättern, Schmetterlingen oder Weintrauben formen sollen. Also: Schürze um, Ärmel hochgekrempelt und mutig ans Werk! Hört sich leichter an, als es tatsächlich ist. Den Ton in die Form zu streichen geht ja noch, doch wie holt man die winzigen Teilchen wieder heraus, ohne sie kaputtzumachen? Die ersten Versuche scheitern kläglich: Mal bricht der Stil von den Blättern ab, mal bleibt die Hälfte in der Form kleben. Doch Übung und vor allem die Unterstützung durch unsere »Ausbilderin« Manuela Malkus, die seit 38 Jahren als Bossiererin in der Porzellanmanufaktur Meissen arbeitet, hilft, dass es schon bald leichter von der Hand geht. Am Ende sind wir so begeistert bei der Arbeit, dass wir gar nicht bemerken, dass wir längst viel mehr Dekorteile geschaffen haben, als man für eine Vase brauchen kann.

Nun beginnt der kreative Teil der Arbeit – die einzelnen Teile möglichst effektiv an der Vase zu platzieren. Mit zitternden Händen setzen wir die ersten Dekorteile an, doch bald formt sich ein wunderschönes Blumengebild. Wer hätte das gedacht! Zuletzt lassen wir noch ein paar Käfer und Schmetterlinge auf die Blüten flattern. Begeistert betrachten wir unser Werk. Nun nur noch eine Signatur in den feuchten Boden geritzt, und schon ist die Vase fast fertig. Was für ein Glücksgefühl!

Infos

Das gesamte Paket »Dresden Elbland – Erlebnisangebote 2021« erhalten Sie bei der Dresden Marketing GmbH unter Tel.: (351) 50 17 30; E-Mail: info@marketing.dresden.de

Mehr Infos unter: www.visit-dresden.travel sowie www.dresden-magazin.com

Jetzt muss sie noch trocknen, glasiert und gebrannt werden, dann wird sie uns nach Hause geschickt. Wir können es kaum erwarten! Eine selbst gemachte Meissener Porzellanvase, ein echtes, unbezahlbares Unikat.

Der rund zweistündige Kreativworkshop für Erwachsene findet, außer im September, ein- bis zweimal im Monat statt und kostet 149 Euro pro Person. Es gibt auch Mitmachangebote für Kinder zwischen 6 bis 12 Jahren, bei dem diese einen Teller bemalen. Sie kosten 49 Euro pro Kind. Bei beiden Angeboten sind der Eintritt in die Schauwerkstatt und ins Museum inbegriffen. Infos und Termine unter Tel.: (03521) 468-208 oder -206, E-Mail: museum@meissen.com, www.erlebniswelt-meissen.com

Abtauchen ins Schokoladenland

Zum Abschluss wollen wir uns noch etwas Süßes gönnen. Was habe ich als Kind die Nougatstangen von Viba geliebt – ein Onkel brachte sie uns Kindern immer mit, wenn er zu Besuch kam. Nun endlich ist Gelegenheit, aus dieser süßen Sünde aus Haselnüssen, Zucker und Kakaobutter eigene Nougatpralinen herzustellen und sie – wie einst mein Onkel Fritz – den lieben Daheimgebliebenen als Geschenk mitzubringen.

In der 2013 in der Dresdener Altmarkt-Galerie eröffneten Viba Erlebniswelt – der einzigen außerhalb Schmalkaldens, wo sich der Stammsitz des vor 128 Jahren gegründeten Unternehmens befindet – kann man zwischen verschiedenen Mitmachangeboten für Kinder und Erwachsene wählen. Wir haben uns für einen etwa 90-minütigen Basis-kurs entschieden, bei dem wir lernen, wie man Schokoladen-Nougatpralinen und einen Lolli herstellt und dekoriert.

Am Anfang steht das Temperieren von Schokolade und Nougat. Das allerdings übernimmt die Chocolatiere selbst, weil dafür großes Fingerspitzengefühl notwendig ist, das zu erlangen seine Zeit braucht. Sie erklärt uns, dass das Temperieren notwendig ist, damit die Produkte am Ende einen feinen Glanz und knackigen Biss haben: Zartbitter braucht eine Temperatur von 31 Grad Celsius, Vollmilch 30 Grad und bei weißer Schokolade reichen 29 Grad. Nougat ist bereits bei 26 Grad perfekt.

Die fertig temperierte Kuvertüre wird in einen Spritzbeutel gefüllt. Anfangs noch ein bisschen unsicher in den Händen, doch zunehmend lockerer füllen wir die Herzpralinenformen etwa ein Drittel hoch damit. Anschließend muss die Form vorsichtig gerüttelt werden, damit alle Luftblasen entwei-

chen, bevor sie für etwa 20 Minuten in den Kühlschrank kommt, bis die Schokolade fest wird. Zeit, sich an den Lolli zu machen. Ein Bärchenkopf soll es werden, was sich leichter anhört, als es am Ende ist. Doch mit einem bisschen Hilfe und ebensolchem Anfängerglück kann man das Ergebnis mit einiger Fantasie als einen solchen erkennen. Vielleicht lässt sich ja mit der Deko noch mehr rausholen.

Zwischenzeitlich sind die Pralinenrohlinge gehärtet, jetzt wird die Form bis zum Rand mit Nougat aufgefüllt, wieder gut gerüttelt und bis zum Dekorieren erneut in die Kühlung gestellt. Währenddessen versuchen wir uns am Gesicht des Bärchens. Etwas zitterig läuft die weiße Schokolade aus der winzigen Spritzröhre, dennoch betrachten wir das Ergebnis am Ende recht zufrieden. Auch die Pralinedeko, die wir auf unsere ausgehärteten Schoko-Nougatherzen setzen, würde auf einer Skala von eins bis zehn sicher nicht allzu gut abschneiden. Wir »Azubis« fühlen uns dennoch wie »Meisterschüler« und freuen uns schon auf die Gesichter derjenigen, denen wir das eine oder andere Herz schenken werden.

So ein Schokoladen- oder Pralinenkurs bei Viba macht nicht nur denen Spaß, die selber aktiv sind, sondern garantiert auch jenen, die dabei einfach nur zusehen. Denn gearbeitet wird stets unter den Augen der Besucher mitten in der Erlebnis-Confiserie, die neben den Workshops natürlich jede Menge andere Attraktionen auf rund 400 Quadratmetern auf zwei Ebenen eines ehemaligen repräsentativen Möbelhauses anbietet. Hier kann man alles kaufen, was in dem Traditionsunternehmen in Schmalkalden produziert wird, das im Nougat-Bereich Marktführer in Deutschland ist. Auch Neuheiten werden zum Testen angeboten.

Auf der Balustrade befindet sich ein Café, von wo aus man einen wunderbaren Blick in den Verkaufsraum, auf die Mitmachwerkstatt und den Altmarkt hat. Sind die Plätze an den großen Fenstern schon das ganze Jahr sehr beliebt, braucht es in der Vorweihnachtszeit schon ein bisschen Glück, einen davon zu ergatteren. Dann nämlich hat man von dort aus einen Logenblick auf den weltberühmten Dresdner Striezelmarkt.

Die Viba Erlebnis-Confiserie & Café am Dresdner Altmarkt ist montags bis donnerstags von 10 bis 20 Uhr und freitags und samstags von 10 bis 21 Uhr geöffnet. Die Kurse finden täglich statt und kosten, je nach Art, zwischen 15 und 30 Euro. Anmeldung unter Tel.: (0351) 48 67 93-120, E-Mail: erlebnisconfiserie-dresden@viba-sweets.de; www.viba-dresden.de

Sehnsucht nach frischer Luft

Natururlaub steht bei Reisewünschen ganz oben

Nach den harten Corona-Monaten zu Hause planen viele Menschen jetzt die erste Reise nach dem Lockdown. Dabei ist für 47 Prozent klar, dass es in die Natur gehen soll. Genau so viele Befragte gaben an, dass sie im ersten Post-Corona-Urlaub unbedingt das Meer sehen möchten. Eine Flucht aus dem Alltag erwarten 43 Prozent von ihrer ersten Reise, 38 Prozent wollen vor allem Sonne tanken. Für 30 Prozent steht einfach nur der Tapetenwechsel im Vordergrund, wobei der Besuch von belebten Städten nur wenigen wichtig ist: Lediglich 19 Prozent geben dies als erstes Reiseziel an. Das ergab eine vor wenigen Wochen durchgeführte Umfrage von HomeToGo, den eigenen Angaben nach die weltgrößte Suchmaschine für Ferienunterkünfte.

Bei der Frage nach der Art des Reiseziels zeigt sich der Wunsch nach frischer Luft: Ein Besuch am Meer (52 Prozent), im Nationalpark, in Wäldern (18 Prozent) oder in den Bergen (17 Prozent) steht bei den Urlaubern höher im Kurs als ein Städteurlaub (13 Prozent).

Bei den beliebtesten Unterkunftsformen setzt sich der Trend aus dem Vorjahr fort: Das Ferienhaus bzw. die Ferienwohnung sind die begehrtesten Unterkunftsarten für den nächsten Urlaub. 70 Prozent würden dort einen Social Distancing-konformen Urlaub verbringen. Trotz der zunehmenden Beliebtheit von Camping und Caravanreisen liegen diese mit 28 Prozent knapp hinter dem klassischen Hotelurlaub, den 32 Prozent bevorzugen. *PI/nd*

ANZEIGE

www.aufbau-verlag.de

»Eine Anleitung zum kritischen Denken.«
MAI-THI NGUYEN

»Natalie Grams liefert Wissen und Orientierung für bessere Entscheidungen in der Medizin.«
ECKART VON HIRSCHHAUSEN

aufbau

»Die Natur ist die beste Apotheke«

Mit dem Rad auf Kneippischen Spuren unterwegs von See zu See rund um Füssen im Allgäu

HEIDI DIEHL

»Ach, wenn der liebe Gott doch nur den Sebastian holen würde.« Wie oft hatte die Mutter dafür gebetet, dass ihr schwächliches, stets kränkliches Kind »erlöst« wird. Die Familie Kneipp war bitterarm, so viel die Eltern auch arbeiteten, es reichte selten aus, um satt zu werden. Da mussten die Kinder frühzeitig mit ran, wollte man nicht Hungers sterben. Um wie viel schwerer erst war es da mit einem Kind wie dem Sebastian.

Doch der liebe Gott hatte ganz offensichtlich Größeres mit ihm vor und der Junge einen großen Lebenswillen. Er biss sich durch. Als Elfjähriger war dann auch für ihn die Schonzeit vorbei. Sein Vater lehrte ihn den Webstuhl zu bedienen, darüber hinaus musste er sich sein Essen als Kuhhirte in seinem Geburtsort Stephansried in Bayern verdienen. Schule lief da eher nebenbei. Aber Sebastian war wissbegierig und intelligent, schaffte es – dank gönnerhafter Fürsprecher – sogar, Theologie zu studieren. Doch mit seiner Karriere als Pfarrer hätte es vorbei sein können, ehe sie überhaupt begann. Denn 1849 erkrankte der 28-jährige Student Sebastian Kneipp an Tuberkulose, die damals als unheilbar galt. Schon sehr geschwächt und von den Ärzten bereits aufgegeben, entdeckte er in der Bibliothek des Münchener Priesterseminars das Buch »Unterricht von Kraft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen insbesondere der Kranken«, das der schlesische Arzt Johann Siegmund Hahn 1738 geschrieben hatte. Kneipp, der nichts mehr zu verlieren hat, testet das Gelesene an sich selbst. Mitten im Winter steigt er täglich kurz in die eiskalte Donau – und wird tatsächlich gesund. Mehrere Kommilitonen heilt er mit der gleichen Methode. Als er später in Boos, einem kleinen Ort im Allgäu, eine Stelle als Priester bekommt, behandelt er mit seiner Wassertherapie erfolgreich zahlreiche Menschen, die an Gicht, Lungenerkrankungen und Cholera leiden. Was zunehmend die Missgunst von Apothekern und Ärzten erweckt, die ihn wegen Kurpfuscherei anzeigen. Der Richter, der ihm offiziell weitere Behandlungen untersagt, nimmt Kneipp jedoch nach dem Urteilsspruch zur Seite, zeigt ihm seine dicken Hände und hofft auf einen Therapieversuch. Kneipp, wütend darüber, dass man ihm verbietet, was doch nachweislich heilen hilft, schaut ihn an und sagt: »Das ist Gicht. Hören Sie auf zu saufen!«

Längst hatte Kneipp erkannt, dass nicht nur das Wasser heilen kann, sondern es eine Vielfalt von Faktoren sind, die zusammengehen müssen, damit man lange gesund, fit und aktiv bleibt. Dabei setzte er auf fünf Säulen der Ganzheitlichkeit, die bis heute nicht an Bedeutung verloren haben: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und innere Ordnung. Was für manchen vielleicht anti-



Früh übt sich, was ein richtiger Kneippianer werden will.

FOTO: HEIDI DIEHL

quiert klingt, erweist sich gerade in Coronazeiten als so aktuell wie nie zuvor.

»Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken, als die Lebensweise unserer Tage, ein fiebrhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es ist kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist von der früheren, einfachen Lebensweise abgewichen. Nicht etwa, dass die Errungenschaften unserer Zeit wieder geopfert werden müssten, aber es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken, ihre Kraft zu erhalten.« Gefunden haben wir das hochaktuelle Kneipp-Zitat während einer 26 Kilometer langen Radtour entlang von vier Seen im Allgäu rund um Füssen in Hopfen am See. Begleitet von Claudia Ziegler, die in der Region aufgewachsen ist und seit ihrer Jugend nach den Kneippischen Prinzipien lebt. Sie weiß alles über die heilende Kraft von Wasser und vor allem Kräutern, denen sie sich mit Haut und Haaren verschrieben hat. »Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein«, hinterließ uns Sebastian Kneipp, dessen 200. Geburtstag in diesem Jahr gefeiert wird. Claudia Ziegler will uns heute mit diesem Freund auf besondere Weise bekannt machen.

Erster Stopp ist im Kneipp-Areal des Moor- und Mineralheilbads Bad Faulenbach am Trinkbrunnen mit der goldenen Arnika. »Damit soll auf die Pflanze aufmerksam gemacht werden, von der Kneipp sagte, sie sei nicht

mit Gold zu bezahlen«, erklärt Claudia. »Äußerlich angewendet wirkt sie durchblutungsfördernd und entzündungshemmend.«

Wir füllen unsere Trinkflaschen am Brunnen auf. »Lasst uns noch einen Espresso nehmen, sagt Claudia und zeigt auf die andere Seite des Parks.« Gern folgen wir ihr, doch statt in ein Café führt sie uns zu einem Becken mit eiskaltem Wasser, legt beide Arme hinein und bewegt sie genüsslich hin und her.

Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen, schwitzen und soll das Wasser in seiner mildesten Form gebrauchen.

Sebastian Kneipp (1821-1897)

»Das ist der Espresso der Kneippianer«, sagt sie und streift sanft das Wasser mit den Händen ab. »Probiert es selbst, der macht augenblicklich putzmunter.« Und tatsächlich: Was für eine Wohltat! Es kribbelt in den Armen, fast kann man spüren, wie das Blut heftiger zirkuliert. Einfach nur angenehm. Am liebsten würden wir nun gleich noch in das Wassertretbecken nebenan. Doch Claudia Ziegler hält uns zurück. »Nie beides zusammen machen«, erklärt sie. Damit bringt ihr den Körper in einen Konflikt. Während das Armbad ihn »aufputscht«, senkt Wassertreten den Blutdruck und beruhigt. Das ist das ideale Mittel, um runterzufahren.

Erfrischt radeln wir weiter zum geheimnisvollen Alatsee. Fabeltiere sollen dort hausen und Gespenster umgehen. Unvorsichtige

Wanderer würden in den See gezogen und in Erdspalten gelockt, erzählt man sich seit Jahrhunderten. Tatsächlich starben wiederholt große Mengen an Fischen und auch Menschen verschwanden immer mal wieder. Bis heute gilt er bei der einheimischen Bevölkerung als verrufener Ort. Diese Todesfälle sind jedoch höchstwahrscheinlich auf frei werdenden Schwefelwasserstoff im See zurückzuführen. Verantwortlich dafür sind Purpurschwefelbakterien, die auch die Ursache dafür sind, dass sich der See im Sommer manchmal blutrot färbt. Ein imposantes Naturschauspiel.

Heute allerdings macht er einen völlig harmlosen Eindruck, ist glatt wie ein Spiegel. Wir genießen noch für einen Moment das Bergpanorama, das die Grenze zu Österreich bildet, und schwingen uns wieder in den Sattel, um zum Weißensee zu radeln. In dem gleichnamigen Luftkurort wurde in den vergangenen Jahren eine großzügige Kneipp-Infrastruktur geschaffen, die allen Altersgruppen gerecht wird. Munter geht es zu an der Wasserspielstelle für die Jüngsten, sie toben durch das seichte Wasser, bauen Burgen, balancieren über Steine. Der Ruhepavillon hingegen wird eher von jenen bevorzugt, die ihren Gedanken nachhängen oder ein Buch lesen wollen. Den Bewegungsparcours im hinteren Teil der Anlage überlassen wir denen, die Kraft und Ausdauer schulen wollen, und auch nach einem »Espresso« steht uns im Moment eher weniger der Sinn. »Jetzt könnt ihr beruhigt Wassertreten«, sig-

nalisiert der Körper, ein wenig runterfahren, bevor es weiter zum Hopfensee geht. Was für ein Genuss: Draußen brennt die Sonne, das Wasser im Becken hingegen misst bestenfalls 14 Grad Celsius. Wie Störche stolzieren wir unsere Runden und merken ganz schnell, wie die müden Beine und der ganze Körper wieder munter werden.

Erholt radeln wir weiter Richtung Hopfensee. Doch langsam meldet sich der kleine Hunger, außer frischem Quellwasser in der Trinkflasche haben wir aber leider nichts dabei. Claudia weiß Rat: In Hopferau auf dem Hof von Bauer Köpf gibt es einen kleinen Laden. Nichts wie hin! Hier findet man viel mehr als das, was man für ein gutes Picknick braucht, doch leider ist niemand da, bei dem wir bezahlen können. Schon wollen wir wieder gehen, da fällt der Blick auf das Schild: »Kasse des Vertrauens«. Das Picknick ist gerettet, wir sind fasziniert: Alles Bio, alles frisch. Diesen kleinen Laden würden wir gern mit nach Hause nehmen. Wir müssen uns bremsen, nicht mehr als nötig zu kaufen.

Gut gestärkt machen wir uns auf die letzte Etappe zum Hopfensee, in dem ein besonderes Highlight schwimmt – eine Kneipp-Insel mit Wassertretbecken. Am Seeufer kommen wir dem »Wasserdoktor« noch einmal ganz nah: In einer Kräuterspirale wachsen zahlreiche Heilpflanzen, deren Wirkungen er in seinen Anwendungen ausnutzte. Jetzt ist Claudia Ziegler so richtig in ihrem Element, erläutert, wie die Pflanzen angewendet werden, was sie bewirken und was dabei zu beachten ist. Gleich nebenan stehen lange verbundene Bänke, die sich kreuzen und queren. Zahlreiche Sprüche von Sebastian Kneipp sind darauf verewigt. Auch an Stelen rings im Kneipp-Areal sind Zitate von ihm zu finden. Wie dieses: »Ich helfe nur, ich heile nicht!« Wie oft wiederholte er das, um sich gegen die vielen Anfeindungen zu wehren, er würde seine Dienste als Arzt anbieten, obwohl er gar keiner sei. Ein Spruch, der aber auch für jeden einzelnen heute bedeutsam ist: Man kann sich durch eine gesunde Lebensweise selbst helfen, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben. Ab und an ein Blick auf Sebastian Kneipp zu werfen, kann dabei absolut nicht schaden.

Infos

- Infos zur Radrunde und Kneipp in der Region Füssen: www.fuessen.de
- Kneipp- und Kräutertouren mit Claudia Ziegler: www.kraeuterundklang.de
- Infos zu Kneippportalen in Ihrer Nähe: www.kneippbund.de
- Allgemeine touristische Infos zum Allgäu: www.allgaeu.de

ANZEIGE

GESUNDHEIT

ARZTPRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE

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

Meine neue Adresse ▶ Börnestraße 28 · 13086 Berlin

Telefon 030-911 47 582 · Mobil 0176-345 24 137
www.naturheilkunde-in-welssensee.de

REISEN IN DEUTSCHLAND

Sächsische Schweiz
Schöne FeWo ab 40 € (bis 9 Pers.)
☎ 03 50 28 858 80 www.saechsischeschweiz-touristik.de/guester

nd Extra: Reisemagazin
am 10. September 2021
anzeigen@nd-online.de
www.nd-aktuell.de

MECKLENBURG - VORPOMMERN

GESUND IM URLAUB MIT basenfasten
5 Nächte ab 555 €*

*Preis p. P. im DZ Südseite inkl. Lustive:
- basenfasten Vollpension
- Sportangebot · 2 x basisches Softpack
- 2 Leberwickel · 1 Rückenmassage
- Begrüßungset · Nordic Walking -Stütze zum Ausleihen · Spa-/Saunanutzung
- Eintritt in das örtliche Thermalbad u.v.m.

Weitere Preise und Saisonzeiten unter: www.kiteline-strandburg.de

Hotel Kleine Strandburg
MST Hotel GmbH · Dönenstr. 11
17454 Zinnowitz · 038377 38 000
info@kleine-strandburg.de
www.kiteline-strandburg.de

Urlaub direkt am Meer auf der schönen Insel Usedom

Komfort & Service zum Verwöhnen

(u.a. Badlandschaft, Restaurants mit Meeresfrüchten & Tisernen, SPA „Searose“, Cocktailsbar, Bowlingplatz)

Ganzjährig attraktive Arrangements

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

DIENSTLEISTUNGEN

Rundum-Service für den entspannten Umzug

zapf umzüge

030 - 61 0 61
www.zapf.de

„Domizil Katharina“ – Ihr Ferienhaus im Grünen!

Mit „roten“ Vermietern. Ganz in der Nähe der Hauptstadt Berlin und der Brandenburgischen Landeshauptstadt Potsdam. Bis 6 Personen. Und offiziell mit 4 ****

Dr. sc. Lothar Schröter
Birkenstr. 21
14822 Borkwalde

<http://www.domizil-katharina.de>
E-mail: domizil-katharina@gmx.de

Telefon: 033845 / 305 83
Mobil: 0162 / 46 74 441
Telefax: 033845 / 301 97

Europas Zukunft braucht Natur

Gemeinsam mit unseren Verbündeten leisten wir Widerstand gegen den Ausverkauf der letzten Naturschätze Europas. Spenden Sie für eine lebenswerte Zukunft! Mehr Informationen auf www.euronatur.org/flusa

euronatur www.euronatur.org

KUREN in Bad Schmiedeberg
MOOR-, MINERAL- UND KNEIPPHEILBAD

MOOR HEILWASSER RADON

NEU Salz ERLEBNISWEIT

Gästeservice Tel. (0349 25) 6 30 37
www.eisenmoorbad.de